



Mauro Destino e Federico Marolla, nel loro libro "Mangiare per crescere. Consigli per genitori in gamba", spiegano l'importanza di **posizionare a tavola i nostri bimbi già dai 4 mesi in poi**: non sul passeggino, lontano dai fornelli, ma a tavola, insieme ai genitori, per far sì che il bimbo **impari prima a mangiare da solo** e accetti più facilmente diversi tipi di cibo.

Mauro Destino è un Biologo, docente in Scienze della Nutrizione all'Università di Camerino, e Federico Marolla, pediatra, hanno scritto questo dettagliato manuale che chiarisce le idee a genitori dubbiosi su come nutrirsi e nutrire al meglio i propri figli.

A 4 mesi i bimbi iniziano a stare a terra sul tappetone, sanno afferrare bene gli oggetti, ed è importante anche **tenerli a tavola con voi**, fare in modo che ascoltino i rumori della cucina, gli odori dei cibi, bisogna far vedere quando apparecchiate e come mangiate: così lo rendete partecipe di ogni gesto, dal condire la pasta fumante che profuma di sugo al pomodoro e come viene portata alla bocca il boccone. Il bimbo, in questo modo, impara tramite occhi naso e orecchie, questo è nutrire la mente affinché poi gli sia più facile accettare il cibo di casa.

Scritto da Letizia Perugia
Lunedì 21 Luglio 2014 09:46

I neuroni detti "specchio", vedendo fare, imparano, capiscono, interpretano, rifanno: il meccanismo del vedere e del sentire con tutti gli organi di senso è indispensabile per l'apprendimento, lo spiegano le neuroscienze.

Questa è anche uno dei tasselli dell'autosvezzamento, o Baby Led Weaning che da da qualche anno popola nel Regno Unito e Nuova Zelanda.

L'Autosvezzamento è il termine usato per indicare l'alimentazione complementare a richiesta: guidare i bimbi attraverso il lento e graduale passaggio da una dieta a base di solo latte materno o artificiale all'universo dei cibi "dei grandi".

L'autosvezzamento promuove la capacità del bambino di **autoalimentarsi fin da sei mesi**, superando la pappa offerta col cucchiaino dall'esterno.

Il libro è ricco di esempi concreti e di storie, ci sono informazioni sui fabbisogni nutrizionali, aiuta le mamme e papà a capire come comportarsi, ma anche come interpretare i comportamenti dei piccoli.

Vengono trattati inoltre argomenti come l'abuso di junk food e bibite zuccherate (principali responsabili dell'aumento del tasso di obesità infantile), i consigli degli esperti riguardano anche la gravidanza e il concepimento.

Niente alcol, via libera ad integratori di acido folico per le mamme in dolce attesa, ma già diversi mesi prima, perché una donna in buona salute fa la differenza. Nel libro sono inoltre presenti menù stagionali e ricette pensate per i bimbi.