

## 10 Consigli per migliorare l'alimentazione dei bambini

*Un'attenzione ai fabbisogni specifici unita ad indicazioni pratiche per favorire scelte salutari dentro e fuori casa.*

Sappiamo bene quanto è difficile cambiare abitudini, specialmente per i più piccoli che si sentono molto rassicurati dal ritrovare lo stesso gusto e lo stesso aroma del loro piatto o yogurt preferito. È infatti risaputo che **i bambini amano particolarmente la ripetizione** delle favole, dei film... e anche dei piatti, insomma mangerebbero sempre le stesse cose. Sfortunatamente tali piatti abituali non sono particolarmente salutari, basti pensare ai menù per i piccoli al ristorante, quasi sempre composti da pasta bianca al sugo, cotoletta e patatine fritte. Quindi come fare ad educare i bambini ad un'alimentazione più sana? In realtà **la cosa migliore sarebbe abituarli ad apprezzare il consumo quotidiano di frutta e verdura** sin da piccolissimi cercando di esporli ai cibi confezionati molto dolci (biscotti, merendine, bibite) o molto salati (patatine, snacks) il meno possibile.

**Se hanno già acquisito brutte abitudini è sempre possibile riportarli sulla buona strada seguendo questi 10 consigli:**

- 🍓 Dare sempre il **buon esempio**, se vi sembra che vostro figlio non apprenda minimamente anche se voi mangiate frutta e verdura a tutti i pasti, sappiate invece che l'osservazione delle vostre abitudini sarà la base del comportamento alimentare dei vostri figli.
- 🍓 Se i bambini sono abituati a bere i **succhi di frutta** tutti i giorni, **diluiteli con acqua** gradualmente fino ad arrivare al 50%. Questa operazione taglierà il consumo di zuccheri semplici durante la giornata ma abituerà anche ad un sapore meno dolce, che dovrebbe essere l'obiettivo da raggiungere.
- 🍓 Per gli affezionati degli yogurt zuccherati (arrivano anche a 17g al vasetto: 3 cucchiaini!) si può gradualmente **diluire lo yogurt**, fino ad arrivare al 50%, **con dello yogurt bianco non zuccherato** (zucchero d'uva è sempre zucchero).
- 🍓 La stessa cosa vale per i **cereali per la prima colazione**, meglio diluirli con del riso soffiato o con dei fiocchi di mais non zuccherati.
- 🍓 Per la **merenda**, abbandonare l'abitudine di offrire cibi troppo dolci o calorici come focacce, panini e merendine, se mangeranno un po' di **frutta** sarà **più che sufficiente** e arriveranno a cena affamati, pronti a finire pietanze più salutari.
- 🍓 Se c'è l'abitudine di mettere il sale a tavola, **sostituire la saliera con barattolini riempiti con semi oleosi o erbe aromatiche secche**, si aggiungerà meno sale e più gusto oltre che micronutrienti protettivi per la salute.
- 🍓 **Servire sempre la verdura cruda fresca lavata e tagliata per ingannare l'attesa della cena**, è il momento migliore per far mangiare la verdura ai bambini e inoltre ha delle ricadute positive sul senso di sazietà.
- 🍓 Cercare sul web **ricette alternative più salutari** (rispetto a quelle classiche) come il tiramisù fatto con la ricotta o le polpette fatte con i legumi.
- 🍓 **Cucinare con i bambini** coinvolgendoli nelle scelte più salutari.
- 🍓 Attenzione a **non mentire o imbrogliare** i bambini, **sempre meglio spiegare** il perché e coinvolgerli nelle scelte.