



**L**a corretta alimentazione del bambino comincia già nella pancia della madre. Per questo la donna in stato di gravidanza deve mangiare in maniera sana, genuina ed equilibrata per fornire tutte le sostanze nutritive al feto. È utile sottolineare che la varietà di ingredienti e sapori prepara i futuri gusti del bambino e lo predispone ad accettare, una volta nato, tutto quello che la mamma ha mangiato durante l'allattamento. Poiché il latte della madre è l'unico alimento completo che soddisfa tutte le richieste del neonato, è raccomandabile proseguire l'allattamento fino al sesto mese, solo dopo il latte materno comincia ad avere un ruolo secondario nei confronti dei "nuovi" alimenti.

## VARIATE LA DIETA E SPEGNETE I VIDEOGIOCHI

Fin dall'inizio dello svezzamento dobbiamo essere creativi e organizzati nel proporre ai nostri figli degli alimenti invitanti, colorati, che preferibilmente varno consumati insieme a tutta la famiglia in un'atmosfera tranquilla e dando l'esempio sulla scelta dei giusti cibi. La televisione deve essere spenta così come devono essere messi da parte giochi e accessori elettronici che creano distrazione. In questo modo fin da piccoli aumenta la consapevolezza alimentare

con la corretta percezione dei sapori, nonché del senso di fame e di sazietà. È provato che i bimbi con peso corporeo nella norma sanno regolarsi in autonomia sulla quantità dei cibi da mangiare, senza necessità di insistere. L'intervento richiesto a noi genitori è quello di proporre il rispetto delle regole alimentari fondamentali, utili a garantire la giusta quantità di vitamine, minerali e sostanze nutritive. Per meglio orientarsi propongo la Piramide



di ANNA WIECZOREK

biologa nutrizionista, specialista in scienza dell'alimentazione

L'IMPEGNO  
DI CUCINARE  
PUÒ  
TRASFORMARSI  
IN UN  
MOMENTO DI  
DIVERTIMENTO  
CON I BAMBINI  
NELLA  
PAGINA A  
SINISTRA  
LA  
DOTTORESSA  
ANNA  
WIECZOREK

tutti i componenti della famiglia e che dovremmo sempre garantire ai nostri bambini: attività fisica e adeguato riposo.

Un corretto stile di vita, insieme alla corretta alimentazione, sono elementi necessari per prevenire molte malattie perché creano un'adeguata resistenza a fattori ambientali non favorevoli. Ricordiamo, infatti, che la maggior parte degli anticorpi del nostro organismo si sviluppa a livello intestinale e una alimentazione equilibrata stimola questo processo perché mangiare bene favorisce il rilascio di tutto il potenziale biologico del nostro corpo ed è una condizione necessaria per il corretto sviluppo fisico e mentale.

#### **Così a colazione**

- 1) Cereali integrali + latte di mucca o vegetale, in alternativa yogurt
- 2) Pane integrale con marmellata + spremuta di arancia
- 3) Biscotti fatti in casa con il miele + frullato di frutta fresca

#### **Così la merenda**

- 1) Frutta secca + frutta fresca
- 2) Ciambellone fatto in casa con farina integrale o di grani antichi + frutta fresca
- 3) Pane e pomodoro

alimentare transculturale realizzata dalla Società italiana di pediatria dove è possibile controllare il livello di ciascuna classe dei principali alimenti normalmente utilizzati nelle nostre case: più basso è il livello nella piramide, più importante è la sua presenza nella nostra dieta quotidiana; al contrario, più si trova in alto, meno frequente deve essere la sua assunzione. Per quanto riguarda i cereali è raccomandabile di mangiare non solo la pasta di semola e di dare più spazio alle altre varietà dei cereali come il riso, il granturco, il miglio, l'amaranto, la quinoa, il farro, l'orzo, le farine antiche fatte di solina, grano di senatore cappelli, kamut. Anche le patate sono un ottimo sostituto della pasta e bisogna sempre ricordare, specialmente al ristorante,

che considerata la loro composizione bromatologica non si classificano come contorno ma come sostituto del primo piatto.

Una ulteriore raccomandazione per il benessere dei nostri figli è quella di far loro consumare cinque pasti al giorno. Una buona colazione è fondamentale perché, oltre a soddisfare il fabbisogno nutritivo del nostro corpo dopo che sono passate 12 ore dal pasto precedente, garantisce anche un miglior apprendimento durante le ore scolastiche. Attenzione poi a scegliere la merenda giusta evitando le merendine confezionate che sono piene di zucchero, farine raffinate, conservanti e, spesso, coloranti.

Evidenzio che alla base della piramide ci sono delle condizioni che valgono per