



IL PRIMO CONO DOPO L'ANNO, così eviti le allergie

Il gelato può essere consumato solo dopo il primo anno di età, quando ormai lo svezzamento è completo. In questo prodotto sono infatti presenti alcuni ingredienti potenzialmente allergizzanti come il LATTE VACCINO e l'UOVO, soprattutto L'ALBUME (presente nelle creme). Dopo l'anno il bambino può assaggiare tutti i gusti: fragola, crema, cioccolato vanno tutti bene, se piacciono a lui.

Come riconoscere un buon gelato



di SIMONA ACQUISTAPACE

con la consulenza di GIOVANNA PERRONE specialista in Scienza dell'alimentazione esperta in medicina naturale

NON È VERO CHE QUELLO ARTIGIANALE È SEMPRE DA PREFERIRE A QUELLO INDUSTRIALE

Il gelato è uno dei capisaldi dell'alimentazione estiva e, grazie alle sue caratteristiche, il sapore dolce unito al potere rinfrescante e alla possibilità di leccarlo, uno degli alimenti più amati dai bambini. Anche alle mamme piace molto per i suoi numerosi vantaggi: è nutriente, sano e facilmente assimilabile perché prodotto con ingredienti semplici e di qualità (latte, uova e zucchero a cui si possono aggiungere frutta, cacao, vaniglia eccetera). Poi è un'ottima alternativa alla solita merenda. Infine, soddisfa in pieno le esigenze nutrizionali del bambino, che assume proteine, vitamine e calcio. Impariamo, allora, a conoscere meglio questo alimento e a sceglierlo bene, anche perché non tutti i gelati sono uguali.

COSA FA UN PRODOTTO DI QUALITÀ

Il gelato è il prodotto che si ottiene incorporando aria all'interno di una miscela liquida in fase di congelamento. Si può fare in casa con l'apposita gelatiera, oppure si trova in commercio in gelateria o confezionato industrialmente. Ecco le differenze e i consigli per la scelta migliore.

QUELLO ARTIGIANALE

Nel gelato artigianale gli ingredienti dovrebbero essere freschi, purtroppo però in assenza di controlli, non sempre è così, tanto che molti partono da semilavorati industriali completati con l'aggiunta di prodotti freschi.

Deve avere gli INGREDIENTI esposti

In gelateria cerchiamo il cartellone con la lista di ingredienti. Diamo la preferenza a prodotti con materie prime fresche: latte, uova e frutta.

Deve SCIOGLIERSI SUBITO in bocca

Se il gelato non si scioglie in fretta, nemmeno con il caldo estivo, significa che è di bassa qualità. La cremosità è invece indice di un buon prodotto.

QUELLO INDUSTRIALE

Sono preparati con ingredienti in polvere a cui possono essere aggiunti oli vegetali e additivi come emulsionanti, stabilizzanti e aromi. Inoltre i gelati confezionati sono più ricchi di aria (anche 100-130%), contro il 30-50% degli artigianali. Sono assolutamente sicuri dal punto di vista igienico e riportano con precisione in etichetta calorie e nutrienti.

Deve avere FRUTTA E LATTE FRA I PRIMI POSTI

Per riconoscere un gelato confezionato di buona qualità, occorre controllare l'elenco degli ingredienti e verificare che le percentuali di latte e frutta occupino i primi posti.



È adatto ai bambini inappetenti perché digeribile e... non si mastica!

*SIA IL GELATO ARTIGIANALE SIA QUELLO INDUSTRIALE possono contenere addensanti ed emulsionanti di origine naturale (farina di carruba, pectina, guar). Sono assolutamente innocui (non causano allergie) e servono per mantenere la consistenza del gelato.



ALIMENTAZIONE 1 ❖ Il gelato



BUONO, FRESCO E NUTRIENTE, IL GELATO È UNA MERENDA IDEALE. MA ANCHE IN QUESTO CAMPO, NON MANCANO I DUBBI: PUÒ SOSTITUIRE UN PASTO? QUELLO ALLA FRUTTA È MEGLIO DI QUELLO ALLA CREMA? IL CIOCCOLATO È CONCESSO ANCHE AI PIÙ PICCOLI? FACCIAMO UN PO' DI CHIAREZZA: ECCO I FALSI MITI DA SFATARE

Ottimo a merenda senza esagerare

Preferiamo gelati confezionati senza grassi vegetali: olio di palma o cocco

Si al gelato anche ai bimbi sovrappeso

Il gelato è un'ottima fonte di zuccheri semplici, quindi regala energia ed è nutriente, specialmente se contiene latte e uova. Con il caldo comunica al cervello, attraverso le terminazioni nervose, un immediato senso di freschezza. Anche ai bambini in sovrappeso si può concedere un gelato a merenda (una pallina può bastare). Se vogliamo essere sicuri sulle calorie che introduce, scegliamo un prodotto industriale.

Non usarlo però come premio

Vietato usare il gelato come premio o al contrario negarlo per punizione. Se abituiamo il bambino a considerare il gelato una consolazione, imparerà a "investire" sui dolci i suoi bisogni affettivi, con il rischio di desiderarlo o abusarne tutte le volte che si troverà in difficoltà.



VERO E FALSO SUL GELATO



VERO Il gelato non è consigliabile ai bambini sotto l'anno

Lo stomaco e l'intestino dei bambini di meno di un anno sono ancora molto delicati: meglio evitare di dar loro del gelato perché potrebbe creare piccoli disturbi, come mal di pancia e diarrea.



FALSO Quello alla frutta non contiene latte

Gli ingredienti sono polpa di frutta e zucchero, latte oppure latte e acqua. Completamente senza latte sono solo i sorbetti, gelati preparati con polpa di frutta, zucchero e acqua.



VERO FALSO I bambini non devono mangiare il gelato a fine pasto

È vero che il gelato è ideale come merenda, ma se il bambino è un po' inappetente, un gelato dopo pranzo può essere una mossa vincente. È invece sconsigliato dare il gelato a fine pasto, se il bambino ha mangiato troppo.

QUANTE CALORIE HA?

Quante calorie fornisce un gelato? Dipende dalle sostanze che lo compongono. Qui sotto trovate una tabella per il gelato confezionato o artigianale.

Calorie nei gelati CONFEZIONATI				Calorie nei gelati ARTIGIANALI			
137 CALORIE PER 100g	217 CALORIE PER 80g	250 CALORIE PER 75g	205 CALORIE PER 65g	189 CALORIE PER 100g	218 CALORIE PER 100g	291 CALORIE PER 100g	101 CALORIE PER 100g
GHIACCIOLO	BISCOTTO	CORNETTO	PINGUINO	CREMA	FIOR DI LATTE	CIOCCOLATO	SORBETTO



FALSO Quello artigianale è il migliore

Ogni artigiano ha ricette con dosaggi e ingredienti personali. Se usa solo ingredienti freschi e di qualità, sicuramente il gelato artigianale è la scelta migliore per il bambino. Ma se non siamo sicuri del rispetto delle norme igieniche e della scelta delle materie prime, meglio optare per quello industriale, sicuro dal punto di vista igienico e con i valori nutrizionali riportati chiaramente in etichetta.



FALSO I bambini intolleranti al glutine non possono mangiarlo

Se siamo certe che fra gli ingredienti presenti nel gelato non sono presenti sostanze che derivano dai cereali (come il malto per esempio) possiamo dare tranquillamente al nostro bambino celiaco qualunque tipo di gelato. In assenza di indicazioni precise e comunque nel dubbio, bisogna scegliere prodotti specifici per chi è intollerante al glutine.



FALSO Al mare, dopo aver mangiato il gelato, il bambino deve aspettare a fare il bagno

Per digerire una coppetta di fior di latte basta un'ora, contro le tre di un pasto completo. Le proteine del gelato, infatti, sono omogeneizzate, quindi risparmiano lavoro ai succhi gastrici e transitano velocemente dallo stomaco. In ogni caso il bambino può fare il bagno anche subito dopo aver mangiato il gelato, senza problemi.



FALSO Meglio non dare ai bambini piccoli il gelato al cioccolato

Dopo l'anno di età, i bambini possono assaggiare tutti i gusti del gelato, cioccolato compreso. Le quantità di caffeina di una porzione sono infatti talmente irrisorie, che non devono destare alcuna preoccupazione nel genitore. **FE**

