

# In cucina con i più piccoli



Dott.ssa Rachele Aspesi  
Farmacista Specializzata  
in Educazione Alimentare Funzionale  
[www.racheleaspesi.it](http://www.racheleaspesi.it)

## EDUCAZIONE ALIMENTARE PER MAMME MULTITASKING

**P**er i bambini “nutrirsi” non significa solo soddisfare una necessità biologica, ma è soprattutto vivere un momento ricco di valenze affettive, psicologiche e relazionali. Una corretta alimentazione, presupposto essenziale per una crescita armonica e ottimale, deve tener conto delle diverse fasi della vita, caratterizzate da esigenze nutrizionali, fisiologiche e comportamentali in evoluzione.

**Per questo motivo l'atto di nutrirsi deve diventare per i bambini un momento di condivisione e di gioia: dal fare la spesa, alla decisione del menù, fino al pasto vero e proprio.** Condividere i tempi e gli alimenti della Nutrizione è fondamentale per la crescita alimentare di un bambino, ovviamente nel rispetto delle dosi per età e fabbisogni nutrizionali. Consiglio, dunque, alle mamme *multitasking* di agevolarsi la vita insegnando che in famiglia tutti possono mangiare lo stesso cibo, condividere gusti, profumi e fornelli: è un vantaggio educativo e una questione di praticità per chi cucina.

### Qual è la corretta Nutrizione nei bambini?

Per definirla, bisogna considerare le diverse fasi di età: *ad un anno* essi sono in grado di rifiutare un alimento, di masticare e di digerire cibi di diversa consistenza, ma *già al termine del primo anno* di vita fanno le loro prime esperienze sensoriali e gustative, assaggiando molti alimenti consumati dai genitori, che rappresentano il loro modello alimentare. Da questa età in poi, i bambini possono seguire una dieta libera e varia, che comprenda tutti i gruppi alimentari, adattandosi gradatamente alla frequenza dei pasti dell'adulto. Successivamente, *entro i tre anni*, i bambini possono includere nella loro dieta tutti gli alimenti ed apprendere il ritmo regolare dei pasti, acquisendo maggiori capacità di autoregolazione relative al senso di fame e sazietà. *Dai 3 anni in poi*, possono assumere tutti gli alimenti tipici della dieta mediterranea, in quantità ottimali affinché il fabbisogno energetico venga soddisfatto con una corretta ripartizione dei diversi nutrienti.



### Varietà in tavola

La quota proteica deve derivare principalmente da alimenti con proteine di alto valore biologico: carne bianca e rossa, pesce, uova, latte e derivati, che contengono tutti gli aminoacidi essenziali in rapporto equilibrato tra loro. È bene associare le proteine dei cereali ai legumi, per ottenere una miscela proteica completa ed equilibrata di valore paragonabile a quello fornito dalle proteine animali (pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e lenticchie etc.). Per quanto riguarda i grassi, bisogna porre particolare attenzione al loro aspetto qualitativo, poiché è importante assicurare un adeguato apporto di acidi grassi essenziali necessari per lo sviluppo del sistema nervoso, dell'apparato visivo e per la prevenzione delle malattie cardiovascolari in età adulta: via libera ad olio extravergine di oliva come condimento a crudo e a pesce almeno 2-3 volte a settimana. Attenzione a carne rossa, affettati e cibi pronti, in cui si nascondono grassi cattivi che saziano, ma che non nutrono. Gli zuccheri, infine, devono essere rappresentati prevalentemente da carboidrati complessi (pasta, riso, orzo,

farro, pane integrale) e da una minore quota di carboidrati semplici (saccarosio, fruttosio, lattosio), che non dovrebbero superare il 15%. Inoltre, l'assunzione di un'adeguata quantità di fibra è importante per la prevenzione di diverse patologie (diverticolosi, sindrome del colon irritabile, stipsi, intolleranze alimentari) e si consiglia di inserire nella dieta opportune quote di alimenti di origine vegetale, come cereali integrali, legumi, verdura e frutta. Solo fornendo ai bambini un'alimentazione varia, associando alimenti di origine vegetale con alimenti di origine animale, è possibile assicurare la copertura dei fabbisogni, in particolare di vitamine e sali minerali, fondamentali per la loro crescita.

### Come comportarsi nella pratica quotidiana?

La ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero andrebbe suddivisa in almeno 4 pasti, secondo alcune facili indicazioni:

**1** **La prima colazione** è il primo pasto della giornata, necessario dopo il digiuno notturno, e quindi deve essere nutriente ed equilibrata. Sarebbe buona abitudine che tutta la famiglia si riunisse a tavola, consumandola con calma, ma sappiamo che non sempre risulta fattibile a causa dei ritmi frenetici... Dopo l'anno di vita, i bambini possono assumere latte vaccino fresco con cereali senza zucchero (riso o avena), fette biscottate o pane integrale con marmellata o miele.

**2** **Lo spuntino di metà mattina** è il momento della giornata più adatto per la frutta fresca. Sono da evitare merendine e spuntini in quanto ricchi di zuccheri semplici e grassi, che comprometterebbero l'appetito del pranzo. La merenda pomeridiana può essere un pochino più ricca e composta da latte con cereali o frullato di latte e frutta o yogurt.

**3** **Il pranzo** è il pasto più ricco della giornata e deve privilegiare l'assunzione di carboidrati abbinati a verdure fresche di stagione, con una buona componente proteica: legumi, pesce, carne, uova o latticini, seguendo le corrette frequenze settimanali che garantiscano salute e varietà.

**4** **La cena** è il momento in cui, di solito, la famiglia si riunisce e dovrebbe essere un piacevole momento di convivialità e *comfort food* che piacciono, sazino ma non appesantiscano. Preferiamo un buon secondo piatto a base di alimenti proteici, come carne, pesce, uova, formaggi freschi abbinati a verdura fresca (magari una zuppa), e una piccola porzione di carboidrati complessi (pane o patate).

Per quanto riguarda i condimenti, utilizzare preferibilmente olio extravergine di oliva a crudo, mentre sono da evitare soffritti, fritture e tutte quelle tecniche di cottura ricche di grassi. Dopo l'anno di vita si può incominciare ad usare il sale con moderazione, preferibilmente iodato.

Una buona dieta garantisce all'organismo di una persona giovane, dai 3 anni in poi, una crescita equilibrata e in salute: curare l'alimentazione in questo periodo della vita è fondamentale per evitare che sovrappeso e scorrette abitudini alimentari portino con sé problemi alla salute fisica e psicologica del bambino. È bello che i bambini siano "educati" anche a livello alimentare... questo li renderà poi degli adulti felici.

### La dieta anticancro esiste?

Il nuovo libro di Rachele Aspesi, farmacista specializzata in Nutrizione e Dietetica Applicata, nasce dalla domanda che molti/molte pazienti in questi anni le hanno posto e dalla quale deriva il titolo: "La dieta anticancro esiste?".

Questa pubblicazione vorrebbe, attraverso un'analisi semplice per il lettore, ma certificata da evidenze scientifiche, sfatare falsi miti di diete miracolose anticancro ed illustrare come un'alimentazione sana ed equilibrata possa entrare in sinergia con le terapie in atto, divenendo un alleato nella "prevenzione antirecidiva", attraverso regole nutrizionali quotidiane e piatti sani e gustosi.

(\*Disponibile in tutte le librerie e gli store online).

