

COSA POSSONO FARE I GENITORI PER INSEGNARE UNO STILE DI VITA SANO AI PROPRI FIGLI?

10 "SEMPLICI ACCORGIMENTI"

1. STATE CALMI

È vero che è più facile a dirsi che a farsi, ma è molto importante riuscire a non mostrare ai vostri figli l'irritazione o la preoccupazione che provate di fronte ai loro capricci, esagerazioni o rifiuti rispetto al cibo proposto.

2. DATE IL BUON ESEMPIO

Adottate voi in prima persona delle buone abitudini alimentari e poi parlatene e dimostratele ai vostri figli. Non dovete mai dimenticare che i vostri bambini sono delle "spugne": assorbono tutti gli stimoli che provengono dall'ambiente, non solo quelli positivi; essi imparano usando i loro genitori e familiari come dei veri e propri modelli. La loro salute è nelle vostre mani e l'esempio che date è essenziale!

3. SIATE DEI BUONGUSTAI...

...ed incoraggiate anche i vostri figli ad esserlo. Puntate ad un'alimentazione varia, in modo tale da proporre ai vostri bambini tanti sapori diversi.

4. MANGIATE INSIEME AI VOSTRI FIGLI

Non dimenticate che i pasti sono un'ottima occasione per i bambini per vedere e sentire l'odore dei cibi nei piatti, oltreché per sviluppare e consolidare le abilità linguistiche e comunicative.

5. RENDETE STIMOLANTE IL MOMENTO DEL PASTO

Coinvolgete il bambino nella presentazione della tavola, dandogli anche la possibilità di scegliere l' apparecchiatura o di realizzare portatovaglioli, tovagliette..., creando così piacevoli abbinamenti di colore.

6. SOLLECITATE L' INTERESSE NEI CONFRONTI DEL CIBO

Sottolineate sempre che per apprezzare veramente ciò che mangiamo è utile assaporarlo e masticare lentamente. Incoraggiateli a pensare al menù, ad aiutarvi nella preparazione dei pasti, a fare la spesa insieme a voi...e parlate di cibo con i vostri bambini...è un argomento davvero affascinante!

7. ALTERNATE CIBI PIÙ O MENO SANI

Non insistete troppo su "cibi buoni" e "cibi cattivi" \ "cibi spazzatura" \ "schifezze", perché ciò potrebbe aumentare la forza attrattiva e la curiosità dei bambini nei confronti di quest'ultimi. Alternate i cibi più e meno sani senza in particolare proibirne alcuni; usate la fantasia per trovare validi sostituti ai cibi meno sani che piacciono ai vostri bambini.

8. NON PARLATE DI DIETA

L' obiettivo di un bambino non dovrà essere quello di perdere peso, smettendo di assumere alcuni alimenti, ma di mantenerlo stabile, adottando delle corrette abitudini alimentari ed uno stile di vita più sano.

9. DATE SPAZIO ALL' ATTIVITÀ FISICA NON STRUTTURATA

Incrementate l' abitudine a camminare insieme al vostro bambino per raggiungere scuola, palestra, chiesa...

10. PARLATE DEL SIGNIFICATO DEGLI SPOT PUBBLICITARI

Spiegate ai vostri bambini che non è positivo mangiare un prodotto solo perché "va di moda" e viene presentato ogni giorno in TV, ma che è importante che loro sviluppino delle loro preferenze ed apprezzino il cibo, non perché è quello che mangiano tutti, ma perché è gustoso dal loro punto di vista.

A CURA della Dott.ssa MANNORI LINDA