



## PRIMA DI TUTTO, PRESENTIAMOCI

Peribimbi.It è un'associazione onlus nata a Vignola (Mo) nel 2010 e da allora impegnata nella difesa dei diritti dei bambini. Con questa pubblicazione ci poniamo come obiettivo la valorizzazione dell'educazione come mezzo indispensabile per superare i problemi e le difficoltà nel mondo dell'apprendimento. Crediamo nei progetti educativi, nell'aiuto, nella perseveranza e nell'impegno finalizzati allo sviluppo delle potenzialità che ogni bambino, pur diverso da ogni altro, possiede.

Il nostro convincimento è che la crescita intellettuale ed emotiva possa svilupparsi con l'assunzione del giusto grado di responsabilità, sia da parte degli studenti che dei genitori.



### INFORMIAMO

a tutti i livelli della società sui pericoli derivanti dalla somministrazione di test psicocomportamentali nelle scuole per individuare i cosiddetti "disturbi dell'apprendimento".



### AIUTIAMO

genitori e insegnanti ad affrontare adeguatamente le problematiche legate all'apprendimento, fornendo loro gli strumenti necessari per accompagnare bambini e ragazzi nel loro percorso scolastico.



### SOSTENIAMO

associazioni e organizzazioni che promuovono la didattica, l'arte, il gioco e lo sport come elementi terapeutici ai fini del superamento delle difficoltà legate all'infanzia e all'adolescenza.



Con il **Protocollo di Intenti** tra la Regione Emilia-Romagna e L'Ufficio Scuola Regionale dal 16/12/2013 è stata ratificata la seguente tutela: **Si esclude la possibilità, all'interno delle scuole di ogni ordine e grado della regione Emilia-Romagna della somministrazione di test e questionari per la valutazione dello stato psichico, emozionale e comportamentale degli alunni.**

Per un'infanzia libera dagli abusi scegli  
di destinare il **5 x 1000** a **peribimbi.it**

C.F. 94160400365

IBAN: IT 41 J 03395 12900 052756790970



PERIBIMBI.IT Associazione di Volontariato Onlus  
Via dell'Industria, 539 - 41058 Vignola (MO)  
peribimbi.it@legalmail.it - www.peribimbi.it

## NUTRIZIONE E APPRENDIMENTO: C'È UN LEGAME?

L'alimentazione influisce sull'apprendimento: quali alimenti favoriscono i sintomi tipici delle difficoltà e quali invece aiutano il bambino.





## NUTRIZIONE E APPRENDIMENTO

### C'È UN LEGAME?

Fin da piccoli ci hanno sempre detto che per stare bene è importante “mangiare sano”. **Ma cosa significa “mangiare sano”?** In generale pensiamo che significhi semplicemente evitare dolci, merendine, cibo spazzatura e mangiare molta verdura e frutta, pasta, pesce, ecc. In effetti è così, ma non è del tutto completo.

**Mangiare sano significa anche fornire al corpo tutte le sostanze di cui ha bisogno**, e se parliamo di bambini, dobbiamo prestare ancor più attenzione perché il loro sviluppo e accrescimento dipendono molto da quali cibi mangiano. Il vero obiettivo non è solo solo mangiare, ma è **NUTRIRSI, ovvero introdurre le proteine, i grassi e i carboidrati nella misura corretta** affinché il corpo possa svilupparsi e restare in salute.



## SEMPRE PIÙ “DISTURBI”. PERCHÈ?

Deficit di attenzione, iperattività, difficoltà di controllo delle emozioni... potremmo dare tantissimi nomi a queste alterazioni del comportamento dei bambini.

Ma perché ora sembrano in aumento?

**Cos'è cambiato in questi anni? Ebbene, è cambiata una cosa fondamentale: il cibo.**

Provate a mettere della benzina in una macchina che va a gasolio... vedrete poi come funziona bene! La stessa cosa succede con i bambini: se mangiano molti zuccheri e dolci e poco cibo “sano” il loro corpo altera il suo normale equilibrio.

**Gli zuccheri in particolare alterano la flora batterica intestinale, che è responsabile della produzione dell'80% delle sostanze che circolano nel sistema nervoso.**



## CONSIGLI UTILI

Cosa possiamo fare quindi per far sì che i nostri bambini crescano in salute e sviluppino appieno le loro capacità?

- 1. Evitare lo zucchero e i cibi che lo contengono.** Merendine, cereali del mattino, gelati... sono solo alcuni dei cibi che lo contengono. Anche le bibite gasate, i succhi e le spremute ne sono molto ricchi, per cui andrebbero evitati il più possibile.
- 2. Sostituire alimenti zuccherati con altri alimenti dolci ma non contenenti zucchero.** A chi piace cucinare può fare dei biscotti o torte dolcificandoli con stevia o poliooli (altri zuccheri naturali, come il maltitolo ad esempio), oppure in molti negozi si possono acquistare questi cibi senza zucchero, incluso il cioccolato (fate attenzione che non contengano fruttosio o glucosio o sciroppi vari, perché questi sono zuccheri!).

- 3. Mangiare molta verdura.** È bene accompagnare ogni pasto con verdura, e volendo anche gli spuntini, dando una carota o un pezzo di finocchio...e se non piace? Camuffatela in polpette, nelle frittate, usate spezie.
- 4. Aumentare l'apporto di frutta secca** come mandorle, noci, nocciole: saziano molto e forniscono acidi grassi utili anche allo sviluppo neurocognitivo. Ottimi come spuntino!
- 5. Bere molta acqua.** L'apporto minimo consiste in circa 30 ml/ kg di peso corporeo al giorno, per cui un bambino che pesa 15 kg deve bere minimo 450 ml di acqua al giorno.
- 6. Spiegare ai bambini il motivo per cui bisogna scegliere certi alimenti invece di altri.** Dir loro “no che ti fa male” oppure “devi mangiarlo che ti fa bene” il più delle volte non vi farà ottenere la loro collaborazione. Dovete spiegare loro le scelte attraverso paragoni e concetti semplici: “Da oggi non mangiamo più il pane bianco. Sai, io e la mamma/papà abbiamo scoperto che ci fa ammalare più spesso/ti fa correre meno veloce/fa male alla pancia... (in base a cosa è più vero per il bambino)