



# Bambini e ragazzi

## Consigli per una dieta equilibrata, in assenza di patologie

*Nella scelta dell'alimentazione di bambini e ragazzi, è possibile incorrere in piccoli errori quotidiani, la cui correzione aiuterà a sostenere maggiormente la loro salute mediante **linee guida nutrizionali equilibrate e flessibili**.*

*Se non esiste alcuna "eccezione" capace di far male da sola, il problema vero è quando lo "stile alimentare" complessivo perde di vista un approccio mediterraneo, senza un sufficiente apporto di fibre, cereali integrali, verdura e frutta di stagione, legumi e oli vegetali non raffinati, con una presenza minore di alimenti di derivazione animale e una presenza solo sporadica di alimenti ultraprocesati e confezionati.*

- Facciamo attenzione alla presenza di verdura di stagione cotta e/o cruda sia a pranzo che a cena: se i più giovani non sono abituati a mangiare verdura, proviamo a proporla di diversa in quantità più piccole per avvicinarci ai loro gusti, invitandoli a sperimentare.
- Se non è stata precedentemente impostata una familiarità con le verdure, è possibile instaurarla gradualmente offrendola mescolata in preparazioni di vario genere, come ad esempio:
  - ✦ **POLPETTE VEGETARIANE**: si possono preparare con verdura lessata di stagione, mantenuta a piccoli pezzetti o frullata, cui aggiungere pane grattugiato, grana grattugiato, un uovo ed erbe aromatiche per la preparazione di polpette vegetariane

Dott.ssa Beatrice Andreoli - Materiale libero per informazioni generali utilizzabile secondo la propria responsabilità; non sostituisce una visita medica



Un'ottima attività per del tempo di qualità in famiglia può essere quella ci cucinare insieme. I vantaggi che ne derivano sono moltissimi: ci si abitua a preparare alimenti caserecci, evitando preparazioni confezionate e industriali, si trasmettono preparazioni basate su tradizioni locali incentivando la ricerca di ingredienti a filiera corta (con un significativo impatto anche per la salute dell'ambiente e del nostro pianeta), si trova uno spazio leggero e sospeso in cui il dialogo e l'allegria possono trovare spazio.

- ✦ **SPIEDINI DI VERDURA:** anziché offrire la verdura direttamente nel piatto, possiamo prepararla con spiedini colorati e profumati, in cui inserire verdure a rondelle scottate (ad esempio zucchine o carote) o verdura cruda (ad esempio pomodorini o cetrioli) alternati a foglie di basilico, bocconcini di mozzarella e/o qualche oliva
- ✦ **TORTE SALATE:** la verdura, in questo caso cotta, si può inserire anche all'interno di torte salate a piacere
- ✦ **PRIMI PIATTI ALLE VERDURE:** la verdura si può trovare inserita con fantasia anche nei primi piatti, saltata o scottata o frullata, o in risotti/orzotti o in zuppe e minstre vegetali (magari assieme a cereali integrali in chicco e un cucchiaino di miso)
- ✦ **FRITTATINA CON VERDURE:** la verdura si inserisce facilmente anche in una frittatina (ad esempio zucchine o funghi), che possiamo cuocere anche al forno per una maggiore leggerezza

- Anche i legumi dovrebbero trovare uno spazio sufficientemente presente nell'alimentazione dei più piccoli (per i piccolissimi, dapprima decorticati secondo le corrette indicazioni del Pediatra di fiducia).
- Anche in questo caso, se non è stata precedentemente impostata una familiarità con le verdure, è possibile instaurarla gradualmente offrendola mescolata in preparazioni di vario genere: vedi file "**Idee per cucinare i legumi**".

- Per quanto riguarda la frequenza dei differenti alimenti nella giornata, nella settimana e nel mese, possiamo riferirci alla “nuova piramide alimentare” mediterranea:



### New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet



L'impostazione di un'alimentazione salutare per i più piccoli segue gli stessi principi che dominano quella delle altre età: basare la propria dieta sulla presenza di cibi vegetali, con vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura, limitare cibi ad elevato contenuto calorico e ricchi di zucchero e grassi (tra cui la maggior parte delle “merendine” confezionate, che possiamo sostituire con torte, biscotti o *muffin* fatti in casa con zucchero integrale), evitare le carni conservate (ad esempio insaccati e würstel) e limitare le carni rosse (comprese le sue preparazioni: ragù, polpette, hamburger, pasticcini, etc) (vedi <http://www.beatriceandreoli.it/2019/12/18/lo-stile-alimentare-corretto-per-la-salute/>).

Notiamo che alla base sono presenti i seguenti aspetti, quali fondanti per un'alimentazione salutare intesa nel contesto di una corretta attenzione allo stile-di-vita:

- ✦ **ATTIVITÀ FISICA**
- ✦ **CONVIVIALITÀ**
- ✦ **BIODIVERSITÀ E STAGIONALITÀ**
- ✦ **ATTIVITÀ CULINARIE**

Subito al di sopra notiamo la presenza di una corretta quantità di **ACQUA** da bersi nella giornata, senza l'abitudine regolare nel ricorrere a bibite, succhi di frutta confezionati o bevande simili.

Dott.ssa Beatrice Andreoli - Materiale libero per informazioni generali utilizzabile secondo la propria responsabilità; non sostituisce una visita medica



- Per quanto riguarda la strutturazione di un singolo pasto, possiamo riferirci anche al cosiddetto **“PIATTO DEL MANGIAR SANO”** dell’Università di Harvard:

Quando viene richiesta un’attenzione maggiore alla corretta e sana alimentazione di un bambino o ragazzo, non si dovrebbe pensare di escluderlo dalle abitudini del resto della famiglia: anzi, dato che linee guida mediterranee e flessibili risultano salutari per tutti, il cambiamento verso abitudini maggiormente salutari sarebbe da considerarsi “una missione in famiglia”.

