

LA SPESA CON I BAMBINI

Come trasformare il supermercato in un'avventura educativa
e tornare a casa con un carrello davvero sano

GUIDA GRATUITA

Una guida pratica di nutrizione e benessere

Caro/a genitore,

Fare la spesa con un bambino può sembrare un'impresa complicata. Richieste di snack colorati, cereali con i personaggi dei cartoni, caramelle alla cassa... Il supermercato moderno è progettato per attirare proprio loro.

Ma con la giusta preparazione, fare la spesa insieme può diventare una delle **esperienze educative più preziose** che puoi offrire a tuo figlio: impara a riconoscere gli alimenti, a fare scelte, a capire cosa finisce nel piatto e da dove viene. E un bambino che conosce il cibo lo rifiuta molto meno.

■ Il segreto numero uno

Arriva al supermercato con la lista già pronta. Una lista chiara protegge te dagli acquisti impulsivi e dà al bambino un ruolo preciso da svolgere — invece di vagare tra gli scaffali senza meta.

1 Perché portare i bambini a fare la spesa

Non è solo una questione pratica. Portare i bambini al supermercato — con intenzione e preparazione — ha benefici reali e misurabili:

- **Riduce la neofobia alimentare** — vedere, toccare e scegliere un alimento prima di mangiarlo abbassa la resistenza al cibo nuovo
- **Sviluppa la competenza alimentare** — i bambini imparano a riconoscere frutta, verdura, cereali integrali vs ultra-processati
- **Aumenta la probabilità che mangino ciò che hanno scelto** — il senso di proprietà è un potente motivatore
- **Insegna matematica e lettura in modo concreto** — contare, leggere etichette, confrontare prezzi
- **Costruisce abitudini durature** — i bambini che partecipano alla spesa da piccoli fanno scelte più sane da adolescenti

■ ■ Cosa evitare

Non portare bambini affamati al supermercato. La fame amplifica le richieste impulsive e rende difficile la collaborazione. Un piccolo spuntino prima di uscire fa una grande differenza.

2 Il ruolo del bambino per fascia d'età

Ogni bambino può contribuire — in modo diverso a seconda dell'età. L'importante è che abbia un compito preciso: sentirsi utile è la migliore prevenzione contro le richieste impulsive.

18 mesi – 2 anni

18 mesi – 2 anni

- ✓ Siede nel carrello e osserva tutto — il supermercato è già stimolazione
- ✓ Il genitore nomina ad alta voce ogni alimento che mette nel carrello: 'Questa è una mela rossa, la tocchi?'
- ✓ Può tenere in mano un frutto o una confezione leggera durante il tragitto
- ✓ Impara i nomi degli alimenti attraverso la voce del genitore

2 – 3 anni

2 – 3 anni

- ✓ Il genitore descrive verbalmente cosa cercare: 'Dobbiamo trovare le banane gialle!'
- ✓ Il bambino indica sullo scaffale quando lo vede
- ✓ Può mettere nel carrello gli alimenti che il genitore gli passa
- ✓ Ama portare la borsina della frutta e verdura

3 – 5 anni

3 – 5 anni

- ✓ Usa la lista della spesa illustrata (immagini degli alimenti) come guida
- ✓ Cerca autonomamente l'alimento nello scaffale e lo indica al genitore
- ✓ Sceglie tra due opzioni: 'Prendiamo le mele o le pere oggi?'
- ✓ Conta gli articoli: 'Dobbiamo prendere 4 yogurt — contiamoli insieme'
- ✓ Aiuta a pesare frutta e verdura sulla bilancia

5 – 8 anni

5 – 8 anni

- ✓ Legge la lista della spesa e la tiene in mano
- ✓ Spunta gli articoli man mano che li trova
- ✓ Impara a leggere le etichette semplici: quanti ingredienti ha questo prodotto?
- ✓ Confronta due prodotti simili: quale ha meno zucchero? Quale costa meno?
- ✓ Sceglie autonomamente frutta e verdura di stagione

8 anni +

8 anni +

- ✓ Gestisce una parte della lista in autonomia
- ✓ Legge e interpreta le etichette nutrizionali
- ✓ Impara a distinguere i cibi ultra-processati da quelli interi

- ✓ Può proporre ricette e aiutare a costruire la lista della settimana
- ✓ Ha un budget limitato da gestire per gli spuntini della settimana

*«Un bambino che sceglie il broccolo sullo scaffale
è molto più probabile che lo mangi a cena.»*

Questa guida è solo un assaggio! Nella versione premium trovi molto di più:

- La **lista della spesa illustrata** personalizzabile — con suggerimenti pratici per crearla tu stesso/a con immagini ritagliate dai volantini o scaricate gratuitamente
- Come **costruire la lista insieme al bambino** prima di uscire — un rituale settimanale che educa e coinvolge
- Come spiegare la **pubblicità alimentare** ai bambini (dai 4 anni in su)
- Come leggere le **etichette nutrizionali** con i bambini più grandi
- Un **percorso completo** per educare al cibo partendo dal supermercato

Disponibile presto su [@maryloria.nutrizione](#).

Con cura,

Mary • [@maryloria.nutrizione](#)

Nota informativa

Questa guida ha esclusivamente scopo informativo ed educativo. I contenuti presentati non costituiscono diagnosi medica, prescrizione dietetica o trattamento terapeutico, e non sostituiscono in alcun modo il parere di un medico, di un pediatra, di un dietista o di qualsiasi altro professionista sanitario qualificato.

L'autrice declina ogni responsabilità per l'utilizzo improprio delle informazioni contenute in questa guida. Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta.

■ Hai bisogno di un supporto personalizzato?

Contattami su Instagram @maryloria.nutrizione o visita il mio sito web per scoprire i servizi disponibili.