

INCONTRO FORMATIVO

dal titolo

"LA GUERRA A TAVOLA"

*La gestione del pasto in età pediatrica:
aspetti nutrizionali e relazionali*



Interverranno

Dott.ssa Giuseppina D'Urso

Nutrizionista ed Educatrice Alimentare

Dott.ssa Elisabetta Macchi

Psicologa - Psicoterapeuta



Per informazioni e appuntamenti telefonare a :

Dott.ssa G. D'Urso: 347 0912780

Dott.ssa E. Macchi: 348 6510484



Mangiare tutti allo stesso tavolo: che bellezza!

Il pasto dovrebbe rappresentare per la famiglia un'ottima occasione per ritrovarsi e condividere sensazioni ed emozioni positive. Dopo una giornata trascorsa fra impegni di scuola, sport, musica ecc., quante cose hanno da raccontarci i nostri bambini!

Spesso accade invece che il pasto si trasformi in una piccola guerra quotidiana togliendoci il piacere di stare insieme. Capricci, inappetenza, cattive abitudini possono rendere questo momento di preziosa convivialità una faticosa prova di pazienza e resistenza.

E il cibo? Che posto dare, allora, al nutrimento? Come va gestito in una situazione difficile come quella appena descritta?

Una delle cose principali da ricordare è che nessun bambino si lascerà mai morire di fame davanti ad una tavola ricca di cose buone da mangiare. Piuttosto egli tenderà a scegliere non solo secondo i suoi gusti, ma anche secondo i vostri! L'imitazione è una delle prerogative dei bambini, soprattutto a tavola.

Quindi l'importante è mostrare sempre coerenza nelle scelte alimentari, senza lasciarsi distogliere troppo dai capricci e dai tentativi di "destabilizzazione" messi in atto dal vostro piccolo.

La **colazione**, il primo pasto della giornata, rappresenta uno dei momenti più importanti dal punto di vista alimentare. Essa infatti rifornisce l'organismo dopo un periodo di digiuno prolungato. Spesso i ritmi frenetici della quotidianità ci portano ad essere frettolosi e a non prestare troppa attenzione a ciò che mangiamo e che proponiamo ai nostri figli. La fretta ci fa iniziare la giornata col fiatone e con la sensazione che sarà tutto

molto faticoso. Ma una tovaglia dai colori allegri e una colazione ricca e appetitosa, possibilmente consumata tutti insieme, possono cambiare la solita partenza a strappo in un inizio più allegro e meno faticoso.

Cosa mettere in tavola a colazione?

Se il vostro bambino beve volentieri il latte e lo digerisce bene, proponeteglielo bianco, o al massimo con un cucchiaino di miele. Se il sapore e l'odore del latte caldo non è gradito provate a proporglielo appena tiepido. In questo modo risulterà meno acuto.

Se proprio volete aggiungere della cioccolata utilizzate un cucchiaino di cacao biologico equo-solidale.

Con il latte vanno bene i cereali, i biscotti (meglio se fatti in casa), le fette biscottate e il pane tostato. I cereali, ottima fonte di fibra e carboidrati, non devono essere integrali: l'eccesso di fibra, rende difficoltoso l'assorbimento di minerali preziosi, quali il calcio. In commercio è possibile trovare dei biscotti senza conservanti né coloranti e privi di grassi vegetali idrogenati. Ma se avete voglia di farli da voi, in fondo alla dispensa troverete una ricettina niente male!

Fette e pane tostato: la tostatura rende più digeribili gli amidi, trasformandoli in maltodestrine.

Cosa spalmare sopra? Burro e marmellata o miele. Se il vostro bambino è particolarmente goloso potete concedergli della cioccolata fondente due volte a settimana.

E per chi non gradisce il latte? Ci sono numerose alternative: yogurt, spremuta d'arancia, orzo, tè deteinato, altre tisane. Qualche mamma si preoccuperà dell'introito di calcio. Ebbene, il calcio è un minerale contenuto in moltissimi alimenti: carne, pesce, legumi, varie verdure, latticini. Se il bambino non beve il latte, aggiungete una porzione di latticini nell'ambito della giornata (yogurt, parmigiano, grana, ricotta), preparategli i

legumi spesso, più che la carne , e dategli da bere dell'acqua ricca di calcio (un paio di bicchieri al giorno).

La colazione sarebbe perfetta se riuscissimo anche a fargli mangiare un po' di frutta fresca di stagione o secca. La frutta fresca, come sappiamo, è un'ottima fonte di vitamine, sali minerali e fibra. La frutta secca contiene grassi insaturi, sali minerali e carboidrati: una manciata di mandorle (peraltro ricchissime di calcio) o di pinoli possono rappresentare persino un piccolo premio per aver fatto colazione senza fare i capricci! Se poi la mamma e il papà sono a tavola a fare colazione insieme a lui, il bambino troverà tutto molto più gustoso!

Ricordiamoci di dargli sempre la **merenda per la scuola**: eviteremo così di sottoporlo a un digiuno prolungato e di farlo arrivare troppo affamato a pranzo. Per merenda o spuntino si intende un piccolo pasto leggero ed equilibrato. Evitate le merendine confezionate e preferite sempre roba genuina e digeribile: pane e ..., una fetta di torta fatta in casa, una o due mele, un pezzetto di schiacciata non troppo unta o salata.

E alla fine della mattinata tutti a **pranzo**!

Se il bambino rimane a mangiare a scuola cercate di tenervi sempre informati su ciò che ha consumato, in modo da non ripetere le stesse cose a cena e da non sovraccaricarlo di nutrienti che ha già introdotto.

Se invece avete la fortuna di pranzare con lui e con il resto della famiglia è consigliabile un piatto unico che magari avete preparato o "programmato" la sera prima.

Cosa significa piatto unico? Facciamo alcuni esempi: minestra di legumi, pasta al ragù, risotto alle verdure con parmigiano, pasta al sugo di pesce, pasta con la ricotta, ecc.

In generale è meglio prediligere i carboidrati che, soprattutto nella prima parte della giornata, forniscono l'energia necessaria al vostro bambino a muoversi, studiare, giocare, ecc.

Non è necessario forzarli a mangiare la frutta dopo il pranzo se questa è stata consumata a colazione o come spuntino a metà mattinata. Al contrario, se il bambino, come comunemente accade, è restio a mangiarla, proponetegliela spesso durante l'intera giornata, sia come frutto semplice che come macedonia, frullato o centrifugato.

E i succhi di frutta? C'è la convinzione errata che il succo di frutta possa sostituire la frutta stessa. In realtà i succhi che si trovano in commercio, a parte la comodità di poter essere offerti al bambino in qualsiasi situazione, non hanno nessun altro vantaggio, né educativo tanto meno nutrizionale; anzi, da studi recenti è emerso un elevato contenuto di pesticidi, dovuto al fatto che la lavorazione di questi prodotti industriali parte dalla frutta con la buccia.

Ricordiamoci, dunque, che la frutta può essere sostituita solo con la frutta!

La **merenda**, per i nostri cuccioli, è un piccolo pasto, soprattutto se il bimbo pratica una o più attività sportive. È consigliabile offrirgli dello yogurt seguito da qualche biscotto e un frutto, oppure una fetta di dolce casalingo e del latte o una spremuta d'arancia. Alternare e variare è importantissimo. Altrettanto importante è non rimpinzarli di merendine pronte, ad alto contenuto di zuccheri e grassi (per non parlare dei coloranti e dei conservanti): tutte cose superflue all'alimentazione di nostro figlio.

La **cena**, infine, dovrebbe prevedere un piatto proteico (carne, pesce, formaggio, uova, legumi) con un bel contorno abbondante e, in ordine inverso rispetto a quello tradizionale, un primo piatto semplice e ridimensionato (50 g di pasta o riso).

La scelta di iniziare la cena con il piatto proteico è legata alla precoce sazietà del bambino, che stanco e magari un po' stressato dai ritmi frenetici della giornata, finirebbe col saziarsi di pasta e rifiutare la carne (o il pesce, uovo, ecc.).

Niente dolci prima di dormire, niente yogurt alla fine del pasto. Semmai, per i bambini più piccoli, è concesso un pochino di latte e miele prima di dormire, purché sufficientemente lontano dalla cena.

Da non trascurare l'**idratazione**: i nostri bambini di solito bevono pochissimo e le bevande sbagliate. Ricordiamo che l'unica bevanda adatta a un bambino è l'acqua e che dai 10 anni in poi l'introito adeguato si avvicina a quello di un adulto (circa 2 litri al giorno).

Infine qualche consiglio in sintesi:

- Preparate piatti semplici e usando prodotti di stagione.
- Usate un po' di fantasia e i colori della frutta e della verdura.
- Non fatevi prendere dalla frustrazione se il bimbo rifiuta ciò che avete preparato.
- Date sempre il buone esempio.
- Non fate mai mancare frutta e verdura sulla vostra tavola.
- Davanti alla tentazione di prodotti confezionati spiegategli che le cose fatte in casa contengono un ingrediente prezioso: l'amore della mamma!

Biscotti allo yogurt

Ingredienti: 700 g di farina zero bio, 250 g di zucchero di canna bio equo-solidale o di miele bio, 150 g di olio extra vergine d'oliva, 5 tuorli d'uovo e 1 uovo intero, un vasetto di yogurt naturale, due bustine di lievito per dolci.

Preparate una fontanella con la farina e lo zucchero e versate dentro le uova, lo yogurt, l'olio e il lievito. Lavorate per bene, spianate con un matterello e con delle formine a forma di frutta, cuori, stelle, tagliate i biscotti e poneteli su una teglia coperta con carta da forno. Infornate a 150 °C fino a quando i biscotti saranno dorati.

Filastrocca per mangiare

Ogni mattina

Gli amici più fidati
li trovi apparecchiati:
la tazza e il cucchiaino.
Senti che profumino!

La mamma è affaccendata
la torta è preparata.
Il latte e poi i biscotti.
Attento che ti scotti!

Dopo una lunga notte
lo stomaco fa a botte
con la tua fame grande
mangeresti anche un gigante!

Ascolta la sua voce:
lui brontola e poi tace,
ma gaio ti vuol dire
di dargli da mangiare.

Senza la colazione
Cala la tua attenzione,
ti senti fiacco, e in giro
diranno che sei un ghiro!

Per esser sempre sveglio
devi mangiare al meglio.
Pane con marmellata,
d'arancia una spremuta,

di latte una tazza intera
la mamma ne andrà fiera.
Il più bravo dei bambini:
non mangia i merendini!

Ricetta e filastrocca tratte da:

"Mangiando in allegria. Mangiare sano e inquinare meno, proviamo?" di Giusi D'Urso e Paola Iacopetti. Felici Editore, Pisa.