

Alimentazione dei bambini e ragazzi durante l'emergenza COVID 19

L'emergenza per il COVID-19 ha cambiato profondamente le abitudini delle famiglie: le scuole sono chiuse, si trascorre la maggior parte della giornata in casa e, nonostante gli impegni lavorativi e domestici, si ha più tempo per stare insieme.

Questo periodo può, quindi, rappresentare un'occasione per dedicare più tempo ai propri figli, sia bambini che adolescenti, e approfittarne per migliorare le abitudini alimentari. Si può riscoprire il piacere di preparare e condividere i pasti della giornata, a cominciare dalla prima colazione, ponendo attenzione sia alla salute, che alla convivialità. La regolarità nei ritmi giornalieri, così come il rispetto di adeguate ore di sonno (almeno 10 per i bambini più piccoli e 8 per gli adolescenti) contribuiscono al benessere psico-fisico e a mantenere corrette abitudini alimentari.

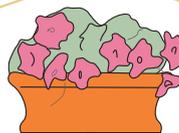
Insegnare ai bambini e ai ragazzi a cucinare, coinvolgendoli nell'organizzazione e nella preparazione dei pasti, li può aiutare ad apprezzare i vari alimenti, conoscerne il valore nutritivo e la varietà, scoprire nuovi sapori e acquisire sane abitudini alimentari, fondamentali per la crescita e la salute lungo tutto l'arco della vita. Le buone abitudini acquisite da piccoli persistono da grandi. Per questo facciamo tutti gli sforzi possibili perché bambini e adolescenti imparino a mangiare bene e a tenersi attivi.

I bambini imparano soprattutto osservando, quindi il comportamento alimentare dell'adulto è un modello da imitare e una guida per la vita futura. Per questo motivo, pur riconoscendo che inclinazioni e gusti sono presenti fin da piccoli, è importante incoraggiare i propri figli a sperimentare nuovi cibi e nuovi sapori (rispettando i loro tempi per accettarli). Bastano pochi principi di base per organizzare menù sani e gustosi, dando ampio spazio alla creatività e alla fantasia di tutti, con uno sguardo alle ricette della tradizione mediterranea.

Per tutti i pasti è meglio scegliere ricette non elaborate e con pochi condimenti che anche i più piccoli possano preparare in sicurezza sotto la supervisione di un adulto e coinvolgerli nella preparazione degli spuntini, sfruttando la loro fantasia e curiosità.

Le famiglie che adottano un'alimentazione vegetariana o vegana (o altri regimi alimentari) dovrebbero far riferimento a un professionista competente che le aiuti a preparare un piano alimentare e di supplementazione condiviso.





Come possiamo migliorare l'alimentazione dei nostri bambini e ragazzi?

- Abituamoli a una dieta varia e al consumo di frutta e verdura a ogni pasto.
- Scegliamo prodotti di stagione.
- Diamo la giusta importanza alla prima colazione, meglio se consumata insieme, a base di latte o yogurt, cereali, possibilmente integrali, pane o altri prodotti da forno e frutta.
- Forniamo la giusta quantità di calcio per la crescita dei bambini e dei ragazzi, abituandoli a consumare latte e/o yogurt, preferibilmente senza zuccheri aggiunti, un paio di volte al giorno e alterniamo i formaggi ad altri secondi piatti tre volte a settimana.
- Proponiamo due piccole merende tra i pasti principali, a metà mattina e nel pomeriggio, sfruttandole per consumare frutta o verdura (in alternativa a latte/yogurt), un po' di pane (ad esempio con il pomodoro), o una piccola manciata di frutta secca (senza zucchero o sale).
- Aumentiamo il consumo dei legumi (almeno 2-4 volte a settimana).
- Scegliamo preferenzialmente la carne bianca (2 volte a settimana), meno frequentemente la rossa (1 volta a settimana), inseriamo le uova (2 volte a settimana), il pesce 2-3 volte a settimana, soprattutto quello azzurro, come lo sgombrò, le alici e le sardine. Scegliamo solo occasionalmente i salumi, che sono ricchi di grassi e sale.
- Assicuriamoci che bevano acqua (almeno 6 bicchieri al giorno i più piccoli, 6-8 i più grandi). Se facciamo in casa spremute o frullati, non aggiungiamo zucchero e consideriamo che non sostituiscono la frutta intera e forniscono calorie.
- Assecondiamo e stimoliamo sempre l'attività motoria: facciamola insieme a loro per dare il buon esempio.

Cosa è importante limitare

- Limitiamo l'uso di piatti pronti, spuntini e dolci sia confezionati che fatti in casa, dessert, bevande zuccherate e/o gassate.
- Facciamo attenzione alle porzioni. Spieghiamo ai bambini che ci deve essere un limite alla grandezza del piatto e alla quantità di cibo, soprattutto per ciò che ci piace di più, perché si deve avere spazio per tutte le portate, anche quelle che piacciono di meno.
- Limitiamo le attività sedentarie di fronte agli schermi (TV/videogiochi/tablet), ma coinvolgiamo i bambini in altre attività e giochi, meglio se di movimento e anche in semplici compiti domestici.

In collaborazione con il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA)

