

Lo sapevi che...

...Per una crescita sana, il modo in cui un bambino viene nutrito Ã forse tanto importante quanto gli alimenti consumati? Lattanti e bambini hanno la capacitÃ innata di regolare l'apporto calorico in maniera relativamente efficace, ma questa capacitÃ puÃ essere influenzata dall'educazione alimentare impartita dai genitori. Non Ã consigliabile indurre un bambino a mangiare con la forza, con il ricatto, con le insistenze eccessive o usando determinati cibi come "premio". Questi comportamenti, oltre a portare a perdita/aumento di peso inadeguati, possono favorire l'adozione di cattive abitudini alimentari in etÃ piÃ matura; per questo motivo Ã importante che i genitori si prendano cura dell'alimentazione dei figli in maniera responsabile, evitando di attribuire al pasto un valore "affettivo" e prestando principalmente attenzione ai segnali di fame e di sazietÃ.