

Annamaria Acquaviva

Bambini a tavola. Quasi un gioco!

Strategie e suggerimenti per una corretta alimentazione



INTRODUZIONE

Cari mamme, papà, nonni e bisnonni, zii e tate...

possiamo educare i nostri bambini a mangiare in modo equilibrato per farli crescere sani? Certo, perché fin da piccoli imparano abitudini che condizionano la loro salute e che manterranno facilmente in età adulta. Anche la relazione col cibo e le esperienze gustative sviluppate nei primi anni di vita influenzano le preferenze e tendono a condizionare le scelte alimentari future.

Il desiderio di condividere questi argomenti nasce dalla mia esperienza, sia di dietista di piccoli pazienti sia di mamma, che ha sperimentato sul campo le reali necessità e difficoltà che si incontrano nel crescere il proprio figlio con una sana alimentazione. Naturalmente, ogni genitore desidera fare del proprio meglio, ma a volte mancano il tempo e le informazioni adeguati; i ritmi di lavoro non sempre permettono una presenza costante al fianco dei propri bambini, la stanchezza può rendere difficile il momento del pasto e il cibo può diventare terreno di scontro o di ricatto. Altre volte, invece, può succedere che l'amore venga trasmesso attraverso il cibo o questo serva a compensare situazioni di malessere o sofferenza.

"Bambini a tavola. Quasi un gioco!" è la mia proposta per l'alimentazione dei bambini, dedicata a tutte le famiglie che cercano di conciliare i tanti impegni col desiderio di garantire la salute dei propri cari con un'alimentazione appetitosa.

E' una guida semplice e di facile lettura. Troverete la giornata alimentare equilibrata del bambino, con tanti esempi pratici, dalla colazione del mattino ad una cena che concili il riposo. Non mancano trucchi per avvicinare i piccoli al cibo (verdure incluse!), ma anche veloci consigli per organizzare un piano alimentare e per fare una spesa consapevole grazie alla corretta lettura delle etichette nutrizionali. Nel mio blog www.healthrevolution.it potrete poi trovare tanti approfondimenti.

Vi auguro di ammirare le conquiste dei vostri piccoli, di insegnare loro a conoscere il mondo anche attraverso il cibo e di condividere momenti felici a tavola. Accompagnare i bambini nel percorso entusiasmante della crescita è una grande opportunità anche per noi adulti: approfittiamone per mangiare bene!



Annamaria Acquaviva

ISTRUZIONI PER L'USO

Le indicazioni contenute in questo ebook riguardano i bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria.

Il testo consente collegamenti ipertestuali ad approfondimenti sul blog www.healthrevolution.it, a cui sarà possibile accedere cliccando sul simbolo (★) nonché connessioni tra diverse parti dell'ebook, contrassegnate in questo modo (*).

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio di cuore tutti coloro che hanno contribuito a questo libro, in particolare:

Maurizio Colferai, che ha realizzato il progetto grafico e l'impaginazione, e Valentina Pilotto, che ha realizzato la copertina e l'elaborazione delle immagini. Grazie alla generosa disponibilità con cui hanno collaborato a questa iniziativa in favore dell'IRST - Istituto Scientifico Romagnolo per lo Studio e la Cura dei Tumori - questo libro ha preso forma ed è diventato una sorprendente occasione di amicizia.

La dott.ssa Nadia Bertozzi, carissima amica nonché pedagoga, responsabile del Centro per le famiglie del Comune di Forlì, da cui ho imparato ricette - di cucina e non solo - "squisite" per noi e per i nostri bambini.

Mio zio il prof. Antonio Acquaviva, pediatra e uomo di profonda umanità.

La dott.ssa Cristina Nicolato Rizzato, dietista di grande esperienza e sensibilità, la dott.ssa Ersilia Troiano - dietista Presidente Nazionale Associazione Dietisti ANDID - e la dott.ssa Pollyanna Zamburlin, brillante nutrizionista, per la loro affettuosa disponibilità.

Valérie Bossi Fedrigotti, amica preziosa, per il tempo che mi ha dedicato e gli spunti dettati dalla sua esperienza di mamma.

Infine ringrazio immensamente la mia famiglia, da cui imparo ogni giorno ad essere mamma, moglie, figlia e nuora migliore.

*Dedico questo libro al mio bimbo
Francesco e a tutti i nostri figli,
alle loro scoperte, ai loro sogni e al
loro diritto di crescere felici.*

BAMBINI A TAVOLA. QUASI UN GIOCO!

Strategie e suggerimenti per una corretta alimentazione

LA GIORNATA GUSTOSA E SANA DEI NOSTRI BAMBINI

1. BAMBINI SANI A TAVOLA: PARTIAMO DALLE PROPORZIONI! 13
2. LA COLAZIONE IDEALE PER I BAMBINI 15
 - 5 ingredienti per una colazione 16
 - 7 menù per 7 mattine 18
 - **Box:** A proposito di zuccheri 20
3. LA MERENDA DELLA SCUOLA. COSA METTO NELLO ZAINO? 22
 - La merenda ideale? Sempre varia! Ecco alcuni esempi 23
 - I requisiti di una merendina 25
 - **Box:** Sai cosa bevi? 26
4. BUONE REGOLE PER I BAMBINI CHE MANGIANO A SCUOLA 28
5. IL PIATTO DELLA SALUTE 30
 - Frutta e verdura! 31
 - **Box:** Segui il ritmo delle stagioni 35
 - Cereali 36
 - Proteine 38
 - Fonte di calcio: l'alimento di ogni giorno 46
 - Come condire? 47
6. L'ORA DELLA MERENDA 50
 - La merenda dopo l'attività sportiva 51
 - **Box:** E se alcune merende creano dipendenza? 52
7. E FINALMENTE SI CENA! 54
 - **Box:** A proposito di sale, quanto per i bambini? 55
8. L'ATTIVITÀ FISICA 58

GENITORI "QUASI" PERFETTI

1. LE REGOLE DEL GIOCO 60
 - 4 Punti fermi 60
 - Un ambiente gradevole 63
 - Poche ma buone 63
 2. COME AVVICINARE I BAMBINI AL CIBO 66
 - Parola d'ordine: coinvolgimento! 66
 - Il menù 68
 - Operazione piatto pulito 70
 3. FANTASIA IN CUCINA: DA MANGIARE CON GLI OCCHI! 73
 4. E SE NON MANGIA? 75
 5. I SUPERPOTERI DI MAMMA E PAPA' 79
 - 7 mosse per pianificare il menù settimanale 79
 - La spesa intelligente 80
 - Etichette alimentari: come riconoscere un prodotto sano 82
 - La sicurezza degli alimenti 85
 - **Box:** I surgelati 86
 - La cucina salutare per tutta la famiglia 88
 6. RICETTE: una giornata in cucina 89
- BIBLIOGRAFIA* 103