



A TAVOLA INSIEME CON IL NUTRIZIONISTA

Rosa Lenoci – biologa nutrizionista – presidente dell'Associazione Biologi Nutrizionisti Italiani

Il gelato: un'ottima idea se di qualità

Nutriente e fresco soprattutto in estate, quando l'afa può rendere i bambini inappetenti. Attenzione, però, allo zucchero e agli additivi



“**LA NOSTRA BIMBA,** 2 anni, ha assaggiato il gelato e ne va matta. Con quale frequenza può mangiarlo? E come scegliere quello più adatto a lei?”

Lorenzo, Padova

Nelle giornate estive, quando il caldo eccessivo contribuisce a rendere alcuni bimbi inappetenti, il gelato è un ottimo alimento da proporre come merenda: è fresco, gradevole e contiene ingredienti nutrienti come, ad esempio, la frutta, il latte, le uova. Potete sicuramente offrire alla vostra bimba una coppetta piccola, di quelle da 120 g, delle dimensioni

di un vasetto di yogurt, magari non tutti i giorni, di certo più volte alla settimana. A 2 anni la piccola è completamente svezzata e può mangiare quello che prendono gli adulti. Per prudenza, però, mi limiterei ai gusti che contengono alimenti che ha già assaggiato. L'ideale sarebbe preparare il gelato in casa, per avere la certezza di usare materie prime di qualità. Quando non è possibile, lo si può acquistare in una buona gelateria artigianale che esponga la lista degli ingredienti, controllando che non contenga coloranti o altri additivi.

► **DIVIETI E CAUTELE**

Alcuni gusti non sono adatti ai bimbi. È il caso del caffè, che ha un effetto eccitante e ostacolerebbe il sonno dei piccoli. Bandite anche le creme e i sorbetti che contengono alcolici, come il cioccolato al rum o il sorbetto di limone alla vodka. Se il bambino ha allergie note, attenzione agli ingredienti contenuti anche in piccole quantità, in particolare a noci e nocciole: possono dare reazioni gravi.

► **GHIACCIOLI**

Quelli confezionati contengono quasi sempre coloranti e, spesso, zuccheri semplici per il 50%. Meglio allora prepararli in casa, mettendo in apposite formine, da riporre nel congelatore, della spremuta fresca di frutta o della purea di polpa, senza aggiunta di dolcificanti. Se il bimbo è piccolo, state con lui mentre addenta lo stecco, così da controllarlo: il ghiaccio è duro e non si scioglie immediatamente. Se ingerito in pezzi grossi, potrebbe anche ostacolare le vie respiratorie.

Perfetto...

... come merenda, il gelato non può sostituire il pranzo o la cena: per un bambino sarebbe un pasto sbilanciato dal punto di vista nutrizionale. Da evitare anche come dessert dopo aver mangiato, perché ricco di calorie.

La bibita ghiacciata può far male?

► **BERE QUALCOSA DI FRESCO** quando fa caldo è gradevole, ma se il bambino è accaldato e magari sta digerendo, una bevanda ghiacciata, che arriva allo stomaco particolarmente irrorato per la digestione, può provocare un blocco e fastidiosi disturbi gastrointestinali.

► **MEGLIO ALLORA OFFRIRE** ai piccoli acqua a temperatura ambiente oppure fresca, mai freddissima. Se mangiano un gelato, li si può invitare a tenerlo in bocca per un po', così da farlo sciogliere. Lo assaporeranno meglio ed eviteranno di sentirsi male.