***LA DIETA MEDITERRANEA : ANCH’IO LA VOGLIO !***

**C*ara mamma***

*qualche mese fa ti ho vista confabulare con il mio dottore* ed *ho pensato che stavate preparando qualche altra* di *quelle orribili cure che ogni*

" *tanto il dottore* mi *fa fare. Invece ho notato che prendevi dei piattini colorati nei quali mi hai dato la pappa, ti ho vista misurare, pesa, re, scrivere,* e *mi sono chiesto che cosa stava*

*succedendo*.

I *miei amici mi hanno aiutato a chiarire il mistero: Peter Pan* è *volato allo studio del dottore* ed *ha dato una sbirciatina alle sue carte (anzi, a proposito, chiede scusa* se *ha messo un po' di disordine)* e *mi ha portato un po' di appunti che ho fatto leggere a quei due geni di Archimede Pitagorico e Pico* de *Paperis. Così ho saputo che tu, il pediatra* e *persino 1'Università avete studiato, insieme a tante altre mamme, come, cosa* e *quanto mangiamo noi bambini.*

*Archimede allora, con il suo computer,* si è *collegato con i computer dell' Università* ed *ha catturato delle notizie molto interessanti:* ***sai, mamma che molte malattie dei grandi sono dovute ad un modo sbagliato di mangiare?***

Ho *saputo che Biancaneve* è *così bella* ***perché mangia tanta frutta*** *(và pazza per le mele)* ed *invece la regina non sarà mai la più bella del reame* se *continua a mangiare tutte*

*quelle fritture piene di grasso.* Lo *sai perché il gatto* e *la volpe di Finocchio hanno sempre dolore ai piedi? Perché hanno una malattia dal nome buffo, la gotta, che viene a chi man gia troppa carne. Cenerentola, invece,* è *bella* e *magra perché mangia sempre i minestroni* con *la pasta,* le *lenticchie, i fagioli, i ceci, i Piselli,* e *tanti altri legumi, che lei stessa prepara* e *che le sue sorelle rifiutano sempre preferendo andare alla rosticceria sotto casa a mangiare dolci fritti* e *panini con i wurstel.*

*Il gatto con gli stivali, poi,* è *tanto furbo* ed *intelligente* ed è *tanto veloce a correre perché mangia sempre pesce che fa bene alla circolazione del sangue perché lo pulisce da quella sostanza di cui voi grandi parlate sempre* e *cercate nelle vostre analisi, il colesterolo (io credevo si dicesse polistirolo, ma forse sto facendo un po' di confusione)* .

*Insomma, cara mamma, da quello che mi hanno spiegato Archimede e Pico* de *Paperis la mia salute di domani dipende da quello che mangio oggi* e *da quello che sarò abituato a mangiare; perciò aiutami a crescere meglio.* lo *prometto di ridurre quei buoni dolcetti con il cioccolato* e *la panna, mangerò meno cotolette* e *patatine fritte, rinuncerò ai wurstel* e *alle altre cose grasse che piacciono a molti, ma possono fare male (chissà perché alcune cose saporite mangiate in eccesso sono quelle che fanno più male!).*

*Anche tu devi aiutarmi con il tuo amore, la tua pazienza, i tuoi sacrifici, perché ricordati che* QUELLO CHE TU OGGI MI *INSEGNI* A MANGIARE *SARÀ* QUELLO CHE IO PREFERIRÒ MANGIARE PER *TUTTA* LA *VITA:* NELLA *EDUCAZIONE* CHE MI DARAI LASCIA UN PO' DI *SPAZIO* ANCHE PER INSEGNARMI *COSA* DEVO MANGIARE.

*Leggi con attenzione le pagine che seguono* e *parlane con le altre mamme* e se *vuoi spiegazioni chiedi al mio dottore.*

p *.S: Sarebbe bene che anche tu* e *papà seguiste* i *consigli che sono* in *questo opuscolo, vi sentirete meglio* e *sarete più* in *forma, parola* di *Archimede Pitagorico.*

L'alimentazione di 500 bambini sani

500 famiglie con bambini da 6 a 36 mesi hanno partecipato allo studio organizzato dai Pediatri (ACP), accettando di controllare per una settimana la qualità e la quantità di ogni alimento somministrato al bambino. È stata completata una analisi alimentare prospettica quantitativa per 450 bambini.

In pratica la grande maggioranza dei bambini mangiano sufficienti

quantità di calorie per il loro peso, ma la distribuzione di calorie tra i nutrienti non è esattamente ideale.

Quasi il 40% delle calorie proviene dai grassi, tra i quali prevalgono i grassi saturi provenienti da latte e latticini. Per fortuna tra i grassi aggiunti è frequente l'olio d'oliva, che tende a bilanciare questo scompenso.

I bambini mangiano un po' più proteine di quanto avrebbero bisogno (quasi tutte di origine anima- le: latte, carne, uova): esiste una radicata convinzione che cereali e vegetali non forniscono nutrienti di qualità e proteine, per questo si ricorre a latticini e carni in eccesso.

Mentre grassi e proteine abbondano, i **cereali (inclusi pane e pasta) sono in lieve difetto.** Si consuma inoltre più zucchero semplice (lo zucchero comune, i dolci) che zuccheri complessi (gli amidi di pane, pasta e legumi).

Il problema più serio è che tutti i bambini mangia- no un **notevole eccesso di colesterolo,** sia rispetto alle calorie totali, sia come quantità totale *giornalie*ra. Il colesterolo è più del doppio di quello necessario, non *solo* per i bambini molto piccoli (sotto l'anno), ma ancor più per quelli di 2-3 anni.

**Fonti importanti di colesterolo sono ancora una volta latte e formaggi, uova e carni.**

**Vegetali, legumi e frutta sembrano quasi scomparsi** dalle mense dei nostri bambini: sono consuma- ti in modo saltuario. Si mangia frutta nel primo

anno, quando la madre la somministra frullata, ma nel secondo e terzo anno tende a scomparire.

In *generale* questi bambini vengono rimpinzati con **"Prodotti Confezionati Pronti"** specie a base di formaggi molli ed altri prodotti caseari. C'è poco di "cucinato" in queste diete, la minestra è ignota, wϋr- stel, mortadella, prosciutti, *fruttoli, fiorelli* tengono tranquillo e sazio il bambino con poco sforzo. Molte volte l'alimentazione è monotona; "il bambino non vuole altro" "non mangia" sono storie ripetute.

La dieta di questi bambini è distante dalla tradizione della dieta mediterranea.

Le riflessioni originate dallo studio hanno dato vita a questo libretto.

**GLI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE**

**Il LATTE** è un componente importante nell'alimentazione delle prime epoche della vita. Fornisce proteine di elevata qualità, grassi e zuccheri di

facile digestione, minerali (in particolare il calcio) ed alcune vitamine. Il latte vaccino è ottimo per i vitelli, ma contiene troppi grassi per i bambini.

Il contenuto di grassi è dimezzato nel latte parzialmente scremato ed ancora più ridotto in quello total- mente scremato o magro, mentre sono invariati gli altri nutrienti più utili.

**I FORMAGGI ed**

i formaggini sono ricchi di calcio, proteine e grassi è variabile a seconda del tipo ma, ad eccezione dei formaggi magri e della ricotta, è sempre molto alto; in generale circa la metà del peso del formaggio è composta di grasso. Pertanto forniscono molte calorie con eccesso di grassi. Alcuni contengono additivi (esempio: polifosfati, formaldeide).

A tutte le età bisogna moderare l'uso dei formaggi e dei prodotti (spalmabili o meno) a base di formaggi modificati.

I bambini che crescono poco, o non bevono latte, possono trovare nei formaggi una ricca fonte di calcio e calorie.

**Lo YOGURTH** è un alimento di ottima digeribilità ricco di fermenti lattici dotati di influenza benefica su alcune funzioni dell'intestino.

I PRODOTTI A BASE DI YOGURTH O CREMA DI FORMAGGI sono spesso buoni da mangiare e molto invitanti, ma alcuni bambini ne mangiano veramente troppi (2-3 al giorno). Bisogna invece calcolare che questi prodotti sono spesso ricchi di grassi e di colesterolo e possono fornire un eccesso anormale di questi nutrienti.

Discutetene con il vostro pediatra.

**La RICOTTA** rispetto ai formaggi ha un contenuto di calcio inferiore ma contiene anche meno grassi. Quella di pecora ha un contenuto di grassi molto maggiore rispetto a quella di vacca.

Tra i derivati del latte, la ricotta è il prodotto meno calorico, mentre fornisce proteine di alta qualità.

**LE CARNI**

La loro importanza nutrizionale è legata all'elevato contenuto di ferro e di proteine di elevata qualità. i Il contenuto di grassi è variabile:

una parte di essi possono essere asportati (grasso visibile e pelle del pollo), mentre una quota non si riesce in alcun modo ad eliminare (grassi invisibili). In genere prevalgono i grassi saturi ma le carni magre (manzo magro, pollo e tacchino) hanno un discreto contenuto di grassi polinsaturi e monoinsaturi (più benefici).

Le carni conservate, ad eccezione della bresaola e della parte magra del prosciutto crudo, sono tutte molto ricche di grassi saturi. Elevato è il contenuto di sale ed in quelle di origine industriale sono presenti alcuni additivi, quali i polifosfati, i nitrati ed i nitriti.

Un bambino sano non deve avere per forza carne tutti i giorni, o più volte al giorno. Infatti si possono dare proteine anche con il pesce e con i legumi, i cereali e i vegetali.

Tra le carni è utile variare le scelte: pollo, coniglio, tacchino, parti magre, oltre alla carne vaccina. Friggere la carne aumenta parecchio la quantità di grassi che il bimbo mangerà.

**IL PESCE**

Come la carne, fornisce una notevole quantità di proteine nobili. Il contenuto di grassi è variabile e si differenzia da quello della carne per l'alta percentuale di grassi polinsaturi tra cui particolarmente abbondanti sono quelli della serie omega 3, indispensabili per lo sviluppo del sistema nervoso centrale e della retina e dotati di azione antitrombotica ed antiaterosclerotica. È una buona fonte di calcio, fosforo, iodio e di alcune vitamine (A e D).

Bisogna fare ogni sforzo per aumentare di molto il consumo di pesce da parte dei nostri bambini.

Il bambino può mangiare pesce 3-4 volte alla settimana subito dopo lo svezzamento. Si può usare il pesce azzurro (sgombri, alici, ecc.) bollito e spinato, condito con olio d'oliva o altre salse, e tutti gli altri pesci disponibili. Non è necessario fermarsi alla sogliola o al merluzzetto: tutto il pesce, e specie il pesce azzurro, è la migliore fonte di proteine per i bambini. Provate le trote, il pesce "minore", cefali, sgombri ecc..: sono una meraviglia!

Se si inizia presto a dare pesce, il bambino non sviluppa ostilità verso di esso. Il pesce può essere fritto occasionalmente, ma non tanto spesso.

Il pesce congelato è altrettanto valido: non sempre è veramente tanto economico (bisogna pensare al peso del ghiaccio!).

**LE UOVA**

Sono costituite da due parti:

-albume: ricco di proteine nobili.

-tuorlo: costituito soprattutto

di grassi, con elevato contenuto di colesterolo. Sono presenti alcuni minerali (in particolare ferro) e vitamine.

Non più di 2-3 uova alla settimana (incluse quelle usate per friggere e fare dolci).

**GLI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE**

**I CEREALI** (grano, granturco, riso, orzo, segale, avena) essendo ricchi di amido forniscono la maggior parte delle calorie necessarie all'organismo.

Contengono in quantità variabili minerali, proteine e pochi grassi.

**La PASTA** contiene proteine di buona qualità: fino a 10 - 11 grammi per 100 grammi di pasta.

I cereali integrali (contenenti tutti i componenti del chicco, compresa la crusca) sono più ricchi di fibre.

I nostri bimbi non mangiano molti cereali in relazione agli altri alimenti. Spesso mangiano

più zucchero e biscotti che pane e pasta. La dieta mediterranea è basata sull'ampio utilizzo della pasta condita, che i bambini mangiano con piacere.

Pasta e legumi, pasta e patate, pasta e verdure sono alimenti completi, che possono soddisfare le esigenze di un pasto del bambino.

**I LEGUMI** (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, soia) sono ricchi di proteine che bene si completano con quelle dei cereali. Pertanto l'associazione legumi più cereali fornisce proteine di potere nutritivo simile a quello delle proteine della carne. È stato recentemente dimostrato un loro effetto sull'abbassamento del livello di colesterolo nel sangue.

Il bambino svezzato digerisce bene (quanto il riso) i passati di fagioli, lenticchie, piselli. Questi legumi sono molto graditi se ben cotti e passati a purea (non bisogna "sbucciarli"!) conditi con un filo d'olio d'oliva. Si possono preparare anche pappe miste (crema di riso o semolino o pastina e fagioli, lenticchie o piselli) per offrire un pasto completo molto gradito.

In commercio sono disponibili legumi precotti (anche pappine pronte) che fanno risparmiare il tempo necessario alla lunga cottura.

D'altra parte una volta cotti i legumi possono essere conservati in frigorifero o congelati per l'uso successivo senza timore.

**LE VERDURE E GLI ORTAGGI**

Sono una fonte essenziale di fibre alimentari. Contenendo molta acqua danno relativamente

poche calorie (ad eccezione della patata che è ricca di amido).

Nelle verdure sono contenute alcune sostanze antiossidanti che esercitano una azione benefica essenziale per la protezione dalla malattia aterosclerotica.

Forniscono in abbondanza minerali, vitamine e fibre, soprattutto se consumate fresche. Durante la cottura, infatti, si verificano perdite di alcuni minerali e vitamine.

Il bambino che inizia presto a mangiare verdure ed insalate ne mangerà con gusto: se invece comincia nel secondo anno di vita tende più facilmente a rifiutare i vegetali. Molti vegetali possono essere cotti in minestre miste condite con olio d'oliva e poi macinati in forma granulare per il bambino. Si possono prepare minestre saporite di zucchine, di carote, di verze, di spinaci e bietole ecc.

Quando si dà una minestra di vegetali, si può arricchire il pasto con un poco d'olio d'oliva crudo e formaggio grattugiato o 30-40 grammi di pollo o carne a pezzetti o passata.

**LA FRUTTA**

Come la verdura, è ricca di minerali, vitamine e fibre. È in più una discreta fonte di zuccheri sopratututto semplici (fino al 20% nella banana e nell'uva). Gli agrumi ed i kiwi sono particolarmente ricchi di vitamina C.

La frutta secca (noci, mandorle, nocciole costituisce una buona fonte proteica e fornisce; maggiori calorie per l'elevato contenuto di grassi (soprattutto polinsaturi). È buona norma consumare SEMPRE frutta di stagione.

Usatela e proponetela al posto di dolciumi per merendine ed "intervalli". Date frutta bella in "premio" o fatene insalate (anche dolci), preparazioni da tavola invitanti ecc..

**I GRASSI DI CONDIMENTO**

A seconda dell'origine si distinguono in:

**Grassi di origine animale:** burro, panna, grassi di maiale (lardo, strutto, pancetta). Hanno tutti un contenuto elevato di grassi saturi.

**Di origine vegetale:** olio di oliva ed olio di semi. Rispetto ai precedenti hanno un più elevato contenuto di grassi insaturi (sopratutto monoinsaturi nell'olio d'oliva e polinsaturi negli oli di semi). Fanno eccezione l'olio di cocco e di palma ed il burro di

cacao. Contengono numerose sostanze ad azione antiossidante, che combattono il processo di invecchiamento delle cellule.

La margarina comune è composta da grassi vegetali, ma in forma solida spesso contiene grassi saturi aterogeni. Preferire sempre come condimento l'olio (meglio d'oliva), ridurre drasticamente burro e strutto.

MANGIARE? O ALIMENTARSI?

Lo schema di alimentazione seguito dalla maggior parte delle famiglie consiste, di solito, in una prima colazione inesistente o quasi, in un pranzo frettoloso ed in una abbondante cena spesso consumata davanti al televisore.

Il bambino si deve adeguare a questo stile di vita e riceve di fatto un'alimentazione squilibrata, condizionato anche dalla pubblicità che promuove l'uso di formaggi, merendine, patatine, salatini, ecc.. Per modificare queste errate abitudini alimentari è necessario prima di tutto effettuare una corretta distribuzione dei pasti durante la giornata.

La prima colazione è a torto spesso trascurata nelle nostre abitudini alimentari. Deve invece fornire almeno il 20% delle calorie giornaliere. Al mattino infatti c'è la necessità da parte dell'organismo di rifornirsi di energie *sufficienti* per affrontare la prima parte della giornata. Se ciò non avviene il livello di glucosio nel sangue (la glicemia) si abbassa comportando da una parte stanchezza e riduzione delle capacità di attenzione e dall'altra la necessità a metà mattinata di rimpinzarsi di alimenti dolci con riduzione dell'appetito a pranzo.

Per invogliare i bambini che al mattino sono restii a sedersi a tavola è consigliabile che tutta la famiglia faccia colazione insieme, anche se rapidamente (magari sacrificando 15 minuti di sonno), con il tavolo pronto dalla sera precedente. Importante è presentare a tavola alimenti variati: non solo quindi il tradizionale latte od orzo con biscotti ma anche yogurth, frutta fresca, fiocchi di cereali, pane integrale e marmellata. Al mattino il bambino può mangiare anche alimenti del pranzo o della cena in moderate quantità.

Il pranzo dovrebbe fornire circa il *40%* del fabbisogno calorico giornaliero. Non è sempre necessario che sia composto da due portate (primo e secondo più contorni vari) ma può anche essere costituito da un piatto unico come nella migliore tradizione alimentare mediterranea. Infatti l'uso di minestre di legumi insieme con i cereali, riso e fagioli, pasta e lenticchie, pasta e ceci, conditi unicamente con olio d'oliva crudo, ha rappresentato per molti anni il tipico pasto della famiglia contadina.

Questa associazione è risultata molto equilibrata all'analisi della qualità dei nutrienti, essendo composta da proteine vegetali di elevata qualità, carboidrati complessi ed acidi grassi insaturi, tutti nell'insieme efficaci nella prevenzione delle malattie cardiovascolari dell'età adulta.

Pietanze a base di pesce (primo tra tutti il più economico pesce azzurro) e verdure erano invece l'alternativa costiera alle abitudini contadine. Ad esempio alici impanate e pomodori in insalata erano le cene salutari dei pescatori delle nostre coste.

In fondo la saggezza popolare coincide con le teorie dei moderni nutrizionisti.

Le carni, consumate poco dal popolo che preferiva fagioli, lenticchie e ceci per motivi prevalentemente economici, erano spesso presenti sulle tavole dei benestanti.

Oggi il loro eccessivo consumo, per l'alto contenuto di acidi grassi saturi e colesterolo, è sconsigliabile: è più conveniente alternarle con altre fonti di proteine, quali i legumi ed il pesce. Quest'ultimo è ricco di acidi grassi polinsaturi che hanno un'azione protettiva sulle pareti delle arterie e combattono l'aterosclerosi.

Ugualmente ricchi di colesterolo e di acidi grassi saturi sono i latticini, il burro, le margarine dure, le frattaglie, i formaggi, le uova, gli insaccati, il cui uso va fatto con moderazione.

Un largo consumo di verdure va favorito perché, oltre a facilitare i processi di digestione, esse riduco- no l'assorbimento del colesterolo. È importante farle scoprire al bambino fin dalla più tenera età. Si può ovviare alla difficoltà di masticazione, che esse comportano, sminuzzandole finemente e presentandole in modo divertente e variato.

Ideale per una sana merenda è la frutta fresca intera o prepa*rata frullata. A stoma*co vuoto, infatti, la frutta viene rapidamente assorbita e non interferisce con la digestione degli altri alimenti.

Una volta la merenda era semplice ed efficace: vi ricordate il "pane e olio d'oliva"?

La cena può essere contenuta perché non c'è bisogno di grosse quantità di calorie prima di addormentarsi, ed inoltre un eccesso di cibo comporta una difficile digestione.

Naturalmente i cibi consumati a cena potranno esse- re diversi rispetto a quelli consumati a pranzo. Non ignorate le minestre di verdure, legumi e poco riso o pasta.

**Consigli utili**

Per riassumere riportiamo una serie di consigli utili in linea con la dieta mediterranea:

**1.** Abituare i bambini alla prima colazione, che deve essere abbondante per affrontare la mattinata con energie sufficienti, ed alla merenda pomeridiana, meglio se costituita da frutta fresca di stagione;

**2.** Utilizzare le proprietà nutrizionali delle proteine contenute nei legumi e nei cereali (pane, pasta, riso, polenta). Si può ottenere, infatti, un valore nutrizionale praticamente pari a quello delle proteine anima- li (carne, latte e derivati) consumando frequentemente (anche quattro volte a settimana) questi due tipi di alimenti combinati tra loro (pasta e fagioli ecc.);

**3.** Abituare i piccoli anche al di sotto dell'anno al consumo di verdure cotte e crude di stagione preparandole in modo accettabile al bambino;

**4.** Limitare tutti gli alimenti ricchi di acidi grassi saturi e di colesterolo come formaggi, burro, uova, carne grassa, frattaglie;

**5.** Utilizzare come condimento prevalentemente o/i vegetali; il migliore è l'olio d'oliva;

**6.** Privilegiare l'assunzione di zuccheri complessi contenuti nella pasta, nel pane, ne/la polenta, rispetto agli zuccheri semplici a rapido assorbimento contenuti nei dolciumi e nello zucchero da tavola;

7. Assicurare l'apporto giornaliero di frutta, privilegiando quella di stagione che non contiene con- servanti;

**8.** Assicurare un giusto apporto di fibre, contenute principalmente nel pane integrale, nelle verdure crude e cotte, nella frutta e nei legumi;

**9.** Evitare di sgranocchiare cibi dolci o salati fuori pasto;

**10.** Offrire una alternativa "salutare" alla abitudine degli adolescenti a consumare fuori casa degli alimenti inadeguati dal punto di vista nutrizionale (patatine, merendine,

ecc.).

Preferire piatti mediterranei: la pizza, le bruschette, la fett'unta (pane e olio d'oliva),

spaghetti, talora arancini di riso, crocchette di patate, panelle e schiacciata di ceci;

**Il.** Infine non bisogna trascurare una sana attività *fisica,* che favorisce il consumo di calorie oltre a produrre indiscutibili effetti benefici sull'organismo.

**Guardiamo al frigorifero!**

I bambini non vanno a fare la spesa, anche se possono influenzare le scelte dei genitori, ma imparano molto presto ad aprire il frigorifero!

Vediamo cosa c'è nel vostro frigorifero: tentazioni "salutari" *o* tentazioni "troppo grasse"?

Per migliorare la dieta del bambino bisogna cambiare l'offerta di alimenti disponi- bili in casa e nel frigorifero. Bisogna iniziare a fare una spesa diversa: il bambino imparerà a prendere dal frigo la frutta, le verdure, ali- menti poco grassi.

E poi un frigorifero contenente gli alimenti della dieta mediterranea *fa* bene a tutta la *famiglia!*

SVEZZARE CON **LA DIETA MEDITERRANEA**

**QUANDO?:** La maggior parte dei bimbi gradisce essere svezzata dopo il 40 mese. Non è conveniente svezzare prima di questa epoca. Alcuni lattanti felice- mente allattati al seno possono essere svezzati alcuni mesi più tardi senza problemi.

**IL LATTE:** Dopo il latte materno il latte di vacca, più o meno modificato, è un alimento tradizionale per il bambino svezzato dal seno materno. È un alimento completo, perfettamente adatto per i vitelli, ora convenientemente adattato al divezzo umano. Contiene molti grassi e per questo sono disponibili vari tipi di latte modificati industrialmente. Dopo il 5°-6° mese va somministrato intero o, specie per i bambini che mangiano bene altri alimenti e crescono *floridi,* parzial*mente* scremato per ridurre i grassi. I “latti speciali per il bambino divezzo” *sono* composti da latte vaccino modificato in alcuni componenti: tali modifiche non *sono* essenziali dopo il 5° mese. Per questo bisogna *solo* vederne la convenienza economica sul mercato.

**DAL SENO O DAL BIBERON AL CUCCHIAINO**

Un elemento importante dello svezza *mento* è abituare il bimbo a mangiare cibi somministrati col cucchiaino, non più *solo* succhiare. Per questo non è la cosa migliore dare pappe e pastine nei biberon.

Molto presto il bimbo è in grado di ingoiare pezzetti di alimenti: svezzare significa anche passare ad una alimentazione solida. Talora le mamme temono troppo che il bimbo non riesca ad ingoiare un pez*zetto* solido: basta provare!

**CON GLUTINE O SENZA GLUTINE?**

Bimbi normali vanno svezzati con alimenti naturali e "normali". Non vi è alcun vantaggio a svezzare i bambini *solo* col riso o con pastine e prodotti senza glutine. I prodotti senza glutine non proteggono affatto contro la intolleranza al glutine (celiachia), che è favorita dal mancato allattamento al seno ed è determinata da una predisposizione genetica.

**SALATO O DOLCE?**

I bambini, come tutti i cuccioli, hanno bisogno del sale. Il latte e gli altri alimenti contengono sale in quantità quasi sufficienti al fabbisogno del bambino, per questo non vi è alcuna necessità di aggiungere molto sale alle pappe. Ma un poco di sale (un pizzico per ogni pappa, meno di mezzo grammo) va aggiunto alla pappa per due motivi: primo, serve a coprire il fabbisogno giornaliero di sale (cloruro di sodio), secondo, rende le pappe saporite ed accetta- bili al bambino.

Anche il lattante infatti ha un senso spiccato del gusto e distingue bene alimenti insipidi da quelli saporiti. L'eccesso di sale deve invece essere certamente combattuto: le patatine fritte in busta, i salatini, le noccioline salate possono dare ad un bambino un eccesso di sale, tanto da affaticare i reni.

Il bambino cerca il sapore dolce dalla nascita: è il suo organismo che richiede zuccheri semplici per avere energia immediatamente disponibile per la crescita. Lo zucchero non provoca danni particolari in dosi adeguate e fornisce diretta energia alla attività motoria ed a quella cerebrale.

Ma oggi un bambino può consumare in un mese tanto zucchero quanto suo padre ne consuma- va in un anno!

Abituare un bambino a "mangiare dolce" fin dallo svezza mento, per assicurarsi che mangi tutta la pappa, è un metodo sbrigativo che alla lunga non produce effetti positivi. I bimbi si abituano al sapore dolce e non mangiano cibi ordinari, si avviano facilmente ad una alimentazione irregolare e sviluppano molto precocemente delle carie dentali.

Dunque sì al dolce, ma con discrezione...: esistono anche il miele e lo zucchero della frutta. Lo zucchero raffinato (il saccarosio) va usato poco nella dieta del lattante.

**LA PRIMA PAPPA**

La prima pappa deve essere già completa e gustosa: non vi è alcuna ragione di dare una pappa sciapa, fatta col latte o "in bianco".

Cominciamo con crema di riso o semolino (o anche pastina piccola), aggiungiamo olio d'oliva e, se c'è, del brodo. La pietanza va gradualmente aggiunta alla pappa, per comodità: si potrà dare formaggio grattugiato, o pollo, carne o coniglio macinati o pesce. In genere aggiungiamo poco sale e mai zucchero.

Non temete di fare pappe più gustose con pomo- doro o altri sughi. La frutta (tutta quella di stagione) può far parte del pasto o essere "uno spuntino" da sola (anche zuccherata).

**LA SECONDA PAPPA**

Dopo 2-3 settimane il nostro bimbo sarà in grado di mangiare una seconda pappa completa. Essa potrà somigliare molto alla prima, ma vale la pena stimolare il bambino con altri cibi salutari.

Conviene per questo sostituire riso, semolino e pastine con un passato di vegetali cotti (quelli del brodo, per esempio) o patate, o un passato di legumi (ottimi per il bimbo piccolo), con un filo di olio d'oliva.

Non vi sembri scandaloso, ma quando un bambino ha cominciato a mangiare cibi diversi dal latte materno (incluso il/atte vaccino) può mangiare tante altre cose, senza paura.

All’ora via con un bel passato di legumi misti, o solo fagioli, o piselli, talora aggiungendo una patata come addensante. Si può fare anche un passato di carote con patate o con vegetali misti da brodo.

Basta cuocere bene legumi e vegetali, e poi passarli col passatutto o con un frullatore da cucina.

Non temete per le bucce dei legumi: non è necessario pelare piselli e fagioli, basta macinarli. Il bambino non assorbe le bucce, ma esse forniscono una fibra molto utile per la digestione.

**INTRODURRE GRADUALMENTE GLI ALTRI CIBI**

Come abbiamo accennato, una volta iniziato lo svezzamento si possono introdurre gradualmente tutti i cibi sani.

Gli alimenti dovranno ovviamente essere tritati o passati, ma bisogna sempre tentare di dare "pezzetti" solidi di alimento per facilitare lo sviluppo della deglutizione dei cibi solidi.

E LA **PAURA DELL'ALLERGIA?**

Circa un bambino ogni cento può manifestare diverse forme di allergia verso un particolare alimento. In generale l'alimento che causa più allergie è il latte, seguito a buona distanza dall'uovo.

PRIMA DI ELIMINARE DALLA DIETA UN QUALSIASI ALIMENTO è indispensabile l'intervento del pediatra, che faccia una diagnosi di allergia a quell'alimento. Non è utile "tentare di prevenire" usando latti speciali o evitando alimenti senza prove convincenti della presenza di una determinata allergia.

**GUIDA SCHEMATICA ALLO SVEZZAMENTO**

**PER INIZIARE:**

1. Sostituire una poppata con una pappa composta da:

-crema di riso o semolino

-un cucchiaio di olio d'oliva -brodo o acqua

-pietanza, sotto *forma* di carne o pollo macinati o frullati o *formaggio* grattugiato

**2.** Inserire la frutta, preferendo quella *fresca* di stagione, aggiungendo zucchero.

**PER CONTINUARE:**

1. Aggiungere una seconda pappa composta da:

-un passato di legumi, o di patate e vegetali

-un cucchiaio di olio d'oliva

Potete variare le pietanze aggiungendo pesce, coniglio, agnello o altri alimenti con gradualità.

**IL LATTE:**

Se il bimbo è allattato al seno, continuate a dare latte materno.

Altrimenti *il* bimbo può ricevere 2 poppatoi di latte e le due pappe complete, con in più uno "snack" di frutta.

MA IL PASTO RAPIDO È STATO **INVENTATO NEL MEDITERRANEO**

Non c'è bisogno che importiamo abitudini alimentari dall'estero.

**COSA C'È DI PIU' RAPIDO PER UNO SNACK DI:**

1. **PANE E OLIO D'OLIVA** (la "fett'unta" toscana) pane, olio d'oliva e pomodoro

la "fresella" (pane secco biscottato) bagnata e spruzzata di olio d'oliva e pomodoro.

**2. LA BRUSCHETTA:** pane abbrustolito, uno "striscio d'aglio", olio d'oliva e tante cose sopra, a seconda del gusto. Ottima con pomodorini, magnifica con fagioli (anche in barattolo), tradizionale con le alici. Con pomodori e pezzettini di mozzarella *fa* una pizza "super rapida".

I salumi vanno male con la bruschetta.

**3. INSALATE MISTE RAPIDE E COLORATE:** condite con olio d'oliva

**Tricolore:** lattuga, pomodori e cipolline;

**Arcobaleno:** insalata, radicchio, cetrioli e carote;

**Crudité** di sedano, carote, finocchi, peperoni, tagliati a striscioline;

**Caprese:** pomodori e mozzarella;

**Greca:** pomodori, cetrioli e pezzetti di formaggio fresco magro;

**Marinara:** pomodori, tonno e cipolle.

N.B.: I bambini mangiano fin da piccoli insalate "divertenti" e colorate, offerte come un gioco.

**4. LA PIZZA:** quella mediterranea, anche se *fatta* in casa, con pomodoro e mozzarella (o formaggio magro). Attenti alle pizze "straniere" con un sacco di cose sopra che legano male con la pizza.

**5. SPAGHElTI E PASTA** 'VELOCE": fatti in casa o mangiati nelle "spaghetterie".

**6. LE PANELLE DI CECI** E LA **SCHIACCIATA:**

con la farina di ceci si fanno saporite "panelle" (piccole pizzette) da friggere o da passare alla piastra, che vengono tradizionalmente mangiate in un panino. La schiacciata genovese è invece una pizza di farina di ceci cotta alla piastra, con vari condimenti.

**7.** E… **TANTA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE:**

non temete di darla spesso a bambini d'ogni età.

N.B.: maionese e ketch-up non sono cibi salutari (contengono molti grassi e colesterolo).

PREVENIRE L'ATEROSCLEROSI

**FIN DALL'INFANZIA**

I fattori che sono alla base dell'aterosclerosi, causa della maggior parte degli eventi patologici degli adulti, sono già presenti nel bambino piccolo. Le abitudi alimentari "moderne", che si distacca- no molto dalla tradizione mediterranea, tendono ad aumentare il colesterolo nel sangue anche dei bambini.

I bambini che hanno il colesterolo del sangue molto elevato ed altri fattori di rischio hanno maggiore possibilità di diventare adulti con problemi cardiovascolari dei bambini con colesterolo normale.

Una parte del colesterolo non dipende dalla dieta, specie nel bambino molto piccolo, ma un'altra consistente parte dipende da quello che viene somministrato al bambino.

Abbiamo visto che i nostri bambini mangiano il doppio del colesterolo che dovrebbero mangiare e ne mangiano di più quando sono più grandi.

Molti bambini in età scolare (fino a 2 su 10) hanno un peso in eccesso rispetto alla statura: sono obesi. Troppi bambini passano pomeriggi davanti al televisore e fanno poca attività motoria.

Tutti questi hanno il terribile rischio di sviluppare, già da giovani adulti, l'aterosclerosi. Se poi in famiglia c'è già stato un infarto precoce, il rischio aumenta di molto.

**CHE SI PUÒ FARE**

Se riuscissimo a ridurre anche *solo* del 10% il colesterolo del sangue dei nostri bambini, eviteremmo sicuramente decine di migliaia di morti per malattie cardiovascolari nel prossimo futuro: nessun altro intervento preventivo può portare tanti vantaggi.

Ma non si tratta di mangiare male o peggio di oggi. Si tratta invece di scoprire una maniera migliore di mangiare e di vivere.

Recuperare le abitudini della dieta mediterranea, riducendo i grassi "saturi", sostituendoli con l'olio d'oliva, e mangiando molto pesce, verdure, legumi, frutta.

Dobbiamo ripercorrere tutto il contenuto di questo libretto e aiutare i bambini a scoprire il sapore di una alimentazione più sana e più divertente.

Dedichiamo un poco di tempo a CAMBIARE L'OFFERTA DI ALIMENTI A CASA NOSTRA, recuperando un po' di tempo per la cucina nuova e quella tradizionale.

**E PER I BAMBINI GRASSOTTELLI?**

I bambini debbono crescere: anche se *sono* sovrappeso non possono fare una dieta rigorosa come un adulto.

La possono fare per pochi mesi, poi ritornano più grassottelli di prima.

Per i bambini con eccesso di peso si tratta in primo luogo di offrire alimenti alternativi, che li saziano senza farli ingrassare troppo.

Per i bambini seriamente sovrappeso, specie se vi è una tendenza familiare, bisogna consultare il proprio medico.

**MA NON DIMENTICATE L'ATTIVITÀ FISICA**

Specie dopo i 3 anni molti bimbi scoprono la poltrona davanti alla televisione o non hanno spazi per fare tanta attività fisica.

Dobbiamo aiutarli a fare tanta attività fisica tutti i giorni, e non stare più di 1-2 ore al giorno seduti davanti al televisore.