



# L'esperto risponde!



## Come faccio a far mangiare le verdure ai miei figli?

Tra le tante indicazioni nutrizionali che vengono date per una corretta alimentazione nel bambino, ma anche dell'adulto, rientra il consumo quotidiano di almeno 400 g al giorno tra frutta e verdura, preferibilmente di stagione, alternando, per quanto riguarda la verdura, quella cotta e cruda in un'ampia varietà di colori e sapori. Sebbene tali raccomandazioni nascano dai risultati di numerosissimi studi sull'argomento, tutti gli effetti benefici del consumo di questi alimenti sulla salute e sulla prevenzione di numerosissime patologie dell'età adulta ai bambini non interessano per nulla!

E non è una semplice considerazione, ma è quanto dimostrano numerosi studi che hanno cercato di approfondire il perché i bambini abbiano avversione verso, in particolare, la verdura.

Questi studi hanno infatti dimostrato che le "classiche" tecniche utilizzate dai genitori per far mangiare ai bambini zucchine, spinaci e simili, come appunto elencare i vantaggi nutrizionali della verdura (*mangia che ti fa bene*), piuttosto che promettere premi (*se mangi la verdura ti permetto di mangiare la cioccolata*) o addirittura punizioni (*se non mangi non potrai vedere la televisione*) finiscono con l'essere addirittura controproducenti, ottenendo dunque l'effetto opposto del rifiuto totale della verdura da parte dei bambini.

in collaborazione con



Associazione  
Nazionale  
Dietisti



Questi stessi studi hanno invece dimostrato che il comportamento alimentare dei bambini è fortemente influenzato dal contesto familiare in cui vivono, ed in particolare modo dal **comportamento alimentare dei genitori e dalle loro preferenze e scelte a tavola**. Un altro fattore molto importante nel determinare un corretto e sano comportamento dei bambini a tavola è **mangiare insieme alla famiglia**, condividendo quindi un momento spesso negato soprattutto ai più piccoli, che in genere pranzano e cenano prima dei loro fratelli più grandi e dei loro genitori anche per i ritmi spesso frenetici che le famiglie purtroppo vivono.

Altra strada per promuovere il consumo di frutta e verdura nei bambini è quello di continuare a proporre loro, ad una certa distanza di tempo, le verdure poco gradite, pur rischiando un probabile rifiuto (comportamento poco diffuso tra le mamme che, pur di far mangiare i bambini, spesso finiscono con il proporgli una alimentazione monotona e fatta delle poche pietanze di cui hanno la certezza del gradimento). Infatti, tra i fattori che, a partire dallo svezzamento fino all'adolescenza, sono stati chiamati in gioco nel **determinare** il consumo di verdure è proprio **l'esposizione ripetuta a odori e sapori**, che permette al bambino, che in maniera innata è ostile alle nuove pietanze e ripetitivo nelle scelte, soprattutto intorno ai 2 anni di età, di "familiarizzare" con esse e abituarsi man mano al loro consumo.

Di sicuro una certa fantasia nel proporre pietanze colorate e stimolanti dal punto di vista visivo, ricche di sapori e forme, ed il coinvolgimento dei bambini nella preparazione dei piatti che poi si metteranno in tavola - tutti insieme - sono piccoli ed importanti particolari.

Per le future mamme, ricordiamo che recenti ricerche hanno dimostrato che le abitudini alimentari della madre durante la gravidanza influenzano, sin dalla crescita prenatale, i gusti del bambino attraverso la sua esperienza sensoriale con il sapore dei cibi, trasmessi attraverso il liquido amniotico. Le mamme che durante la gravidanza consumano frutta e verdura e, più in generale, seguono un'alimentazione sana e varia, fanno dunque un ottimo investimento sulla salute e sui gusti del proprio bambino!

Anche l'allattamento al seno rappresenta un'esperienza significativa in tal senso, perché se la madre mangia frutta e verdura, il bambino allattato al seno impara attraverso queste scelte alimentari, proprio perché attraverso il latte materno vengono trasmessi una varietà di sapori che lo predispongono positivamente verso i futuri approcci con il cibo.