

## 7 consigli contro il cibo spazzatura per il tuo bambino



Ogni volta far mangiare tuo figlio si trasforma in un incubo: cerchi di cucinare qualcosa di sano e lui vorrebbe solo patatine fritte, gelato, cioccolata. Tuo figlio potrebbe essere diventato uno dei tanti bambini dipendenti dal cibo spazzatura: questo significa che bisogna al più presto correggere alcune cattive abitudini alimentari non solo del bambino, ma di tutta la famiglia.

### **La junk food addiction**

L'**obesità infantile** nel nostro Paese, simbolo della dieta mediterranea, non è più un problema marginale, dal momento che il numero di bambini ed adolescenti in sovrappeso è in continua crescita anno dopo anno. Finchè si parla di un'occasionale trasgressione alimentare non c'è motivo di preoccuparsi, ma per molte famiglie italiane la gita al *fast food* del grande centro commerciale sta diventando una consuetudine del fine settimana. Certo, i più piccoli impazziscono per hamburger, patatine e bibite gassate, ma queste pietanze golose piacciono molto anche ai grandi.

Grazie alla **grande quantità di zuccheri, grassi e all'elevata sapidità**, quella che si crea è una vera e propria dipendenza: secondo alcuni studi sarebbero progettati esclusivamente per questo scopo. Nei paesi anglosassoni sono stati addirittura creati gruppi di auto-aiuto sul modello degli alcolisti anonimi per uscire dalla cosiddetta *junk food addiction* di cui anche alcune star di Hollywood, come ad esempio Kristie Alley, hanno iniziato a soffrire.

### **I nostri suggerimenti utili**

Abituare i più piccoli ad uno **stile di vita sano** è fondamentale per creare in loro la giusta consapevolezza che li accompagnerà in tutta la crescita, e anche oltre: ecco allora sette consigli da seguire con facilità, per tutta la famiglia.

1. Il primo trucco per evitare che il tuo bambino sviluppi una dipendenza dal cibo spazzatura, è **dare il buon esempio**: sì a qualche trasgressione ma i cibi molto calorici non devono diventare una consuetudine per te e per lui. Ad esempio, il sabato sera prepara la [pizza con la Semola Integrale Cappelli](#), e la farcitura lasciala scegliere a lui.
2. Sicuramente preparare una **merenda golosa ma light** da mettere nel suo zainetto ti porterà via un po' più di tempo ma, al contrario delle merendine industriali che compri al supermercato, in un dolce fatto in casa sai cosa c'è dentro e puoi decidere tu le quantità di zucchero o di grassi. Potresti preparare torte deliziose anche con ingredienti sani e naturali, [come abbiamo fatto qui!](#)
3. Segui quella che i nutrizionisti chiamano **la regola del 5**: 5 pasti al giorno, 5 porzioni di frutta e verdura e 5 colori di vegetali. Un ottimo compromesso potrebbero essere dei coloratissimi succhi e frullati, o anche le varianti più golose del nostro [Succo di Aloe](#).
4. Alcuni alimenti ricchi di **nutrienti fondamentali** che spesso, però, i bambini non gradiscono possono essere nascosti o camuffati: tanta verdura in gustosi sformati con carne e patate, polpettine di pesce in modo che la forma inganni anche il palato. Mai pensato a delle [simpatiche ma preziose crocchette?](#)
5. Abitualo a **mangiare lentamente**, assaporando i cibi, e non forzarlo a finire tutto se non ha più voglia.
6. Insegnagli a condurre una **vita attiva e dinamica**. Questo non significa soltanto iscriverlo in palestra o ad un corso di nuoto, calcetto, tennis o altro: trova nel corso della settimana un po' di tempo da passare con lui facendo insieme anche una semplice passeggiata all'aria aperta; prova a parcheggiare la macchina un po' più lontano quando vai a prenderlo a scuola, oppure muovetevi in bici.
7. Infine **non lasciare** tuo figlio troppo tempo da solo **davanti alla Tv o a un videogioco** : parlate, giocate, andate a vedere un film, disegnatelo, cucinate insieme. Ricorda che la dipendenza dal cibo e la conseguente obesità infantile hanno anche delle cause psicologiche, tra le quali la noia e la solitudine sono due delle più significative.

Visita la nostra Sezione del Blog [Ricette](#), dove trovare tanti spunti interessanti per servire in tavola piatti sani, buoni da mangiare e belli da vedere: insomma a prova di bambino. Inoltre [sul Sito](#) troverai i prodotti perfetti per le vostre merende.

Pronti a mettere le mani in pasta insieme?