

**CORSO FAD SINCRONO**

**Alimentazione nella prima e seconda  
infanzia: le basi nutrizionali e il  
comportamento a tavola**

# PREVENIRE E CONTRASTARE NEOFOBIA E SELETTIVITÀ ALIMENTARE IN CUCINA E ATTRAVERSO IL GIOCO

---

FRANCESCA GHELFI, PHD

## Di cosa parleremo:

- Un obiettivo di salute pubblica
- Le ricadute a lungo termine sulla salute dei futuri adulti
- Comportamenti a tavola
- «Fuori dalla tavola»
  - In cucina
  - Il gioco

# UN OBIETTIVO DI SALUTE PUBBLICA

---

## Perché contrastare neofobia e selettività alimentare?



## La situazione attuale

Dati 2019

**STILI DI VITA E OBESITÀ NEI BAMBINI: I DATI ITALIANI DI OKKIO ALLA SALUTE  
E IL CONFRONTO CON L'EUROPA**

organizzato da  
Istituto Superiore di Sanità - Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute (CNaPPS)  
e  
Ministero della Salute - Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria

  
*Ministero dell'Istruzione*

---

**RILEVANZA**  
OKkio alla SALUTE da maggio 2017 (DPCM 12 maggio) è ufficialmente collocato tra i Sistemi di Sorveglianza di rilevanza nazionale e regionale ed è istituito presso l'Istituto Superiore di Sanità (ISS), quale ente di coordinamento centrale.



**10 novembre 2020**  
**PROGRAMMA**

9:45 Accesso alla piattaforma  
10:00 Indirizzo di benvenuto  
*Silvio Brusaferrò*  
Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità

<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati>

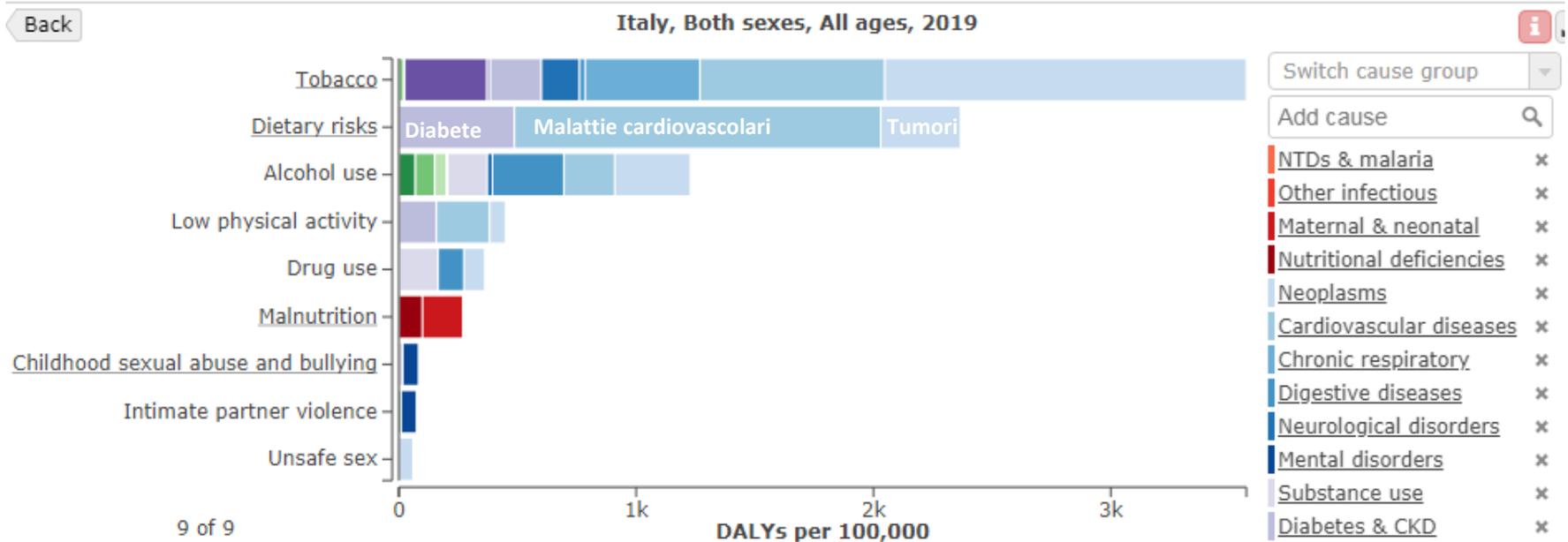
M A T E R I A L E   D I D A T T I C O

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE E NELLA SECONDA INFANZIA IN PRATICA

# LE RICADUTE A LUNGO TERMINE SULLA SALUTE DEI FUTURI ADULTI

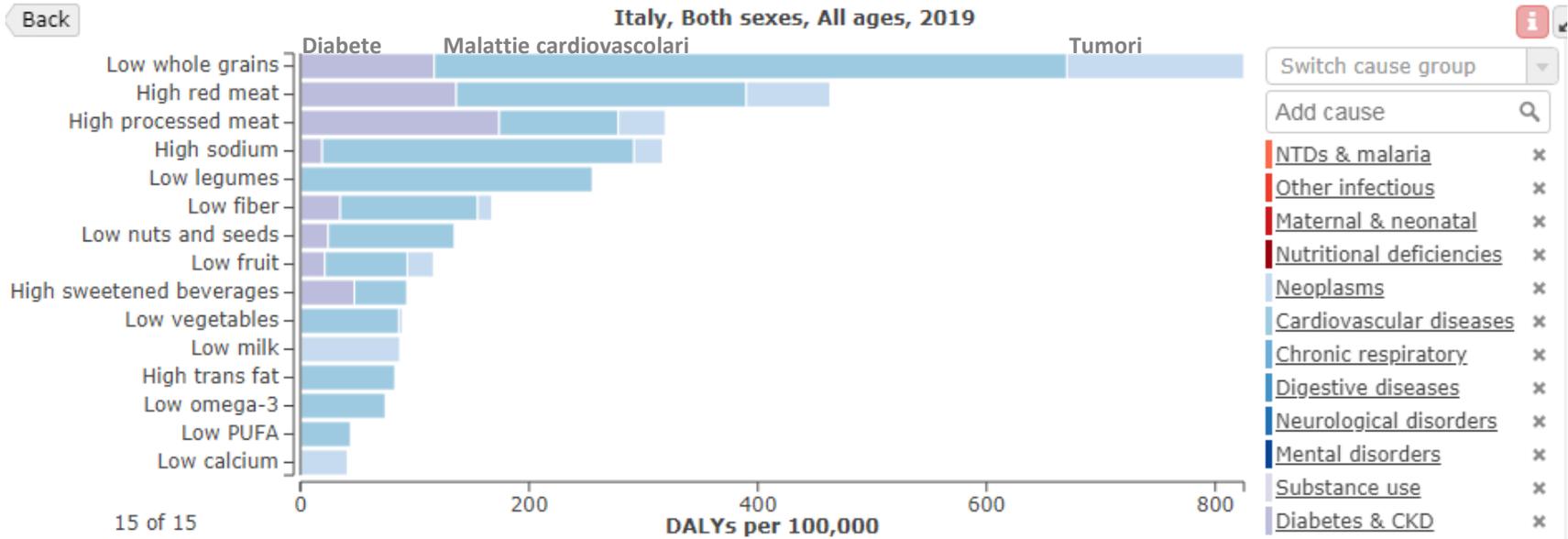
---

## Principali determinanti di malattia



<https://www.healthdata.org/gbd>

## Principali determinanti di malattia



<https://www.healthdata.org/gbd>

# COMPORAMENTI A TAVOLA

---

## Comportamenti a tavola

**Food  
restriction**

**Pressure  
to eat**

Fino a pochi anni fa, gran parte degli studi si sono concentrati su singoli aspetti, o pochi aspetti, di quello che viene definito il «parent-child feeding relationship». Prevalentemente sono stati indagati comportamenti legati alla restrizione alimentare (di alimenti altamente energetici) e alla pressione esercitata dai genitori sul consumo di cibo.

## Comportamenti a tavola

fiers, have varied widely across studies. Finally, an issue that has emerged as a frequent discussion point within the recent literature is the idea that these inconsistent and sometimes contradictory results may be the result of an oversimplification of the concept of food-related parenting practices; our failure to fully recognize the complexity of the parent-child relationship around food may be an important contributing factor to why it is hard to draw a consistent conclusion across this body of literature.

I risultati degli studi sono spesso contrastanti. Questo probabilmente è dovuto ad una «iper semplificazione» della relazione genitori-figli nell'ambito della nutrizione

Loth k. A. Curr Nutr Rep, 2016.

## Comportamenti a tavola

Murashima and colleagues, the authors explored “directive” and “non-directive” feeding control [31]. The authors included pressure-to-eat, food restriction, and use of food as a reward or threats to eat as examples of directive control. Examples of non-directive control included modeling of healthy eating, maintenance of primarily healthy food items within the home, and encouragement to eat healthy food items during meals or as snacks. This study found non-directive control to be positively associated with consumption of nutrient dense food items and negatively associated with energy dense food items. Another, similar conceptualization of a more broad range of food-related parenting practices has been proposed by Ogden and colleagues; they discuss controlling food-related parenting practices as being “overt” control (e.g., pressure-to-eat, food restriction, use of food as a reward) or “covert” control (e.g., limiting non-healthy foods within the home environment and avoiding places that serve primarily non-healthy foods when eating out) [32]. When exploring associations between

Non fare pressione e non imporre restrizioni non deve essere sinonimo di «far mangiare quello che vogliono» o «non avere regole in casa».

C'è una sottile differenza, che si potrebbe identificare con i termini **controllo diretto** e **controllo indiretto** dell'alimentazione dei bambini.

Loth k. A. Curr Nutr Rep, 2016.

## Comportamenti a tavola

Murashima and colleagues, the authors explored “directive” and “non-directive” feeding control [31]. The authors included pressure-to-eat, food restriction, and use of food as a reward or threats to eat as examples of directive control. Examples of non-directive control included modeling of healthy eating, maintenance of primarily healthy food items within the home, and encouragement to eat healthy food items during meals or as snacks. This study found non-directive control to be positively associated with consumption of nutrient dense food items and negatively associated with energy dense food items. Another, similar conceptualization of a more broad range of food-related parenting practices has been proposed by Ogden and colleagues; they discuss controlling food-related parenting practices as being “overt” control (e.g., pressure-to-eat, food restriction, use of food as a reward) or “covert” control (e.g., limiting non-healthy foods within the home environment and avoiding places that serve primarily non-healthy foods when eating out) [32]. When exploring associations between

### CONTROLLO DIRETTO

Restrizioni e proibizioni eccessive, pressioni per far consumare più cibo, utilizzo del cibo come ricompensa

### CONTROLLO INDIRETTO

Impostazione di una dieta sana in famiglia, presenza di alimenti più «salubri» in casa, preferenza di cibi freschi per snack e spuntini, limitazione di alimenti processati in casa

# FUORI DALLA TAVOLA *IN CUCINA*

---

## Cucinare con i bambini



**Child Nutrition and Cooking**  
Stanford University  
★★★★★ 4.8 (7.658 ratings) | 410K Students Enrolled

Inizia ad essere un tema importante, in quanto permette ai bambini di:

- Essere coinvolti in prima persona nella preparazione dei pasti
- Familiarizzare con il cibo
- Assaggiare gli alimenti al di fuori del contesto «tavola»
- Lasciarsi affascinare e abbassare le barriere difensive
- Condividere del tempo con la famiglia

<https://www.coursera.org/lecture/childnutrition/introduction-to-child-nutrition-HhUiz>

## Cucinare con i bambini

- Non si intende solo preparare la pizza o la torta nel weekend
- Può essere impostato come un percorso di apprendimento graduale
- In alcuni casi può addirittura rappresentare una sorta di terapia, per quei bambini con forte selettività verso determinate categorie di alimenti
- I bambini possono essere coinvolti in normali attività di preparazione dei pasti

<https://www.coursera.org/lecture/childnutrition/introduction-to-child-nutrition-HhUiz>

## Un approccio graduale

- Alcuni bambini potrebbero non manifestare subito interesse per un'attività che comporta la manipolazione del cibo
- Se i bambini sono molto piccoli (1-2 anni), è possibile iniziare con un gioco di imitazione con alimenti di legno o di stoffa, o con libri a tema



## Attività in cucina che maturano con l'esperienza



## Attività in cucina che maturano con l'esperienza

- Si parte da «semplici» travasi con piccoli alimenti, farine, liquidi
- Si passa al trasferimento del cibo fresco (e. verdure tagliate) nella padella per la sua cottura
- Trasferimento della frutta tagliata all'interno della ciotola per realizzare una macedonia
- Passaggio di pezzetti di pollo sulla teglia del forno
- Fino ad arrivare all'impiattamento (anche del proprio pasto)

## Attività in cucina che maturano con l'esperienza, stimolano autonomia e consapevolezza

All'aumentare dell'età

- Si parte da «semplici» travasi con piccoli alimenti, farine, liquidi
- Si passa al trasferimento del cibo fresco (e. verdure tagliate) nella padella per la sua cottura
- Trasferimento della frutta tagliata all'interno della ciotola per realizzare una macedonia
- Passaggio di pezzetti di pollo sulla teglia del forno
- Fino ad arrivare all'impiattamento (anche del proprio piatto)



## Qualche esempio pratico di attività in cucina, adeguate per diverse fasce d'età

### Frittata al forno (dai 2-3 anni)

- Rottura e apertura delle uova
- Aggiunta e assaggio di verdure cotte
- Unione di tutti gli ingredienti
- Osservazione della frittata che cambia aspetto in forno
- Assaggio a fine cottura, prima di portarla in tavola



## Qualche esempio pratico di attività in cucina, adeguate per diverse fasce d'età

Pesto di verdure crude o cotte (dai 2 anni)

- Si possono usare zucchine a pezzetti, broccoli cotti, formaggio, farina di frutta a guscio
- I bambini possono trasferire gli ingredienti nel robot da cucina, e si possono nominare insieme uno a uno
- Volendo si possono nominare e assaggiare diverse parti degli ingredienti (es. il gambo, la foglia e la cima del broccolo)
- Poi si frulla per ottenere il pesto

## Qualche esempio pratico di attività in cucina, adeguate per diverse fasce d'età

Pesto di verdure crude o cotte (dai 2 anni)

- In questo modo anche i bambini che mangiano la verdura solo frullata inizieranno ad essere consapevoli di quello che stanno mangiando
- Gradualmente si può iniziare a non frullare completamente gli ingredienti, ma a lasciare i pezzi in modo che i bambini si abituino
- Anche se scartano i pezzi, è importante lasciare che siano loro a farlo

## Qualche esempio pratico di attività in cucina, adeguate per diverse fasce d'età

Polpette di legumi o verdure (dai 3-4 anni)

- Con tutti gli ingredienti già cotti e pronti, si possono coinvolgere i bambini nella realizzazione dell'impasto, partendo dall'unione di tutti gli ingredienti
- È importante nominarli per rendere i bambini consapevoli di quello che andranno a mangiare, senza la necessità di ingannarli
- Poi si passa alla realizzazione delle polpette o crocchette

## Qualche esempio pratico di attività in cucina, adeguate per diverse fasce d'età

Polpette di legumi o verdure (dai 3-4 anni)

- Si possono passare le polpette in una panatura
- Se l'impasto contiene alimenti cotti si può approfittare per qualche assaggio
- I bambini possono disporre le polpette sulla teglia da forno e, dopo la cottura, impiattare la loro porzione abbinando altri alimenti preparati per lo stesso pasto

## Qualche esempio pratico di attività in cucina, adeguate per diverse fasce d'età

Pollo o pesce panato al forno (dai 3-4 anni)

- Pollo a cubetti oppure filetti di pesce
- Panature con pan grattato, erbe aromatiche, farina di mais, spezie colorate (curcuma, paprika dolce)
- I bambini possono passare la carne o il pesce nella panatura e poi disporli sulla teglia del forno



## Qualche esempio pratico di attività in cucina, adeguate per diverse fasce d'età

### Taglio delle verdure cotte (dai 2 anni)

- Iniziare con fagiolini cotti da tagliare a metà
- Proseguire con zucchine, carote, sempre già tagliate a metà per il lungo, per evitare che si muovano sul tagliere
- Anche patate lesse, impasti, biscotti da cuocere



## Qualche esempio pratico di attività in cucina, adeguate per diverse fasce d'età

### Pulizia delle verdure (dai 2-3 anni)

- Spuntare i fagiolini con forbici dalla punta arrotondata
- Pulire piselli, fave e fagioli separando i legumi dai baccelli
- Spellare patate cotte, uova sode
- Dai 4 anni anche sbucciare frutta e ortaggi crudi



## Qualche esempio pratico di attività in cucina, adeguate per diverse fasce d'età

### Impiattamento (dai 4 anni)

- Disporre tutte le portate in cucina o in tavola
- Lasciare che i bambini riempiano i loro piatti
- Loro possono scegliere le quantità dei singoli alimenti
- Unica regola: devono mettere un po' di tutto
- Lasciarli liberi di avanzare o non assaggiare



## Qualche esempio pratico di attività in cucina, adeguate per diverse fasce d'età

### Impiattamento (dai 4 anni)

- Questo permette di avere nel piatto diversi alimenti, alcuni più graditi di altri
- Il bambino così li colloca tutti sullo stesso «piano di importanza», gli attribuisce lo stesso «valore»
- Potrà passare tranquillamente da un alimento all'altro in autonomia



## IMPIATTAMENTO

- Proporre uno stesso ingrediente in modalità diverse, è già di per sé varietà
- Non è necessario realizzare opere d'arte, è sufficiente incuriosire il bambino variando le modalità di cottura e preparazione
- Quando c'è più tempo a disposizione, coinvolgere i bambini nel curare l'impiattamento con attività in linea con l'età



# FUORI DALLA TAVOLA *IL GIOCO*

---

## Qualche esempio pratico di gioco per scoprire il cibo

### Gioco euristico

La parola Euristico deriva dal greco *heurisko*, che significa «trovare», «scoprire»

Il gioco euristico viene definito gioco di scoperta, è un'attività di esplorazione e di ricerca, in cui i bambini possono sperimentare o scoprire il "senso" e il significato degli oggetti e dei materiali



## Qualche esempio pratico di gioco per scoprire il cibo

### Gioco euristico con il cibo

- Si può partire, quando i bambini sono piccoli, attraverso il gioco libero per sperimentare con l'olfatto e con il tatto
- Si può utilizzare frutta fresca, essiccata, verdure piccole, erbe aromatiche, verdure a foglia, spezie
- È comunque importante la supervisione di un adulto



## Qualche esempio pratico di gioco per scoprire il cibo

### Indovinelli (dai 2-3 anni)

- Utilizzare delle piccole scatole di carta o plastica
- Realizzare dei forellini per poter annusare
- Inserire all'interno delle scatole dei pezzi di frutta fresca, essiccata, scorze di agrumi, erbe aromatiche
- Il genitore dà degli indizi al bambino (es. su forma, colore, sapore) e il bambino può sperimentare peso e odore
- Si indovina e si estrae il frutto dalla scatola con enfasi



## Qualche esempio pratico di gioco per scoprire il cibo

### Esperimento consistenze (dai 3 anni)

- Realizzare 3-4 ciotoline con diversi alimenti (es. banana a pezzetti, noci, prugne secche, mela a stick)
- Sperimentare con i bambini le diverse consistenze, i rumori che producono gli alimenti quando consumati, se sono appiccicosi ecc.
- Si può riflettere anche sul sapore, ma questa attività può essere realizzata mettendo da parte questo aspetto



## Decontestualizzare il cibo

Tutte queste attività non hanno al centro il ruolo nutritivo del cibo

- Questo può portare i bambini ad abbassare le barriere difensive nei confronti del cibo, nate anche da un comportamento disfunzionale a tavola
- Vedere e sperimentare il cibo al di fuori del suo classico contesto lo mette sotto un'altra luce, agli occhi del bambino
- Di conseguenza il bambino vedrà con occhi diversi uno stesso alimento che prima percepiva come spaventoso
- Questo perché *spesso il motivo del rifiuto non ha a che fare con il sapore del cibo*

# DOMANDE?

---