



## Il Pediatra e la scuola per una corretta alimentazione:

### Dott. Alberto Ferrando

- Pediatra di Famiglia
- Past Pres. SIP Liguria
- Vicepresidente APEL
- Pres. Fed. Reg. Ordini dei Medici della Liguri



# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

In un ambiente in cui l'offerta di cibo è diventata praticamente illimitata è facile che ci sia un distorto apprendimento dell'autocontrollo



# I CONSIGLI DEL PEDIATRA



@moto-michi

Per prima cosa impariamo a  
**rispettare la capacità naturale  
dei bambini di sapere quando è il  
momento di smettere di mangiare**

# I CONSIGLI DEL PEDIATRA



I genitori ( ed i nonni, e alcuni addetti alle mense) devono sforzarsi di rintuzzare il proprio "istinto" che tende a giudicare la buona salute dei piccoli dal loro appetito



## I CONSIGLI DEL PEDIATRA

Occorre ricordare che abituando fin da piccoli i bambini a mangiare più del dovuto, si altera il loro senso di sazietà ed una volta cresciuti continuano a mangiare più del necessario

Oppure, per reazione alle insistenze, il b. mangerà di meno di quanto mangerebbe o mangia "male", mangia cioè solo

**Quello che vuole,  
Quando vuole,  
Come vuole**

# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

Tutti i pediatri vi potranno raccontare di genitori che quando i loro figli hanno 2-3 anni chiedono qualcosa che stimoli l'appetito e poi, allorché arrivano ai 10-12 anni o anche prima, implorano qualcosa che li faccia smettere.

# I CONSIGLI DEL PEDIATRA



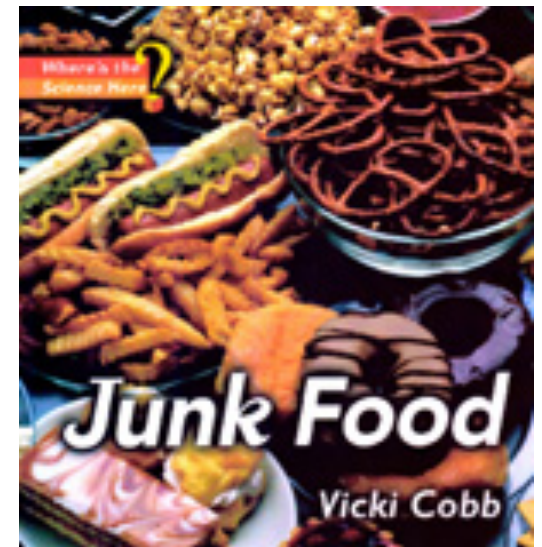
Naturalmente rispettare le attitudini dei figli non significa assecondarli nei capricci, tutt'altro, ma che occorre imparare a mettere i bambini davanti ad una scelta varia ma tendenzialmente "austera" con prodotti il più possibile naturali, non confezionati, con una riduzione di bevande innaturalmente dolci, come i succhi di frutta che possono ingannare l'appetito al punto da ridurre l'assunzione alimentare.



# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

Non inventiamoci un solo colpevole:  
L'obesità ha molti padri.

Tutti gli alimenti possono diventare "junk food"  
(cibo spazzatura) in quanto è l'eccesso fa male





# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

Dobbiamo tornare alla dieta mediterranea, composta da molte verdure, frutta, grassi prevalentemente vegetali, carboidrati e proteine in giusta quantità e varia qualità.

Soprattutto bisogna spezzare la monotonia dell'alimentazione, tornare alla varietà dei cibi, rispettare il corso delle stagioni con gli alimenti adatti per ogni periodo



# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

"si deve spiegare ai genitori, e ai bambini, come nutrirsi correttamente spiegando in che modo e entro quali limiti anche " i paciughi" possono entrare nella loro dieta

# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

## come mangiare a casa

- a orari stabiliti (non quando capita)
- in un solo luogo (non dove capita)
- secondo una corretta distribuzione dei pasti



# I CONSIGLI DEL PEDIATRA



## Abitudini utili a tavola

- mangiare lentamente
- mangiare senza fare altro
- mangiare una sola porzione o non portare in tavola seconde porzioni
- "chiudere il pasto" appena possibile

# I CONSIGLI DEL PEDIATRA



## Come gestire le tentazioni

- evitare di acquistare i cibi preferiti (ipercalorici) e/o tenere fuori dalla vista i cibi preferiti
- aiutare il bambino a fare un'attività alternativa

# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

Il rapporto che il bimbo ha con il cibo dipende spesso dal rapporto che la madre ha con il mangiare.



Una madre equilibrata non deve fare della quantità di cibo mangiata dal figlio il parametro sul quale misurare le proprie capacità di mamma

# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

## Dottore mio figlio "non mi mangia".

Questa è una frase usata da alcune mamme appena entrano in studio. Il pediatra guarda il bambino, un simpatico marmocchio di età variabile da 1 a 4-5 anni che non sta fermo un momento e che, anche quando sta fermo per la visita muove le gambe o le braccia, insomma un concentrato di forza, di energia e di vitalità.

Il pediatra pesa e misura il bambino e, nella maggior parte dei casi, il peso e l'altezza risultano nella norma per l'età.

I genitori o la mamma e la nonna si guardano sbigottiti e dicono che non è possibile, loro figlio non mangia niente, o quasi.





# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

manifestano poco interesse per il cibo ma che, andando a vedere quanto cibo introducono, mangiano a sufficienza ma spesso, se non sempre, in modo disordinato e praticano diete scorrette.

Non mangiano a tavola ma mangiano qualche "paciugo" (merendine ed alimenti confezionati) al di fuori dei pasti o, pur di farli mangiare assumono succhi di frutta in abbondanza oppure si degnano di mangiare se qualcuno fa il teatrino, oppure se c'è la televisione ecc



# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

Ci sono piccoli despoti i cui genitori, pur di vederli mangiare, instaurano una specie di "coprifuoco" in casa, guai a parlare, tutti fermi, non ci si può alzare, scatta una crisi di nervi ai genitori, se squilla il telefono o se una intempestiva pubblicità interrompe lo spettacolo preferito del marmocchio in quanto, appena succede qualcosa di questo tipo, si blocca il "miracolo" del bambino che mangia. Il bambino ti guarda in faccia come per dire "ma come faccio a mangiare con questo rumore" e non c'è più verso di farlo mangiare



# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

questi bambini crescono bene ma i genitori vivono nell'ansia continua del cibo che diventa l'argomento di conversazione e di conflitto principale tra loro, tra loro e i nonni.



# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

I bambini ne approfittano per ridurre queste famiglie in totale schiavitù, vengono instaurate diete improprie per un bambino dove prevalgono cibi preconfezionati e fritti (anche 3-4 volte alla settimana patatine fritte o milanese).



# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

Alcuni di questi bambini si mettono a mangiare quando vanno all'asilo, altri, la maggior parte, non mangiano neanche all'asilo per cui le mamme richiedono diete "speciali" o chiedono al pediatra di inventare malattie inesistenti per fargli preparare quelle poche cose che il bambino mangia..



# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

Al giorno d'oggi dobbiamo prevenire le malattie prevenibili con le vaccinazioni e dobbiamo educare le famiglie a come comportarsi di fronte alle malattie invece di alimentare o creare ansie.

Il problema è che le ansie ci sono già, .. da tempo in questi genitori, e non sono molto spesso che presenti da molti anni prima della nascita del vostro paziente!!!

# I CONSIGLI DEL PEDIATRA

.. IN MOLTI CASI il problema è riuscire a capire le  
PROBLEMATICHE DELLA FAMIGLIA e non operare solo sul  
bambino





GRAZZIE

