



Giornata mondiale Alimentazione, pediatra â??20 buone abitudini per bimbi a tavolaâ??

## Descrizione

(Adnkronos) â?? Lâ??obesitÃ e il sovrappeso si combattono anche a tavola. Lâ??alimentazione, spiega il pediatra Italo Farnetani alla vigilia della Giornata mondiale che si celebra per ricordare la data di fondazione della Fao (lâ??Organizzazione delle Nazioni Unite per lâ??alimentazione e lâ??agricoltura), gioca un ruolo essenziale. â??I genitori devono attuare alcuni comportamenti per evitare un apporto superfluo di calorie, che puÃ² avvenire fuori, prima, durante o dopo il pastoâ?•, evidenzia lâ??esperto che suggerisce 20 punti su cui agire, 20 buone abitudini per bambini e ragazzi.

Il primo capitolo Ã" quello del â??Fuori-pastoâ??: 1) Non mangiare al di fuori dei cinque pasti principali (prima colazione, spuntino a metÃ mattinata, pranzo, merenda e cena), suggerisce Farnetani; 2) Non mangiare mai con smartphone, Pc, tablet, televisore accesi; 3) Non tenere i cibi in vista o a portata di mano; 4) Tenere poche provviste, soprattutto in frigorifero; 5) Preparare una lista dei cibi da comprare e non fare mai la spesa prima di aver mangiato cioÃ" prima dei pasti.

Altro momento clou Ã" quello â??Prima del pastoâ?? e le regole successive rientrano in questo capitolo: 6) Non mettere mai in tavola il cestino del pane prima dellâ??inizio, portarlo solo in accompagnamento al secondo; 7) Non portare le vivande in tavola prima di cominciare il pasto; 8) Non mettere le pietanze nei vassoi, ma portarle nel piatto; 9) Usare piatti un poâ?? piÃ¹ piccoli del normale e mettere solo la quantitÃ di pietanza che si deve consumare; 10) prima dellâ??inizio del pasto Ã" consigliabile bere lâ??acqua: mettere sempre in tavola la bottiglia.

E poi câ??Ã" il momento clou: â??Durante il pastoâ??. Le regole di Farnetani per questo capitolo sono: 11) Arrivare a tavola nel momento in cui si inizia a mangiare; 12) Non iniziare a mangiare prima che tutti i commensali si siano serviti; 13) Tutti devono mangiare le stesse pietanze (â??Ã" assurdo â?? osserva il pediatra â?? che qualcuno mangi cibi gustosi, mentre altri â??fanno la dietaâ??â?•); 14) Iniziare il pasto sempre con un antipasto vegetale, insalata o pomodori rossi, o un piatto poco calorico, come la vellutata di verdura; 15) GiÃ dalla??etÃ di 2 anni insegnare a masticare a lungo i cibi: Ã" un vantaggio per ridurre la voracitÃ , e perciÃ² contenere lâ??apporto calorico, ma anche per la salute della bocca e dellâ??apparato digerente.

---

Anche â??Dopo il pastoâ?? Ã" utile seguire alcuni accorgimenti, conclude Farnetani. Le regole per questo capitolo: 16) Mai alzarsi senza avere mangiato la frutta; 17) Appena finito il pasto, invece, ci si deve subito alzare; 18) Non si dovrÃ mangiare piÃ¹ fino al pasto successivo; 19) Non conservare gli avanzi a portata di bimbi; 20) Avere sempre a disposizione una bottiglietta da 500 cc di acqua.

â??

salute

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

#### **Categoria**

1. Salute

#### **Tag**

1. sal

#### **Data di creazione**

Ottobre 15, 2025

#### **Autore**

redazione

*default watermark*