

**Come rendere il cibo
gradevole ai bambini
(Making Food Fun
for Children and Parents)**

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

REVIEWED
March 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Mettersi a tavola, per il pranzo o la cena, assieme alla famiglia, dovrebbe essere un'occasione di gioia e di relax. Se, però, avete, o avete avuto nel passato, bambini sotto i 5 anni di età, allora sapete benissimo che non sempre pranzo e cena costituiscono motivo di relax. Spesso i bambini sembrano quasi divertirsi a rifiutare questo o quel cibo chiedendo in cambio qualcosa di diverso. Altri ancora si mettono addirittura a giocare con il cibo, si lamentano di questo e di quello e fanno tutto, tranne che mangiare. I genitori, che spesso si mettono a tavola dopo ore di lavoro fuori o dentro casa, sono tutt'altro che lieti per il comportamento dei loro bambini, ma talvolta non sanno come reagire.

Se avete bambini sotto i 5 anni e se avete i problemi di cui abbiamo appena detto, potreste seguire i seguenti suggerimenti:

* Non preoccupatevi eccessivamente se i bambini non mangiano vegetali, a patto però che mangino quotidianamente qualche frutto. Di solito i vegetali risultano poco graditi ai bambini, ma malgrado il loro rifiuto è consigliabile invitarli sempre a mangiarli ogni volta che li mettiamo sulla tavola. La buona massaia si preoccuperà piuttosto della presentazione delle varie pietanze in modo tale da mascherare eventuali pecche o mettere in ulteriore risalto eventuali pregi degli alimenti in questione. Oppure dovrà ricorrere al rimedio di offrire cotto ciò che piace cotto e crudo ciò che i bambini preferiscono crudo. Per finire, si potrà anche ricorrere al truccetto di "nascondere" i vegetali con il riso, la pasta, eccetera.

* E' assolutamente sconsigliabile forzare i bambini a mangiare ciò che vogliamo noi. La cosa migliore da fare è di preparare più di un tipo di vegetali e di lasciare ai bambini la scelta. Prima o dopo si decideranno da soli a mangiarne qualcuno.

* Attenti però a non accontentarli quando chiedono biscotti o altre cose del genere al posto del cibo messo sulla tavola. Non bisogna assolutamente lasciare liberi i bambini di fare ciò che

vogliono e ciò si applica anche a tavola. Una buona cosa da fare è avere sempre in casa, e quindi a portata di mano, soltanto alimenti sani e non prodotti alimentari che potrebbero risultare dannosi alla salute dei bambini. Dovremmo, in altre parole, evitare tutte le possibilità di tentazione.

* Non preoccupatevi troppo se i bambini consumano due o tre "snacks" durante il giorno, prima di mettersi a tavola. I bambini hanno bisogno di mangiare più spesso degli adulti ed i genitori non dovrebbero preoccuparsi di altro all'infuori della necessità di dare sempre ai bambini "snacks" con qualità nutritive sempre varie. Per i sandwiches è pertanto consigliabile usare sempre alimenti diversi, come ad esempio uova, pollo, pesce, carne e frutta. Per quanto riguarda le bibite, è consigliabile dare ai bambini succhi di frutta (ma non più di 200mls al giorno), latte e molta acqua.

* Per invogliare i bambini a mangiare sarebbe opportuno cambiare di tanto in tanto il posto in cui si consumano i pasti. Ottima l'idea di portare ogni tanto i bambini a fare una scampagnata.

* Fra gli alimenti di cui sarebbe opportuno limitare l'uso ricordiamo: miele, marmellata, cioccolata fusa, biscotti alla cioccolata, dolci con crema, "muesli bars", cioccolata, caramelle e dolci in genere, patatine fritte e "corn chips". Molti ritengono che dare ai bambini alimenti dolci sia cosa utile, ma non bisogna dimenticare che questo tipo di alimentazione potrà avere come risultato un eccessivo aumento di peso, cosa questa che potrà causare problemi di salute piuttosto gravi. L'età, i giochi, il fatto che i bambini sono sempre in movimento non bastano da soli ad evitare il pericolo della obesità. E non dimentichiamo, infine, che bambini obesi vuol dire generalmente adulti tutt'altro che di buona salute.