



Consiglia

4



Tweet

9



0



ALIMENTAZIONE

12/01/2012 - I PICCOLI PIÙ SENSIBILI ALLE FORME E I COLORI

7 alimenti per 6 colori: così si stimola l'appetito nei bambini

Gli scienziati scoprono la formula magica per favorire una dieta sana ed equilibrata nei bambini

Far mangiare come si deve e riuscire a far seguire una dieta corretta e variegata ai bambini spesso è un'impresa degna delle fatiche di Ercole. Il più delle volte, poi, a vincere è proprio il bambino che ottiene dai genitori ciò che vuole, per sfinimento.

In soccorso ai genitori arriva uno studio condotto da un gruppo di ricercatori della Cornell University, nello Stato di New York (Usa), in cui si suggerisce come stimolare l'appetito – in particolare dei più piccoli – semplicemente confezionando un menù che possa abbinare 7 alimenti con 6 colori.

La scoperta che i bambini sono più sensibili alle combinazioni di forma, dimensioni e colori è avvenuta dopo che i ricercatori hanno coinvolto 23 preadolescenti e 46 adulti in un test che prevedeva il visionare le foto di 48 diverse combinazioni di cibo, diverse per numero di alimenti, disposizione e combinazione.

I risultati dello studio sono poi stati pubblicati su *Acta Paediatrica* e indicano che sono proprio i bambini, a differenza degli adulti, i soggetti più influenzabili da ciò che si presenta davanti agli occhi. Messi al bando i piatti colmi di polpette o spaghetti, che magari fanno venire l'acquolina in bocca ai grandi, i bambini pare prediligano la varietà e le piccole porzioni. Se poi i piatti sono confezionati in modo fantasioso, con sapiente uso di abbinamenti e colori, allora il gioco è fatto.

Gli esperti nutrizionisti di Melarossa.it – il sito promosso con la collaborazione della Società di Nutrizione Umana – commentando lo studio, ricordano quanto sia importante educare i bambini a mangiare sano e suggeriscono di provare a sperimentare forme e colori per invogliarli.

Anche a tavola, dunque, è possibile e auspicabile dare sfogo alla fantasia e coinvolgere anche i bambini più svegliati e recalcitranti. Proviamoci.



Anche a tavola i colori sono importanti, in special modo per i bambini

FORSE TI INTERESSA ANCHE

- + Con "Best food generation" la cultura del mangiar sano entra in classe
- + Come abituare i bambini a mangiare le verdure?
- + Bambini: sì a verdure, ma solo se premiati
- + La dieta Zig-Zag, il corpo va in confusione e tu dimagrisci
- + 4 pasti al giorno e in famiglia, ecco le nuove regole anti-obesità dei pediatri