

La merenda come elemento educativo

10 consigli del MOIGE

MOVIMENTO ITALIANO GENITORI

Il corretto uso del cibo è un elemento molto importante per l'educazione dei figli e riguarda non solo l'aspetto di un' equilibrata nutrizione ai fini di una corretta crescita fisica, ma anche altri aspetti più prettamente pedagogici come l'educazione del gusto, l'ordine, il controllo di sé, la capacità di scegliere...

Conviene per tanto introdurre subito, dallo svezzamento in poi, buone abitudini alimentari. Qualche semplice consiglio può fungere da promemoria e fornire la traccia per un intervento personalizzato sui figli.

E' ovvio che, nel caso concreto, si dovrà tener conto di alcune variabili: età, costituzione, temperamento, attività fisica...qui deve intervenire la capacità del genitore di comprendere il proprio figlio e applicare le buone norme con intelligenza ed elasticità.

1. E' buona norma che i pasti quotidiani siano 5, tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due "mini-pasti": la merenda di metà mattina e quella di metà pomeriggio
2. E' bene distanziare la merenda di almeno un paio d'ore dal pranzo e dalla cena, per non far arrivare i figli a tavola ancora sazi e rischiare che non assumano la sufficiente quantità di alimenti nutrizionalmente importanti
3. Non permettere ai propri figli di "spizzicare" continuamente tra un pasto e l'altro
4. Venire incontro ai gusti dei figli: la merenda deve essere un momento piacevole di pausa negli impegni della giornata (scuola, studio, sport...)
5. Sapere anche approfittare di questa pausa per far provare nuovi gusti, variando gli alimenti: in tal maniera si consente un'alimentazione più completa ed equilibrata, si educa il gusto e si evita la noia,
6. Quali sono gli elementi più indicati? Tantissimi, che variano ovviamente in base all'età, all'attività fisica, alla tendenza a essere sovrappeso o sottopeso. Può essere l'occasione per proporre della frutta (che a volte è più difficile far mangiare al termine di pranzo o cena, quando sono "pieni"); latte o merende a base di latte, yogurt, gelato, dolci, biscotti, panino,...: l'importante è non eccedere nelle quantità, stiamo parlando di un mini-pasto, e non cedere ai capricci!

7. La merendina da forno può essere una buona soluzione che unisce praticità (specialmente la mattina prima della scuola chi ha il tempo di preparare una merenda con le sue mani?) e gusti e desideri dei bambini: l'importante è saper scegliere la qualità del prodotto, controllare la quantità dei grassi e degli zuccheri, scegliere i prodotti che non contengono conservanti, (le merendine da forno di qualità non li contengono) non eccedere nelle quantità (le merendine sono già confezionate in monoporzione e questo aiuta a dosarle)
8. Può essere un modo divertente di passare un pomeriggio quello "pasticciare" in cucina preparando la merenda insieme ai figli
9. Dare il buon esempio! Una regola aurea dell'educazione è proprio questa: è molto difficile insegnare ai figli a fare ciò che noi non facciamo o non ci sforziamo di fare
10. La continuità è la coerenza nell'esigere un minimo di ordine nell'uso del cibo, oltre che essere elementi importanti per la crescita equilibrata dei figli, evitano molte discussioni, capricci, tensioni nei momenti dei pasti, che dovrebbero sempre rimanere un piacevole momento di aggregazione familiare

Concludiamo con una raccomandazione che vale per l'alimentazione in genere e non solo per la merenda: un diverso comportamento del figlio rispetto al cibo come inappetenza o insaziabilità può essere il segnale di un disagio o di un problema fisico o psicologico: conviene avere sempre l'occhio vigile e cercare di capire da cosa può dipendere piuttosto che intervenire rigidamente.