

IL BENESSERE VIEN MANGIANDO

L'ALIMENTAZIONE NELL'INFANZIA

1965-2015



Da 50 anni con coraggio,
contro il cancro.

Controllare l'insulina

L'insulina è l'ormone prodotto dal nostro organismo in risposta a un aumento della quantità di zuccheri nel sangue (*glicemia*). L'insulina è però anche un elemento che regola altri aspetti del funzionamento del nostro organismo. Ecco perché è considerata un **ormone chiave nella relazione tra cibo e cancro**.

Tanta insulina in circolo, per esempio, induce una **produzione eccessiva di testosterone**, l'ormone sessuale maschile. Ciò accade sia nella donna (*a produrlo sono principalmente le ovaie*), sia nell'uomo (*dove la sintesi avviene principalmente nei testicoli*). Inoltre l'insulina favorisce la **produzione di un fattore di crescita chiamato IGF-I** che è un vero e proprio fertilizzante per le cellule in generale e in particolare per quelle cancerose. Alcuni tumori, come per esempio quello del seno ma non solo, sono particolarmente sensibili all'azione combinata degli ormoni sessuali e dei fattori di crescita.

Per questo è importante tenere basso il livello di insulina nel sangue, ma come si può fare in pratica?

Occorre ridurre fortemente (*ma si può anche eliminare del tutto*) **il consumo di zucchero bianco** (*ma anche di quello scuro*) e scegliere, per dolcificare, ad esempio il malto d'orzo o, per i dolci, il succo di mela o l'uva passa.

Da ridurre sulle nostre tavole sono anche i carboidrati troppo raffinati (*per esempio farina 0 o 00, riso bianco*) **a favore di quelli integrali**.

È importante anche avere familiarità con **l'indice glicemico**, un numero che indica quanto, a parità di calorie, un cibo alza i livelli di glicemia rispetto a un altro. Il riso integrale, per esempio, ha un indice glicemico più basso rispetto a quello raffinato ed è quindi da preferire, ma non per forza tutti i giorni.

Si può inoltre mangiare anche la pasta di semola di grano duro meglio se integrale.

Spegnere l'infiammazione

Il cancro cresce e si sviluppa anche grazie all'ambiente che lo circonda cioè il nostro organismo. Se l'ambiente in cui si trovano le prime cellule tumorali è infiammato, la crescita del tumore è favorita. Per questo è importante portare in tavola cibi che riducono l'infiammazione, evitando o riducendo fortemente quelli che invece la promuovono. Occorre però dire che l'infiammazione è un meccanismo di difesa dell'organismo, molto importante contro le infezioni e i traumi.

L'importante è che l'infiammazione si spenga quando il suo ruolo è terminato e non diventi cronica.

Per creare un ambiente antinfiammatorio, bisogna ridurre drasticamente il consumo di carne, specialmente di quella rossa (*non più di una porzione a settimana*), **privilegiare le proteine di origine vegetale e il pesce**, che contiene buone quantità di **acidi grassi omega 3** che hanno azione antinfiammatoria.

Eliminare le sostanze tossiche

Una corretta alimentazione aiuta anche a eliminare meglio le sostanze tossiche dall'organismo, tramite l'attività detossificante del fegato e dei reni.

Per esempio **le crucifere, come cavoli e broccoli**, contengono sostanze che attivano alcuni enzimi epatici che favoriscono **lo smaltimento di sostanze nocive anche cancerogene**, mentre **le fibre** sono in grado di attaccarsi a molte sostanze tossiche già a livello intestinale e di trascinarle con sé con le feci.

Inoltre le fibre permettono alla flora batterica di crescere bene e questa, stando a contatto con le pareti intestinali, rende molto difficile il passaggio delle sostanze indesiderate nel sangue... una vera e propria barriera biomeccanica che ci protegge.

Oltre al cibo, però, anche **l'attività fisica** è detossificante perché favorisce un migliore svuotamento intestinale.

4 Bloccare i radicali liberi

Le stesse reazioni che ha la pelle al contatto con l'acqua ossigenata si possono verificare anche a livello molecolare, su varie parti delle membrane delle cellule, per via della formazione di radicali liberi attraverso sostanze ossidanti che possiamo assumere con il cibo. L'ossidazione cellulare favorisce la comparsa di mutazioni del DNA da cui possono originare tumori.

Anche i fenomeni ossidativi sono favoriti da un consumo eccessivo di carne, specialmente rossa, salumi e di grassi saturi (quelli del burro, dello strutto e dei formaggi).

In natura esistono però molte sostanze antiossidanti, contenute specialmente nei cibi vegetali, delle quali alcune sono vendute anche come integratori per

contrastare gli effetti dell'invecchiamento (*vitamina C, flavonoidi, resveratrolo, licopene*). Gli studi hanno però evidenziato che **gli antiossidanti in forma di pillole e fiale non servono**: il loro effetto benefico si esplica, infatti, solo quando li assumiamo con gli alimenti.

Vanno quindi benissimo, ad esempio, gli agrumi (ricchi di *vitamina C e flavonoidi*), **l'uva** (che contiene *resveratrolo*, ma non il vino dove la presenza di *alcol vanifica gli effetti degli antiossidanti*) e **il pomodoro** (che è una delle principali fonti di *licopene*).

Nel consumare la frutta è importante considerare sempre anche la presenza di zuccheri, per mantenere un giusto controllo sul loro apporto.

5 Dare forza al sistema immunitario

Il sistema immunitario è in grado di riconoscere le cellule cancerose ed eliminarle prima che si riproducano e generino una massa tumorale. Anche se sappiamo che il funzionamento ottimale delle nostre difese è influenzato dal cibo, le conoscenze in materia sono ancora lacunose.

Quel che è certo è che la malnutrizione induce una perdita di efficienza del sistema immunitario, ma lo stesso fa un'alimentazione troppo abbondante. Inoltre **una dieta amica del sistema immunitario deve comprendere vitamine e sali minerali,**

ossia frutta e verdura in abbondanza (almeno cinque porzioni giornaliere, pari a circa 600 grammi), possibilmente di colori vari (al colore si associano infatti proprietà nutrizionali diverse).

Anche gli acidi grassi omega 3 del pesce potenziano le difese così come una regolare attività sportiva: uno studio ha valutato lo stato delle difese in persone sedentarie e persone che praticano regolarmente uno sport, dimostrando che i secondi hanno un sistema immunitario più efficiente dei primi.

6 Ridurre le calorie

Nei Paesi occidentali consumiamo in media il 20-30 per cento di calorie in più rispetto al nostro fabbisogno giornaliero.

Non solo: diverse ricerche hanno dimostrato che una riduzione anche molto drastica delle calorie ingerite riduce il rischio di sviluppare un cancro e rallenta l'invecchiamento.

Il **grasso**, infatti, è un deposito naturale di sostanze che favoriscono l'infiammazione e inoltre produce ormoni, come gli estrogeni, coinvolti in vari tipi di tumori.

È quindi utile **imparare a ridurre le porzioni di cibo consumate durante i vari pasti**: non si tratta di avere fame, ma di abituare l'organismo a ricevere, per così dire, meno benzina, considerando che gliene diamo decisamente troppa.

7 *Ridurre l'effetto degli estrogeni*

Gli ormoni femminili, se in eccesso, specialmente dopo la menopausa, possono favorire la comparsa di tumori al seno e all'endometrio e promuovere la proliferazione cellulare. Ma il cibo può regolare la produzione di estrogeni nell'organismo.

La soia e i suoi derivati, per esempio, contengono analoghi vegetali degli estrogeni umani (fitoestrogeni) che sono in grado di legarsi alle stesse proteine che si trovano sulle membrane cellulari (*chiamate recettori per gli estrogeni*): attraverso questo legame sembrano esercitare un **effetto protettivo**.

Analoghi ai fitoestrogeni sono i lignani, contenuti nelle crucifere (cavoli, broccoli, verze) e nei semi di sesamo.

È interessante sapere che esiste un legame tra livelli di insulina nel sangue e livelli di estrogeni prodotti, e che il grasso addominale è in grado di produrre estrogeni.

Con l'alimentazione è possibile quindi intervenire su più fronti in contemporanea per proteggere le cellule da mutazioni pericolose.

8 *Bloccare l'approvvigionamento del tumore*

Un tumore per svilupparsi ha bisogno di un apporto importante di ossigeno e nutrienti che per raggiungere le cellule tumorali richiede la formazione di nuovi vasi sanguigni. Per questo il tumore produce sostanze che facilitano la formazione di nuovi vasi, tramite il cosiddetto processo di angiogenesi.

Ciò non significa che mangiando una coppetta di frutti di bosco si ottenga un risultato analogo, ma le proprietà antiangiogenetiche esistono, per cui può essere una buona scelta alimentare, per lo meno nel periodo in cui questi frutti sono di stagione.

Nessun alimento si è dimostrato capace di contrastare questo processo ma una sostanza, l'acido ellagico, contenuta nei piccoli frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more), sembra rallentarne la formazione (almeno in laboratorio).



PRINCIPI GENERALI

Le norme generali della sana alimentazione nell'infanzia non sono diverse da quelle che regolano la vita dell'adulto, con qualche considerazione in più riguardo alle necessità legate alla crescita.

Possiamo riassumerle in 6 punti:



1. Frutta e Verdura

Verdura e frutta devono far parte di ogni pasto e spuntino. Anzi: la frutta, sia fresca sia secca sia essiccata, costituisce un ottimo intermezzo, sia a metà mattina sia nel pomeriggio, così come la verdura consumata cruda (*carote, finocchi e altro, ma non le patate*). Per abituare i più piccoli a mangiare le verdure si consiglia di non preparare per loro piatti diversi da quelli del resto della famiglia. È bene che imparino a mangiare di tutto il prima possibile.



2. Carboidrati complessi

I carboidrati complessi (*cioè quelli presenti nei cereali integrali come orzo, avena, farro, miglio eccetera*) sono presenti nei preparati alimentari per lo svezzamento ma dopo scompaiono dalla tavola. È un errore, perché i cereali a chicco intero sono essenziali per una sana alimentazione e devono essere presenti variando a ogni pasto.



3. Gli zuccheri

Gli zuccheri (*carboidrati semplici*) sono da bandire o almeno limitare al massimo. Torte e biscotti possono essere consumati, con moderazione, nella colazione del mattino, meglio se fatti in casa.



4. Le proteine

Le proteine devono essere prevalentemente da fonte vegetale (*legumi*) e dal pesce. È importante far apprezzare il pesce al bambino, anche con preparazioni saporite ed elaborate, come delle polpette, in modo che entri a far parte stabilmente del suo menù.



5. I grassi

I grassi migliori sono di origine vegetale (*olio extravergine d'oliva, frutta secca*), con l'eccezione degli omega 3, che sono contenuti nel pesce.



6. Le bevande

La bevanda di scelta è l'acqua. Solo saltuariamente è possibile ricorrere a succhi di frutta o verdura ottenuti per centrifugazione o spremitura senza aggiunta di zuccheri. Da bandire le bevande gassate e zuccherate.

Concluso il periodo dello svezzamento, inizia la fase più delicata dell'educazione alimentare. È negli anni dell'infanzia, infatti, che si consolidano le preferenze in fatto di cibo e le abitudini (giuste o sbagliate) che ci accompagneranno per il resto della vita.

Vi sono poi alcuni errori molto comuni che è bene conoscere ed evitare:

1

I bambini assumono **troppe calorie** rispetto al loro fabbisogno quotidiano.

2

La **ripartizione** delle calorie nei diversi pasti non è quella corretta.

3

Spuntini e merendine sono spesso molto calorici ma scarsi dal punto di vista nutrizionale.

4

Il consumo di **proteine animali** è eccessivo.

5

Il consumo di carboidrati ad alto indice glicemico come gli **zuccheri semplici** è eccessivo.

6

Viceversa, i bambini mangiano **poca frutta e verdura**, ricche di fibre e di vitamine.

7

Spesso manca sulla tavola il **pesce**, che è invece fondamentale.

8

I bambini mangiano troppo spesso fuori casa **pasti preparati industrialmente** (con troppi grassi, troppo sale e troppo zucchero).

9

I piccoli mangiano spesso davanti alla **TV** e questo favorisce l'obesità perché riduce la capacità di controllare consapevolmente la quantità di cibo ingerito.

10

I bambini fanno troppo **poca attività fisica**: dopo la scuola, spesso fanno i compiti e guardano la televisione, mentre avrebbero bisogno anche di muoversi e giocare.

OBIETTIVI DI SALUTE

Diversi studi epidemiologici hanno dimostrato che **oltre il 30 per cento dei tumori ha una concausa legata all'alimentazione** e che un consumo di cibi sani fin dalla più giovane età si accompagna a una più bassa incidenza di tumori. Questo dato è stato confermato anche da un grande studio epidemiologico europeo, lo **studio EPIC**. L'elemento determinante, secondo lo studio EPIC, è l'**elevato consumo di vegetali fin dalla più tenera infanzia**, a fronte di un apporto contenuto di proteine di origine animale.

Per quanto riguarda le ragazze, è noto che la pubertà precoce è relazionata con un rischio maggiore di sviluppare il cancro del seno, poiché questo è legato al tempo di esposizione agli estrogeni, gli ormoni sessuali femminili.

Diversi studi dimostrano che **una dieta ricca di grassi, specie di origine animale, e povera di fibre tende ad accelerare la pubertà nelle bambine**, che è favorita anche dalla percentuale di grasso corporeo.

La prima mestruazione compare infatti quando nel corpo femminile è presente una percentuale di tessuto adiposo pari almeno al 20 per cento. L'obesità delle bambine è quindi un fattore di rischio per la pubertà precoce e, di riflesso, per il **cancro del seno**.

Diversi tumori sono stati invece messi in relazione con un **eccessivo consumo di formaggi e latticini**. Due grandi studi condotti presso l'Università di Harvard, negli Stati Uniti, hanno evidenziato che un eccessivo consumo di formaggi grassi e latticini aumenta il rischio di sviluppare un cancro della prostata. In sostanza, una tazza di latte ogni tanto (*sostituibile con una tazza di latte di soia, di riso o di mandorle*) e un piatto di formaggi una o due volte la settimana sono più che sufficienti a garantire il corretto apporto di calcio senza esagerare con i grassi.



Il rischio obesità

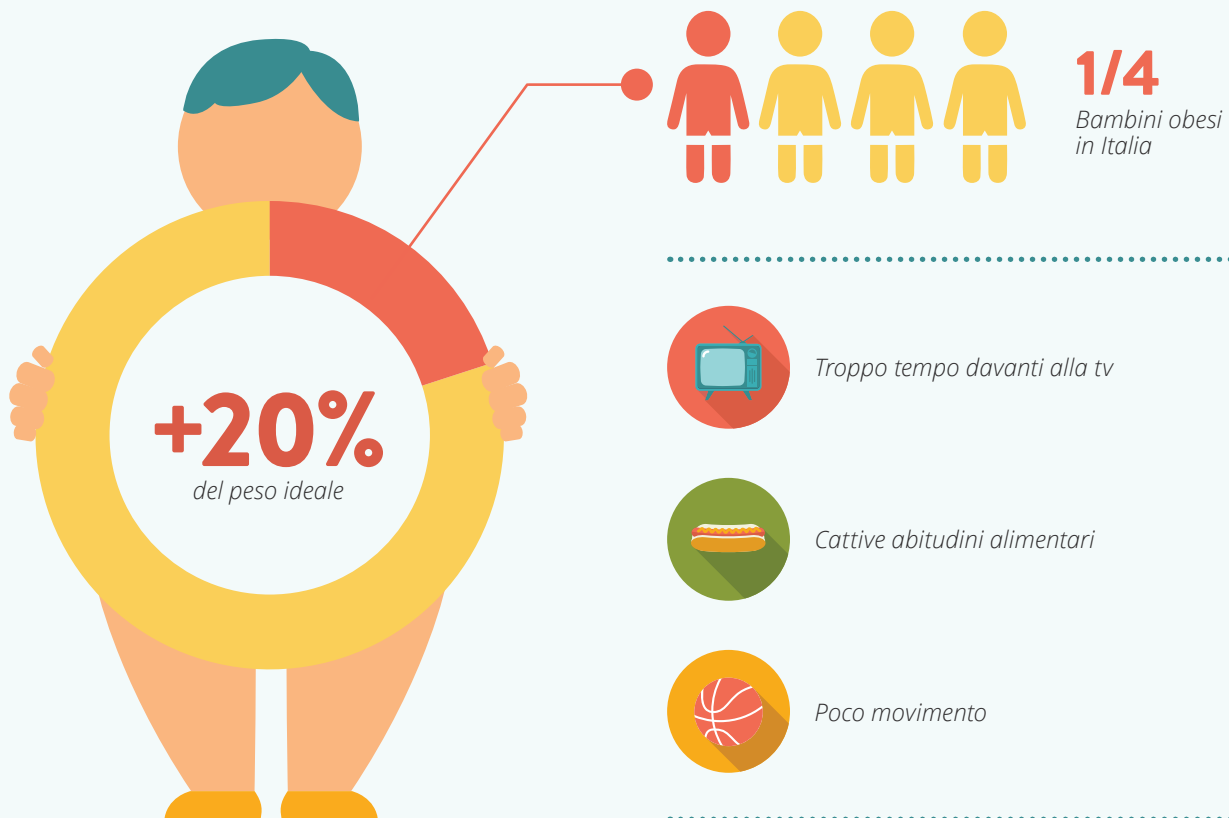
Secondo i dati del Ministero della salute, l'obesità colpisce in Italia un bambino su quattro, considerando obeso qualsiasi piccolo il cui peso **superi del 20 per cento quello ideale**. L'obesità, nei bambini, è principalmente legata a una vita troppo sedentaria e alle abitudini alimentari trasmesse dalla famiglia, mentre la genetica incide solo per una piccola percentuale.

Ci vogliono anni di abitudini scorrette perché il piccolo diventi obeso ma se si parte male con lo svezzamento il tempo può essere molto più breve. È bene ricordare che **un bambino obeso sarà molto probabilmente un adulto obeso o sovrappeso e che l'eccesso di grasso è un fattore di rischio importante**

per numerosi tumori, oltre che per le malattie cardiovascolari. Per intervenire con efficacia bisogna controllare che la dieta sia equilibrata fin dai primi mesi di svezzamento, favorire il movimento e limitare il tempo passato davanti alla TV. Cambiare l'idea, che ci ha accompagnato dal dopoguerra, che il bambino grassottello è quello più in salute, è oggi necessario.

Quando l'obesità si è instaurata è importante modificare prontamente le abitudini alimentari e associare alle attività motorie spontanee come il gioco e le camminate anche un'attività sportiva programmata.

Obesità infantile in Italia



COMPOSIZIONE CALORICA E NUTRIENTI

La dieta di un bambino deve contenere circa il 10-15 per cento di proteine, il 30 per cento di grassi e il 55-60 per cento di carboidrati, e deve essere **il più varia possibile**, anche se i più piccoli tendono a una certa ripetitività e attraversano periodi di vera e propria monomania per singoli alimenti. Oltre a favorire l'aumento di peso, una dieta poco varia può provocare **carenze nutrizionali**.

Dato l'**importante apporto di carboidrati**, è bene preferire quelli complessi (pasta, riso integrale, cereali in chicco, pane integrale eccetera) a quelli semplici (saccarosio e fruttosio). Infine non bisogna dimenticare, nella prevenzione dell'obesità, il **controllo degli spuntini**

che in genere sono troppo ricchi di zuccheri presi da succhi di frutta e merendine o troppo ricchi di sale e grassi se fatti con pizette, cracker e affini.

Meglio **preparare in casa** dolci con frutta e cereali integrali (una torta di mele fatta con farina integrale o una torta preparata con cacao amaro), il tutto dolcificato con succo di frutta essiccata, in modo da far apprezzare anche colazioni e merende dove il gusto lo danno tutti gli ingredienti utilizzati.

Attenzione anche alle bevande gassate: una lattina da 33 cl di aranciata contiene circa 40 grammi di zucchero, pari a circa 5 bustine.



10-15%
Proteine



30%
Grassi



55-60%
Carboidrati

Proteine

La carne, il cui consumo è correlato soprattutto ai tumori dell'intestino, **non dovrebbe essere servita più di 2-3 volte la settimana** (*tenendo conto anche di quanto viene offerto a scuola*). I salumi e le carni conservate non sono una fonte proteica di prima scelta e andrebbero evitati. Altre fonti importanti di proteine sono i **pesci** e soprattutto i **legumi**, il cui consumo va incentivato.

Per tenere d'occhio l'apporto di proteine è utile il seguente schema, che fa una stima anche di quello che il bambino mangia nelle mense scolastiche.

Attenzione anche all'alternanza: è bene conoscere il **menù scolastico** per servire a cena un piatto complementare a quello che il bambino ha mangiato a pranzo.

| ALIMENTI | FREQUENZA MEDIA A SCUOLA | FREQUENZA MEDIA A CASA |
|----------------------|--------------------------|------------------------|
| Carne | 2 | 1 |
| Pesce | 1 | 1 - 2 |
| Legumi | 1 | 1 - 2 |
| Formaggi e latticini | 1 | 1 - 2 |
| Uova | 1 | 1 |
| Salumi | 1 - 0 | 0 |

Carboidrati

Per quel che riguarda i carboidrati, è bene ricordare che sono indispensabili per una crescita sana e che forniscono quell'energia che consente di studiare e giocare durante la giornata. Pasta e riso sono migliori se **integrali**: a parità di apporto calorico, infatti, tendono a innalzare meno il livello di glicemia e d'insulina nel sangue. Ottimi i **cereali in chicco**



decorticati (orzo, miglio, farro). Attenzione invece ai carboidrati da cibi raffinati e a quelli semplici (gli zuccheri); i bambini che ne fanno largo uso non solo ingrassano ma sono anche più irrequieti, distratti e svogliati sia a scuola sia a casa. Sono da limitare al massimo (*idealmente da evitare*), specialmente quelli contenuti in succhi o bibite varie.

Carboidrati

I grassi sono sostanze necessarie all'organismo per la costruzione delle membrane cellulari e non solo: per questo non vanno mai evitati completamente. **Un bambino sano non deve però superare il 30 per cento delle calorie giornaliere totali sotto forma di grassi.** Tra questi i migliori sono quelli insaturi presenti nell'olio extravergine di oliva, nel pesce, nella frutta secca e nei semi oleaginosi.



Una piccola percentuale può essere anche rappresentata dai grassi saturi, prevalentemente animali, introdotti con i latticini e con un pochino di carne. Attenzione però a panna, burro e agli alimenti fritti che troppo spesso sono imbevuti dell'olio di frittura; è bene sapere che **tra i cibi che fanno ingrassare di più ci sono le patatine fritte.**

Carboidrati

Il corpo di un bambino, ancor più di quello di un adulto, è costituito soprattutto da acqua (**tra il 60 e il 70 per cento**). L'acqua è il mezzo nel quale si svolgono tutte le reazioni chimiche dell'organismo, è il solvente delle sostanze che circolano nelle nostre cellule e veicola verso l'esterno le sostanze di scarto. È quindi essenziale che i bambini imparino a **bere a sufficienza, prevalentemente acqua.** Le fibre alimentari, invece, contenute nelle farine e nei cereali integrali, oltre che nella frutta, nella



verdura e nei legumi riducono il rischio di ammalarsi di tumore del colon-retto, di malattie cardiovascolari e di diabete. Ovviamente l'intestino di un bambino può essere più sensibile di quello di un adulto, per cui si raccomanda di introdurre i **cibi integrali fin dalle prime fasi della vita e con gradualità.**

Si possono scegliere inizialmente prodotti semi-integrali per arrivare solo in seguito a una dieta a base di cereali prevalentemente integrali e dei loro derivati.

Quante kcal?

Ecco qualche indicazione sul contenuto calorico dei pasti nelle diverse età. È importante segnalare che si tratta di stime approssimative e generali, che hanno un valore puramente indicativo. I nutrizionisti tendono oggi ad abbandonare

il concetto di chilocalorie per pasto per focalizzare l'attenzione sulla qualità e quantità degli alimenti. **Se si scelgono i cibi giusti, non si rischia di avere carenze in nutrienti o in energia e si controllano meglio anche gli eccessi.**

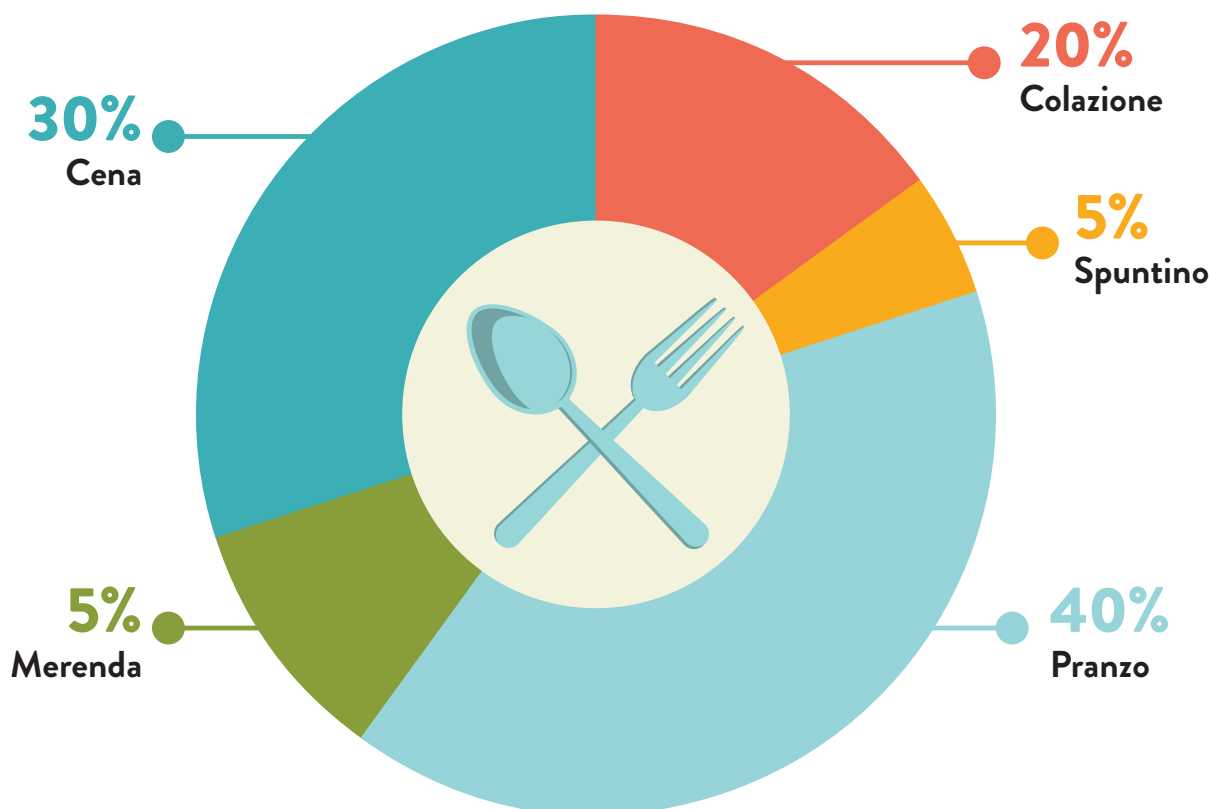
| 3 - 6 ANNI | Kcal (min - max) |
|---------------|--------------------|
| Colazione | 188 - 274 |
| Spuntino | 62 - 91 |
| Pranzo | 501 - 732 |
| Merenda | 125 - 183 |
| Cena | 375 - 550 |
| TOTALE | 1252 - 1829 |

| 6 - 12 ANNI | Kcal (min - max) |
|---------------|--------------------|
| Colazione | 235 - 341 |
| Spuntino | 78 - 114 |
| Pranzo | 626 - 910 |
| Merenda | 156 - 228 |
| Cena | 469 - 682 |
| TOTALE | 1565 - 2275 |

MENU E PORZIONI

Uno degli errori principali nell'alimentazione dei più piccoli, ancora prima di entrare nel merito della composizione dei pasti, è la **scorretta ripartizione calorica** degli stessi nel corso della giornata.

Perché i più piccoli siano sempre svegli e pieni di energie è infatti necessario che l'apporto calorico segua lo schema rappresentato qui sotto.



Salta subito all'occhio un primo dato: la colazione del mattino, spesso sottovalutata in Italia, dovrebbe invece apportare il 20 per cento dell'energia totale giornaliera. Questo perché al risveglio, dopo una media di 10 ore di digiuno, **l'organismo ha bisogno di "benzina" per ripartire.**

Anche l'importanza reciproca di pranzo e cena è spesso invertita: i bambini che mangiano nelle **mense scolastiche** tendono a non consumare l'intero pasto (*spesso perché non gradito*), mentre i genitori che lavorano riservano alla sera il menù più completo, favorendo così l'aumento di peso. Durante la notte, infatti, il bambino non ha modo di smaltire le calorie in eccesso.

La colazione

Per fare una buona colazione del mattino, l'elemento chiave è il **tempo**. Alzarsi dieci minuti prima per sedersi a tavola è una strategia vincente: non solo si dà al bambino il tempo di svegliarsi con calma e di sentire gli effetti del digiuno notturno, ma si incentiva un inizio della giornata non troppo frenetico.

Una colazione scarsa innesca un vero e proprio **circolo vizioso**: è facile infatti che il bambino che non mangia al risveglio si butti affamato sulla merenda di metà mattina (*spesso costituita da un prodotto da forno industriale ricco di zuccheri semplici*).

Di conseguenza a pranzo non avrà fame e lascerà nel piatto gran parte di quanto gli verrà servito.

La merenda pomeridiana sarà quindi eccessivamente abbondante e la cena scarsa: in sostanza si sposta

il bilancio nutrizionale verso gli spuntini di scarso valore a scapito dei pasti principali. La migliore colazione per un bambino è costituita da latte (*anche di soia, riso o mandorle*), cereali integrali non dolcificati e frutta fresca. Al posto del latte, se non gradito, si può proporre anche uno yogurt, meglio se bianco naturale.

La **merenda di metà mattina** dovrebbe essere costituita da un frutto fresco o da marmellata senza zucchero spalmata su un semplice pane integrale (*che sia però davvero integrale e non pane fatto con farina bianca a cui viene addizionata un po' di crusca*).

Può andar bene anche una pizzecca ma anche questa fatta con farina integrale o, per i più fantasiosi, un pezzetto di farinata fatta con farina di ceci, molto gradita ai bambini.



A COLAZIONE

- Latte
- Cereali integrali
- Frutta fresca



MERENDA METÀ MATTINA

- Un frutto fresco
- Pane e marmellata
- Farinata

Il pranzo e la cena

Il **pranzo deve essere più sostanzioso e ricco della cena**. La ragione è semplice: di notte si dorme e il consumo energetico è molto basso, quindi non si ha il tempo di smaltire le calorie assunte e neanche di digerire adeguatamente.

Questo vale in particolare per i bambini, che nel pomeriggio hanno spesso tempo per giocare e muoversi.

La **cena può essere risolta con un piatto unico leggero**, come un passato di verdure o un minestrone con cereali a chicco intero. Da evitare pesce, carne o formaggi se già consumati a pranzo.

A mezzogiorno è possibile optare per:

- un piatto di pasta o riso integrale condito con una verdura di stagione, seguito da pesce, carne bianca o rossa (*raramente*) o uova o un formaggio preferibilmente di capra perché contiene grassi migliori. Da evitare completamente sono invece i salumi e le carni conservate in genere.
- un piatto di verdure (*che devono comparire a ogni pasto*) ad esclusione delle patate.



A PRANZO

- Riso o pasta
- Verdure
- Pesce



A PRANZO

- Passato di verdure
- Minestrone

ASPETTI PSICOLOGICI

La verdura e la frutta sono la base di una sana alimentazione assieme ai cereali integrali e ai legumi. Ogni giorno sia i bambini sia gli adulti dovrebbero consumare tre porzioni di verdura e due di frutta, ma raggiungere questi standard con i più piccoli

può diventare un'impresa impossibile. Esistono però alcuni "trucchi" per rendere i vegetali più appetibili e per educare i bambini a un corretto comportamento nei confronti dei cibi.

Introducete tutte le verdure, una per una, fin dalla più tenera età. In caso di vegetali dal sapore forte, come i cavoli o i carciofi, non vi arrendete al primo rifiuto ma ritentate ogni tre mesi. I gusti dei più piccoli si evolvono in fretta e potreste scoprire che ciò che fino a ieri non piaceva, oggi è diventato uno dei suoi piatti preferiti.

La verdura e la frutta possono essere consumate, almeno in parte, sotto forma di **centrifugati e spremute fatte in casa**. In questo modo conservate le proprietà nutrizionali dell'alimento anche se riducete l'apporto di fibre. I centrifugati possono anche essere un modo intelligente per avvicinare i più piccoli a sapori particolari, come a quello di finocchi o sedani.

Spiegate ai bambini da dove vengono i frutti e le verdure che consumano. Spiegate loro che esistono prodotti di stagione (*da preferire*) e portateli in gita in campagna a vedere come cambiano le coltivazioni col passare dei mesi.

Giocate con le forme e i colori: un trucco comune per far mangiare le verdure ai bambini consiste nel servirle in modo attraente e divertente (*potete trovare alcune idee nella parte dedicata alle ricette*).

Anche i più riottosi non resisteranno alla tentazione di assaggiare qualcosa che è stato coltivato da loro stessi. Per questa ragione tutti i programmi di educazione alimentare prevedono la creazione, a scuola o a casa, di **piccoli orti** in cui coltivare piante semplici come i piselli o le zucchine, oppure insalate e spinaci.

Quando possibile **proponete piatti unici**, che uniscono carboidrati, verdure e proteine vegetali. In questo modo è più facile che tutte le componenti essenziali della dieta vengano assunte nelle giuste proporzioni e che il bambino non tenda a nutrirsi eccessivamente (*o a privilegiare i carboidrati a scapito del resto*). Se però il bambino tendesse a mangiare poco preparate più pietanze, ma sane, così da stuzzicare il suo appetito.

Dolci, budini e biscotti non sono dei "fine pasto", tranne che in occasioni speciali: **al termine di un pasto normale deve esserci la frutta**, che deve far parte anche delle merende e degli spuntini.

Carote, finocchi, mela o uva sono spuntini sani e nutrienti e sono particolarmente adatti alla pausa di metà mattina e/o di metà pomeriggio.

Si può educare a stare a tavola

Insegnare ai propri figli a mangiare bene è parte dell'educazione che fornite loro. Come non accettate che lascino la loro stanza in disordine, così non potete autorizzarli a fare ciò che vogliono a tavola.

E poiché l'educazione parte dall'esempio, dovete fare innanzitutto un bilancio delle vostre abitudini alimentari per modificarle se non sono salutari: ne guadagnerà in salute l'intera famiglia.



- **Non preparate mai pasti differenziati per i diversi membri della famiglia:** questo è un comportamento diseducativo, che rafforza nei più piccoli l'idea che sia legittimo pretendere un menù personalizzato. Piccoli e grandi mangiano gli stessi piatti e, almeno una volta al giorno, siedono alla stessa tavola. Far cenare i bambini da soli può esser comodo fino all'inizio della scuola primaria, ma dai sei anni in poi è preferibile condividere con loro un momento importante come il pasto e approfittarne per parlare di come è andata la loro giornata.

- **Non esistono tabù alimentari:** ciò che viene severamente vietato diventa un oggetto del desiderio. Se un bambino vuole assolutamente provare hamburger e patatine, concedete un fast food due o tre volte l'anno, ribadendo le ragioni per cui ritenete che non sia una scelta salubre, ma senza esagerare. Proponete ogni tanto alternative socializzanti ma più corrette dal punto di vista alimentare, come un'uscita in pizzeria.

- Ricordate che le **buone abitudini che gli avete dato durante gli anni della scuola primaria** sono l'unica arma che avete quando diventerà un adolescente.

- Accanto all'alimentazione, ricordate sempre di incentivare i più piccoli a fare **attività fisica**. Non è necessario iscriverli tutti i pomeriggi a un corso diverso: una bella passeggiata nel parco o una partita di pallone in cortile sono altrettanto efficaci di un corso di nuoto, spesso più graditi, divertenti e distensivi.

- **Controllate il tempo che i vostri figli passano davanti alla televisione.** Stabilite con loro a priori un tempo limite compatibile con la loro età e i loro impegni. Scegliete con loro i programmi che possono vedere e imponete loro di spegnere quando questo è terminato, per dedicarsi ad altre attività e, principalmente, non mettete la televisione nella loro cameretta.

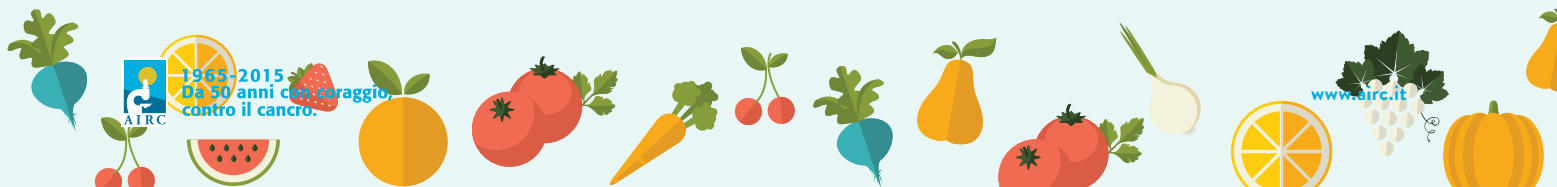
- **Non accettate mai un rifiuto netto.** In pratica, dovete insegnare loro che si può rifiutare un nuovo alimento solo dopo averlo assaggiato e che comunque non verrà servito loro niente di alternativo. Tenete conto dei gusti dei piccoli nella composizione del menù ma solo se non sono troppo restrittivi e se vi consentono comunque di offrire pasti variati e nutrienti.

- **Non consentite ai bambini di alzarsi da tavola quando vogliono,** o di lasciare grandi quantità di cibo nel piatto senza che vi sia una valida ragione.

- Viceversa, **controllate la quantità e la qualità dei bis** che richiedono e avvertite le insegnanti di non concedere un supplemento di primo se il bambino non ha terminato il secondo e la verdura. Servite porzioni piccole e non insistete quando non hanno fame.

- **Evitate di farli mangiare davanti alla TV accesa:** non solo perdereste un momento di scambio prezioso, ma li rendereste incapaci di controllare la modalità e la rapidità di assunzione del cibo. Diversi studi hanno dimostrato, infatti, che i bambini distratti dalla TV tendono a mangiare di più di quelli che sono impegnati in una conversazione con i genitori e che, mediamente, sviluppano con maggior frequenza obesità.

- **Fateli partecipare alla preparazione dei piatti,** affinché imparino che cucinare e mangiare sono attività divertenti, oltre che necessarie. Per fare ciò studiate con loro la ricetta che vi accingete a preparare. Disponete tutti gli ingredienti sul tavolo e discutete con loro dei pro e dei contro di ciascuno di essi (cosa fa bene alla salute e cosa meno, cosa è saporito e cosa no eccetera). Quindi dividetevi i compiti e lasciate loro un po' di autonomia nelle parti che sono state loro attribuite.





2mlab.com

1965-2015



Da 50 anni con coraggio,
contro il cancro.