

“Siamo ciò che mangiamo.
Ludwig Feuerbach”



Obesità infantile: Alcune semplici regole

A volte non è facile percepire il problema

Lara Perrotta—Biologa nutrizionista

L'Obesità Infantile è un problema sottovalutato, ma di notevole rilevanza sociale e attualità.

L'obesità infantile è il risultato di un bilancio energetico positivo protratto nel tempo, ossia si introducono più calorie di quante se ne consumano.

Continua a pag. 2

In questo numero:

- ✓ Obesità infantile: alcune semplici regole
- ✓ Il periodo dell'inserimento al Nido
- ✓ Il saluto al Nido
- ✓ La fase del "E' mio!"
- ✓ Gioca e impara con Artinfanzia
- ✓ Partners e vantaggi

L'importanza del saluto

Rita Sellitri - educatrice e giornalista

Quando accompagniamo i nostri bambini al nido, prima di andare via, è importante salutarli sempre e, mai andare via di nascosto. Salutare il proprio bambino quando lo si lascia all'educatrice del nido è un passaggio di fondamentale importanza.

Continua a pag. 4

Segue da pag. 1

Obesità infantile: alcune semplici regole

A volte non è facile percepire il problema

Lara Perrotta—Biologa Nutrizionista

Può sembrare un paradosso, ma nei paesi che si affacciano sul Mediterraneo, mare che ha dato il nome alla famosa dieta, considerata fra le più salutari, c'è un alto tasso di bambini obesi. In Italia 1 bambino su 5 è obeso, affermandosi come primo paese in Europa - ultimi dati della Childhood Obesity Surveillance Initiative (2015-17) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Gli studi scientifici hanno evidenziato un altro aspetto, quello della "misperception", cioè l'incapacità delle mamme di rendersi conto che il proprio figlio è obeso. Alle mamme sono state mostrate 14 figure (7 maschili e 7 femminili), disegnate in modo tale da rappresentare bambini con differenti forme fisiche, dall'estrema magrezza fino all'obesità. A quel punto, è stato chiesto loro di mostrare quella che più ricordava il

fisico del proprio figlio. L'Italia rappresenta uno dei paesi con la proporzione più elevata di misperception: in questo studio, condotto da un team di ricercatori guidato dal Prof. Dario Gregori dell'Università di Padova, 24 su 30 bambini sovrappeso sono stati percepiti dalle proprie madri come normopeso. Un dato che deve far riflettere.



"Scorretta ed eccessiva alimentazione del bambino, accompagnata da una scarsa attività fisica sono fattori di rischio"

Le cause possono ricercarsi tra una scorretta ed eccessiva alimentazione del bambino, accompagnata da una scarsa attività fisica, sia ludica che sportiva, vi è poi anche la predisposizione genetica, se uno dei due genitori è sovrappeso o addirittura obeso, la probabilità che anche il figlio lo sia aumenta; se poi lo sono entrambi i genitori le probabilità aumentano ulteriormente (dati Istat).



Continua a pag. 3

Segue da pag. 2

Nella prima infanzia sono rari i casi in cui intervengono delle alterazioni ormonali, come l'ipotiroidismo o disfunzioni renali, che possono portare ad un eccessivo aumento di peso nel bambino. L'Obesità infantile, una volta identificata, non va sottovalutata in quanto può portare a problemi:

- dell'apparato respiratorio (affaticabilità, apnea notturna);
- delle articolazioni (varismo/valgismo degli arti inferiori, mobilità ridotta, piedi piatti);
- dell'apparato digerente (stipsi, colon irritabile, reflusso gastro-esofageo).

In relazione all'obesità infantile non vanno trascurati, inoltre, gli effetti psicologici: un bambino obeso proverà un senso di disagio o di inadeguatezza, si sentirà insicuro nei confronti dei compagni più agili di lui, la conseguenza potrebbe essere una scarsa autostima - un bambino con una bassa autostima diventerà un adulto con una bassa autostima, che si sente a disagio e tende ad isolarsi. La prevenzione è determinante per evitare il formarsi di eventuali patologie causate dall'obesità, già in gravidanza è possibile intervenire assumendo una dieta sana e bilanciata per non incorrere in un eccessivo incremento ponderale.

Con lo svezzamento è importante abituare il bambino ad una varietà di colori e di sapori, prediligendo sempre

"E' importante abituare il bambino ad una varietà di colori e di sapori"



cibi naturali, evitando i prodotti industriali. Il consumo di frutta e verdura di stagione è fondamentale prestando sempre attenzione alle dosi. E' importante abituare i bambini a pasti regolari e a rispettare i ritmi del sonno e della veglia, durante la quale, va stimolato alle attività all'aperto e a praticare dello sport.

Bastano poche semplici regole, consigliate dai pediatri o dai professionisti della nutrizione per seguire amorevolmente i propri figli nella crescita psico-fisica, e avere così un bambino felice e un futuro adulto sano.



*Lara Perrotta: Biologa Nutrizionista
con Dottorato di Ricerca in Scienze
Biomolecolari e Biotecnologiche.
Riceve in studio su appuntamento in
Via IV Novembre 39 - Sassari*

Il periodo dell'inserimento al Nido

L'esperienza del nido è sicuramente tra le più formative per i nostri piccolini.

Mariateresa Zerilli - pedagoga clinica

Il periodo della vita che va dalla nascita ai 3 anni è pieno di scoperte, di esplorazioni sensoriali, ambientali, sociali unico per la crescita del bambino. Come ogni pratica educativa non esiste una modalità esatta o errata di affrontare l'esperienza del nido perché ognuno porta se stesso nell'esperienza e il proprio essere unico e irripetibile. Il primo anno di nido è un momento di grande impegno emotivo e fisico non solo per il bambino ma anche per la famiglia che si ritrova a doversi confrontare con un mondo nuovo, con regole uguali per tutti i

bambini, un momento in cui si affronta un'educazione diversa da quella familiare. L'inserimento è il primo momento di incontro con l'istituzione educativa "nido". Da un punto di vista psicologico è una fase determinante perché il bambino deve allontanarsi dalla madre e deve imparare a gestire in autonomia le proprie sensazioni ed emozioni, deve sviluppare la sua "autoregolazione".

Tanto più il bambino avrà sperimentato un buon attaccamento tanto più facile sarà per lui adattarsi al nuovo ambiente.

Continua a pag. 5



"E' un momento di grande impegno emotivo e fisico non solo per il bambino"

Segue da pag. 4

L'inserimento al nido sarà ulteriormente agevolato dalla preparazione psicologica del genitore, della mamma nello specifico, tanto più sarà serena lei durante l'inserimento tanto più il bambino si sentirà incoraggiato ad affrontare una nuova situazione, se il bambino percepisce che la mamma è serena, pronta ad accettare la sua esperienza allora anche lui sarà in grado di gestire le nuove emozioni in maniera costruttiva. Per facilitare l'inserimento al nido del bambino è consigliabile programmarlo in modo graduale, con orari flessibili e con la presenza della mamma nell'asilo nido. La gradualità è fondamentale non solo al bambino, ma anche alla mamma in modo che possa affrontare e risolvere gli eventuali sensi di colpa e le paure nell'affrontare la nuova situazione - se il bambino avverte che la mamma non è serena lui avrà delle emozioni negative, i bambini colgono molto di più le emozioni che le parole. Durante l'inserimento al nido non si deve avere fretta, i primi giorni, se il bambino vuole che la mamma resti lì è opportuno assecondare la sua esigenza, sta affrontando un momento delicato, in un contesto così diverso da quello cui è abituato, è importante che sia il meno traumatico possibile, tenendo conto, però, che qualche lacrima all'inizio è quasi d'obbligo.



I bambini, soprattutto se piccoli, comunicano con il pianto, e durante l'inserimento all'asilo nido il pianto è un fenomeno normale. È faticoso, ma non bisogna bloccarlo. Il modo migliore perché il bambino si inserisca bene è prima di tutto quello di mostrarsi contenti e di trasmettergli la propria fiducia e il proprio entusiasmo, il legame genitore-figlio è così forte che un breve periodo di lontananza non può né cancellare né scalfire il forte legame.



Mariateresa Zerilli, laureata in "Scienze dell'Educazione" e in "Scienze Pedagogiche", lavora come libero professionista nella scuola primaria e secondaria come sostegno educativo e didattico. Specializzata in "Pedagogia Clinica" esercita la libera professione presso lo "Studio Aletheia" di Magenta

Segue da pag. 1

L'importanza del saluto

Salutarli sempre e, mai andare via di nascosto

Rita Sellitri - educatrice e giornalista

Quando accompagniamo i nostri bambini al nido, prima di andare via, è importante salutarli sempre e, mai andare via di nascosto.

Salutare il proprio bambino quando lo si lascia all'educatrice del nido è un passaggio di fondamentale importanza. Per avere un buon inserimento, il genitore al momento del distacco deve salutare il bambino in modo convinto e breve senza ripensamenti e titubanze, in questo modo il piccolo avverte che il genitore è fiducioso e convinto della sua scelta.

Spieghiamo al nostro bambino che la mamma e il papà andranno a lavoro e lui starà al nido, con altri amici e le maestre. Cerchiamo di ripeterlo tutti i giorni, anche se pensiamo che il nostro bambino sia ancora troppo piccolo e non comprenda tali spiegazioni, al contrario lui assorbirà la sensazione di dolcezza e comprenderà il senso delle nostre parole. I rituali sono un aiuto prezioso per i genitori e rassicuranti per il bambino.

Se inizia a piangere, varcata la soglia del nido, o al momento del saluto, non facciamoci vedere angosciati e non prolunghiamo la separazione, diamo un bel bacio risoluto al nostro bambino e lasciamolo nelle mani delle educatrici che, certamente, sapranno come calmare il suo pianto.

L'educatrice saprà come sostenere il bambino durante questo momento critico accogliendolo fisicamente, tenendolo in braccio, e gli dirà che è giusto che lui si senta un pochino triste ma che lei gli starà vicino finché lui ne avrà bisogno, gli ripeterà che mamma



L'educatrice saprà come sostenere il bambino durante questo momento

(o papà) torna sempre, che gli vuole tanto bene e che è molto contento se lui si trova bene al nido.

Ripetere più volte che la mamma torna è importantissimo. Dire dove va e cosa fa ("mamma va al lavoro e poi torna", "mamma va a fare la spesa e poi torna"...) lo aiuta, giorno per giorno, a capire cosa sta accadendo e a rassicurarlo, ci vuole tempo affinché questo venga davvero bene introiettato, ma la quotidianità di questo movimento faciliterà il tutto.

È molto importante rispettare i ritmi di tutti, la mamma dovrebbe cercare di non mettere fretta al bambino ma anche stare attenta a non allungarli eccessivamente impedendo al bambino di staccarsi.

Continua a pag. 7

Segue da pag. 6




“Un ambientamento sereno non può prescindere da una sana relazione fra genitori ed educatori.”

Un ambientamento sereno non può prescindere da una sana relazione fra genitori ed educatori. È importante essere ben disposti a collaborare per costruire un rapporto di fiducia, il rispetto dei ruoli avrà come risultato una positiva continuità fra ambiente-nido e casa, a vantaggio del bambino che si sentirà accolto e sicuro in entrambi i luoghi.

La mamma sicura di sé e determinata trasmetterà serenità e sicurezza anche al suo piccolo, e quando, giustamente, ci sarà qualche lacrima o un momento di tristezza, sarà importante rassicurarlo ma anche essere sicure nell'andare via.

Generalmente, il piccolo, dopo il primo momento di pianto si calmerà e vivrà

sereno la sua giornata giocando con gli altri bambini. La separazione è un momento cruciale per mamma e bimbo, ma non va dimenticato che ai bambini viene data una fondamentale opportunità - imparare ad essere indipendenti, sapersi relazionare con i coetanei e con gli adulti, che non siano solo i genitori o i nonni.



Rita Sellitri: educatrice e giornalista, responsabile di redazione Artinfanzia Magazine

E' MIOOOO!

Un periodo in cui la condivisione di giochi non può essere accettata

Rita Sellitri - educatrice e giornalista

I Tutti i bambini si trovano a dover fare i conti con un periodo in cui la condivisione di giochi e di ogni altra cosa non può essere accettata - in questo periodo i bambini attraversano una fase in cui tutto "è mio!".

Il periodo inizia intorno ai 18 mesi e dura fino ai 3 anni, una fase nella quale sembra impossibile condividere qualsiasi oggetto su cui hanno messo gli occhi, tuttavia se il nostro bambino strappa dalle mani di altri bimbi un oggetto non si tratta di egoismo. Anzi, al contrario, questo comportamento è del tutto normale. Si tratta di un passaggio obbligato nella maturazione cognitiva e nella costruzione della personalità del bambino.

Dopo l'anno di età, il bambino comincia a staccarsi dalle figure di riferimento e a percepire la differenza tra il mondo esterno ed interno.



In questa fase di identificazione, il piccolo ha la convinzione che tutto ciò che lo circonda sia un prolungamento del suo essere, rivendicando, quindi il suo diritto al possesso di tutto ciò che lo circonda. E' un comportamento che col tempo tende a modificarsi, crescendo il piccolo comprende i meccanismi sociali grazie alla scuola dell'infanzia.

Ma nel frattempo, come comportarsi? Come insegnare ai bambini che non è tutto loro?

Con l'aiuto di esperti in pedagogia infantile come Rosa e Carolina Agazzi cerchiamo di capire da dove viene questa fase possessiva. Le parole "è mio" sono tra le prime che il bambino impara a pronunciare, durante la fase evolutiva il piccolo comincia a capire il concetto del sé, dell'altro e della proprietà. La fase possessiva non denota egoismo nei bambini o un comportamento antisociale: è un loro iniziale tentativo di capire cosa è giusto e cosa è sbagliato - per questo motivo, per aiutarli dobbiamo dar loro delle regole ben precise, specificando cosa è loro, cosa di mamma, cosa di papà o dei compagni di classe. Allo stesso tempo, occorre insegnargli il piacere della condivisione (giocando insieme con gli oggetti in questione), senza però forzarlo.

Continua a pag. 8

Segue da pag. 8

La condivisione non si deve ottenere per insistenza, o con rimproveri, ma stabilendo delle regole, ad esempio quella dello scambio ('lui ti dà il suo lego, tu gli dai il tuo orsacchiotto') oppure proporre dei turni, o mettere a disposizione la stessa versione di più oggetti.

Nell'attesa che questa fase passi gradualmente intorno ai 3,4 anni, educatori e genitori devono lavorare su alcuni aspetti. Devono trasmettere un modello educativo coerente, è fondamentale ripetere molto spesso, e spiegare al bambino, che non tutto ciò che lo circonda è di sua proprietà, inoltre vanno insegnate le famose paroline magiche, indispensabili per chiedere in prestito gli oggetti, il bambino deve iniziare a chiedere una cosa per favore e ringraziare quando

gli viene data, imparare come ci si deve comportare nel momento in cui si condivide qualcosa.

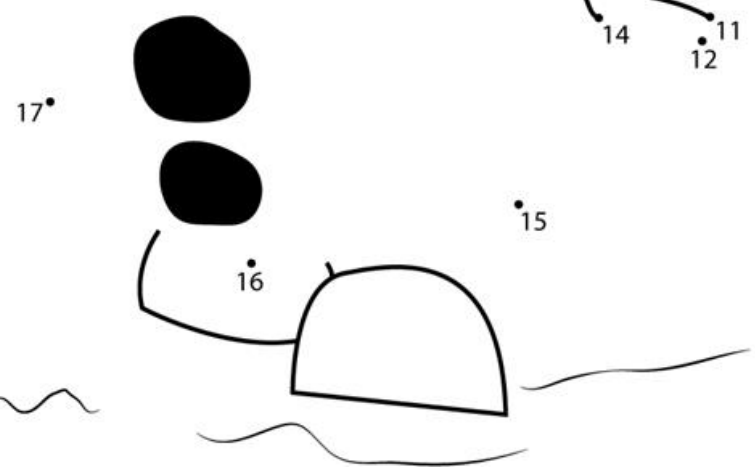
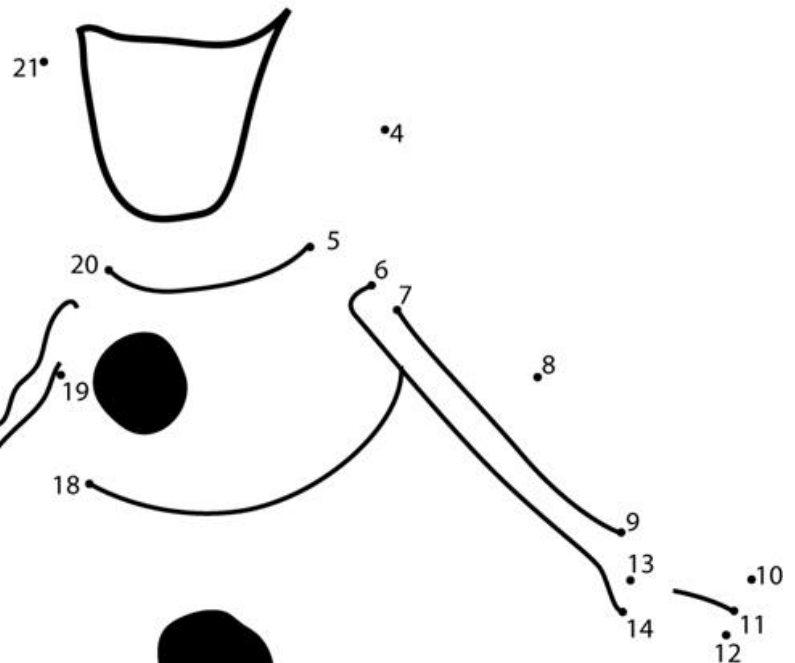
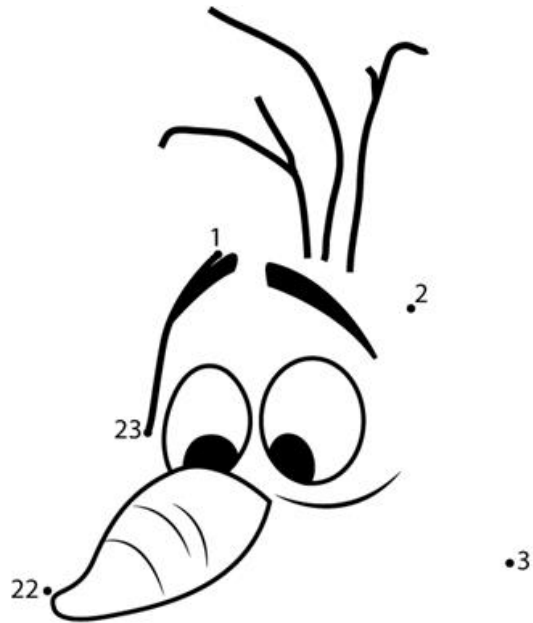
Capita spesso che, nonostante l'impegno di educatori e genitori, il bambino non si comporti nella maniera sperata. Se non si mostra propenso e non condivide con gli altri i propri giocattoli, non bisogna sgridarlo, tantomeno punirlo e non bisogna neppure mostrarsi eccessivamente preoccupati, non dimentichiamo che la fase possessiva del "E' MIO!" è una fase passeggera e costituisce una tappa obbligata per una crescita sana per diventare grandi.

Bacheca On Line

- 2-4 Gen. Campus Invernali Artinfanzia
- 7 Gen. Ripresa corsi di danza DynaMotive 2019
- 7 Gen. Riapertura Nido Artinfanzia

L'Angolo dei bambini

Unisci i puntini numerati dal più piccolo al più grande e scopri chi si nasconde dietro al disegno.



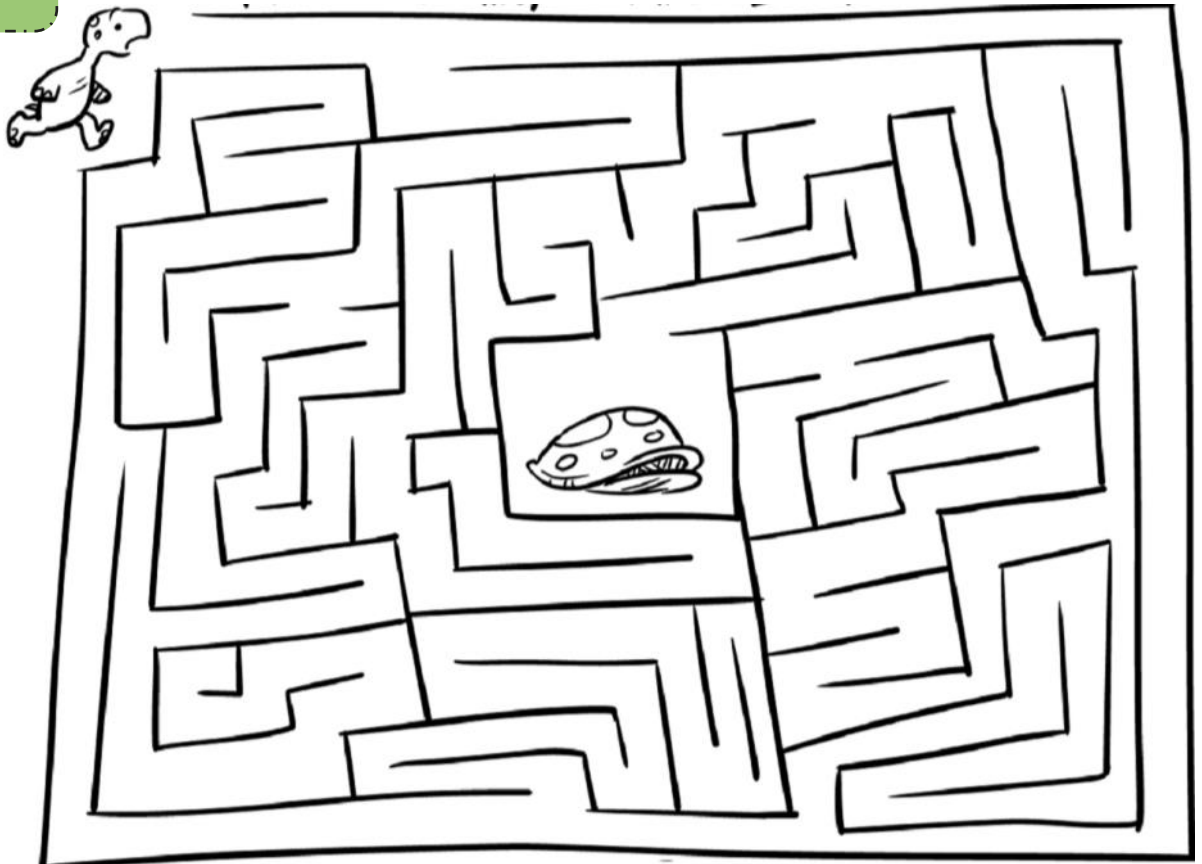
L'Angolo dei bambini

Colora in libertà!

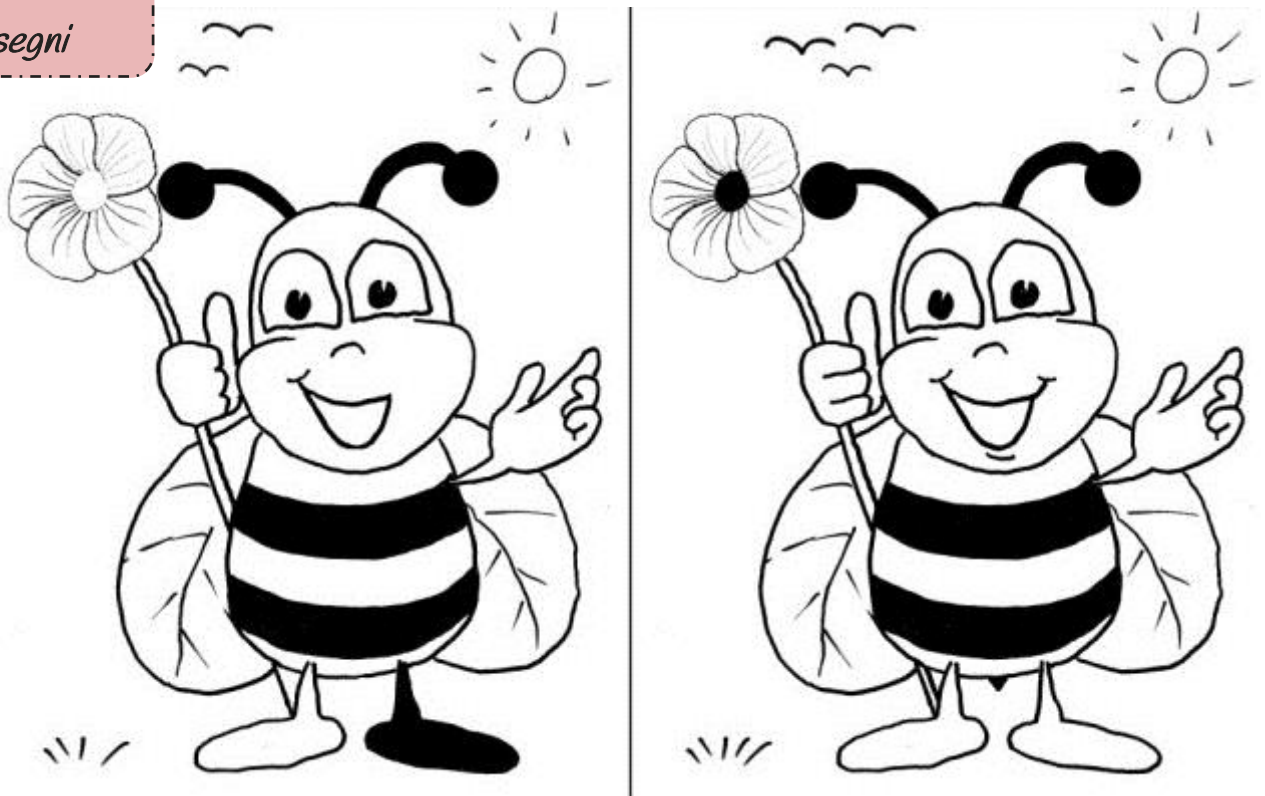


L'Angolo dei bambini

Aiuta la tartaruga a trovare il suo guscio



Trova le differenze tra i due disegni



I vantaggi per i soci



I partner Artinfanzia hanno riservato delle promozioni per tutti i tesserati. Scopritele da noi.

	Aletheia – Studio Pedagogico Clinico
	Baby Birba – Negozio di abbigliamento per bambini
	Deja Vu – Centro Benessere
	Green Store Line - Spazi educativi su misura
	Melodilana - Abbigliamento artigianale per mamma e bambino
	NaturalSal - Grotta di sale e molto altro
	Parties&Leisure - Eventi,cerimonie e servizi dedicati al mondo kids
	Pianeta Casa - Arredamento di alta qualità
	Piece of my Heart - Atelier di moda

Media Partners



DYNAMOTIVE

CORSI DI DANZA PER BAMBINI E ADULTI

Danza Classica

Danza Moderna

Propedeutica

Teatrodanza

Hip Hop

Zumba Fitness

Yoga

Salsa & bachata



Seguici su
Facebook

Partner
Artinfanzia

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

GRATIS

Via Dante 110 - Abbiategrasso (semaforo per Globo)

Buone Feste!

Artinfanzia Magazine è un informativo digitale, libero a distribuzione gratuita e disponibile a tutti.

Artinfanzia Magazine è conforme agli scopi e ai principi statutari di Artinfanzia APS ed è uno strumento comunicativo divulgativo.

Artinfanzia Magazine è un progetto creato e realizzato da Artinfanzia APS che ne detiene ogni diritto. La riproduzione, parziale o totale deve essere autorizzata da Artinfanzia APS.

Redazione Artinfanzia :

Via Dante 110—20081 Abbiategrasso MI

mail : redazione@artinfanzia.it

Redazione:

Rita Sellitri

Alessandra Rizzuto

Hanno contribuito:

Mariateresa Zerilli ; Lara Perrotta

Credits:

Photo : Designed by Freepik, freerangestock.com;PxHere.com; Pexels.com;

Grafica : Gianluca Poddighe