

## EDUCARE I BAMBINI A UNA SANA ALIMENTAZIONE (I 6 Consigli dell'UNICEF)

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) entro il 2030 la percentuale di bambini obesi aumenterà del 13%. Attualmente in Europa dal 20 al 40% dei bambini è in sovrappeso o obeso.

Ecco come l'UNICEF consiglia di educare i bambini a una sana alimentazione.

### 1) **PROMUOVI ABITUDINI POSITIVE**

I bambini osservano qualsiasi cosa fai, anche durante i pasti.

Puoi essere un esempio positivo consumando tu stesso cibi, bevande e snack salutari e svolgendo attività fisiche divertenti.

Scegliere di mettere a tavola cibi sani e genuini è un ottimo inizio.

Cerca di coinvolgerlo quando vai a fare la spesa e durante la preparazione dei pasti. I bambini amano sentirsi parte della creazione di "qualcosa di buono" per la famiglia.

Usa i pasti come un'opportunità di apprendimento: individuate insieme i diversi gruppi di alimenti e scoprite i nutrienti e le vitamine di cui il nostro corpo ha bisogno.

### 2) **UNA RELAZIONE SANA CON IL CIBO**

Avere un approccio positivo sull'alimentazione è la chiave per mantenersi in salute e proteggersi contro malattie come problemi cardiaci, cancro e diabete. Puoi guidare tuo figlio in questo percorso aiutandolo a comprendere quando ha veramente fame: questo lo aiuterà a entrare in sintonia con le esigenze del proprio corpo.

Evita di utilizzare il cibo come una ricompensa o una punizione: in questo modo si potrebbe instaurare una relazione malsana con il cibo.

Non proibire cibi specifici. Rendere alcuni alimenti (ad esempio lo zucchero) off limits, può far sì che il tuo bambino li desideri ancora di più.

Piuttosto che dire di no a cibi e bevande poco sani, limita le porzioni e dai delle indicazioni chiare sulla frequenza con cui è possibile consumarle: non ogni giorno, ad esempio. Parla ai tuoi figli del perché alcuni cibi sono da preferire ad altri: se chiede

qualcosa di dolce, ad esempio, è utile spiegargli perché mangiare un cibo genuino, come un frutto che contiene zuccheri naturali, sia meglio che consumare cereali processati con zuccheri aggiunti.

Cerca di usare ricompense non alimentari quando si comporta bene, ad esempio un'attività divertente in famiglia.

### 3) **BASTA CON "PULISCI IL TUO PIATTO"**

Nonostante si possa pensare che questa frase aiuti tuo figlio ad assumere i nutrienti necessari consumando tutto il pasto preparato per lui, questo comportamento può portare a un rifiuto per il cibo e a creare un'associazione negativa con il momento dei pasti.

Se non riesci a convincere tuo figlio a mangiare le sue verdure, prova a fargli vedere quanto piace a te mangiarle. Il piccolo impara a mangiare bene da te, quindi incoraggialo il più possibile.

Puoi provare a proporgli delle piccolissime quantità di frutta e verdura abbinate a qualcosa di sano che ama mangiare oppure chiedergli di scegliere insieme qualcosa di nuovo da provare.

Preparare frutta e verdura in modo creativo, con forme e colori diversi, può aiutare a rendere il piatto più appetibile. È importante ricordare che a volte sono necessari diversi tentativi per far apprezzare ai bambini nuovi sapori, non arrenderti!

### 4) **IL CONTROLLO DELLE PORZIONI**

Porzioni eccessive possono portare a prendere peso, per cui è importante insegnare a tuo figlio quanto cibo dovrebbe avere nel piatto.

Utilizza un esempio visivo:

- un pugno di pasta, riso o cereali;
- una porzione di carne grande quanto la sua mano;
- una quantità di grassi (come il burro) pari alla punta del suo pollice.

### 5) **INIZIA LA GIORNATA CON UNA COLAZIONE SALUTARE**

Le mattine possono essere caotiche per molte famiglie, ma iniziare la giornata con un pasto equilibrato può aiutare tuo figlio ad assumere nutrienti importanti, come il calcio e le fibre, di cui ha bisogno per crescere. Prova a preparare colazioni con ingredienti molto sostanziosi, come yogurt e frutta fresca, invece di cereali pieni di zuccheri o dolcetti che tendono ad avere tante calorie ma pochi nutrienti. Scoprirai che rimarrà anche sazio più a lungo.

### 6) DIVERTIRSI ATTRAVERSO L'ATTIVITÀ FISICA

I bambini dovrebbero trascorrere almeno 60 minuti in movimento durante il giorno. Perché non unirsi al divertimento? Cerca di pianificare attività familiari che permettano a tutti di muoversi, come una camminata dopo cena o una nuotata al pomeriggio. E proponi queste attività spontaneamente quando ne vedi l'occasione: ad esempio, iniziando a ballare quando senti la vostra canzone preferita alla radio.

È molto importante incoraggiare tuo figlio a limitare le attività sedentarie davanti a uno schermo (l'OMS raccomanda non più di 60 minuti al giorno per bambini tra i 2 e i 4 anni) preferendo giochi attivi in movimento. Adottare abitudini sane ogni giorno, come buon cibo e attività fisica, aiuterà tuo figlio a crescere bene, migliorerà la sua salute e lo porterà a fare scelte positive per la sua salute per tutto il resto della vita.



*Per saperne di più:*

[www.unicef.it](http://www.unicef.it) giornata mondiale dell'obesità.