

I bambini e il cibo

Molti bambini hanno una decisa preferenza o una profonda avversione per un particolare cibo.

A quale mamma non è capitato di preparare ricette complicatissime pur di “mimetizzare” frutta o verdura pur di riuscire nell'intento di farle mangiare al proprio figlio di 3 anni.

In certi casi queste avversioni istintive non sono solo manifestazioni di un rifiuto psicologico, ma possono mascherare anche una vera e propria intolleranza alimentare, facilmente individuabile oggi con dei semplici test.

La situazione, invece, è diversa se il bambino vuole mangiare sempre e solo ciò che preferisce, rifiutando tutte le alternative che gli vengono proposte.

Il segreto è variare molto la sua dieta, offrendogli cibi sempre diversi, preparati in modo semplice, garantendogli l'assunzione di tutte le vitamine e dei sali minerali, micronutrienti indispensabili per una crescita corretta e per un sistema immunitario efficiente.

Ferro delle verdure a foglia verde, vitamina C da broccoli, kiwi, arance, pomodori, zucchine sono esempi di come possiamo migliorare le difese e prepararli al meglio alla stagione invernale.

Uno studio recentissimo condotto presso alcune scuole elementari degli Stati Uniti (*Elsbernd SL et al, Appetite. 2015 Sep 4; 96:111-115, doi: 10.1016/j. Appet. 2015.09.001*), ha dimostrato che offrire piccole porzioni (26-33g) di vegetali crudi prima di ogni pasto stimola il bambino a scegliere verdure anche all'interno del piatto successivo.

Questo perché all'interno di un pasto il bambino sceglie di evitare la verdura, avendo altre proposte a disposizione, e perché probabilmente alla fine di un pasto completo è già sazio per accettare un frutto.