

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 6 - numero 1119 di mercoledì 10 novembre 2004

Sicurezza alimentare per i piu' piccoli

In un opuscolo on line informazioni utili per i genitori e non solo.

Pubblicità

Insegnare ai bambini come impostare salutari abitudini alimentari è come stipulare una sorta di "assicurazione" per l'età adulta. Corrette abitudini alimentari contribuiscono infatti a mantenerci in salute ed a evitare alcune patologie.

Per aiutare i genitori in questo compito, l'Ufficio Nutrizione - S.I.A.N. - Dipartimento di Prevenzione dell'A.S.L. di Pavia ha realizzato un opuscolo. Oltre a fornire indicazioni specifiche per l'alimentazione nell'infanzia, la pubblicazione fornisce alcuni accenni anche su temi generali quali la lettura delle etichette dei prodotti alimentari o consigli per la scelta degli alimenti.

Ai genitori non è solo indicato come impostare un menù equilibrato, ma anche come svolgere il proprio ruolo educativo nel campo della educazione alimentare. Tra i consigli forniti vi è innanzitutto quello di dare il buon esempio; è importante che loro stessi adottino per primi stili di vita e alimentari corretti. "Tutta la famiglia - consiglia la guida - dovrebbe consumare lo stesso tipo di piatto (a meno che non esistano esigenze mediche specifiche di allergie, ecc.). Si cercherà, a rotazione, di soddisfare i gusti dei componenti della famiglia nell'arco della settimana. Se però il bambino rifiuta di consumare il primo o il secondo non occorre cucinare un'alternativa: non si indebolirà se salta qualche volta una portata e la vostra azione educativa sarà più incisiva."

Riguardo alla lettura delle etichette, argomento di interesse per tutti, genitori e non, è consigliato di scegliere prodotti il più semplice possibile, con ingredienti ben identificabili, possibilmente senza additivi e aromi. Ad esempio nella scelta di un formaggio preferire un formaggio "vero" (ingredienti: latte, caglio, sale) piuttosto che preparazioni a base di formaggi fusi e altri componenti; invece di pesce impanato e prefritto con grassi non specificati, preparare l'impanatura a casa e cuocere il pesce al forno."

L'opuscolo

www.puntosicuro.it