

## ALLATTAMENTO

L'allattamento al seno è una pratica importante sul piano nutrizionale per la salute presente e futura del bambino e della mamma. È un'esperienza che ogni donna vive in modo personale, che muove emozioni profonde, a volte difficoltà, nella relazione con il proprio bambino. Può essere un gesto naturale, di piacevolezza, di intimità profonda ed essere praticato con disinvoltura o aver bisogno di riservatezza e tranquillità.

Vivere questo tipo d'intimità interagisce con la storia personale di ognuno: la costruzione della relazione mamma-bambino non sempre nasce in modo immediato e spontaneo, in alcuni casi allattare al seno può comportare alcune fatiche o sentimenti di inadeguatezza e l'incontro può aver bisogno di tempo.



**PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI:** Mamma che latte! Ministero della Salute

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

### Allattamento al nido:

Per le mamme che fanno il loro ingresso al nido, un aspetto di grande rilevanza che spesso crea preoccupazione, è il timore di dover interrompere l'allattamento. È importante che ogni servizio abbia in attenzione gli aspetti emotivi, approcciandosi alle famiglie nel rispetto delle loro specificità, dei loro vissuti e dei loro tempi.

L'ascolto e un atteggiamento accogliente possono essere di grande aiuto nel condividere le scelte dei genitori e trovare le soluzioni che meglio rispondono ad ogni famiglia.

Accanto agli aspetti relazionali ci sono accorgimenti organizzativi che facilitano il proseguimento dell'allattamento.

Il rispetto dei ritmi fisiologici, di ogni bambino, può essere garantito dalla flessibilità di ingresso e di uscita che non pone vincoli orari se non quelli relativi al tempo di frequenza scelto. La possibilità di portare al nido il latte materno, la libertà per le mamme di ritornare durante la giornata per allattare, sono opportunità che permettono la prosecuzione dell'allattamento. Mettere a disposizione uno spazio intimo dove le mamme che lo desiderino possano allattare in tranquillità e riservatezza, comunica che c'è un pensiero per loro e le aiuta a sentirsi a "casa".



## LA NARRAZIONE

Il racconto di una storia rappresenta un momento speciale di condivisione, è un'occasione per creare una situazione di vicinanza e favorire la relazione. La narrazione è un canale che permette di dar voce alle emozioni, di aiutare il bambino ad esprimerle, gestirle, elaborarle. Le storie e i racconti utilizzano un linguaggio fantastico vicino ai bambini, non parlano direttamente di sé ma, lasciano la possibilità di riconoscersi. Entrando e uscendo dall'identificazione dei personaggi, rappresentano un'importante risorsa per accompagnare i bambini nei passaggi di crescita. La letteratura infantile offre diversi libretti che trattano argomenti e vissuti legati all'approccio con il cibo e al momento del pasto: <http://www.natiperleggere.it/operatore-asilo-nido.html>

|   |   |
|---|---|
| Abbaia, George  | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/d4b4f41b-ef5c-484e-97d2-45e421953ee3?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/d4b4f41b-ef5c-484e-97d2-45e421953ee3?brand=npl</a> |
| Al mercato  | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/30c39455-2a64-410a-95d8-a4b3808b0893?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/30c39455-2a64-410a-95d8-a4b3808b0893?brand=npl</a> |
| Al supermercato degli animali                             | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/9a1f679b-35fc-4dbe-912f-15a7a880588d?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/9a1f679b-35fc-4dbe-912f-15a7a880588d?brand=npl</a> |
| Buon compleanno Signor Guglielmo                          | <a href="http://www.babalibri.it/catalogo/libro/il-compleanno-del-signor-guglielmo">http://www.babalibri.it/catalogo/libro/il-compleanno-del-signor-guglielmo</a>                                   |
| Cucù! Gli animali e i loro cibi preferiti                 | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/b42730bc-2664-40e8-9a4a-58c002fa36b1?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/b42730bc-2664-40e8-9a4a-58c002fa36b1?brand=npl</a> |
| E per colazione? Latte, biscotti e... involtini primavera | <a href="https://www.sinnos.org/prodotto/e-per-colazione/">https://www.sinnos.org/prodotto/e-per-colazione/</a>   |
| Emma mangia   | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/905f995b-7580-4be4-9b20-0b1611593dbb?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/905f995b-7580-4be4-9b20-0b1611593dbb?brand=npl</a> |
| Filastrocche a bocca piena                                | <a href="https://www.sinnos.org/prodotto/filastrocche-a-bocca-piena/">https://www.sinnos.org/prodotto/filastrocche-a-bocca-piena/</a>   |
| Filastrocche della pappa                                  | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/a564a552-3926-4b9a-9659-5374e9be5f05?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/a564a552-3926-4b9a-9659-5374e9be5f05?brand=npl</a> |
| Gnam!   | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/41e06050-f6a1-4973-bb89-f9382c3bd86a?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/41e06050-f6a1-4973-bb89-f9382c3bd86a?brand=npl</a> |
| Gnam! A me piace  | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/8b7e1dbf-9cfb-4789-81e1-14fb0dd67ac8?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/8b7e1dbf-9cfb-4789-81e1-14fb0dd67ac8?brand=npl</a> |
| Hai la pappa dappertutto                                  | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/b81d7b2d-db02-46e6-80f5-c6d242407184?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/b81d7b2d-db02-46e6-80f5-c6d242407184?brand=npl</a> |
| Il piccolo bruco mai sazio                                | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/4686e10e-2dc6-4bda-827f-f885f0a2f7c8?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/4686e10e-2dc6-4bda-827f-f885f0a2f7c8?brand=npl</a> |
| La festa dei frutti                                       | <a href="http://www.babalibri.it/catalogo/libro/la-festa-dei-frutti">http://www.babalibri.it/catalogo/libro/la-festa-dei-frutti</a>   |
| Mai e poi mai mangerò i pomodori                          | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/6a554602-efcf-476f-994f-aaec6d2cb4d3?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/6a554602-efcf-476f-994f-aaec6d2cb4d3?brand=npl</a> |
| Mamma cannibale   | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/bc3a58f3-9edb-4783-9de9-78c1a0cc3a9a?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/bc3a58f3-9edb-4783-9de9-78c1a0cc3a9a?brand=npl</a> |
| Mamma che fame!   | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/de2a71a5-f659-431d-aab2-3007603603c0?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/de2a71a5-f659-431d-aab2-3007603603c0?brand=npl</a> |
| Mangerei volentieri un bambino                            | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/ad744827-ad12-4a1a-9eab-ae2d3a878552?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/ad744827-ad12-4a1a-9eab-ae2d3a878552?brand=npl</a> |
| Mangia che ti mangio                                      | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/f08d589b-46d3-42f3-ace3-f918e32cc1ed?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/f08d589b-46d3-42f3-ace3-f918e32cc1ed?brand=npl</a> |
| Mangia i piselli  | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/e205c766-1013-433d-bbc5-d722bb6503b2?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/e205c766-1013-433d-bbc5-d722bb6503b2?brand=npl</a> |
| Non piangere cipolla                                      | <a href="https://www.ragazzimondadori.it/libri/non-piangere-cipolla-roberto-piumini/">https://www.ragazzimondadori.it/libri/non-piangere-cipolla-roberto-piumini/</a>                               |
| Piccolo pisello   | <a href="http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/8370ea39-74de-4aef-8952-42b24dab024c?brand=npl">http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/8370ea39-74de-4aef-8952-42b24dab024c?brand=npl</a> |
| Una tigre all'ora del tè                                  | <a href="https://www.ragazzimondadori.it/libri/una-tigre-allora-del-te-judith-kerr-9788804660378/">https://www.ragazzimondadori.it/libri/una-tigre-allora-del-te-judith-kerr-9788804660378/</a>     |

## APPROCCIO AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

L'età prescolare è un buon momento per trasmettere ai bambini le sane abitudini alimentari da portare avanti per tutta la loro vita. Il pasto al nido costituisce una risorsa importante, perché bilanciato secondo le linee guida di una sana alimentazione e consumato insieme ai compagni e alle educatrici. D'altra parte un menù equilibrato e ben strutturato a scuola necessita di continuità a casa nella scelta degli alimenti, nella preparazione dei pasti e all'attenzione alla convivialità.



Fai attenzione quindi a scegliere ed alternare i nutrienti nei 9 pasti settimanali che tuo figlio consuma in famiglia, tenendo presente cosa ha mangiato durante i 5 pasti previsti dal menù scolastico.

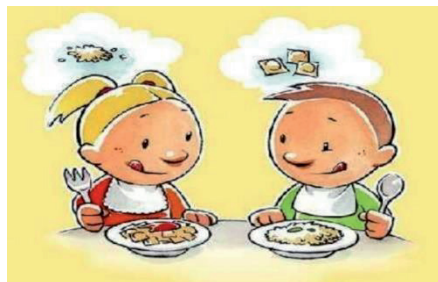
Incoraggia il tuo bambino a conoscere ed assaggiare cibi nuovi, preparati con ricette gustose, colorate e con diverse consistenze, in modo da ampliare la sua scelta alimentare.

Non scoraggiarti se le prime volte che assaggia una nuova pietanza non la gradisce, è normale! Insisti, riproponi più volte cibi e gusti nuovi, perché nel tempo diventeranno sempre più familiari e appetibili.

La sinergia scuola e famiglia, contribuirà a implementare le alternative alimentari della dieta di tuo figlio, diminuendo il rischio di carenza di nutrienti e di restrizioni alimentari.

### NON SONO UN SACCO DA RIEMPIRE MA...

Le moderne conoscenze in abito infantile ci insegnano che il cibo, al di là dell'aspetto nutrizionale, ha un forte valore pedagogico. Aiutiamo i nostri bambini a sentirsi protagonisti facendoli diventare parte attiva del momento del pasto. Coinvolgiamoli nella preparazione della tavola e concediamo loro la possibilità di sperimentarsi, di fare da soli, rispettando i loro tempi e i loro gusti. Il pasto diventerà allora un momento di comunicazione, di scambio affettivo ed emotivo, un'esperienza di socializzazione e conoscenza per bambini e genitori.



### COS'È QUELLA ROBA STRANA NEL PIATTO?

I bambini piccoli hanno una naturale diffidenza nei confronti delle novità, che li salvaguarda dall'entrare in contatto con cibi velenosi. È opportuno contenere tale attitudine, variando il più possibile le scelte degli alimenti. Col trascorrere del tempo le nuove pietanze diventeranno sempre più familiari e sarà semplice per i bambini consumarle.

### IL TUO BAMBINO MANGIA SANO?

Ogni mamma ed ogni papà hanno a cuore una sana e corretta alimentazione per il proprio figlio. Spesso però le informazioni che hanno sono tante e talvolta incongruenti. In questo documento vogliamo consigliarvi semplici strategie per iniziare il percorso alimentare di vostro figlio in modo sano e divertente. Il famoso detto: "L'occhio vuole la sua parte" è valido anche per i piccoli! Provate ad offrire ai bambini pietanze varie anche nei colori, specialmente quando proponete ortaggi e frutti. Stimolate la curiosità del vostro bambino rendendo ben visibili e accessibili gli ingredienti. Potete usare le verdure per creare una gustosa torta salata o preparare insieme una macedonia, una spremuta o un goloso frullato. Buon divertimento!





### LA CURIOSITA' VIEN MANGIANDO...

Intorno al sesto mese di vita i bambini si mostrano molto interessati a ciò che vedono mangiare dai genitori e possono incominciare ad assaggiare cibi dalle diverse consistenze. Per l'alimentazione del bambino è una vera e propria rivoluzione! Seguendo i consigli del pediatra possiamo arricchire il momento del pasto favorendo la conoscenza del cibo. La curiosità è il primo motore nella crescita dei bambini e noi possiamo dare al nostro piccolo l'opportunità di giocare, pasticciare, toccare e schiacciare.... Favorendo l'innato desiderio di conoscere il mondo intorno a sé attraverso il tatto e il gusto, permettiamo al nostro bambino di creare un rapporto positivo con il cibo che viene proposto.

### AIUTO NON VUOLE PIU' MANGIARE!!!

Hai iniziato lo svezzamento e il tuo bambino ha sempre mangiato tutto volentieri? Ora ogni pasto sembra una piccola battaglia? Nessun timore! Il piccolo sta crescendo e insieme a lui cresce la sua capacità di autoregolazione. Intorno al secondo anno di vita, i ritmi di sviluppo diventano più lenti e l'appetito di conseguenza si riduce fisiologicamente. Se il pediatra dice che è tutto ok, allora possiamo stare sereni e aiutare il nostro bambino favorendo la sua autonomia nel rapporto con il cibo.



### ANCHE A TAVOLA VINCE IL BUON ESEMPIO

Il bambino impara a specchio, per questo motivo è estremamente utile mettere in atto delle buone pratiche comportamentali anche a tavola. Lasciate che il momento del pasto sia un momento di condivisione familiare, facendo in modo che il bambino stia seduto a tavola con voi in orari regolari, senza anticipare i suoi tempi di pappa rispetto ai vostri. Spegnete la televisione e lo smartphone (allarme smartphone nei bambini piccoli clicca qui:

<https://www.facebook.com/607285592681142/photos/la-pessima-abitudine-di-calmare-un-bambino-agitato-piazzandogli-uno-smartphone-d/2036247543118266/>) e passate del buon tempo di qualità insieme senza forzare il bambino a mangiare. Evitate di cadere nella trappola dei ricatti alimentari, non vi è nulla di più deleterio di un: "se fai il bravo dopo non ti do il pesce", il bambino potrebbe scoprire di avere un'arma a doppio taglio e imparerà presto ad usarla per gratificare o punire se stesso e gli altri adulti

## DIVEZZAMENTO O ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

Il cosiddetto divezzamento meglio oggi definito come ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE è una tappa fondamentale del percorso alimentare del bambino nella prima infanzia e ha il significato di assicurare una diversificazione ed un arricchimento della dieta allo scopo di potenziarne la crescita e la salute. Dopo il periodo di allattamento esclusivo per una concomitante riduzione delle riserve di ferro accumulate durante l'ultimo periodo di gestazione e una diversificazione delle esigenze nutrizionali del lattante è necessario introdurre alimenti diversi dal latte.

Da un altro punto di vista, offrire un nuovo tipo di alimentazione rappresenta anche una significativa tappa nella crescita del bambino, in grado di promuovere il suo cammino verso l'autonomia. Alimentarsi con cibo solido non rappresenta più un semplice esercizio di deglutizione, ma richiede la partecipazione del corpo (collo, capo, postura, coordinazione occhi-mani-bocca, etc.) attraverso nuove competenze neuromuscolari.

La nuova capacità del bambino di esprimere fame, sazietà e piacere deve potersi esprimere in nuovi comportamenti che il genitore (o caregiver) deve saper osservare e ascoltare per dare risposte adeguate. In tal modo si costruisce un "nuovo" rapporto tra i genitori e il bambino, favorendo in entrambi lo sviluppo di componenti psicologiche e relazionali. Limitare l'esperienza del divezzamento ad un atto esclusivamente nutrizionale spoglierebbe questo momento alimentare di importanti valenze. La mancata comprensione di questa tappa nella vita del bambino e della famiglia può favorire comportamenti controproducenti per l'equilibrio psicofisico del piccolo.

### COS'È?

- Il divezzamento è un periodo nel corso del primo anno di vita, durante il quale da una alimentazione esclusiva di latte materno o formulato vengono gradualmente introdotti nella dieta del bambino alimenti differenti.
- L'introduzione di alimenti solidi o semisolidi diversi dal latte non significa interrompere l'allattamento; per tutto il primo anno di vita il bambino dovrebbe ricevere attraverso il latte la maggior parte del nutrimento e delle calorie a lui necessarie. Evitare l'impiego di latte vaccino prima dei 12 mesi di vita.

### QUANDO?

- Le attuali indicazioni e linee guida indicano nel 6° mese compiuto (180 giorni) il periodo migliore per l'introduzione di cibi diversi dal latte (OMS, UE, AAP).
- Da un punto di vista nutrizionale non vi è alcuna necessità a somministrare nuovi alimenti prima del 4° mese di vita compiuto.
- E' possibile iniziare l'introduzione di cibi solidi o semisolidi tra il 4°- 6° mese soltanto qualora se ne ravvisi la necessità
- E' consigliabile che ogni genitore individui autonomamente qual è il periodo migliore per iniziare il divezzamento del proprio bambino. Chi non è in grado di mangiare con il cucchiaino, non è pronto.

### COME?

- Osservare le preferenze del bambino: l'introduzione dei cibi nuovi potrà avvenire in maniera personalizzata, favorendo l'educazione al gusto in sintonia con quella del nucleo familiare.
- E' possibile sostituire un'intera poppata con un pasto solido completo, oppure affiancare al pasto di latte piccole quantità di alimenti solidi o semisolidi (uno – due cucchiaini/die), offrendo in questo modo con gradualità un nuovo pasto.
- La frutta è a tutti gli effetti un alimento e come tale rappresentare già una forma iniziale di divezzamento. E' utile inoltre considerare lo scarso potere nutritivo di questo alimento che non può pertanto sostituire una poppata.
- Sale e zuccheri semplici non dovrebbero essere aggiunti agli alimenti sia per motivi nutrizionali sia per evitare di condizionare il gusto del bambino; anche le bevande dolcificate, oltre a favorire le carie, possono interferire sull'educazione al gusto.
- Non forzare l'accettazione di un determinato alimento se questo non è gradito: quello che il bambino non vuole oggi, può essere accettato un altro giorno. Rispettare sempre l'appetito del bambino e la sua capacità di autoregolazione.
- La sequenza di introduzione dei nuovi alimenti non è rigida. E' necessario però variare gli alimenti per favorire lo sviluppo del gusto ed una corretta distribuzione dei diversi nutrienti. Meglio offrire portate separate con colori, sapori e odori stimolanti e gradevoli piuttosto che la pappa unica.
- Autosvezzamento o baby led weaning: in caso lo si desidera e gli alimenti siano adeguati, già dall'inizio dello svezzamento il bambino potrà assumere gli stessi alimenti del resto della famiglia, opportunamente sminuzzati e presentati
- Favorire la manipolazione del cibo; anche l'uso del bicchiere o della tazza andrebbe incentivato prima possibile

## COME PREPARARE GLI ALIMENTI PER LA SICUREZZA DEI PIU' PICCOLI

| Alimenti pericolosi  | Età fino alla quale evitare l'alimento | Caratteristica a rischio              | Accorgimenti nella preparazione raccomandati   |
|--|--|---------------------------------------|--|
| <b>Alimenti di forma tondeggianti (es. uva, kiwi, ciliegie, pomodorini, olive, mozzarelline, polpettine ...)</b> |  | Forma e consistenza molle e scivolosa | Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Evitare il taglio a rondella del kiwi ma tagliare nel senso della lunghezza. Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli   |
| <b>Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote cotte ...)</b>                                    |  | Forma e consistenza molle e scivolosa | Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce   |
| <b>Carote crude</b>  |  | Forma e consistenza dura              | Tagliare nel senso della lunghezza e poi a pezzetti piccoli oppure a julienne. Evitare il taglio a rondella  |
| <b>Finocchio crudo, sedano, ananas</b>   |  | Consistenza dura e filamentosa        | Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi  |
| <b>Arachidi, semi e frutta secca a guscio</b>  | 4-5 anni                               | Dimensioni e consistenza dura         | Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina   |
| <b>Gnocchi e pasta</b>   |  | Dimensioni e consistenza semi solida  | Evitare l'abbinamento con formaggi che con il calore possono avere un "effetto colla" (es. mozzarella ...)   |
| <b>Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano, farro ) e muesli</b>   |  | Dimensioni e consistenza semi solida  | Tritare o utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (fino al primo anno di età)   |
| <b>Frutta disidratata (es. uvetta sultanina ... )</b>  |  | Dimensioni e consistenza appiccicosa  | Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente   |
| <b>Carne, pesce o formaggio</b>  |  | Dimensione e consistenza appiccicosa  | Cuocere carne e pesce fino a quando diventano morbidi. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce. Tagliare in piccoli pezzi ed invitare il bambino a masticare bene senza riempire troppo la bocca |

## FAKE NEWS

### Il cibo senza lattosio è più salutare?

Consumare alimenti senza lattosio da parte di persone non effettivamente intolleranti, oltre ad essere inutilmente costoso in termini economici, può far diminuire, a lungo andare, la produzione dell'enzima lattasi e causare, a lungo andare, un'effettiva intolleranza.

### La carne rossa fa venire il cancro?

Non vi è evidenza scientifica che la carne rossa non lavorata, assunta nelle giuste quantità e nell'ambito di una dieta variata, sia un agente cancerogeno certo. Per alcune categorie come i bambini e le donne in gravidanza costituisce un alimento molto importante per fornire i nutrienti necessari come il ferro e la vitamina B12.

### Bere acqua minerale naturale è più sicuro che bere acqua del rubinetto?

Si tratta di una falsa credenza. L'acqua del rubinetto (acqua potabile) e quelle minerali naturali non sono diverse dal punto di vista della sicurezza. I controlli, infatti, sia nel caso delle acque minerali naturali, sia nel caso dell'acqua potabile o delle acque trattate dopo il punto di consegna (ad esempio nei "chioschi dell'acqua"), assicurano l'assenza di rischi per i consumatori che sono in tutti i casi garantiti.

### Mangiare i carboidrati a cena fa ingrassare?

È falso! Si tratta di una errata convinzione: non conta infatti in che momento della giornata si mangino carboidrati, ma piuttosto quanti se ne introducono quotidianamente e di quante calorie totali si compone la nostra dieta. Pane, pasta e riso sono alimenti ricchi di carboidrati: nutrienti che il nostro corpo utilizza in via preferenziale per ottenere energia.

Per un'alimentazione equilibrata, è sicuramente importante non mangiarne più del dovuto e stare attenti a consumarli in porzioni adeguate al proprio fisico, all'età e all'attività fisica svolta. È bene, inoltre, avere degli accorgimenti, per esempio evitare condimenti elaborati per i primi piatti, quindi più ricchi di grassi e difficili da digerire. Tuttavia, la convinzione che i carboidrati debbano essere esclusi dalla dieta, o che sia meglio assumerli durante il giorno e non la sera, è priva di fondamento.

### Se ho la diarrea devo mangiare "in bianco"?

Nella gastroenterite acuta non è obbligatorio seguire una dieta in bianco: la normale alimentazione non va interrotta e va ripresa non appena l'appetito migliora.

### Dopo lo svezzamento il bambino può mangiare tutto senza rischio di strozzarsi, perché ha i dentini?

Molti cibi, apparentemente innocui dal punto di vista alimentare come caramelle, noccioline, ciliegie e uva, possono mettere a rischio la vita dei bambini anche se "provvisti" di dentini. Il soffocamento a causa della loro inalazione non è, infatti, improbabile.

## FAKE NEWS

### L'obesità infantile passa con lo sviluppo? Prima non bisogna fare nulla?

Un bambino obeso ha un altissimo rischio di diventare un adulto obeso: tale rischio aumenta con l'età ed è direttamente proporzionale all'entità dell'eccesso di peso. Per questo motivo l'obesità infantile è una condizione di rischio grave e va affrontata tempestivamente. Durante la pubertà, con l'aumento della statura e lo sviluppo, un lievissimo sovrappeso potrebbe scomparire, ma in presenza di sovrappeso importante o di obesità spesso i bambini diventano adolescenti e adulti obesi ed il loro rischio di andare incontro a malattie cardiovascolari, diabete o altre patologie correlate con l'eccesso di peso è tanto maggiore quanto più precocemente ha esordito l'obesità.

### Meglio mangiare la frutta lontano dai pasti?

Non esiste alcuna evidenza scientifica che dimostri l'opportunità di consumare la frutta lontano dai pasti. È importante mangiarla quotidianamente, sempre senza superare le dosi consigliate (3 frutti/die di circa 150g l'uno).

Considerando che bambini molto piccoli potrebbero essere sazi al termine di un pasto completo, la possibilità di fornire la frutta come spuntino a metà mattina e a metà pomeriggio consente di abituare i bambini ad una merenda sana e a contenuto calorico limitato. Mousse di frutta o succhi di frutta non sono alternative alla frutta: le prime in quanto a contenuto di fibra molto limitato rispetto al frutto intero, i secondi in quanto alimenti molto ricchi di zuccheri semplici.

### L'acqua gasata fa ingrassare?

L'acqua non contiene calorie che sia naturale o frizzante. L'anidride carbonica, addizionata all'acqua naturale per generare acqua frizzante, è un gas e come tale può indurre una sensazione di gonfiore momentaneo, che non ha niente a che vedere il tessuto adiposo.

L'acqua gasata può essere una sana alternativa a tutte le bibite dolci e frizzanti, ricchissime di zuccheri e di calorie vuote.

### Il Fruttosio è uno zucchero più salutare?

Il fruttosio è lo zucchero contenuto nella frutta e dunque viene considerato salutare come la frutta stessa. In realtà è uno zucchero semplice a tutti gli effetti e può portare le stesse conseguenze negative degli zuccheri quando consumato in eccesso. Inoltre rispetto agli altri zuccheri semplici (glucosio, galattosio) possiede caratteristiche metaboliche più rischiose tra cui aumento dei trigliceridi e stimolazione della produzione di acido urico. Se assunto attraverso la frutta, dato il contenuto modesto e la presenza di fibre i potenziali rischi possono essere trascurabili. Nella maggioranza dei casi, tuttavia, il fruttosio assunto deriva da preparazioni industriali che lo ricavano dal glucosio del mais, tramite processi chimici, non avendo quindi più nulla a che fare con la frutta: sceglierlo come dolcificante non solo è inutile ma anche dannoso.