

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie **OK**

NETWORK



LAVORO ANNUNCI ASTE Accedi



Alimentazione

Home

Alimentazione

Forma & Bellezza

Medicina

Prevenzione

Ricerca

Benessere donna

Video

Anche la dieta si impara. Bambini a scuola di alimentazione

Nutrirsi bene, ma anche mangiare con gusto. Così nasce un 'corso' per insegnare ad assumere un corretto comportamento nei confronti del cibo. È il messaggio che arriva da Carlo Agostoni e Silvia Scaglioni, pediatri della Statale di Milano e autori del libro "Nutrirsi bene, mangiando"

di MARTA MUSSO

Lo leggo dopo

29 maggio 2017



MANGIARE bene, ma soprattutto creare una buona relazione con il cibo fin dalla prima **infanzia**. Perché è nei primi 3 anni di vita che il bambino instaura le proprie abitudini alimentari ed è quindi importante abituarlo a un'alimentazione sana. È questo che devono insegnare i genitori imparando a conoscere le necessità dei propri figli, come scegliere alimenti adeguati per le diverse fasce d'età, come cucinarli e come proporli nella

maniera più corretta. Tenendo a mente che il cibo è una fonte di energia fondamentale per la crescita, ma anche un piacere strettamente legato al gusto. A raccontarlo sono **Carlo Agostoni** e **Silvia Scaglioni**, due pediatri della Università Statale di Milano autori del libro "Nutrirsi bene, mangiando", pubblicato da **Franco Angeli**. Una vera e propria guida per genitori, con cui imparare quali sono i fabbisogni nutrizionali per ogni fascia di età, e come presentarli ai bambini per stimolare la loro curiosità con un'alimentazione varia e



la Repubblica

3 mesi a 19.99€
e 20€ in buoni sconto

la Repubblica



Seguici su

STASERA IN TV

Rai 1 20:30 - 23:05
Falcone e Borsellino

Rai 2 21:20 - 23:30
Made in Sud - Ep. 11 79/100

Rai 4 21:10 - 00:10
Ghost - Fantasma

Rai 5 21:10 - 23:00
Safe

[Guida Tv completa >](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

1. Amici di Maria De Filippi
 87/100

ILMIOLIBRO EBOOK

TOP EBOOK
La mia stella dal Giappone
di Virginia Cammarata

LIBRI E EBOOK
Microcredito e Banca Etica
di maria grazia codamo

salutare.

I principi di una sana alimentazione. “Ci si può avvicinare alla dieta con piacere e gusto – spiega Agostoni – cioè mangiare per gola e contemporaneamente rispondere alle esigenze dei nutrienti di cui abbiamo bisogno, e quindi nutrirsene. Due concetti, il primo edonistico e l'altro scientifico, che bisogna fondere per assumere un corretto comportamento nei confronti del cibo e seguire una sana alimentazione”. L'importante è mantenere un apporto equilibrato tra i diversi alimenti che contengono micronutrienti (vitamine e minerali) e macronutrienti (lipidi, proteine, carboidrati e fibre).

I neonati. “Per i neonati è di fondamentale importanza il latte materno, in quanto fornisce in termini di quantità e qualità il giusto apporto nutrizionale. Inoltre, il bambino è sottoposto a un'alta stimolazione del gusto, in quanto il latte materno cambia sapore a ogni poppata, a seconda delle caratteristiche della dieta materna”, continua l'esperto. Crescendo, invece, bisogna seguire un'alimentazione prevalentemente ricca di **frutta, verdura e legumi, ricchi di vitamine, minerali e fibre, non dimenticando comunque latte e derivati, il pesce e la carne.** Quello che diventa importante è stimolare e abituare il prima possibile i bambini a nuovi **sapori, odori, consistenze e colori** proponendo loro una vasta gamma di cibi, per evitare il comportamento della neofobia, ovvero la diffidenza per nuovi alimenti che porterà i bambini a seguire un'alimentazione monotona e, di conseguenza, carente.

Dieta come prevenzione. Agendo sulla dieta è possibile promuovere la salute non solo durante l'infanzia, ma anche in età adulta. Già a partire da primi anni di vita, infatti, una corretta alimentazione assicura il giusto sviluppo dell'organismo, evita carenze nutrizionali e contribuisce a modulare in meglio alcune malattie come obesità, diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari. Per questo motivo i genitori devono diventare un esempio da seguire anche in campo alimentare. “Il contesto familiare è di fondamentale importanza”, spiega Agostoni. “I bambini mangiano quello che conoscono e i genitori, se sono informati e motivati, possono cambiare le proprie abitudini per diventare buoni modelli per i loro figli ed educarli così a seguire una sana alimentazione”.

L'importanza dello sport. Accanto a una dieta sana, aggiungono i due autori del libro, è fondamentale che bambini e ragazzi abbiano anche uno stile di vita il più possibile attivo. Per i bambini il movimento è del tutto naturale e istintivo. E se svolto regolarmente e abbinato a una corretta alimentazione è di fondamentale importanza per mantenere un buono stato di salute: assicura un corretto rapporto tra peso e statura, riduce stress e ansia, migliora la qualità del sonno e riduce il rischio di sviluppare le patologie già ricordate, come obesità, malattie cardiovascolari e diabete. “Si deve quindi promuovere uno stile di vita attivo, per esempio attraverso il gioco, e ridurre le occasioni di sedentarietà, come passare molto tempo davanti alla televisione, videogame e smartphone”, continua Agostoni. “È importante che si cominci a svolgere un'attività fisica durante l'età evolutiva, in quanto costituisce un fattore determinante per il mantenimento nel tempo di un corretto rapporto tra peso e statura e per la prevenzione di malattie come l'obesità e altre malattie cronico-degenerative”.

 [alimentazione salute Bambini genitori infanzia cibo diabete obesità malattie cardiovascolari](#)

 [Silvia Scaglioni CARLO AGOSTONI](#)

© Riproduzione riservata

29 maggio 2017

La rivoluzione del libro che ti stampi da solo. Crea il tuo libro e il tuo ebook, vendi e guadagna
Guide alla scrittura
Concorsi letterari e iniziative per autori e lettori

ilmiolibro.it