NASCITA E SVILUPPO DEL GUSTO

- Le scelte alimentari sono condizionate dalla propensione per determinati cibi.
- Le preferenze, a loro volta, sono determinate da una combinazione di fattori genetici i(nazion)-3(e)7(di)

Å Le papille gustative e la

GRAVIDANZA E PRIMI 3 ANNI DI VITA: PERIODO SENSIBILE PER LO SVILUPPO DELLE ABITUDINI ALIMENTARI

Å

THE EVOLUTION OF TASTE AND PERINATAL PROGRAMMING OF TASTE PREFERENCES

Š. PODZIMEK1, *2018*

- Il comportamento alimentare è determinato dall’interazione tra molti fattori.
-

- Il processo di apprendimento iniziato durante la gravidanza, continua durante l’allattamento.
- Il gusto del latte materno (a differenza del latte adattato) varia da poppata a poppata e assorbe parte degli aromi.
- I bambini allattati al seno presentano nell’infanzia minori

- La variazione genetica di preferenza per i cibi amari può avere implicazioni importanti come marcatore per pattern dietetici e salute nei bambini.
- Alcune verdure che contengono sostanze anticancerogene

FATTORI CHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

SOGLIE DEL GUSTO

Å Gusto Sostanza

Å

ESPOSIZIONI RIPETUTE A CIBI SOLIDI E RISPOSTE FACCIALI Mennella JA, Curr Nutr Rep. 2017

Å

AUTOREGOLAZIONE

Quando la densità calorica è doppia rispetto alla formula standard, la quota di latte consumata è inferiore.

L’intake giornaliero di energia/kg risulta sovrapponibile nei due gruppi a dimostrazione che il lattante avrebbe un’innata capacità di autoregolare l’intake di alimenti.

L’ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE PUO’ ESSERE CONSIDERATA:

un momento di sperimentazione ed apprendimento durante il quale il bambino:

- vive una fase di esplorazione e sperimentazione
- è ricettivo agli stimoli del mondo ed a sapori, aromi e

- Superata la fase dell’allattamento esclusivo la scoperta di alimenti con sapore e consistenza insoliti mette in gioco emozioni e sentimenti intensi, significati simbolici

NEOFOBIA

I bambini dopo i 2 anni presentano:

Å

COME INSERIRE LA VERDURA

Offri una verdura diversa per 5 giorni e ricomincia da capo per 2 settimane, poi inserisci altra verdura.

SALE

- Una pappa a misura di bambino non prevede sale aggiunto per abituarlo a non esagerare con il sale.
- Riducendo l'assunzione di sale si può, con il tempo, divi D 4>>720

Å

EDUCAZIONE AL GUSTO

Å

6-7 mesi	8-10 mesi	11-15 mesi	

COME FAVORIRE UN BUON RAPPORTO CON IL CIBO

“LA MADRE NUTRICE”

- Una madre confusa ed iperansiosa che si rivolge ad esperti, frequentemente confonde il tipo di richiesta e maschera la sua insicurezza offrendo cibo in maniera indiscriminata.
- Questo comportamento produce un bambino confuso che non è in grado di differenziare la fame da alt3a 3agra3a0(sgiper)-d(che) riv

MATERNAL RESTRAINT AND CONTROL OF EATING

- La capacità del lattante di regolare l’intake è condizionata dall’azione di freno e controllo esercitacY o

- L’utilizzo del cibo per modificare un comportamento

È CIBO, NON APPLICAZIONE DI UNA LEGGE

Å

TATTICHE CONSIGLIATE PERCHÉ PIU’ EFFICACI

- Se il genitore mangia e apprezza un nuovo cibo il bambino imparerà per imitazione e seguirà

RIFIUTO DEL CIBO

- Å Condizione frequente nel lattante, meno frequente in bambini più grandi
- Å I lattanti ed i bambini in età prescolare imparano rapidamente

IL RIFIUTO DEL CIBO

- È normale che il bambino rifiuti un pasto. Se questo avviene saltuariamente deve essere valutato come un’evenienza naturale. Non bisogna insistere.
- Troppo spesso è proprio il comportamento dei genitori e di chi offre da mangiare al bambino ad innescare un comportamento errato e favorire il rifiuto.
- Se il bambino non vuole mangiare bisogna rispettare le sue sensazioni.
- Un bambino sano che riceve un’alimentaziy p
-

Å

Nonostante le buone intenzioni, i genitori attuano meccanismi alimentari associati ad effetti negativi quali:

PARENTAL CONTROL

Queste situazioni si verificano quando i genitori:

- sono preoccupati
- partendo da buone intenzioni, sono conviti chei figli abbiano bisogno di aiuto per stabilire cosa e quanto

- L’assunzione da parte dei genitori di frutta e verdura è predittiva dell’intake di questi alimenti dei loro figli

Cooke L, 2004

- Il consumo di frutta e verdura è più elevato in genitori

TAKE HOME MESSAGE

Å