

ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI DA 1 A 3 ANNI

MANGIARE BENE GRANDI E PICCOLI

Poiché il bambino utilizza il modello familiare per allestire e consolidare le proprie abitudini alimentari è importante che tutta la famiglia abbia delle abitudini alimentari corrette.

COLAZIONE: UN BUON RISVEGLIO!!

Più Sazietà: Chi fa una colazione completa mangerà meno e meglio durante la giornata.

Più energia: bisogna offrire al bambino un vero pasto, per dargli l'energia che richiede per le 4-5 ore del mattino (20% delle calorie giornaliere).

Più fantasia: latte e/o yogurt, frutta o marmellata e cereali (3-4 cucchiaini) o 1 fetta di pane o 3-4 biscotti.

SPUNTINO/MERENDA

1 spuntino può essere inserito, se necessario, a metà mattina e/o a metà pomeriggio.

Un frutto (magari già a pezzi in una vaschetta), mezzo panino con marmellata, o una fetta di pane e olio e qualche pomodorino. Meno snack dolci, merendine e succhi di frutta, soprattutto se zuccherati.

UN PRANZO DI QUALITÀ

Curate la qualità dei pasti più che la quantità. Un bambino si autoregola nelle quantità: spesso bastano 2-3 cucchiainate di pietanza per soddisfare la sua fame. **Un esempio:**

Primo: Cereali (pasta, riso, polenta ecc.) 40-50g con salsa di pomodoro o di verdure.

Secondo: 50-60g di pesce, o 40g di carni bianche o rosse o un uovo o una piccola porzione di formaggi (20g) o di latticini (30g), o 25 g di legumi.

Contorno: 50-100g di verdura

Frutta: Una porzione di frutta di stagione (anche come spuntino).

PIATTO UNICO: ALTERNATIVA ALLA DOPPIA PORTATA

Pasta o riso (o farro, orzo perlato) con fagioli, lenticchie o piselli (almeno 2 volte a settimana) oppure:

pasta al sugo con aggiunta di parmigiano (15g), o pasta alla bolognese o ragù con carne, o pasta con aggiunta di un uovo, o polenta con formaggio, o insalata di riso con tonno e verdure, o pasta mista a pesce (anche surgelato).

A CENA STIAMO INSIEME!!

Questo pasto può avere un valore di vita familiare e di momento educativo speciale, in quanto è spesso l'unico pasto della giornata in cui tutti i componenti della famiglia sono presenti.

Alcuni esempi possono essere: un brodino, o un passato di legumi e verdure, poi un po' di formaggio, o 30-40g di carne o pesce. Per finire un po' di frutta, magari di inverno cotta, o al forno.

LO SAPEVATE CHE:

Il pesce è importante! Fornisce proteine nobili, grassi polinsaturi e monoinsaturi, calcio, vitamina D ed elementi complessi adatti a stimolare lo sviluppo psicomotorio.

L'olio deve essere d'oliva. E' ricco di grassi monoinsaturi, che combattono il colesterolo cattivo e contribuiscono alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Il pomodoro fa bene! Contiene licopene, che protegge dai processi di invecchiamento.

Usiamo basilico, prezzemolo, origano e menta! Contengono antibiotici e antiossidanti come vere medicine. Sono molto protettivi per la giovinezza delle cellule.

CIBI NUOVI, NON VI SCORAGGIATE! Verso i 18 mesi può apparire la tendenza a rifiutare cibi nuovi. Non scoraggiatevi: ci vogliono almeno 8 assaggi consecutivi dello stesso alimento per sorpassare quel primo rifiuto. Il consiglio è quello di continuare a proporre il cibo rifiutato, insieme ad altri cibi conosciuti.

TV SPENTA DURANTE I PASTI! Mangiare significa anche stare insieme, e raccontare quello che è successo durante la giornata. Inoltre, senza TV si mangia più lentamente e con più consapevolezza.