

## IL RUOLO DELLA FAMIGLIA NELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE

Nonostante si parli tanto di alimentazione, la mancanza di tempo e la pubblicità martellante, ci porta spesso a consumare pasti preconfezionati, il più delle volte ricchi, oltre che di conservanti, anche di zuccheri/carboidrati raffinati e grassi saturi, nutrienti il cui abuso è stato riconosciuto come causa di numerose patologie (tumori e malattie cardiovascolari). Il Ministero della Salute sottolinea sempre più con forza la necessità di una efficace educazione alimentare e il Ministero della Pubblica Istruzione investe la Scuola di questa responsabilità. L'educazione alimentare portata avanti dalla Scuola non può essere efficace se non è condivisa con le famiglie.

Le ultime indicazioni riguardo l'alimentazione (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomandano una alimentazione quanto più possibile varia ed equilibrata. Consigliano di:

- **limitare** il consumo di cereali e zuccheri raffinati,
- **evitare** il più possibile il consumo di salse varie, patatine e bibite gassate;
- **introdurre** nel menù cereali integrali (meglio se biologici),
- **ridurre** il consumo di carne
- **aumentare** il consumo di frutta, verdure e legumi.
- **bere** almeno un litro e mezzo di acqua al giorno

E' la famiglia che guida il bambino verso il cibo, dopo lo svezzamento. L'obesità infantile sembra spesso correlata con due tipologie di atteggiamenti genitoriali:

- "il controllante" quello che cerca di forzare il bambino a mangiare di più/di meno
- "l'indulgente" quello che lascia completamente al bambino le scelte alimentari, rinunciando al suo ruolo di educatore.

L'atteggiamento migliore è quello invece del genitore "consapevole", quello che aiuta il bambino a riconoscere i propri segnali interni e lo guida verso sane abitudini alimentari.

Nei primi anni di vita il numero di papille gustative è maggiore, esse si rinnovano in modo continuativo e con più frequenza rispetto ai periodi successivi. L'infanzia è il momento in cui si ha la maggiore capacità di percepire i gusti, è importante quindi offrire ai bambini la più vasta gamma di sapori possibili, perché imparino a conoscerli e riconoscerli, riducendo così la reticenza verso i nuovi alimenti.

Il bambino tende ad aggrapparsi alle sue certezze, ha difficoltà ad assaggiare nuovi sapori, per questo è importante che, sia durante la gravidanza, sia durante lo svezzamento, venga avvicinato a diversi alimenti. Il bambino che non ha conosciuto le verdure durante lo svezzamento tenderà a respingerle. Questo fenomeno è definito "neofobia alimentare" e si sviluppa soprattutto verso il consumo di vegetali, frutta, a volte anche proteine; non si sviluppa verso zuccheri e grassi, perché quelli vengono accettati più naturalmente dal nostro cervello. Zuccheri e grassi sono infatti alimenti energetici che hanno garantito la sopravvivenza dell'uomo in epoche dove il cibo scarseggiava; sono anche quegli alimenti che favoriscono la produzione di serotonina e dopamina, sostanze che danno buon umore, riducono lo stress e aumentano la tranquillità. Questi effetti, tendenzialmente positivi, possono in taluni casi, portare a dipendenza da determinati cibi. Conoscere le dinamiche relative allo sviluppo del gusto, può aiutare i genitori a non scoraggiarsi di fronte ai rifiuti del bambino, a perseverare, grazie alla consapevolezza che, così facendo, il bambino acquisirà abitudini che lo aiuteranno ad avere uno stile di vita più sano e quindi una vita migliore. Prima che il bambino accetti un nuovo gusto sono necessarie almeno 7-8 esposizioni allo stesso gusto; il rifiuto del bambino è infatti inversamente proporzionale al numero delle offerte di quell'alimento.

## **Diversi sono gli accorgimenti che la famiglia può adottare:**

- presentare diversi gusti già durante lo svezzamento
- proporre i nuovi alimenti con naturalezza, senza appellarsi ai principi di una sana alimentazione, parlando di nutrienti, ma semplicemente proponendo i nuovi alimenti come un'alternativa ai soliti alimenti, un modo per fare esperienza mangiando qualcosa di nuovo
- essere di buon esempio per il bambino: la mamma che assaggia la pappa del bambino è per lui un incoraggiamento
- non usare il cibo più gradito come gratifica. Questo atteggiamento sviluppa nel bambino un meccanismo insano che collega il cibo gradito a bisogni non prettamente alimentari. Utilizzare il cibo gradito come premio per il consumo di cibi poco graditi, non fa che rafforzare nel bambino l'idea che il cibo non gradito sia veramente sgradevole.
- educare il bambino ad una consapevolezza alimentare, attraverso la partecipazione alla spesa con attenzione alla stagionalità, ai prodotti più naturali e meno artefatti, alla territorialità;
- coinvolgere il bambino nella realizzazione di semplici ricette
- per avvicinare il bambino alle verdure, può essere utile lavorare nell'orto: aiuta a capire la provenienza delle verdure stesse e crea un legame tra il bambino e il vegetale;
- evitare di lasciare la scelta dei pasti ai bambini, soprattutto ai più piccoli, perché, come già detto, i bambini tendono a tornare su gusti già conosciuti, perché questo dà loro sicurezza. Se assecondati, essi tenderebbero ad avere una alimentazione monotona. Meglio limitare la loro scelta tra ponderate proposte.