

Scelte alimentari in equilibrio



Dott.ssa Dietista Ileana Gervasi

Mi presento



+ mamma.insegnami....

Nota...
Ileana Gervasi || Nutrizione Pediatrica
1052 post 21,1 mila follower 2135 seguiti

Nutrizionista
Ti aiuto a crescere piccoli mangiatori intuitivi
E a mettere fine alle battaglie durante l'ora dei pasti!
Cofounder @scuoladinutrizioneinpediatria
dashboard.mailerlite.com/forms/944668/...

+ Aggiungi banner

Dashboard per professionisti
97.154 visualizzazioni negli ultimi 30 giorni.

Modifica profilo Condividi profilo

Nuova Pasqua MERENDE SCUOLA PRESSIONE A MANGIARE

IL MIO LIBRO! (ora in preordine - disponibilità dal 22 giugno)
NON SOLO BISCOTTI
MAMMA, VOGLIO LA PASTA IN BIANCO!

Nutrire un bambino in questa fascia d'età persegue **due obiettivi**:

A BREVE TERMINE

Fare in modo che il bambino mangi a sufficienza e in maniera adeguata per soddisfare il fabbisogno energetico e il fabbisogno di macro- e micronutrienti

> Nutrire

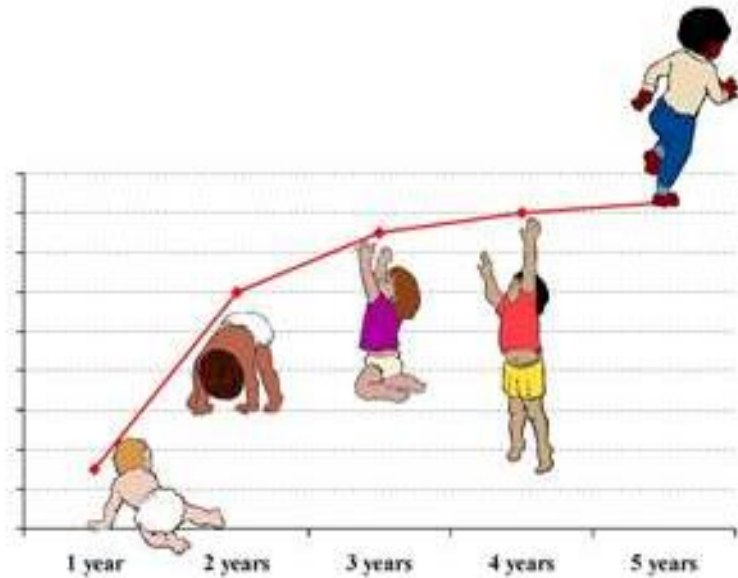
A LUNGO TERMINE

Fare in modo che il bambino impari a mangiare una grande varietà di cibo e sviluppi un rapporto con esso il più sereno possibile

> Insegnare a nutrirsi



Ogni età comporta delle **sfide** e delle **peculiarità** nutrizionali specifiche



Mentre si nutre e si insegna a nutrirsi è importante:

- salvaguardare la relazione che si crea intorno al cibo tra il bambino e chi si occupa di nutrirlo;
- massimizzare la possibilità del bambino di crescere in salute e di esprimere il proprio potenziale;



Siamo la generazione di genitori con le maggiori informazioni sugli aspetti nutrizionali...

... eppure:

CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI E DELLE BAMBINE



Colazione

Il **10,9%** non fa colazione quotidianamente e il **36,5%** fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine

Merenda abbondante

Il **66,9%** consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.

Consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il **24,6%** consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.

Snack dolci e salati

Il **52,9%** consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana. Il **12,1%** consuma snack salati più di 3 giorni a settimana.

Consumo di legumi

Il **37,0%** consuma legumi meno di una volta a settimana.

Consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il **25,9%** consuma frutta e/o verdura meno di una volta al giorno.



ATTIVITÀ FISICA

Il **18,5%** di bambine/i non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine a scuola.

Il **27,4%** si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

Il **30,0%** svolge sport almeno 3 volte a settimana e il **39,3%** due volte a settimana.

Il **31,7%** pratica il gioco libero (movimento) 5-7 giorni a settimana per «almeno un'ora al giorno».

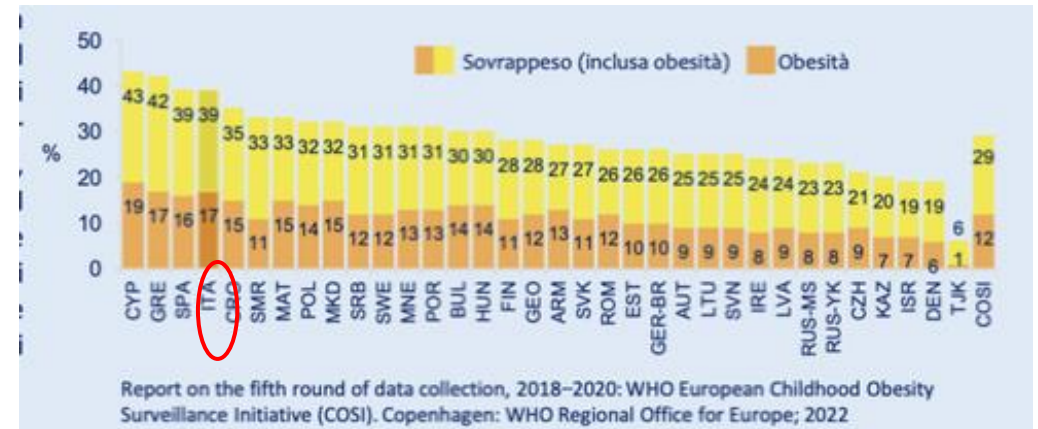


SEDENTARIETÀ (tempo trascorso davanti agli schermi)

Il **41,5%** di bambine/i ha la TV nella propria camera da letto.



Il **45,1%** di bambine/i trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV e/o videogiochi/tablet/cellulare.



Report on the fifth round of data collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022



Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA)

Prevalenza DNA nei paesi Occidentali: 4,3 %

Con esordi sempre più precoci (8-12 aa)





**NON SIAMO I NUTRIZIONISTI
DEI NOSTRI BAMBINI**

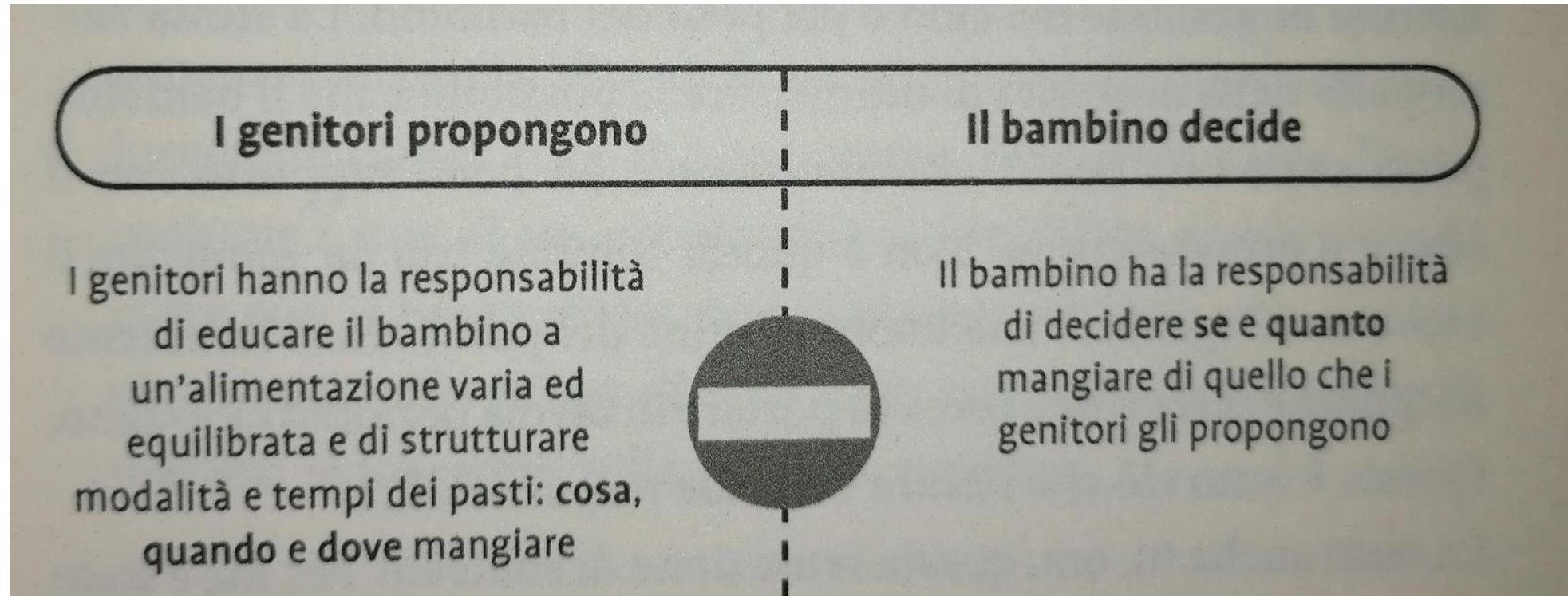


Il comportamento alimentare è influenzato da meccanismi appresi che si originano durante l'infanzia.

L'infanzia e l'adolescenza sono fasi cruciali per lo sviluppo delle preferenze alimentari, che tendono poi a consolidarsi in età adulta. Per questo motivo, un consumo elevato di zuccheri in queste fasi può avere effetti di lungo termine.



Il principio di divisione delle responsabilità



A tavola senza battaglie, Ileana Gervasi, Red Edizioni



L'adulto ha la responsabilità di:

- > Avere il controllo sul cibo che entra in casa
- > Fare la spesa
- > Cucinare in maniera adeguata all'età, possibilmente usando per lo più ricette salutari
- > Chiedere al bambino di stare seduto a tavola nel momento dei pasti
- > Evitare discussioni e malumori ai pasti
- > Insegnare come ci si comporta a tavola (con obiettivi di "galateo" commisurati all'età)
- > **Modulare orari e composizioni degli spuntini**

L'adulto non ha la responsabilità di:

- > Quanto cibo il bambino mangia
- > Se il bambino mangia oppure no
- > Come cresce il corpo del bambino



- «Finisci tutto quello che c'è nel piatto!»
- «Ma l'ho preparato per te!»
- «Tra 5 bocconi potrai alzarti!»
- «Assaggia che così mi fai contenta!»
- «Se mangi le zucchine poi ti do un biscotto!»
- Ragionare solo in termini di grammature
- Rispondere con il cibo a noia o stati emotivi



La fame deve essere la causa principale per mangiare!

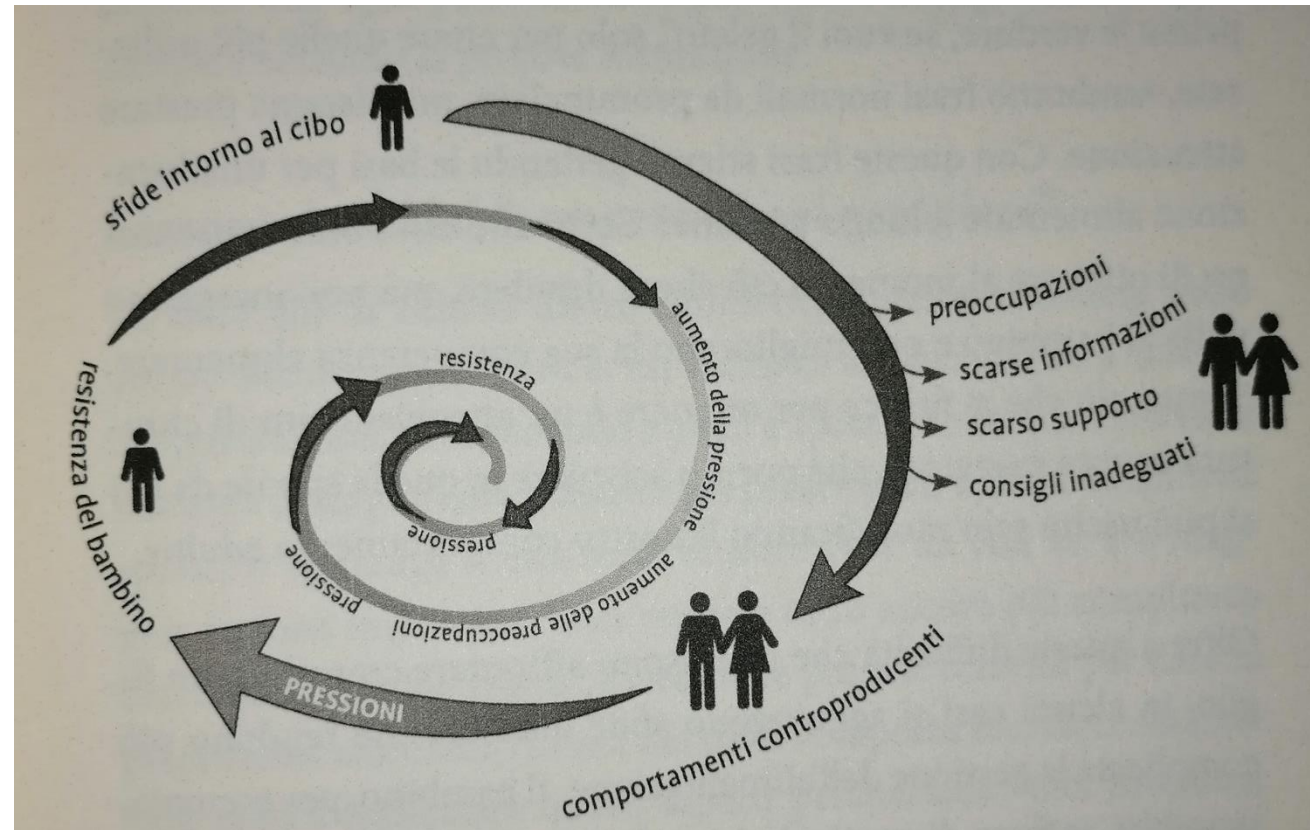
Il rispetto nei segnali di pienezza sostiene la naturale capacità di autoregolazione e rinforza la risposta appropriata a smettere di mangiare quando non si ha più fame.



MOTIVATION



Il ciclo vizioso delle preoccupazioni



A tavola senza battaglie, Ileana Gervasi, Red Edizioni



Sono «**occasioni**» per mangiare

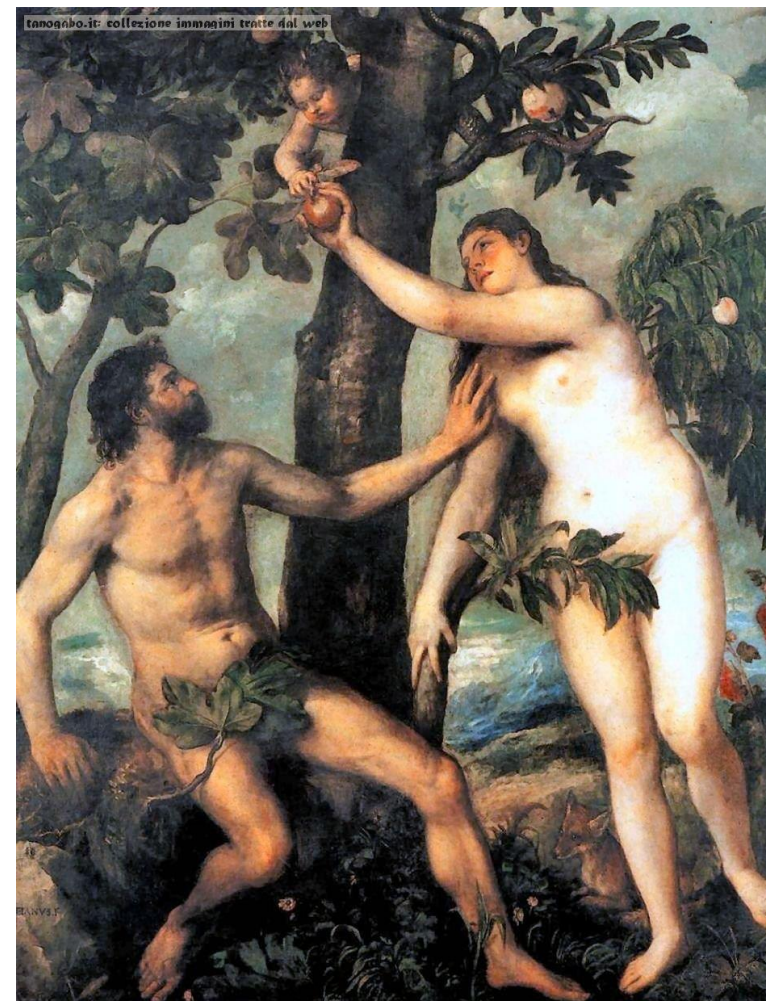


Le gestione del consumo di dolci è un tema cruciale per la salute a lungo termine

Ma che i dolci ai bambini piacciono molto è normale!



- Il **cibo proibito attira di più** (specialmente se legato a un contesto di controllo e ansia)
- Le **restrizioni rigide** possono aumentare il desiderio, la ricerca e il consumo di quel cibo



«Effetto frutto proibito»



Gli studi ci dicono che:

- **La restrizione attira l'attenzione:** vietare un cibo lo rende più “desiderabile” agli occhi del bambino
- Questo effetto non è limitato al momento in cui il cibo è vietato, ma **persiste nel tempo e si manifesta quando diventa accessibile**
- Quando il cibo torna disponibile, il bambino **tende a mangiarne di più** rispetto a quanto farebbe se non fosse stato oggetto di restrizione.
- **Vietare l'accesso ai cibi palatabili non è una strategia efficace** per promuovere un'assunzione moderata (può addirittura favorire l'eccessivo consumo di alimenti da limitare nella dieta)



me: omg i need to go on a diet
also me 5 mins later:



Dire sempre “no” ai dolci non li rende meno desiderabili – anzi, il contrario.

> Le restrizioni rigide rendono i cibi “proibiti” ancora più attraenti.

Un approccio più efficace è **normalizzare** la presenza dei dolci, proporli senza etichette di premio o punizione e inserirli in modo sereno e prevedibile nella dieta.

Consigli pratici:

- Evitare di vietare i dolci: offrirli in piccole quantità in momenti pianificati
- Non usare i dolci come ricompensa o minaccia
- Dare l'esempio: mostrare un rapporto equilibrato col cibo, anche con quello “meno sano”
- Educare all'ascolto dei segnali interni di fame e sazietà, piuttosto che al controllo esterno

> I dolci possono far parte di una dieta equilibrata se inseriti in un contesto alimentare sereno, vario e ben gestito



Alcune strategie utili

- **Dire di sì invece di no:** «Sì, puoi mangiarlo oggi a merenda – decidiamo insieme quando»
- **Non farne un dramma:** trattare il dolce come una parte del pasto o della merenda
- **Non utilizzare i dolci come ricompensa**
- **Servire il dolce all'inizio del pasto:** sembra controintuitivo, ma può essere utile a togliere il «fascino proibito», a normalizzare il dolce come parte del pasto e a mangiare con più equilibrio poi
- **Valutare la nostra alimentazione:** serve un modello positivo («mangia come vuoi che mangi anche lui»)

> **I cibi meno nutrienti non si possono ignorare o escludere** (ci sono molte feste di compleanno, merende al parchetto, pomeriggi a casa dei nonni, campi estivi e altre occasioni in cui verranno proposti cibi meno salutari e/o dovrà scegliere da sol@ cosa mangiare!) , **ma si può educare il rapporto con essi**



Alcune strategie utili

Il compito del genitore è fornire la maggior parte dei pasti, educare al gusto e preparare il bambino o la bambina a fare scelte salutari anche quando il genitore non c'è.

> Importante è anche non associare **senso di colpa e commenti negativi** a questi cibi (perché non inizino a chiedersi se c'è qualcosa di sbagliato nel consumarli)



Alcune strategie utili

- **Usare un linguaggio neutro**

Invece di: “Questo fa male” > *Prova con:* “Questo cibo è più adatto per la merenda perché ti dà energia più a lungo”

→ Evita di etichettare i cibi come “buoni” o “cattivi”: punta sulla funzione del cibo

- **Offrire alternative gustose e nutrienti**

Yogurt bianco intero + frutta fresca + gocce di cioccolato

Banana schiacciata nelle torte al posto dello zucchero

Pancake fatti in casa con farina integrale e frutta

→ L'idea è non togliere il dolce, ma trasformarlo o aggiungerlo in qualcosa di più nutriente e comunque appagante.



Alcune strategie utili

- **Concedere i dolci con serenità (secondo una frequenza stabilita)**

Includerli nella settimana, senza usarli come premio o ricatto

“Oggi a merenda ti va una fetta di quella torta fatta insieme?”

“A pranzo c'è x e y e un po' di quel gelato che ci piace”

→ Questo **riduce l'attrattiva proibita** e insegna che anche i dolci hanno un posto nella routine.

- **Coinvolgi i bambini nella preparazione**

Fare biscotti insieme usando meno zucchero e ingredienti vari in generale (farina integrale, frutta secca, cacao)

→ Coinvolgerli li rende più curiosi, responsabili e meno ossessionati dal “dolce perfetto”.

- **Rendi la frutta protagonista**

Proporre la frutta in modi creativi: frullati, spiedini, con burro di frutta secca o yogurt

→ La frutta diventa un dolce naturale e non una punizione al posto delle caramelle.



Alcune strategie utili

- **Evitare di dire “basta dolci” dopo un eccesso**

Invece di dire frasi tipo: “Ieri hai mangiato troppi dolci, oggi niente!” provare piuttosto a dire “Ieri ci siamo goduti una bella festa, oggi torniamo ai nostri pasti di tutti i giorni che ci fanno stare bene.”
→ Rende il ritorno alla routine naturale, non punitivo.

- **Creare routine con snack equilibrati**

2-3 spuntini al giorno, sempre proposti dai genitori
→ Quando il bambino è sazio e appagato nei pasti principali, non ha bisogno di cercare zuccheri continuamente.



PER UNA **RELAZIONE POSITIVA**
CON IL CIBO:



"Abbiamo mangiato troppe schifezze in queste vacanze. Da domani basta, ci impegneremo a mangiare sano!"

@mamma.insegnami.a.mangiare

PER UNA **RELAZIONE POSITIVA**
CON IL CIBO:



"Domani con la zucca cuciniamo un risotto o delle polpette?"

@mamma.insegnami.a.mangiare

QUANDO TI CHIEDE LE PATATINE PER MERENDA

Invece di questo



Proponi questo



- effetto wow
- nessuna esposizione
- difficoltà di autoregolazione

- neutralità
- esposizione alla varietà
- maggiore possibilità di autoregolazione



Evitare:

- Vietare o limitare rigidamente i dolci “per paura che ingrassi”
- Trasmettere ansia o giudizio morale (“questo fa male”, “questo non si deve mangiare”)

Promuovere:

- Offrire i dolci in modo **regolare e prevedibile**, senza etichettarli
- Lavorare sulle **abitudini familiari**: i bambini assorbono lo stile alimentare dei genitori
- Utile che i genitori a **riflettere sulle proprie paure e sul proprio rapporto con il cibo**



Non dobbiamo eliminare lo zucchero.
Dobbiamo «solo» rimetterlo al suo
posto: un piacere normale,
non un bisogno costante.



A tavola senza battaglie

Come crescere bambini che amano mangiare bene



Ileana
Gervasi

red!



Genitori & Figli



LO SVEZZAMENTO

COME PASSARE DAL LATTE AI CIBI SOLIDI

Ileana Gervasi

mse

NON SOLO BISCOTTI

Per una colazione in famiglia
senza stress.

ILEANA GERVASI



MAMMA,
VOGLIO LA PASTA
IN BIANCO!

La selettività
alimentare
in età prescolare.

ILEANA GERVASI



Grazie