

OGGI IN FAMIGLIA SPECIALE BAMBINI - ALIMENTAZIONE

a cura di Daniela Fabbri

LA PAPPÀ GIUSTA

L'OBESITÀ È UN'EMERGENZA. CHE SI COMBATTE GIÀ CON LO SVEZZAMENTO

VARIETÀ DEGLI ALIMENTI, EQUILIBRIO FRA I NUTRIENTI, GIUSTA FREQUENZA DEI PASTI: SONO LE REGOLE CHE GARANTISCONO UNA DIETA SANA. ANCHE PER I PIÙ PICCOLI

Medici e nutrizionisti non hanno dubbi: l'alimentazione corretta è un'assicurazione preventiva contro una serie di importanti malattie, prime fra tutte quelle dell'apparato cardiocircolatorio e il diabete. Lo svezzamento, con il passaggio dal latte materno agli alimenti che ci accompagneranno per tutta la vita, è una fase delicatissima, perché è in questo momento che si costruisce il rapporto sano con il cibo e si preven- gono sia l'obesità sia i vari disturbi alimentari. Come conferma Alberto Ugazio, presidente della Società Italiana di Pediatria, che ogni anno collabora con Mellin per il Mese della Nutrizione Infantile.

- «Lo svezzamento implica uno sforzo di adattamento del bambino che entra in contatto con nuovi sapori, deve staccarsi dal seno materno e familiarizzare con diverse modalità di nutrimento», spiega il professor Ugazio. Per questo è importante iniziarlo con gradualità, a partire dai 4-5 mesi, concordando con il pediatra l'introduzione di nuovi alimenti. Secondo le linee guida dell'Unione europea posticiparlo troppo non è corretto, perché dopo il sesto mese di vita il latte materno non può garantire da solo tutti i nutrienti di cui il bambino ha bisogno.

- «In questo periodo di vita è naturale per il piccolo sperimentare nuovi alimenti», continua il professor Ugazio. Una disponibilità di cui bisogna approfittare «prima che sopraggiunga il perio-

-  Lo svezzamento va iniziato in accordo con il pediatra e con gli alimenti e le dosi consigliate.
-  Il cibo non deve essere un premio. Allo stesso modo non si devono minacciare punizioni se il bambino rifiuta un alimento, per non indurre meccanismi di rifiuto.
-  La dieta del bambino dev'essere bilanciata sin dall'inizio, evitando eccessi di proteine e carenze di minerali.
-  Il latte vaccino non dev'essere introdotto precocemente nella dieta, perché troppo ricco di proteine e povero di ferro. Mai prima dei 12 mesi.
-  Meglio frazionare l'alimentazione in 4-5 pasti giornalieri, abituando il bambino a una buona prima colazione.
-  Dopo l'anno è probabile che il bambino rifiuti gli alimenti nuovi: è una fase temporanea. Da evitare invece la monotonia alimentare, perché può portare a sovrappeso e obesità.

P&G Infograph

do fisiologico della cosiddetta "neofobia alimentare", caratterizzato dalla minore disponibilità ad accettare alimenti e sapori inediti». Una fase normale - sopraggiunge in età scolare e dura più o meno a lungo, a seconda dei bambini - che non deve preoccupare, ma neppure essere favorita dai genitori. «Proporre un alimento per volta, in piccole quantità, può essere uno strumento per abituare i bambini a degustare, ad apprezzare, crescendo, la varietà, fondamentale per assicurare il giusto apporto di tutti i nutrienti, ma

anche per evitare la monotonia alimentare, una delle cause dell'obesità».

- Se il bambino rifiuta un certo cibo è inutile imporglielo a tutti i costi. Ma è un errore anche rinunciare a riproporlo a distanza di qualche tempo o in forme diverse. È invece utile verificare la quantità di cibo che il bambino è disposto ad assumere: i piccoli si autoregolano ed è controproducente forzarli a mangiare di più. Anche perché sono tre i cardini su cui si basa un sano regime alimentare: la varietà degli alimenti, l'equi-



PICCOLE DOSI, TANTO AMORE
Sopra, l'attrice Denise Richards, 41 anni, imbecca la sua piccola Eloise Joni, 10 mesi. A sinistra, il vademecum per lo svezzamento corretto elaborato dagli esperti Mellin.



- Secondo l'Osservatorio Nutrikid Nestlé-Ospedale San Paolo di Milano:
- **1/3** dei bambini italiani è in sovrappeso
- **1/10** è obeso
- Fra le mamme di bimbi obesi o in sovrappeso:
- **36%** ammette il problema
- **29%** pensa che la quantità di cibo assunta sia eccessiva
- **43%** ritiene che l'attività motoria svolta sia insufficiente

ATTENZIONE AL LATTOSIO

- 1** Se il latte materno è l'alimento più naturale per il bambino, altri tipi di latte animale possono causare problemi. Non sono pochi i casi di intolleranza al lattosio, lo zucchero presente in latte e latticini. Questa intolleranza è causata dall'assenza o dalla carenza (anche temporanea) di lattasi, l'enzima che permette la digestione del lattosio.
- 2** Può provocare vari disturbi, fra cui nausea, diarrea e affaticamento, fino a un sensibile dimagrimento nei casi più gravi, che si verificano sempre dopo aver assunto alimenti che contengono questa proteina.
- 3** Per questo è importante introdurre il latte vaccino in modo graduale nella dieta dei bambini. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia non prima dei sei mesi. Se l'intolleranza è lieve (e può essere temporanea) si possono consumare yogurt e formaggi più stagionati.
- 4** Diversa dall'intolleranza è l'allergia, che causa lo sviluppo di anticorpi che combattono le proteine del latte. In genere si verifica nei primi mesi di vita e tende a risolversi con il passare del tempo. È possibile che sia ereditaria, e che si associ ad altre forme di allergia, per esempio quella all'uovo.

libro dei fattori nutritivi, conseguenza diretta di una dieta varia, e la frequenza dei pasti. «È importante impostare la giornata alimentare in 4/5 pasti e partire con una buona colazione, che aiuta a controllare il senso di fame e previene il rischio di sovrappeso», conferma Ugazio. Per proporre ai bambini un'alimentazione equilibrata serve che in famiglia ci si comporti in modo coerente: difficilmente un

bambino mangerà gli spinaci se mamma e papà dimostreranno apertamente di non gradirli. Attenzione a non eccedere con dolce o salato. «Il sale non va mai inserito nel primo anno di vita», ricorda Rosanna Moretto, pediatra che risponde ai dubbi dei genitori su www.plasmon.it. «Il gusto per il salato è un'abitudine che si acquisisce e può aumentare la probabilità di avere problemi di ipertensione da adulti».

MALATTIE GENETICHE DA COMBATTERE



● **354 milioni di euro investiti**, 1.469 studiosi finanziati, 459 malattie studiate, 8.494 articoli scientifici pubblicati: sono i numeri di Telethon, la fondazione che dal 1990 raccoglie fondi per finanziare la ricerca sulla distrofia muscolare e sulle altre malattie genetiche, fra cui anche quelle legate all'alimentazione come la celiachia (l'intolleranza al glutine), molte malattie gastrointestinali e il diabete.

● **Filo diretto con i pazienti.** Oltre alla ricerca, Telethon offre un prezioso servizio di consulenza a molti pazienti affetti da malattie di tipo genetico. Questo filo diretto consente di avere riferimenti utili per la diagnosi, oltre a informazioni sui centri italiani cui rivolgersi a seconda delle specifiche problematiche. Info: <http://infoline.telethon.it>; tel. 06-44.01.51.



L'attrice Salma Hayek, 45, con la figlia Valentina, 4, testimonial di una campagna americana a favore del latte fresco.

OGGI IN FAMIGLIA SPECIALE BAMBINI - ALIMENTAZIONE

A TAVOLA CI VUOLE VARIETÀ

IN ETÀ SCOLARE I BAMBINI SONO ABITUDINARI. RIFIUTANO LE VERDURE, VORREBBERO SEMPRE PASTA E PATATINE. ECCO COME PRENDERLI PER LA GOLA

Per una corretta alimentazione l'età della scuola è una delle fasi più difficili e più delicate. Per molti motivi: perché spesso in questo periodo i bambini hanno fasi più o meno lunghe in cui rifiutano alcuni cibi; perché tendono a essere abitudinari e a consumare sempre lo stesso tipo di alimento. E perché in questo periodo i processi imitativi sono forti e se i compagni di classe rifiutano le verdure sarà probabile che anche il più vorace divoratore di insalata si trasformi improvvisamente nel più accanito nemico di lattuga e pomodori.

● Per questo è necessario adottare alcuni semplici accorgimenti. Evitando di drammatizzare il problema alimentazione e di trasformare ogni pasto in una battaglia madre-bambino per una cucchiata di pasta in più. Inutile riempire il piatto oltre misura e pretendere che il bambino lo finisca. Al contrario, però, è giusto chiedergli che stia a tavola fino a fine pasto (regola che vale per tutta la famiglia) e con la televisione spenta.

● Il cibo non deve essere né una ricompensa né una punizione e mai eccedere con sale, condimenti o zucchero per cercare di "comprare" il gusto dei più piccoli. Allo stesso



HAMBURGER SÌ, MA NON TROPPO L'attrice Michelle Williams, 31, al ristorante con la figlia Mathilda, 6; per una volta, si a patatine e hamburger.

modo non va coltivata la tendenza del bambino a mangiare sempre le stesse cose, anche se è una scelta più comoda per la mamma. L'importante è continuare a proporgli una grande varietà di alimenti, che all'inizio rifiuterà ma che a poco a poco imparerà ad accettare, soprattutto se vedrà gli adulti fare altrettanto.

● Cosa portare in tavola? Una dieta equilibrata dovrebbe contenere il 10-15% di proteine, il 25-30% di grassi e il 55-60% di carboidrati, percentuali che possono variare a seconda del tipo di vita e di attività fisica del bambino.

IL CONSIGLIO

FATEGLI SEMPRE FARE COLAZIONE E MERENDA

Il numero perfetto è 5: colazione, due pasti principali, due spuntini. Perché anche gli snack tra pranzo e cena sono una giusta abitudine alimentare. Lo conferma il professor Marcello Ticca, nutrizionista e consulente del sito www.merendineitaliane.it: «Molte ricerche hanno constatato che la stessa dieta, se consumata in uno o due momenti, è più ingrassante e tendenzialmente più



DOLCE BUONGIORNO Maria Monsé, 38 anni, con la figlia Perla, 5, fanno colazione con latte, biscotti e cereali.

rischiosa, rispetto a quando è suddivisa in un maggior numero di pasti». Ma come gestire gli spuntini? «Quello di metà mattina non dev'essere eccessivo, ma serve a migliorare il rendimento psichico», spiega Ticca. «Nel pomeriggio è ancora più importante perché consente di arrivare alla cena meno affamati».

BUONI CONSIGLI PER GENITORI INSECURI

Qual è l'alimentazione giusta?

Suggerimenti e informazioni interessanti nel libro che Gigliola Braga, biologa nutrizionista, ha pubblicato da Sperling&Kupfer: *L'alimentazione giusta per tuo figlio*, (18 euro).

Ne proponiamo alcuni.

Mai eccedere con le porzioni

Ogni bambino, di qualsiasi età, se non è sottoposto a pressioni di vario genere, mangia solo quello di cui ha effettivamente bisogno.

Le verdure? Meglio non frullate

Durante lo svezzamento vanno tritate al passaverdure. In questo modo si trattengono le fibre vegetali migliorando la digestione e riducendo il rischio di coliche intestinali.

Attenzione alle allergie

Meglio evitare di inserire troppo presto nella dieta alimenti che possono favorirle, come la frutta secca, caramelle, gelati industriali, snack salati.

Con le mani

Permettere ai piccoli di toccare il cibo,

verificarne la consistenza o l'aroma favorisce un rapporto corretto con l'alimentazione.

E con le favole

Dopo il primo anno si può cominciare a impostare il rapporto culturale del bambino con il cibo, attraverso fiabe, libri illustrati su come riconoscere i prodotti della terra, o giochi di educazione alimentare.

Alla conquista dell'autonomia

Dopo i due anni il bambino deve sedere a tavola e deve poter mangiare da solo. Lo si può aiutare preparandogli i bocconi, ma poi lo si deve lasciare libero di esplorare il rapporto con il cibo, rispettando i suoi tempi, anche se spesso non coincidono con quelli degli adulti.



OGGI IN FAMIGLIA SPECIALE BAMBINI - IN CUCINA

PICCOLI CHEF CRESCONO

MORENO CEDRONI, GRANDE CUOCO MA SOPRATTUTTO GENITORE, CI SPIEGA COME COINVOLGERE I BIMBI NELLA MAGIA DELLA PREPARAZIONE DEL CIBO



L'IMPORTANTE È PROVARE
Roma. Nei laboratori del Gambero Rosso i bambini sono protagonisti in cucina.

qualcosa di incredibile, che visto dagli occhi dei bambini può diventare magia». Una magia che può avvicinarli al gusto, ai sapori. «Già dai 4 anni possiamo invitarli a giocare con la farina e ad assaggiare nuovi sapori», prosegue Cedroni. «Bisognerebbe cominciare a scuola un'educazione al gusto che tenga conto dei nostri incredibili giacimenti gastronomici. E bisogna far vedere loro come nasce una carota, come vive una gallina, una ciliegia sulla pianta. Non tutti hanno avuto la mia fortuna di nascere "a km zero": mia nonna aveva l'orto, allevava animali da

cortile e davanti a noi avevamo il mare».

- **Piccoli trucchi.** Come si può avvicinarli agli alimenti meno amati, per esempio le verdure? «Intanto le verdure vanno cucinate bene», sottolinea lo chef. «Devono mantenere il colore brillante, non si devono cuocere troppo perché così lasciano la clorofilla nell'acqua. Ed è naturale non essere attratti da un colore grigio e da una consistenza molle. Il filo d'olio di condimento deve essere buono, non quello che costa meno. Infine bisogna abbinarle a ingredienti accattivanti per il bambino: qualche scaglia di grana, bocconcini di mortadella, e il gioco è fatto».

Moreno Cedroni è un grande chef (due stelle Michelin) e la sua Madonnina del Pescatore a Senigallia è un indiritto molto conosciuto dai buongustai. Ma è anche un papà che ama coinvolgere la figlia Matilde nella sua passione, e proprio per questo ha scritto *Maionese di Fragole. L'arte di divertirsi in cucina con i propri figli* (Mondadori, 14,88 euro). A lui abbiamo chiesto come avvicinare i più piccoli alla cucina.

- **Il segreto è la magia.** «Trasformando un ingrediente si compie una magia», spiega Cedroni. «Quando con la cottura si modifica il colore, il sapore, la consistenza accade

LA PROPOSTA

QUI SI METTONO LE MANI IN PASTA

Cosa c'è dietro la torta che mangiamo per colazione? Quali sono gli ingredienti? Come si mescolano per ottenere il risultato finale? Un'occasione per far scoprire ai più piccoli il magico mondo della pasticceria è quello offerto da Cameo, storico marchio di prodotti alimentari, che a fianco del suo stabilimento di Desenzano ha aperto DolceCasa Cameo. Uno

spazio attrezzato e attraente dove, oltre a scoprire i prodotti e i processi produttivi, è possibile provare a fare gli chef. In una serie di postazioni attrezzate e con la guida di esperti pasticceri i bimbi scoprono il gusto di creare una torta. DolceCasa Cameo è aperta al pubblico e alle scuole. Le visite si prenotano al numero 800.829170 o sul sito www.cameo.it.



Dolce Casa Cameo: i bimbi alle prese con gli impasti



DA LEGGERE, DA FARE, DA SCOPRIRE INSIEME

- **Gambero Rosso organizza corsi per bambini, teenager e genitori** sia alla Città del Gusto di Roma sia in quella di Napoli. A Napoli è possibile trascorrere una domenica mattina diversa con il programma *Piccoli chef alla riscossa* (27 maggio), a Roma sono in programma corsi per bimbi, con mamma o papà, o per piccoli pasticceri. E per scoprire molte cose che riguardano cibo e cucina c'è *Gamberetto*, la rivista dedicata dal Gambero Rosso ai più piccoli. Info: www.gamberorosso.it

- **Anche la Cucina Italiana offre ai più piccoli una serie di divertenti iniziative.** Sono le *Gastroteche*, laboratori di un'ora e mezzo con chef animatori e merende golose, per avvicinare i bambini al piacere della buona cucina, realizzate in collaborazione con Unicef. Prossimo appuntamento il 12 giugno per informare le crostatine. Per gli adulti ci sono i corsi *Viva la pappa*. Info: www.scuolacucinaitaliana.it, tel. 02-70.64.22.42.

- **L'Associazione Bambini in cucina** propone laboratori del gusto e iniziative con diverse formule. Info e programmi su: www.bambiniincucina.it.

- **Laboratori e attività ludiche nelle tappe di Casa Barilla 2012.** Il 12 e 13 a Milano. Per le altre date del tour: www.barilla.it.

- **I più giovani talenti ai fornelli?** Sono i piccoli cuochi di *Masterchef junior*, il reality in onda il lunedì alle 18.50 su SkyUno.

