
Alimentazione sana e disturbi alimentari, parliamone in famiglia

Autore: Sara Fornaro

Fonte: Città Nuova

Nel numero di Big Bambini in gamba di settembre si parla dell'importanza di un'alimentazione sana, anche per prevenire disturbi alimentari tra bambini e ragazzi

In Italia sono in sovrappeso il 36% delle femmine e il 43% dei maschi da 0 a 19 anni. Anche nei Paesi ricchi come il nostro **si può essere malnutriti e se da un lato è colpa della povertà** (un bambino su 7 nella fascia da 0 a 7 anni non mangia un pasto proteico al giorno perché la famiglia non può permetterselo), dall'altra dipende dal cosiddetto **cibo spazzatura: alimenti industriali o dei fast food, molto calorici e ricchi di conservanti e coloranti. Come fare, allora, per mangiare sano e aiutare i nostri bambini a preferire cibo nutriente e salutare?** Se ne parla nel [numero del giornalino Big Bambini in gamba di settembre](#), che nell'Inserito educatori (realizzato con il contributo della **Fondazione Vincenzo Casillo**) vede gli interessanti interventi del **nutrizionista Daniele Signa**, dello **psicologo dell'età evolutiva Ezio Aceti**, della **docente e formatrice Patrizia Bertoncetto** e di **Marina Zornada**, dell'**Associazione famiglie nuove del Friuli Venezia Giulia**. «**La presenza di disturbi alimentari intesi come disturbi del comportamento alimentare hanno sempre una base psicologica**, le ragioni sono correlate al soggetto, alla famiglia in cui vive, ma anche alla nostra società così avanzata ma anche così fragile dal punto di vista antropologico. L'aumento dell'obesità infantile - commenta il nutrizionista Signa - ha anche **una base psicologica nell'interazione in particolare del bambino con i genitori**, ma ha una forte influenza sociale. La pubblicità alla televisione, i social e il facile accesso dei nostri bambini al mondo del web influenza anche lo stile alimentare». **Un approccio sano ed equilibrato al cibo deve partire dalla famiglia**. Signa dà alcuni suggerimenti per educare i più piccoli ad una corretta alimentazione, come «**fare la spesa e cucinare insieme. Se fare la spesa insieme è educativo, manipolare il cibo lo è ancora di più**: coinvolgerli, stare a tavola insieme e passare del tempo a preparare un piatto è sicuramente più difficile che cucinare al bambino solo ciò che vuole, ma la chiave sta qui. Fare leva sulla loro voglia di imparare. Incoraggiare l'assaggio. Pian piano, con tatto e gradualità, fare capire che può assaggiare tutto. **Occorrerà mettersi "l'elmetto" e armarsi di pazienza, le sconfitte non mancheranno ma poi ci saranno anche piccole conquiste**: ha assaggiato due fagioli di numero? Per oggi va bene così...». Nel giornalino Bi, invece, i bambini si immedesimeranno nelle avventure della **Big band, alle prese con il nuovo stile di vita che il dottore ha dato al loro amico Pino**, dopo che è ingrassato. Nelle curiosità scopriamo alcune **caratteristiche degli alimenti: tu sai quali sono quelli che favoriscono il sonno?** E quelli che ci aiutano a restare giovani? **E lo sapevi che mangiare piano fa davvero bene???** Tutta la famiglia può poi divertirsi a **preparare un gustoso gufo di frutta**, leggere le storie vere e imparare i nomi di alcuni ortaggi e alcuni frutti in inglese per fare un divertente cruciverba. Conosci qualcuno che ha **"spirito di patata"**? Se vuoi sapere da dove nasce questo modo di dire, corri a pag. 17 e lo scoprirai! E ancora, c'è **la storia di Ancel Keys e di sua moglie Margaret Haney, inventori della dieta Mediterranea**, e ci sono le dolci avventure della **Famiglia A-mici**. Un numero, dunque, tutto da mangiare... ops, tutto da leggere, magari tutti insieme in famiglia, per cercare di stare a tavola serenamente, senza malumori e musì lunghi. **Per chi fosse interessato, è possibile abbonarsi nella [pagina dedicata al giornalino Big bambini in gamba](#) e [nella sezione abbonamenti](#)**. Si può anche eseguire un versamento sul CCP n. 34452003 intestato a *Città Nuova* o fare un bonifico bancario intestato a P.A.M.O.M. – CITTÀ NUOVA, VIA PIEVE TORINA, 55 – 00156 ROMA BANCO BPM IBAN IT28D0503421900000000009185, **specificando sempre nella causale: abb. a Big e inserendo i propri dati postali. Per info: rete@cittanuova.it, big@cittanuova.it, abbonamenti@cittanuova.it, 342-6266594.** _

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it

—