

L'alimentazione da 1 a 3 anni

Incontro presso l'ACD Mendrisiotto, 5 giugno 2020

Rubina Bianchetti

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Telefono: 091/814.30.72

rubina.bianchetti@ti.ch



Dipartimento della sanità
e della socialità

[I bambini imparano a mangiare...]

- Parole chiavi: **piacere, benessere e buon esempio.**

Bambini imparano **osservando e imitando**

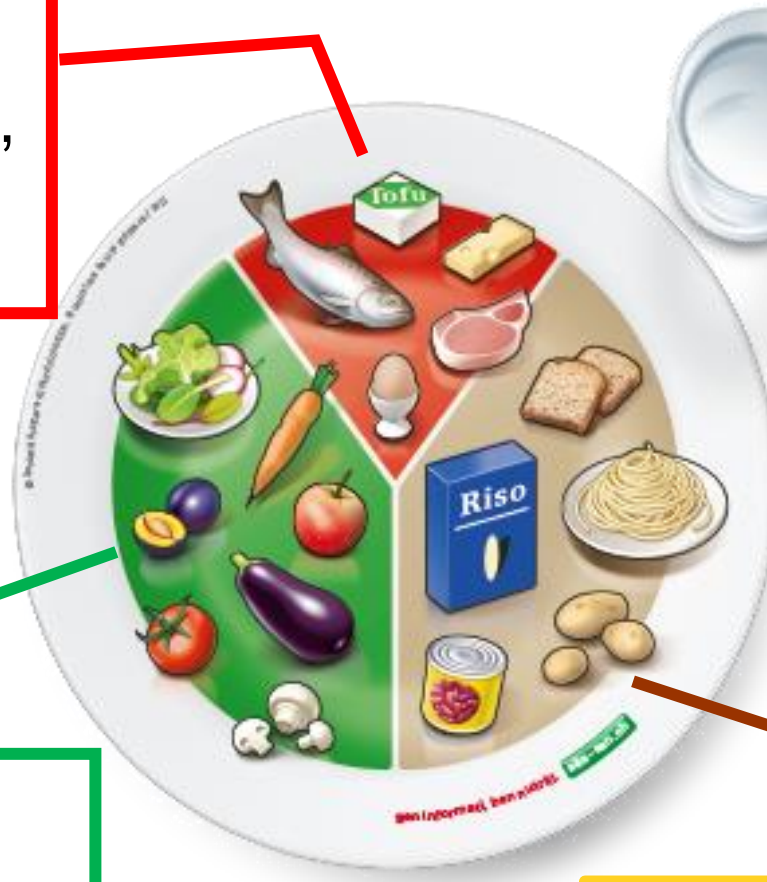
Genitori = modello

Importanza del **BUON ESEMPIO**

Colazione – pranzo – cena

1 alimento proteico (latticini, carne, pesce, uova, tofu, ecc.)

Acqua



1 porzione di farinacei (pane, pasta, riso, leguminose, patate, ecc.)

Minimo 1 porzione di frutta e/o verdura

+ oli vegetali di qualità per condire e cucinare (colza, oliva)

Merende equilibrate



Acqua (o una tisana non zuccherata)



1 porzione di **frutta e/o verdura**



eventualmente



1 **farinaceo** (pane, fette biscottate, cereali senza zucchero, ecc.)

1 bicchiere di **latte** o un **latticino**

1 manciata di **frutta a guscio tritata e non salata** (noci, mandorle, ecc.)

oppure una **combinazione di essi**

Esempi di giornate equilibrate



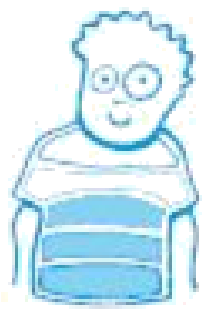
[La gestione delle quantità (1)]

- Capacità innata di regolare l'appetito → fidatevi del bambino

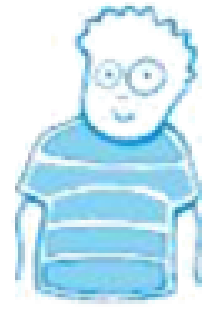
Ho fame!



Sono sazio!



Ho mangiato troppo!



- Verifica di sicurezza: curva del peso e sviluppo sono soddisfacenti
- NB: le quantità consumate dai bambini possono variare da un giorno all'altro!

La gestione delle quantità (2)

Cosa decidete voi **genitori**?

QUANDO, COSA E COME MANGIARE

- Quali e quanti pasti/merende proporre
- A che ora proporre di mangiare
- Quali alimenti proporre
- Regole ai pasti → dove si mangia, schermi spenti, aiutare se richiesto

Cosa decidono i **bambini**?

SE E QUANTO MANGIARE

- I bambini non sono obbligati a finire il proprio piatto, ma non riceveranno qualcosa che non era previsto per quel pasto

Consigli



- ✓ **non** forzate a finire il piatto
- ✓ servite le verdure **prima** del pasto
- ✓ curate l'**ambiente** in cui consumate il pasto (ambiente gradevole, conversazione, schermi spenti, ecc.)
- ✓ attenzione alla **velocità** con cui mangia: mangiare velocemente fa mangiare di più
- ✓ aspettate un momento prima di offrire il **bis**

Quantità medie e tanto altro...



Guida pratica
all'alimentazione equilibrata
e al movimento
dei bambini **da 1 a 12 anni**



Scaricabile
gratuitamente
anche online

Consigli per il rifiuto di mangiare

- Incoraggiate a provare alimenti nuovi, senza sforzare per evitare la reazione opposta → **NON obbligate**, ma riproponetelo un'altra volta
- Non scoraggiatevi se il rifiuto persiste → studi hanno dimostrato che **sono necessari dai 5 ai 10 assaggi**
- **Fate scoprire l'alimento rifiutato**: da dove viene? Com'è fatto? Che profumo e testura ha?
- Per familiarizzarsi a un alimento, basta assaggiarlo in **piccolissime quantità** (es. ½ cucchiaino)

Consigli per frutta e verdura

- Proporla a **ogni pasto/spuntino**, anche se vostro figlio non la mangia
- Proporla già **tagliata e pronta al consumo** (se servita prima del pasto può riscontrare più successo).
- **Variare i metodi di preparazione e presentazione**: cotta, cruda, macedonia, frullati, gratinate, ecc.
- **Presentarla in maniera divertente e originale** → vedi documento “Idee per spuntini creativi”
- **Coinvolgere i figli nella preparazione** oppure apparecchiando la tavola.
- **Associarla a delle preparazioni che contengono alimenti più apprezzati**

Preparazioni con frutta

- Frutta a spicchi
- Frutta cotta
- Macedonia
- Spiedini di frutta
- Yogurt alla frutta (yogurt naturale con frutta a pezzetti, grattugiata o frullata)
- Frullato a base di latte e frutta
- Spremuta
- Frutta secca
- Torta casalinga con tanta frutta
- Panino alla frutta secca
- Crêpes alle mele



Preparazioni con verdure

- Pinzimonio (peperoni, cetrioli, finocchi, barbabietola, rapanelli, ecc.)
- Bastoncini di verdure (carote, insalata belga, sedano rapa, ecc.) con cottage cheese
- Centrifugato di verdura e frutta (es. carota e mela)
- Panino al formaggio con fettine di pomodoro e insalata
- Salse della pasta con verdure (es. passato di pomodoro con cipolla, cavolfiore e carote)
- Risotto alle verdure (es. asparagi o spinaci)
- Polpette con verdure (es. broccoli o cavolfiori)
- Verdure sulla pizza (es. zucchine o peperoni)



Materiali e risorse utili

MATERIALI DA SCARICARE (cliccare sul titolo)

- [Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini da 1 a 12 anni](#)
- [Idee per spuntini creativi](#)
- [Consigli per uno spuntino intelligente](#)
- [Disco alimentare Svizzero](#)
- [Un'alimentazione equilibrata con porzioni a portata di mano](#)

RISORSE UTILI

- Iscrizione alla Newsletter «Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!»: <https://www4.ti.ch/dss/dsp/spvs/progetti/alimentazione-e-movimento/movimento-e-gusto/newsletter/>
- Ricettario [«Il piatto equilibrato»](#)
- www.bimbiatavola.ch [sito dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria]
- www.sge-ssn.ch [sito della Società Svizzera di Nutrizione]

GRAZIE!

Domande? Riflessioni? Spunti?