

## Lo sapevi che...

Quando i bambini iniziano a consumare i pasti a tavola insieme alla famiglia, tendono ad adottare le abitudini alimentari dei fratelli piÃ¹ grandi e degli adulti? Il tuo bambino sta imparando a mangiare da solo e a scoprire le pietanze consumate dagli altri: Ã¨ un'ottima occasione di dargli il buon esempio, cosÃ¬ potrÃ  imparare dalla mamma e dal papÃ  a fare le scelte giuste e a preferire i cibi piÃ¹ adatti. Frutta e verdura non devono mai mancare a tavola e, vedendo il resto della famiglia mangiare questi alimenti, il piccolo sarÃ  piÃ¹ propenso a fare altrettanto. Alcune delle nostre preferenze di gusto sono innate, altre invece sono acquisite. Ad esempio, i bambini mangiano volentieri una mela grattugiata al naturale, ma se si abitua a consumarla addolcita da un cucchiaino di zucchero, con tutta probabilitÃ  in seguito preferiranno la versione zuccherata a quella non zuccherata. Lo stesso vale per il gusto salato. Per educare correttamente il palato del piccolo, porta in tavola nuovi alimenti, limitando il piÃ¹ possibile l'aggiunta di sale e zucchero anche dopo il 1° anno di vita.