

Ai bambini piace variare!

Se nei primi anni di vita il bambino mangia praticamente di tutto senza fare storie, a partire già dai tre-quattro anni l'elenco degli alimenti che i piccini consumano volentieri si riduce drasticamente. Mentre prima erano ghiotti di pappe con verdure, improvvisamente amano solo wurstel, patate fritte e gelati. Tutto ciò che è sano li ripugna.

Per i genitori spesso il comportamento alimentare dei bambini è un vero problema. Infatti rientra nei loro compiti nutrire i figli in modo equilibrato, essere d'esempio in fatto di abitudini alimentari sane ed aiutarli a sviluppare in loro il senso del gusto. In genere il bambino si oppone agli sforzi dei genitori e preferisce definire da solo i propri gusti alimentari. Più il prodotto è morbido, colorato, grasso, dolce e salato, più i bambini ne sono ghiotti.

Purché non sia sano

Gli alimenti sani non sono al primo posto nella graduatoria dei cibi preferiti dai piccoli. Un bambino che per un certo periodo non mangia né verdure né formaggio, non necessariamente presenta una carenza di vitamine. Le variazioni nella sua simpatia o avversione verso certi alimenti fanno parte dello sviluppo del gusto e sono pertanto normali. Si può accettare che un bambino rifiuti gli spinaci e mangi più volentieri le carote; o se preferisce un pezzo di Brie dolce al sapore del Gruyère, piuttosto piccante per il palato di un bimbo. È importante che gli alimenti rifiutati dal bambino gli vengano riproposti dopo qualche tempo. Gli studi effettuati dimostrano, infatti, che il bambino si abitua ad un nuovo gusto solo dopo averlo provato 15 volte.

I bambini hanno bisogno di formaggio e latticini

I formaggi ed i latticini contengono quasi tutte le sostanze nutritive essenziali per la crescita ed il funzionamento del corpo, quali proteine di qualità, grasso di buona digeribilità, svariati tipi di vitamine, sali minerali ed oligoelementi. L'apporto di calcio è cruciale per un sano sviluppo dell'ossatura e della dentatura nonché per il loro mantenimento. È importante accumulare il più possibile massa ossea in gioventù, affinché il corpo disponga di riserve sufficienti più tardi.

I bambini mangiano con gli occhi

Il formaggio è fondamentale per l'apporto della quantità necessaria di calcio. Anche una piccola porzione può bastare a coprire buona parte del fabbisogno. Pertanto i bambini dovrebbero mangiare formaggio tutti i giorni. Vista la varietà dell'offerta, è più facile per un bambino trovare qualche tipo di formaggio che soddisfi il suo palato. I bambini si cibano in modo particolare con gli occhi e sono sensibili alle belle decorazioni, alle forme ed ai colori. I nemici del formaggio oppongono improvvisamente meno resistenza quando nel cestino della merenda trovano dei pezzetti di formaggio decorati con le noci, il piatto è guarnito con topolini di formaggio o possono sbocconcellare spiedini di verdura e formaggio. Ai bambini piacciono anche la raclette e la fondue in famiglia, piatti gratinati con formaggio, pasta con salsa al formaggio o formaggio grattugiato nonché un appetitoso toast al formaggio.



Come coprire il fabbisogno giornaliero di calcio

2 dl di latte intero 27 %

1 vasetto di yogurt o latte acido (180g) 24 %

1 pezzo di formaggio (ca. 30 g) 23 %

cereali, legumi, verdura (varietà di cavolo), noci
e 26 %
semi, acqua minerale

DACH/Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive,
2000

Per bambini dai 7 ai 9 anni: 900 mg di calcio al giorno

Educare all'autonomia

L'importanza dell'alimentazione per vivere sani il più a lungo possibile è incontestata, come pure il fatto che le abitudini alimentari si forgiavano durante l'infanzia e in gioventù. I bambini dovrebbero pertanto imparare ad assumersi la responsabilità per la loro alimentazione il più presto possibile.

Qui i naturali meccanismi della fame e della sazietà svolgono un ruolo molto importante. I genitori dovrebbero lasciare ai bambini la libertà di definire le porzioni desiderate, poiché l'obbligo di finire il piatto può distruggere questi delicati meccanismi.

Raccomandazione

I genitori decidono cosa mettere in tavola — i bambini possono dire la loro sulle porzioni che desiderano.

