

# Alimentazione

**Strategie**  
Niente cellulari  
e nemmeno Tv  
mentre si mangia

È più facile che i bambini apprezzino gli alimenti sani se vi vengono esposti sin da piccoli. «Il momento migliore per iniziare a introdurre gradualmente i cibi solidi è intorno ai sei mesi», suggerisce Lorenzo Norsa, pediatra dell'Ospedale Buzzi di Milano. «È importante proporre anche alimenti dai gusti amari, come i cavoletti di Bruxelles, perché la loro accettazione in questa fase si assocerà a una dieta più varia da adulti. Può aiutare esporre i bambini ai cibi sani ricorrendo a

libri di fiabe, abbinando i colori degli alimenti e, quando i figli crescono, coinvolgerli nella spesa, nella cucina e nel comporre con le pietanze immagini sul piatto. Da evitare associazioni negative che possono scoraggiare le ricompense perché i bimbi scelgono i "premi", non il cibo. Infine, togliere dalla tavola giochi, cellulari, tv, per favorire la concentrazione su quello che si sta compiendo, compreso l'accorgersi dei sapori».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La riluttanza dei piccoli a mangiare cibi mai assaggiati prima o non familiari può essere contrastata con piccoli e facili accorgimenti, che li aiuteranno a scelte alimentari sane una volta adulti

## Affrontare la «neofobia» dei bambini

di **Anna Fregonara**

**P**ossono essere necessarie da 10 a 14 esposizioni a una verdura precedentemente non gradita perché i bambini la apprezzino e scelgano di mangiarla. È quanto si legge nella letteratura scientifica e suggerisce ai genitori quanto sia importante non mollare al primo rifiuto di fronte a un cibo sano. Ma il motivo di «resistere» è anche un altro ed emerge da un nuovo studio, pubblicato sulla rivista *Nutrients*, sul rapporto tra neofobia alimentare dei bambini, ossia la loro riluttanza a mangiare cibi nuovi o non familiari, e aderenza alla dieta mediterranea. «Più il bambino è neofobico, meno segue lo stile di vita mediterraneo», avverte Laura Rossi, ricercatrice del Crea Alimenti Nutrizione e coordinatrice dell'indagine effettuata, attraverso un questionario compilato con l'aiuto dei genitori, su un campione di 288 bambini italiani tra i 3 e gli 11 anni. «Tra gli alimenti più rifiutati ci sono verdura, frutta, legumi e pesce. L'apporto dei nutrienti di questi



**Per saperne di più** sugli argomenti di nutrizione consultare [www.corriere.it/salute/nutrizione](http://www.corriere.it/salute/nutrizione)

cibi caratterizzanti la dieta mediterranea è fondamentale per un buono stato di salute visto il ruolo preventivo, riconosciuto dalla comunità scientifica, di questo stile di vita nei confronti del rischio di malattie croniche non trasmissibili come il diabete o le malattie cardiovascolari. Il regime alimentare del bambino neofobico tende, di conseguenza, a sbilanciarsi verso una dieta occidentale in cui prevale un elevato consumo di alimenti ricchi di acidi grassi saturi e zuccheri. La scarsa varietà e qualità della dieta potrebbe essere un fattore pre-

### Associazioni

#### I colori contano



Il soggetto neofobico non prova ad assaggiare una cosa se pensa già che non gli piaccia. Spesso accade che escluda gruppi di alimenti. Se non mangia, per esempio, i broccoli tende a escludere tutti i cibi verdi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



dittivo di sovrappeso/obesità infantile».

Dal punto di vista evolutivo, la neofobia alimentare è una fase normale dello sviluppo che raggiunge il picco tra i 2 e i 6 anni di età, per poi diminuire gradualmente, ma può per-

Più il bambino è neofobico, meno tende a seguire lo stile alimentare mediterraneo

durare molto. «L'importanza di promuovere queste indagini in una fase di vita così precoce è di far riflettere sulla possibile presenza di questo atteggiamento neofobico», conclude l'esperta. «Un bambino che non mangia un alimento sano non lo apprezzerà neanche da grande. Prima lo si sa, prima si può intervenire con azioni correttive per ridurre la possibilità che queste abitudini scorrette cronicizzino rimanendo anche da adulto. Non lasciamoci scoraggiare dal rifiuto di nostro figlio, gli spinaci respinti possono diventare polpette aggiungendovi le patate che, a poco a poco, andremo a diminuire aumentando la quota di verdura. Infine, dall'indagine è emerso che i figli unici tendono ad avere atteggiamenti più neofobici rispetto a chi ha fratelli. Questo rivela quanto conti il buon esempio poiché durante i pasti in famiglia, i bambini possono osservare e acquisire le abitudini alimentari dei genitori e dei fratelli».

© RIPRODUZIONE RISERVATA