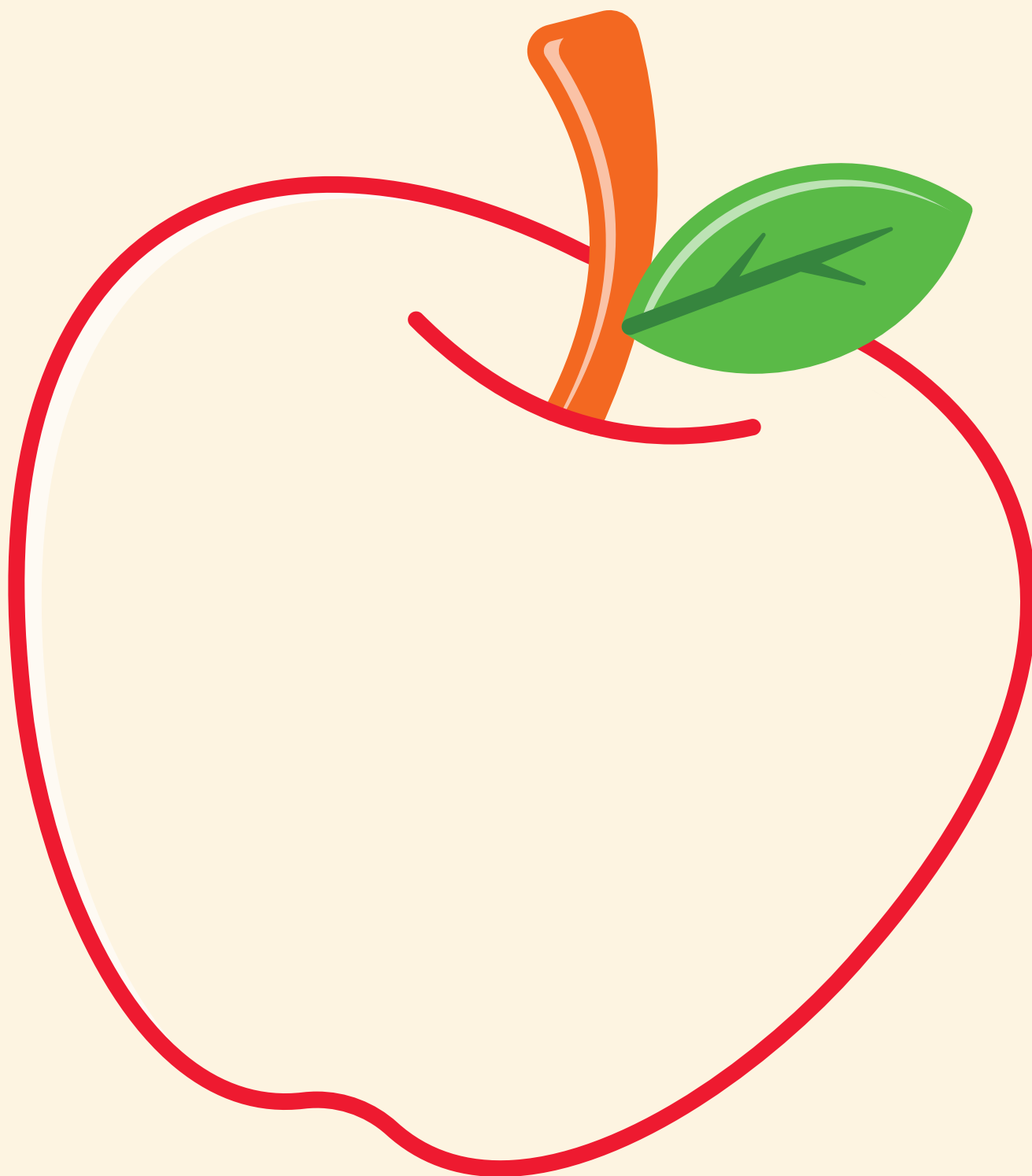


MANGIO FRUTTA E VERDURA PER DIVENTARE GRANDE E FORTE!  
ECCO LA MIA MELA CON TUTTI I PEZZI CHE HO IMPARATO AD INCOLLARE.  
QUESTA MELA È DI \_\_\_\_\_



GUARDA CON I TUOI GENITORI IL SIMPATICO CARTOON SULLA FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE  
SU [IMMENSAMENTE.COM](http://IMMENSAMENTE.COM)



**imMENSAMENTE**  
Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma



## LA SALUTE COMINCIA A TAVOLA

Durante i primi anni di vita di un bambino, una giusta alimentazione e delle buone abitudini alimentari lo aiuteranno a costruirsi una solida salute in futuro. Una dieta equilibrata comprende tutti i principi nutritivi necessari per la sua crescita. Inoltre, lo protegge contro malattie e infezioni e ne favorisce lo sviluppo mentale e le capacità di apprendimento.



## L'IMPORTANTE RUOLO DELLA FAMIGLIA

**Le abitudini alimentari di un bambino si stabiliscono tra il secondo e il quarto anno di vita** e saranno poi difficilmente modificabili negli anni successivi. Ad esempio, se un bambino non è stato abituato a mangiare la verdura, è difficile che da grande ricorra spesso a questo genere alimentare. Il suo sviluppo comporta delle variazioni nei suoi bisogni di energia e di nutrienti, come anche nei comportamenti che si tengono al momento del pasto. Nella fase di crescita il bambino osserva i genitori mentre usano le posate, scruta nei loro piatti, indaga il loro atteggiamento di fronte al cibo: **l'imitazione è sempre una fondamentale via d'apprendimento.**

## LE DUE REGOLE FONDAMENTALI PER UN MENU CORRETTO

1. Proporre un'alimentazione varia
2. Insegnare a mangiare tanta frutta e verdura

Spesso ci si trova a combattere contro i gusti e il basso gradimento di certi cibi da parte dei bambini, ma occorre avere pazienza e tanta fantasia!

## COMPORTAMENTI DA EVITARE

Ci sono alcuni errori da evitare, nei quali spesso anche i genitori più attenti e preparati cadono.

**Riempire troppo il piatto.** Meglio fare il bis che costringerlo a mangiare ciò che non gli va perché già sazio. Le porzioni dovranno essere molto minori di quelle di un adulto. Di norma un pasto per bambini corrisponde a circa un terzo o alla metà di quello di un adulto.

**Esprimere forti emozioni legate al comportamento del bimbo di fronte al cibo.**

Un tono irritato o troppo soddisfatto comunica l'idea che lo scopo del mangiare sia quello di far felici i genitori. Il bambino potrebbe usare il cibo come arma di ricatto.

**Saltare la colazione.** Fare una buona colazione, meglio se con qualcun altro della famiglia, garantisce le energie necessarie e non farà venire il "buco" allo stomaco a metà mattinata. Inoltre, il bambino non arriverà troppo affamato all'ora di pranzo.

**Proporre abitualmente dolci e merendine.**

Soprattutto quando il bambino non ha appetito, si cerca con sotterfugi di ingolosire il piccolo e fargli ingurgitare qualcosa.

**Porre divieti assoluti.** Vietare in assoluto certi alimenti li renderà ancor più desiderati; l'importante è una buona alternanza, limitando più possibile la frequenza di prodotti troppo grassi o poco sani.

**Mangiare davanti al televisore o a dispositivi elettronici.** Mangiare in modo meccanico davanti al video è il modo migliore per abbuffarsi senza accorgersene.

**Mangiare in fretta.** Occorre insegnare al bambino a masticare bene e a fare una piccola sosta tra una portata e l'altra.

**Preoccuparsi se vuole giocare con il cibo.** Per i piccoli è un modo per imparare e conoscere.

**Mettere in tavola bevande gassate.** Ricche di zuccheri, sono da evitare.

 imMENSAMENTE

[www.immensamente.com](http://www.immensamente.com)

Promosso da



 COMPASS  
GROUP

Con il patrocinio di

 SIPPS  
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA  
PREVENITIVA E SOCIALE

Gestito da

 NEWAYS  
education-events-promotion