



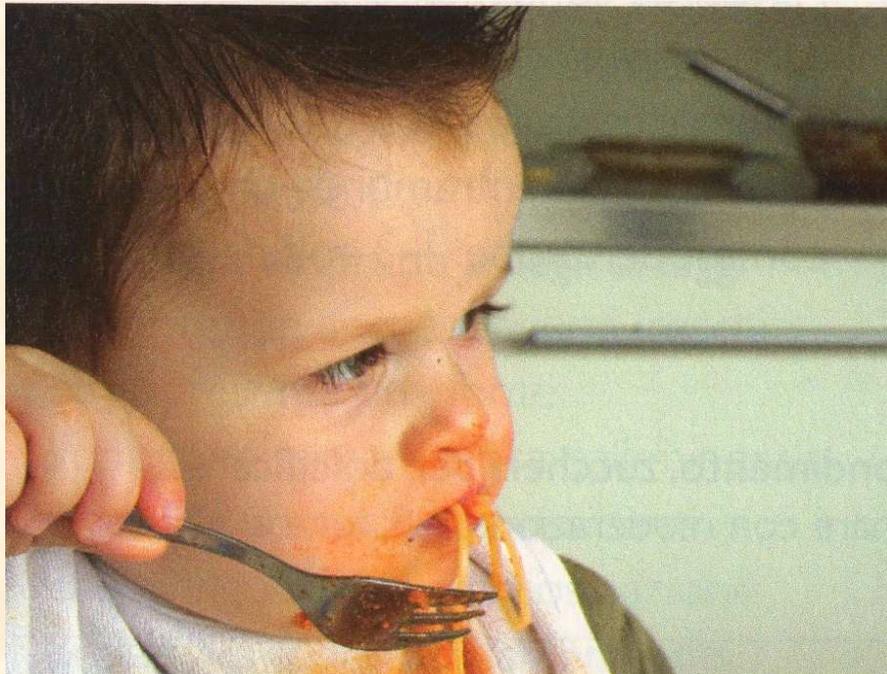
AZIENDA OSPEDALIERA DELLA PROVINCIA DI PAVIA

Sede Legale: Viale Repubblica, 34 - 27100 PAVIA

Tel. 0382 530596 - Telefax 0382 531174

www.ospedali.pavia.it

IMPARIAMO A FARLI MANGIARE MEGLIO



Alcuni consigli e regole per una corretta educazione alimentare dei nostri figli fin da piccoli...

COME PRESENTARE I CIBI

Quando a casa, provare a iniziare il pasto con verdure crude.

Mettere sulla tavola solo il necessario per il pasto.

Tenere i cibi il più lontano possibile dal piatto del bambino.

Non consentire al bambino di attingere dal piatto di altri o direttamente dal piatto di portata.

I bambini tendono a privilegiare i sapori a loro più graditi e ad alimentarsi prevalentemente con ciò che più piace, spesso eccedendo con gli alimenti "preferiti" e rifiutando il resto del pasto. È importante, quindi, abituarli a mangiare la propria porzione (soprattutto le verdure).



COME MANGIARE

Fare 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e una merenda al giorno, preferibilmente con frutta o yogurt.

Garantire almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura.

Usare piatti piccoli con porzioni a misura di bambino.

Mangiare solo quando si è seduti a tavola.

Spegnere la televisione durante i pasti, per evitare di mangiare in modo automatico.

Mangiare lentamente, appoggiando la forchetta dopo ogni boccone.

Tempi e modi del pasto sono pure importanti per una corretta assimilazione del cibo. Mangiare in fretta porta ad una non corretta assimilazione del cibo e riduzione del senso di sazietà, fare troppe "merende" o eccedere nelle quantità o con i dolci porta ad un sovraccarico di nutrienti (in genere carboidrati).

COME RIPORRE GLI ALIMENTI

Non lasciare cibo in vista.

Mettere i cibi più attraenti non a portata di mano.

Utilizzare contenitori non trasparenti per i cibi conservati in frigorifero.

La dispensa non deve mai traboccare di cibo.

I bambini sono normalmente attratti da alcuni tipi di cibi che, se facilmente raggiungibili, possono diventare occasione di frequenti merende di cui il genitore può non essere a conoscenza

COME ORGANIZZARE I PASTI

Non preparare più del cibo necessario.

Proporre sempre verdura cruda in attesa del pasto.

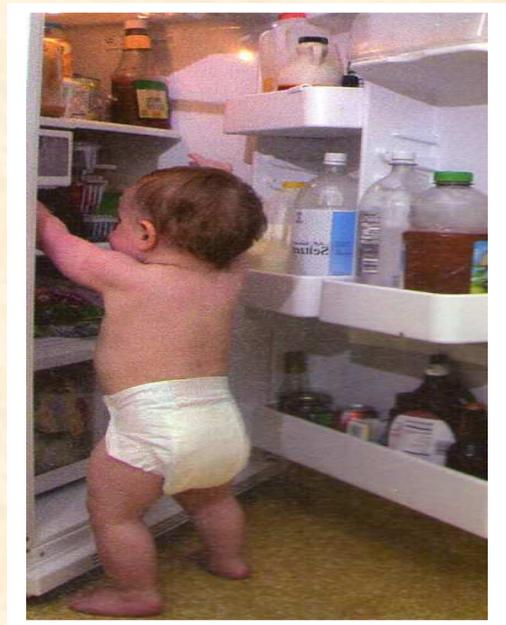
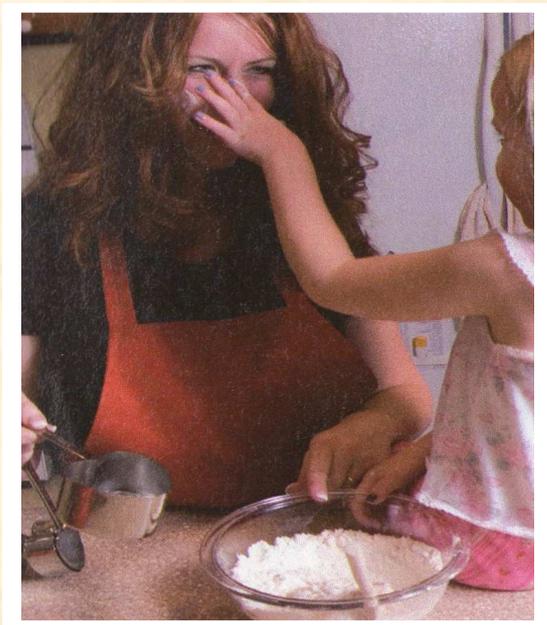
Non fare assaggiare i cibi mentre vengono preparati.

Riservare la preparazione dei piatti preferiti alla domenica o ad occasioni particolari.

Non terminare sempre i pasti con il dolce.

Non dare dolci come premio.

Un eccesso di disponibilità di alimenti può portare ad un eccesso di alimentazione (a volte anche in considerazione di regole dettate dai genitori come "il cibo non si butta..."), il mangiare verdure crude prima del pasto aumenta il senso di sazietà e può ridurre la quantità di cibo ingerita oltre le reali necessità.



COME FARE LA SPESA

Fare una lista del cibo necessario e comprare solo gli alimenti lì contenuti.

Comprare cibi che richiedano la cottura o una preparazione.

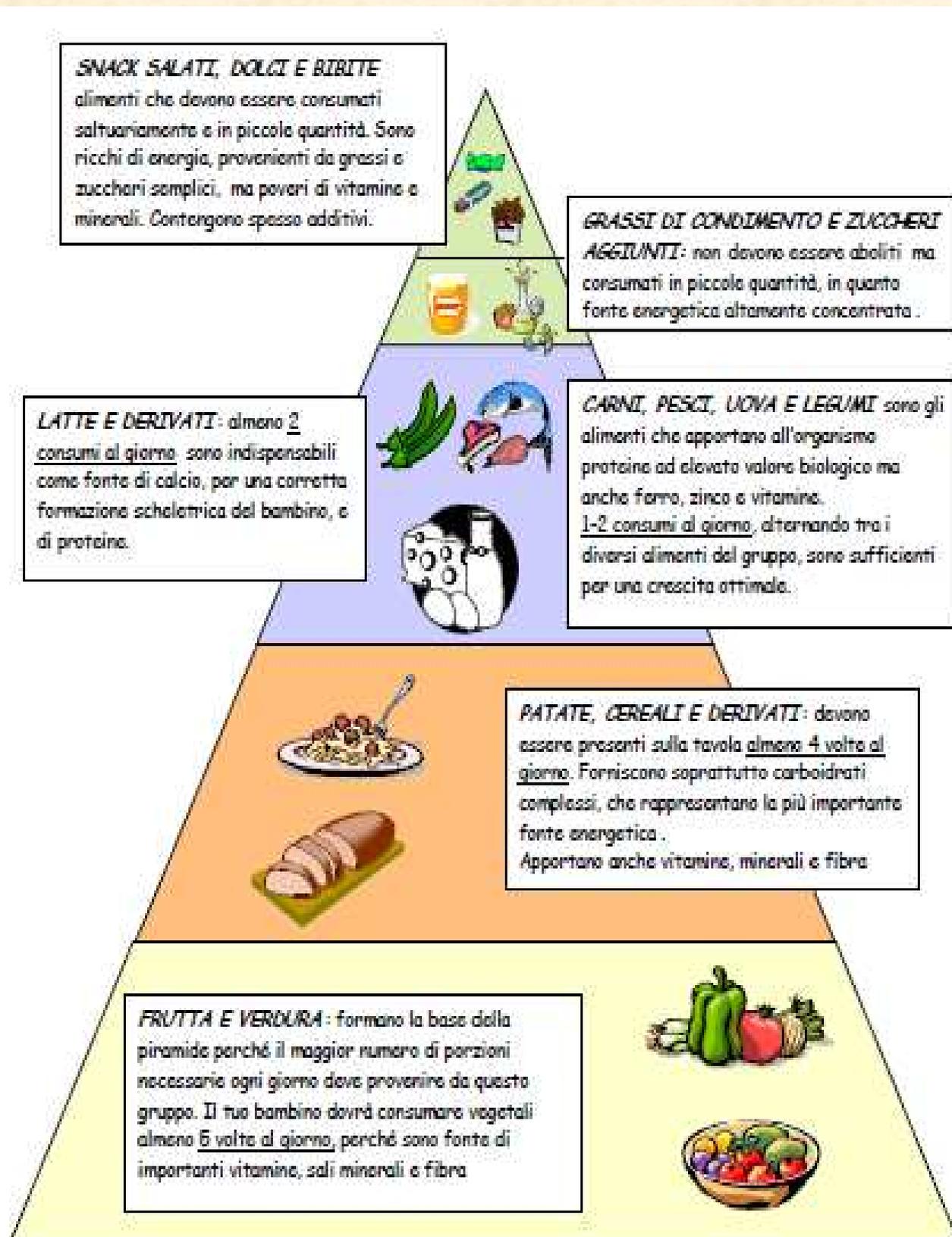
Non comprare cibi "comodi"; per esempio succhi di frutta, biscotti, merendine.... o cibi pronti.

Andare a fare la spesa dopo aver consumato un pasto.

Privilegiare l'acquisto di frutta e verdura.

Anche l'atteggiamento del genitore nel fare la spesa ha un effetto importante sul comportamento dei figli. Non si può mangiare ciò che non si trova in dispensa! Fare la spesa a stomaco pieno è un buon trucco per non farsi influenzare da desideri del momento.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE PER I BAMBINI



Tratto da "La corretta alimentazione nell'infanzia" ASL Pavia

**Infine ricordarsi sempre che
l'esempio è il miglior strumento per educare i figli!**