



Guida per i genitori *della scuola dell'infanzia*

L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO DAI 3 AI 6 ANNI



L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO DAI 3 AI 6 ANNI

COME LA PELLEGRINI CURA L'ALIMENTAZIONE NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA	3
COS'È IL CIBO PER I BAMBINI DI QUEST'ETÀ?	4
COMUNICARE CON IL CIBO	4
LA RICETTA PER LA SALUTE	4
DI COSA HANNO BISOGNO I BAMBINI PER CRESCERE SANI?	4
QUALI CIBI PER AVERE ENERGIA?	5
QUALI CIBI PER "COSTRUIRE" I TESSUTI CORPOREI?	5
QUALI CIBI PER "PROTEGGERE" L'ORGANISMO?	5
E DA BERE? TANTA ACQUA	5
L'IMPORTANZA DEL GIOCO	6
DALLA TEORIA ALLA PRATICA.....	6



L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO DAI 3 AI 6 ANNI

GUIDA PER I GENITORI

pag 3

COME LA PELLEGRINI CURA L'ALIMENTAZIONE NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

Nelle scuole materne in cui è presente, la Pellegrini serve ogni giorno migliaia di pasti a bambini tra i 3 e i 6 anni, osservando con scrupolo i principi di un'alimentazione sana ed equilibrata e impegnandosi a fornire sempre piatti gustosi, variati e preparati con ingredienti di qualità, rispettosi dell'ambiente e dei principi etici e di sostenibilità.

Il sistema di approvvigionamento della Pellegrini garantisce prodotti di qualità controllata alla fonte, al ricevimento e alla consegna presso le cucine; provenienti da fornitori selezionati con cura in base a standard rigorosi; preparati in ambienti igienici e con metodi di cottura che puntano alla conservazione dei nutrienti. Nelle scuole materne, in particolare, i menu sono realizzati con attenzione per essere sempre stimolanti per i bambini, sia dal punto di vista della presentazione, sia da quello dell'appetibilità.

In collaborazione con il suo partner FEI - Food Education Italy - Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare, e basandosi sulla sua più che cinquantennale esperienza Pellegrini ha creato questa scheda sull'importanza dell'alimentazione dei ragazzi, sia sotto il profilo della salute e dello sviluppo, ma anche dal punto di vista della formazione e dell'educazione individuale e sociale.





COS'È IL CIBO PER I BAMBINI DI QUEST'ETÀ?

È questa la prima cosa da chiedersi per iniziare con il piede giusto un percorso di educazione alimentare in famiglia. I bambini, infatti, non sono dei "piccoli adulti": **per un bimbo di 4 anni il cibo è un qualcosa di molto diverso da quello che rappresenta per un "grande".**

Se noi adulti possiamo in qualche modo essere sensibili e influenzati nelle nostre scelte dall'idea che ciò che mangiamo è importante per la nostra salute, il concetto stesso di "salute" è un qualcosa di assolutamente astratto e irraggiungibile per il piccolo, che misura il proprio benessere sulle sensazioni del momento.

Per motivare e orientare un bambino nella costruzione del rapporto con il cibo, è necessario fare leva su stimoli a lui più vicini e più aderenti all'esperienza di ogni giorno, che può direttamente toccare con mano e sulla quale può esercitare un più facile controllo.

COMUNICARE CON IL CIBO

A questa età il bambino è ancora molto "autocentrato", nel senso che tende a mettere se stesso al centro del mondo, e ciò che lo muove verso l'accettazione o meno del cibo è esclusivamente il piacere che questo gli procura. Piacere in senso ampio: non solo quello del gusto, ma anche quello di sentirsi gratificato, amato, accettato per i suoi comportamenti alimentari (sono "bravo" perché mangio tutto? Sono "cattivo" perché non mangio la frutta?..)

Al tempo stesso, proprio per la valenza emotiva che il cibo riveste, i comportamenti alimentari possono diventare veicolo per comunicare anche disagio o dissenso: è abbastanza comune, per esempio, che un piccolo rifiuti il cibo a scuola per segnalare che vive l'inserimento nell'ambiente scolastico come un "torto", un distacco forzato dalla famiglia; così come si può considerare un'espressione diversa dello stesso disagio il comportamento del piccolo che mangia a scuola e rifiuta poi il cibo a casa per "punire" la mamma da cui si sente abbandonato.

Insomma: **mai come in questo periodo della vita il cibo è molto di più che un semplice "nutrimento".**

LA RICETTA PER LA SALUTE

Proprio per il modo in cui il piccolo si rapporta con il cibo, favorire un approccio sano all'alimentazione significa prima di tutto saper ascoltare i segnali che il bambino ci manda, cercando di individuare le cause prime dei suoi comportamenti, mantenendo sempre un atteggiamento rilassato e di comprensione.

Al contrario, mostrare ansia e preoccupazione di fronte al rifiuto del cibo, oppure eccessiva soddisfazione per il suo apprezzamento, sono comportamenti tanto diffusi quanto controproducenti, perché contribuiscono a caricare l'atto del mangiare di significati che non gli sono propri: **il bimbo non deve mangiare per far piacere ai genitori, ma perché ha appetito**, così se rifiuta il cibo lo deve fare perché non ha fame e non per fare un "dispetto" a mamma e papà.

In questo quadro, è importante rispettare il più possibile quel senso innato di autoregolazione che è presente nei primi anni di vita: forzando il piccolo a mangiare quando è sazio, anche se "non ha finito il piatto", si annulla la dimensione del piacere e non si contribuisce certo a creare un rapporto sereno e naturale con il cibo.

D'altra parte, nel rispetto dei ritmi e dei gusti dei bimbi, è fondamentale che i genitori si offrano come modello positivo, creando un ambiente familiare sereno e adottando abitudini alimentari sane che il bambino può prendere come esempio da seguire.

DI COSA HANNO BISOGNO I BAMBINI PER CRESCERE SANI?

Ma quali sono le basi per una buona alimentazione a questa età? Di cosa hanno bisogno i bambini di 3-6 anni per crescere forti e sani? Semplicemente, quello che mangiano ogni giorno deve garantire:

- una quantità di energia sufficiente. Sebbene le ore di sonno siano generalmente ancora tante (e comunque l'organismo consuma energia anche quando dorme), i bambini alla scuola dell'infanzia hanno molto tempo per giocare e sono in costante movimento.



L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO DAI 3 AI 6 ANNI

GUIDA PER I GENITORI

pag 5

- il "materiale" che serve a costruire i tessuti dell'organismo. Muscoli, sangue, ossa, pelle, tessuto nervoso... a quest'età la velocità di crescita è molto elevata ed è importante dare al bimbo tutte le sostanze necessarie a sostenerla.
- una serie di sostanze "protettive", sostanze cioè che non danno energia né servono come materiale di costruzione, ma sono comunque indispensabili per consentire all'organismo di funzionare al meglio ed evitare che si "ammali". Tenendo presente che le difese immunitarie dei bambini sono ancora deboli, il cibo è un importante mezzo protettivo.

QUALI CIBI PER AVERE ENERGIA?

Servono soprattutto gli alimenti ricchi di quelle sostanze che si chiamano carboidrati e grassi. I primi addirittura devono rappresentare il 45-60% dell'energia, cioè delle calorie che si assumono nell'intera giornata. Le più importanti fonti di carboidrati devono essere i cereali e i loro derivati (pasta, riso, orzo, farro, pane...) che consentono un rilascio graduale dell'energia, ma occorre anche una modesta quota (non più del 15% delle calorie giornaliere) di zuccheri semplici: lo zucchero comune (saccarosio), il "fruttosio" della frutta, il "lattosio" del latte, il miele...

Anche i grassi sono una buona fonte di energia e devono essere presenti nella dieta dei piccoli (fino anche al 35% delle calorie totali giornaliere): tra i condimenti è meglio preferire l'olio extravergine d'oliva, ricco di grassi "buoni", mentre per quanto riguarda i grassi, che sono naturalmente presenti nei cibi, non devono mancare gli omega 3 del pesce.

QUALI CIBI PER "COSTRUIRE" I TESSUTI CORPOREI?

I muscoli e in generale tutti i tessuti corporei sono costituiti in gran parte da proteine, che per questo vengono chiamate i "mattoni" dell'organismo. Le proteine si trovano in abbondanza in carne, pesce, uova, latte, formaggi... ma anche i legumi ne sono ricchi, e se mangiati insieme ai cereali diventano una valida alternativa agli alimenti proteici di origine animale. Quante ne occorrono? Un po' meno di un grammo di proteine per Kg di peso corporeo del bimbo: un bambino sui 20 kg dovrà assumere circa 19 g di proteine al giorno. Ci sono però anche altri nutrienti che sono importanti per la costruzione dei tessuti: i grassi e il calcio. I primi oltre che come fonte di energia sono fondamentali per lo sviluppo del sistema nervoso e della retina del bambino (preferire quelli del pesce che deve essere inserito nel menù almeno 2-3 volte alla settimana), mentre il calcio presente nei latticini, in molte verdure e nella frutta a guscio, è indispensabile per la formazione delle ossa.

QUALI CIBI PER "PROTEGGERE" L'ORGANISMO?

Per crescere bene e in piena salute, non è sufficiente soddisfare i fabbisogni di energia e materiali. Negli alimenti sono presenti anche particolari sostanze che non ci danno energia e non utilizziamo nemmeno per crescere o ricambiare i tessuti, ma che sono comunque indispensabili per garantire la piena efficienza ed evitare la comparsa di disturbi e malattie. Vitamine, sali minerali, fibre e fattori antiossidanti sono tutte sostanze protettive che non devono mancare nella dieta dei piccoli. Dove si trovano? Frutta e verdura sono una vera miniera di molte di queste sostanze, perciò è importante abituare i piccoli a un consumo abbondante di questi cibi.

E DA BERE? TANTA ACQUA!

Se è importante centrare l'attenzione sulla scelta dei cibi, è altrettanto importante non dimenticarsi che l'organismo ha bisogno di essere anche ben idratato. L'acqua costituisce addirittura più del 70% del peso corporeo di un bimbo di cinque anni e svolge diverse funzioni importanti: è l'elemento in cui si verificano tutte le reazioni vitali, è indispensabile per trasportare nutrimento alle varie parti del corpo e anche per eliminare le tossine, inoltre, aiuta a mantenere costante la temperatura corporea. Ogni giorno i bambini (come del resto gli adulti) eliminano acqua con le urine, il sudore, la traspirazione e anche le feci, ed è importantissimo che l'acqua eliminata venga reintegrata. Purtroppo, proprio nei bambini, il meccanismo che regola la comparsa della sete non funziona sempre a dovere e per questo è importante invitarli a bere spesso durante la giornata.



L'IMPORTANZA DEL GIOCO

Anche a questa età, l'alimentazione si deve inquadrare in uno stile di vita che lasci molto spazio al movimento e all'attività fisica. Il gioco è naturalmente la forma più naturale e divertente con cui il bambino esprime la sua vitalità e il suo desiderio di muoversi. Al di là del bruciare energia e dello stimolare lo sviluppo del fisico e degli schemi corporei, il gioco di movimento ha anche la funzione di aiutare i piccoli a socializzare, a conoscere meglio se stessi e l'ambiente e a esprimere la propria fantasia. A questa età è da privilegiare qualsiasi forma di gioco libero che abbia come obiettivo il puro divertimento: è ancora presto per proporre giochi rigidamente regolamentati, così come per sollecitare apertamente lo spirito competitivo.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Non è difficile tradurre in pratica le indicazioni teoriche per una sana alimentazione. Ecco di seguito una serie di regole e di consigli tanto semplici da applicare quanto importanti per la salute dei piccoli. Sforzarsi di mettere in pratica queste regole ogni giorno, così che diventino sane abitudini, significa indirizzare il bambino verso un futuro di benessere anche nella dieta adulta.

- **Fare 5 pasti al giorno.** Una buona prima colazione e due pasti principali (pranzo e cena) intervallati da uno spuntino a metà mattina e da una merenda pomeridiana.
 - » **Il consiglio in più...** È importante proporre i pasti a orari regolari ed evitare, come regola, i "fuori pasto".
- **Fare sempre una prima colazione abbondante.** La prima colazione è il primo pasto della giornata dopo il digiuno notturno, e deve quindi essere nutriente ed equilibrata per ricaricare il fisico di energia da spendere poi nella mattinata. A colazione non dovrebbero mai mancare il latte o lo yogurt (fondamentali per il loro apporto di calcio) da accompagnare con qualche biscotto secco oppure da un po' di pane e marmellata, o anche da cereali poco zuccherati, e un frutto.
 - » **Il consiglio in più...** Sedersi a tavola e fare colazione insieme per rendere questo momento una piacevole abitudine.
- **Proporre uno spuntino leggero a metà mattina.** Il ruolo dello spuntino è quello di mantenere il tono energetico, senza rovinare l'appetito per il pranzo. È un momento perfetto per far apprezzare ai bambini i piaceri della frutta, che non sempre è gradita a fine pasto.
 - » **Il consiglio in più...** Per renderla più gradita, si può proporre la frutta anche sotto forma di una piccola macedonia o di un simpatico spiedino.
- **Proporre pranzo e cena completi e bilanciati.** Il menù a questa età prevede, sia a pranzo che a cena, la separazione delle portate in primo e secondo. Il primo piatto dovrà essere a base di pasta, riso o cereali accompagnati con un sugo di verdure, o anche in minestra (passati, minestrone, vellutate...), mentre il secondo dovrà fornire soprattutto proteine (pesce, carne, uova...) e non dovrà mancare l'accompagnamento di abbondante verdura. Il pane va proposto non in aggiunta ma in sostituzione di pasta, riso e cereali, così come il formaggio deve costituire di per sé un secondo piatto e non un'aggiunta a carne e pesce.
 - » **Il consiglio in più...** Spesso un leggero piatto unico (pasta al ragù, riso con i piselli...) può essere una buona soluzione alternativa per garantire il giusto apporto di nutrienti anche ai bambini più inappetenti.
- **Fare sempre una buona merenda pomeridiana.** Serve per non arrivare troppo affamati a cena. Può essere composta da un bicchiere di frullato di latte o yogurt e frutta, ma va bene anche una piccola porzione di dolce da forno o di focaccia poco unta, accompagnati da un bicchiere d'acqua o da un succo di frutta.
 - » **Il consiglio in più...** Nel caso delle merendine confezionate, preferire quelle che come primo ingrediente riportano la farina rispetto a quelle che invece indicano zucchero o grassi...



L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO DAI 3 AI 6 ANNI

GUIDA PER I GENITORI

pag 7

- **Variare la dieta.** Per promuovere una crescita armonica e uno sviluppo corretto è importante educare i bambini a consumare un'ampia varietà di alimenti. In questo modo si evita la monotonia alimentare e si prevencono rischi di eccessi o carenze nutrizionali.
- » **Il consiglio in più...** Stimolare non solo il gusto ma anche la vista, l'olfatto e il tatto del bambino, proponendogli piatti colorati, profumati e divertenti.
- **Invitare a bere molta acqua.** Orientativamente otto bicchieri di acqua nella giornata sono la quantità giusta per mantenere il bilancio idrico. L'importante è, comunque, cercare di prevenire la sete e se non ci si riesce, soddisfarla prontamente.
- » **Il consiglio in più...** Portarsi sempre dietro una bottiglietta d'acqua da dare al bambino.
- **Offrire al bambino 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, cercando di variare i colori.** È il modo migliore per garantire il giusto apporto di vitamine, fibra e sali minerali.
- » **Il consiglio in più...** Un frullato o un centrifugato può invogliare i bambini a consumare più frutta, mentre per la verdura è una buona idea offrirla cruda come antipasto, quando hanno più appetito (la croccantezza di carote e finocchi piace molto ai bambini).
- **Dare il buon esempio.** È assolutamente essenziale: come si può pretendere che un bimbo mangi in modo corretto se proprio gli adulti dimostrano un cattivo rapporto con il cibo?
- » **Il consiglio in più...** Per invogliare i bambini a mangiare gli alimenti che meno gradiscono è importante consumarli davanti a loro dimostrando di apprezzarli con entusiasmo.
- **Non usare mai il cibo come premio o ricompensa.** Questo comportamento, infatti, contribuisce ad attribuire al mangiare un significato diverso da quello che gli è proprio.
- » **Il consiglio in più...** Come premio per un comportamento positivo può essere prospettata l'idea di passare un po' di tempo a giocare insieme.
- **Cercare di limitare l'uso del sale in cucina.** Usare meno sale è un'abitudine che aiuta a prevenire in futuro problemi di ipertensione e rischio cardiovascolare.
- » **Il consiglio in più...** Non ci vuole molto ad abituarsi a mangiare senza sale, e l'uso di spezie ed erbe aromatiche aiuta il bambino a non sentirne la mancanza, scoprendo nuovi sapori.
- **Non eccedere con l'offerta dei dolci.** I bambini mostrano una naturale predilezione per il gusto dolce, ma non è il caso di incentivarla.
- » **Il consiglio in più...** Il gelato può essere una valida alternativa ai più tipici dolciumi, così come sono molte le ricette che valorizzano il dolce della frutta.
- **Creare occasioni di gioco per e con i bambini.** La televisione è una baby-sitter indubbiamente comoda, ma certamente poco salutare per lo sviluppo fisico e mentale dei piccoli quando ci passano davanti troppo tempo.
- » **Il consiglio in più...** Prendere come abitudine di dedicare almeno mezz'ora al giorno al gioco di movimento con i propri bambini non è salutare soltanto per loro, ma è anche un ottimo antidoto anche contro lo stress quotidiano.
- **Insegnare a non sprecare.** Non è mai troppo presto per insegnare ai bambini che il cibo è un valore non soltanto perché è buono e salutare, ma anche perché la sua produzione richiede fatica, energia, risorse e comporta degli effetti sull'ambiente. Non lo si deve sprecare!
- » **Il consiglio in più...** Coinvolgere i bambini nello sparecchiare la tavola, evidenziando con loro l'eventuale presenza di avanzi e progettare insieme un modo gustoso per utilizzarli.