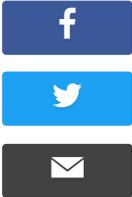


Bambini a tavola senza capricci. L'appetito vien giocando

SALUTE > MOLTOSALUTE

Giovedì 12 Novembre 2020 di Barbara Carbone



Urla e pianti sono la colonna sonora che accompagna i pranzi di tante famiglie italiane per le quali il momento dei pasti è una guerra. Tre bambini su 10 a tavola fanno capricci, si rifiutano di assaggiare il cibo e vogliono mangiare sempre le stesse cose. Pasta in bianco e cotoletta, punto. Guai a portare in tavola qualcosa di diverso. La selettività alimentare, secondo uno studio dell'ospedale **Bambino Gesù** di Roma, è un disturbo che riguarda il 30% dei bambini tra i 2 e i 4 anni. Un problema che si può risolvere seguendo un percorso di educazione alimentare che stimoli i piccoli a scoprire nuovi alimenti senza imposizioni. Son finiti i tempi del «fino a quando non hai terminato non ti alzi da tavola». Inutile fare il pugno di ferro, meglio mettere in atto qualche strategia e tanta pazienza. Prima regola: mangiare tutti insieme con la tv spenta e senza cellulari. Il pasto, uguale per genitori e figli, deve essere un momento da condividere in serenità e senza distrazioni.

I GUSTI

Per incuriosire le piccole pesti verso cibi nuovi meglio coinvolgerli nella preparazione della cena permettendogli di assaggiare i piatti che si stanno cucinando. La cucina diventerà un campo di battaglia ma i pasti si trasformeranno in un momento di gioco. Spesso dietro le bizze dei fanciulli c'è dell'altro. È anche un fatto di ormoni secondo il presidente del comitato nazionale della Sicurezza alimentare del **Ministero della salute**, Giorgio Calabrese. «La tendenza a volere mangiare sempre le stesse cose è una normalità nei piccoli. Vogliono quello che gli piace ma, in questa loro selezione gli ormoni giocano un ruolo importante - ha detto Calabrese - Quanti bambini, per esempio, fino a una certa età si rifiutano di mangiare i piselli e poi all'improvviso scoprono che sono buonissimi? Con la prima mestruazione e con la pubertà cambiano anche i gusti. Obbligarli a mangiare tutto è sbagliato».

IL MATTINO TV



Napoli arancione, riaprono i negozi: primo giorno sotto la pioggia a San Gregorio Armeno



Venezia, in piazza San Marco si accende il Natale di luce

VIDEO PIU VISTO



Hugo Maradona in lacrime: il dolore per la morte del fratello

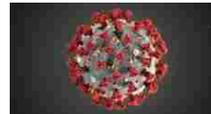
L'INFORMAZIONE VIVE CON TE

IL MATTINO

9€/mese per 1 anno

VAI ALLA PROMO

LE PIU CONDIVISE



Covid, perché tanti morti in Italia? Sedici decessi ogni mille contagiati, cosa sta accadendo

di Francesco Gentile 224



Maradona, le figlie Dalma e Gianinna e l'ex moglie Claudia escluse dal testamento

677



IL VADEMECUM

Mangiare insieme e senza la tv, stessi piatti per grandi e piccoli



1. Mai forzare il bambino a finire quello che c'è nel piatto. Accettare la sua decisione di smettere

2. Tenere, il più possibile, la televisione spenta durante i pasti e mangiare tutti insieme

3. Il pasto dei bambini dovrebbe essere uguale a quello di mamma e papà

4. Riproporre un cibo che sembra non piacere cucinandolo in modi diversi

5. Ridurre il consumo di

proteine animali nei vari pasti della settimana

6. Coinvolgere il bambino nel fare la spesa e mentre si cucina. Provare ricette alternative utilizzando gli ingredienti sotto diverse forme

7. Ricorrere a cartoni animati, libretti educativi che insegnano a mangiare frutta e verdura

8. Bisogna sfruttare l'età prescolare per impostare la buona abitudine a tavola

© RIPRODUZIONE RISERVATA

E allora pasta, pizza e dolci fino alla maturità? Assolutamente no. Per crescere in salute è necessario mangiare di tutto un po' avverte il guru della dieta mediterranea che invita le mamme a usare la fantasia per mettere in tavola cibi sani e accattivanti. Provare per esempio con una torta di verdure, un centrifugato colorato o una crostata di frutta e marmellata. Ma non è sempre il cibo il responsabile delle tensioni che si generano a tavola. «I pasti sono un momento di incontro ma anche di scontro dove si addensano paure e richieste di aiuto - avverte il professor Leonardo Mendolicchio, esperto di disturbi alimentari presso l'Istituto Auxologico Italiano - I bambini più insicuri rifiutano cibi nuovi perché si sentono tranquillizzati dagli schemi ripetitivi. L'educazione alimentare deve però partire dai genitori. Per mancanza di tempo, rischiamo di non trasmettere alle nuove generazioni la cucina della tradizione. Io mangio il pancotto perché lo preparava mia madre che a sua volta aveva ereditato la ricetta da mia nonna. La cucina è anche amore, questo dobbiamo trasferire ai nostri figli».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Campania in zona arancione, meno divieti da domani: riaprono tutti i negozi

di Ettore Mautone

f 1806

GUIDA ALLO SHOPPING



Cesti natalizi, le migliori proposte: quale scegliere per fare un regalo gradito a parenti e amici

Messaggero Casa
ilmessaggerocasa.it



Nuova Villa,

3.900.000 €

VENDITA NUOVA VILLA A SPERLONGA

VEDI TUTTI GLI ALTRI VEDI TUTTI GLI ANNUNCI SU ILMESSAGGEROCASA.IT

Cerca il tuo immobile all'asta

Regione

Provincia

Fascia di prezzo

Data

INVIA

Legalmente