

BAMBINI E MERENDA: REGOLE E CONSIGLI (PRATICI) PER GENITORI

7 bambini su 10 secondo un'indagine Eurispes ricevono una paghetta e sono, dunque, in grado di compiere scelte autonome, tra queste alcune riguardano anche l'alimentazione quotidiana. E se già all'età di 7 anni i bambini godono di una certa indipendenza, come accompagnarli nello sviluppo della loro autonomia ed evitare che commettano errori? Anna Maria Ajello, docente di Psicologia dell'educazione presso l'Università di Roma

La Sapienza, e Maria Rita Spreghini, nutrizionista pedagogista, esperti consulenti del sito www.merendineitaliane.it, rispondono a tanti dubbi dei genitori su come spiegare ai propri figli il modo più corretto di mangiare

I bambini crescendo iniziano a voler fare scelte alimentari autonome a cominciare dalla merenda, momento che spesso viene trascorso fuori casa. Finiti i tempi in cui le mamme chiamavano i propri figli dalla finestra mentre giocavano in cortile per dargli la merenda pomeridiana, **oggi i bambini già all'età di 7 anni acquisiscono una certa autonomia** se, come dimostra un'indagine Eurispes, già a quell'età dispongono una paghetta. Ai genitori spetta il compito fondamentale di educare i propri figli perché nel momento in cui si trovano a dover compiere autonomamente scelte alimentari siano in grado di farlo in modo consapevole. Gli esperti del sito www.merendineitaliane.it ci aiutano ad esplorare questo momento fondamentale nella crescita dei ragazzi, offrendo consigli ai genitori perché è proprio **intorno alla tavola di casa che si impara a mangiare correttamente con misura, varietà e piacere.**

FONDAMENTALE IL VALORE DELL'ESEMPIO, NO A LISTE DI ALIMENTI BUONI O CATTIVI

Tutti amiamo mangiare ciò che più ci piace e bambini e ragazzi non fanno eccezione. **È fondamentale però che il gusto sia educato.** E se è importante che i bambini mangino con piacere e che il momento dei pasti venga vissuto con spontaneità, allo stesso tempo va perseguito il senso del limite e della moderazione, che i bimbi devono imparare il prima possibile. I genitori devono cercare di trovare un equilibrio tra controllo, divieti e "laissez-faire".

“Come prima cosa – spiega **Anna Maria Ajello, psicologa dell'educazione** e docente presso l'università di Roma La Sapienza – **evitate liste di alimenti buoni e cattivi:** per i bambini più piccoli sono incomprensibili e per i più grandi costituiscono un elemento di potenziale trasgressione. Molto più utile **diversificare l'alimentazione,** in modo che bambini e ragazzi non si concentrino solo su alcuni alimenti, quelli per loro più appetitosi.” È importante poi **coinvolgere i propri figli nelle decisioni in campo alimentare:** “siate attenti – continua la dottoressa Ajello dalle pagine di www.merendineitaliane.it - a costruire con loro il menù che durante la settimana intendete proporre, per renderli sempre più consapevoli dei criteri di scelta e quindi potenziali alleati nella realizzazione della vita quotidiana a tavola.”

Una regola vince su tutte: **adottare per primi un comportamento alimentare corretto,** per poter essere un **“modello”** per i propri figli.

DALLO “SPUNTINO” ALL'INGRESSO IN CUCINA: CONSIGLI PRATICI PER “AUTOGESTIRE” LA MERENDA

Ma come far capire ai propri bambini qual è il comportamento corretto nei confronti della merenda? Ecco i consigli di **Maria Rita Spreghini, nutrizionista pedagogista:** “Prima di tutto dobbiamo parlare con i bambini e anche i giochi di parole possono aiutarci. Ripetere al bambino che a metà mattina e a metà pomeriggio **si fa uno “spuntino”, non uno “spuntone”** aiuta i bambini a ricordare che non si deve eccedere con le quantità. La merenda deve solo “ricaricare”, per non far arrivare il bambino troppo affamato al pasto successivo, ma nemmeno troppo sazio.”

La merenda è infatti un piccolo pasto che deve fornire circa il 5-7% dell'energia che ci serve quotidianamente.

www.merendineitaliane.it



“È importante non saltarla – continua la dott.ssa Spreghini dalle pagine di www.merendineitaliane.it – per avere un’alimentazione equilibrata è fondamentale infatti che ci siano **5 pasti nel corso della giornata**: prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda del pomeriggio e cena.”

“**Non utilizziamo la merenda o lo spuntino come un premio** – raccomanda la dott.ssa Spreghini – i bambini devono imparare che mangiare correttamente è un impegno per la loro salute, che è importante per il loro benessere e non è la ricompensa per un’attività svolta.”

Per far sì che i bambini acquisiscano delle corrette abitudini è molto importante affiancarli: “**Preparare la merenda insieme** è il modo più utile per capire le porzioni e cosa scegliere: per questo è consigliabile far sì che **i bambini entrino in cucina** e che siano presenti nel momento in cui si sceglie cosa mangiare, invece di dare loro una merenda già decisa da noi. Per questo preparare insieme un piccolo panino, una macedonia di frutta o scegliere dei biscotti, una fettina di crostata o ciambella o una merendina da forno confezionata è un modo perché il bambino apprenda con l’esempio cosa è più giusto mangiare in quel momento della giornata.”

LA MERENDA GIUSTA AL MOMENTO GIUSTO

Per spiegare ai bambini che ogni alimento deve essere adatto ad un determinato momento della giornata, può essere utile anche ricorrere a qualche metafora: “**Il cibo è come un vestito, si sceglie in base all’occasione** – spiega la dott.ssa Spreghini – parlare con semplicità ai bambini è un modo per fargli capire le differenze tra i vari alimenti. Ad esempio, se un bambino chiede la pizza a merenda, proviamo a fargli capire che è un cibo più adatto per cena che per uno spuntino, un po’ come se volessimo andare ad una festa di compleanno in pigiama. Proponiamogli soluzioni valide e, allo stesso tempo, gustose per un bambino come **una merendina da forno, un piccolo panino dolce o salato, oppure un frutto di stagione**, accompagnati da tè, latte, una spremuta, un frullato, oppure un semplice bicchiere d’acqua: è importante infatti **non trascurare i liquidi e la frutta**, che i bambini fanno sempre fatica ad accettare.”

Qualche consiglio per invogliare i bambini a mangiare anche la frutta a merenda? “Il modo migliore – assicura la dott.ssa Spreghini – è puntare sul colore, che attira molto i bambini. Per cui spazio a frutti colorati (e ricchi di vitamine) come arance, mandarini, mele, scegliendo preferibilmente frutta matura e di stagione. Un’idea che funziona è **organizzare un frutta-party**: proporre, cioè, ai bambini, un buffet in cui la frutta sia protagonista, ricco di macedonie, spiedini di frutta e dolcetti alla frutta. Proviamo poi a far assaggiare ai bambini anche frutti meno noti, come il melograno, un perfetto anti-ossidante, dal sapore dolce e anche “divertente” da scoprire, dal momento che per gustarlo si devono prendere ad uno ad uno i vari chicchi.”

Una buona abitudine da tenere a mente quando parliamo di merenda è concedere il giusto tempo per consumarla: “è importante che i bambini capiscano che **il cibo è un valore** – conclude la dott.ssa Spreghini – anche **la merenda non deve essere consumata frettolosamente**, ma va gustata. Per cui evitiamo di far mangiare i bambini in macchina mentre rientrano a casa dall’allenamento sportivo o dalle lezioni e cerchiamo anche, entro i limiti del possibile, di non lasciarli mangiare la merenda da soli davanti alla tv o al computer, in attesa del rientro dei genitori.”

Per informazioni:

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Valentina Lorenzoni

06/44160886 – [331 6449313](tel:3316449313)

v.lorenzoni@inc-comunicazione.it

www.merendineitaliane.it

