

*Annamaria Acquaviva*

# Bambini a tavola. Quasi un gioco!

Strategie e suggerimenti per una corretta alimentazione





*Annamaria Acquaviva*

# **BAMBINI A TAVOLA. QUASI UN GIOCO!**

**Strategie e suggerimenti per una corretta alimentazione**

*prefazione del Prof. Dino Amadori*

Le indicazioni contenute in questo libro hanno scopo informativo e non si sostituiscono ad una visita medica.

©Copyright 2015 Dott.ssa Annamaria Acquaviva. Tutti i diritti riservati.

L'autore si dichiara disponibile a regolare le eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stata possibile reperire la fonte. Le immagini di prodotti presenti nell'ebook hanno unicamente valenza esemplificativa e non vi è alcun richiamo diretto alla loro qualità o efficacia.

Questo libro o qualsiasi parte di esso non può essere riprodotto o riscritto in nessun modo senza il permesso dell'autore e solo previa citazione obbligatoria della fonte.

Per informazioni contattare:  
Dott.ssa Annamaria Acquaviva  
Corso Matteotti, 27  
48018 Faenza (RA)  
info@annamariaacquaviva.com

*Progetto grafico e impaginazione: Maurizio Colferai  
Elaborazione immagini e copertina: Valentina Pilotto*

## PREFAZIONE

“Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo”. Ispirati dalle parole di uno tra i padri della medicina, il greco Ippocrate (V secolo a. C.), introduciamo la domanda cui questo volume tenta di esser risposta: se la salute può essere preservata anzitutto a tavola, imparare fin dall’infanzia le regole del mangiare corretto ed equilibrato, non è forse il modo migliore e più semplice per mantenersi sani durante l’intero percorso di vita?

Negli ultimi cinquant’anni l’obesità, da malattia pressoché sconosciuta, ha rapidamente guadagnato posizioni nella poco edificante classifica dei problemi di salute pubblica più pressanti. Il legame diretto tra sovrappeso e alcune gravi malattie – da quelle cardiocircolatorie ai tumori, dal diabete mellito alla sindrome metabolica; ma l’elenco potrebbe essere davvero lungo – rende molto preoccupante la costante crescita delle spese per il trattamento delle malattie legate all’obesità; cifra che solo in Europa è pari a circa il 7% dell’intero bilancio sanitario.

Un panorama nel quale l’andamento dell’obesità infantile si impone come ulteriore aggravante. Basti pensare che, se nel 2010 l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stimava che il numero di bambini di età inferiore ai cinque anni in sovrappeso nel Mondo superasse i 42 milioni – con un progressivo avvicinamento in termini di prevalenza tra paesi in fase di crescita economica e quelli industrializzati <sup>[1]</sup> – nel 2014, dopo appena quattro anni, il dato è cresciuto di oltre due milioni di unità, superando quota 44 milioni. Numeri che stridono con il miliardo di persone che al contrario, ogni giorno, e non solo nei paesi più poveri, lottano contro la carenza di cibo.

Ulteriore spunto di riflessione è rappresentato dalla scarsa comprensione e consapevolezza circa le cause di tale condizione e del perché di uno sviluppo così vorticoso: se il principale “indiziato” sembra essere lo squilibrio cronico tra apporto energetico (diffusione di cibi ad alto contenuto calorico) e dispendio energetico (vita sempre più sedentaria) favorito da una sostanziale predisposizione genetica, l’obesità infantile resta una malattia sulla quale la medicina e la società possono e debbono intervenire ancora di più. In questi ultimi 50 anni <sup>[2]</sup> abbiamo raggiunto una maggiore capacità di gestione di alcune tra le problematiche pediatriche considerate come cause principali di morbilità, dall’altra, però non siamo riusciti ad ottenere una corretta “lettura” dei meccanismi alla base dell’importante aumento delle malattie correlate al progresso, tra cui appunto l’obesità.

In Italia il monitoraggio di tale condizione è promossa da un sistema di sorveglianza nazionale coordinato dal Centro Nazionale di Epidemiologia e finanziato dal Ministero della Salute, denominato “OKkio alla SALUTE” (progetto inserito nell’Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020 dell’Unione Europea). Il recente report pubblicato relativamente ai dati del 2014 ha fatto emergere che in Italia i bambini in sovrappeso sono il 20,9%, quelli obesi il 9,8%. Maggiori prevalenze si registrano nelle regioni del Centro e del Sud <sup>[3]</sup>. Nel corso degli anni si percepisce una leggera e progressiva diminuzione del fenomeno – nello specifico,

nella fascia di età compresa fra 8-9 anni, si registra una lieve diminuzione di sovrappeso ed obesità: nel 2008 era in sovrappeso il 23,2% mentre il 12% era obeso <sup>[4]</sup> – ma nonostante ciò, considerando anche le gravi ripercussioni che questa comporta nell'intero arco della vita del soggetto, la percentuale di popolazione infantile e giovanile in sovrappeso e/o obesa rimane preoccupante.

Per una problematica così complessa e multifattoriale, nella quale la componente culturale ha un peso fortissimo, non esistono soluzioni semplici ma è scientificamente evidente <sup>[5]</sup> quanto per i bambini e i giovani, una dieta sana, semplice, varia, legata alla stagionalità dei prodotti – insomma quella che è possibile trovare nelle pagine che seguono – e uno stile di vita fisicamente attivo, possano ridurre il rischio di sovrappeso e obesità oltre a contribuire alla crescita e allo sviluppo sano.

Occorre, in tal senso, avviare programmi di prevenzione che, fin dall'infanzia, incidano non solo sulla dieta ma anche sugli stili di vita, sul modo di porsi al problema dei genitori. Il tema del prossimo EXPO "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita" è il punto di partenza perfetto per avviare un percorso che sempre più possa presto portare all'equilibrio tra chi soffre per la mancanza di cibo e chi, viceversa, si alimenta in modo sbagliato.

Con l'augurio che questo grazioso E-book possa aiutare a riscoprire l'essenzialità e la semplicità delle cose di ogni giorno, buona prevenzione a tutti.

Prof. Dino Amadori  
Direttore Scientifico IRST IRCCS

- [1] Wang, Y.; Lobstein, T. "Worldwide trends in childhood overweight and obesity". Int. J. Pediatr. Obes. 2006, 1, 11-25.
- [2] Matthew A. S., Kung-Ting K., Markus J. Et al "Viewpoint article: Childhood obesity – looking back over 50 years to begin to look forward" journal of Paediatrics and Child Health (2015) 82-86
- [3] Okkio alla salute: sintesi dei risultati 2014, Ministero della Salute e Ministero della pubblica Istruzione dell'Università e della Ricerca
- [4] Report EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020 [updated 12 March and 28 July 2014]
- [5] Hughes, A.R.; Sherriff, A.; Lawlor, D.A. et al "Incidence of obesity during childhood and adolescence in a large contemporary cohort". Prev. Med. 2011, 52, 300-304.



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Istituto Scientifico Romagnolo per lo Studio e la Cura dei Tumori

Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

ISTITUTO  
SCIENTIFICO  
ROMAGNOLO  
PER LO STUDIO E LA CURA  
DEI TUMORI

## INTRODUZIONE

*Cari mamme, papà, nonni e bisnonni, zii e tate...*

possiamo educare i nostri bambini a mangiare in modo equilibrato per farli crescere sani? Certo, perché fin da piccoli imparano abitudini che condizionano la loro salute e che manterranno facilmente in età adulta. Anche la relazione col cibo e le esperienze gustative sviluppate nei primi anni di vita influenzano le preferenze e tendono a condizionare le scelte alimentari future.

Il desiderio di condividere questi argomenti nasce dalla mia esperienza, sia di dietista di piccoli pazienti sia di mamma, che ha sperimentato sul campo le reali necessità e difficoltà che si incontrano nel crescere il proprio figlio con una sana alimentazione. Naturalmente, ogni genitore desidera fare del proprio meglio, ma a volte mancano il tempo e le informazioni adeguati; i ritmi di lavoro non sempre permettono una presenza costante al fianco dei propri bambini, la stanchezza può rendere difficile il momento del pasto e il cibo può diventare terreno di scontro o di ricatto. Altre volte, invece, può succedere che l'amore venga trasmesso attraverso il cibo o questo serva a compensare situazioni di malessere o sofferenza.

**"Bambini a tavola. Quasi un gioco!"** è la mia proposta per l'alimentazione dei bambini, dedicata a tutte le famiglie che cercano di conciliare i tanti impegni col desiderio di garantire la salute dei propri cari con un'alimentazione appetitosa.

E' una guida semplice e di facile lettura. Troverete la giornata alimentare equilibrata del bambino, con tanti esempi pratici, dalla colazione del mattino ad una cena che concili il riposo. Non mancano trucchi per avvicinare i piccoli al cibo (verdure incluse!), ma anche veloci consigli per organizzare un piano alimentare e per fare una spesa consapevole grazie alla corretta lettura delle etichette nutrizionali. Nel mio blog [www.healthrevolution.it](http://www.healthrevolution.it) potrete poi trovare tanti approfondimenti.

Vi auguro di ammirare le conquiste dei vostri piccoli, di insegnare loro a conoscere il mondo anche attraverso il cibo e di condividere momenti felici a tavola. Accompagnare i bambini nel percorso entusiasmante della crescita è una grande opportunità anche per noi adulti: approfittiamone per mangiare bene!



Annamaria Acquaviva

## **ISTRUZIONI PER L'USO**

Le indicazioni contenute in questo libro riguardano i bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria.

Il testo contiene note (e collegamenti ipertestuali nella versione ebook [★]) con riferimento a pagine del blog [www.healthrevolution.it](http://www.healthrevolution.it), in cui sarà possibile trovare approfondimenti agli argomenti trattati, nonché connessioni tra diverse parti del libro, contrassegnate in questo modo [✱].

## **RINGRAZIAMENTI**

Ringrazio di cuore tutti coloro che hanno contribuito a questo libro, in particolare:

Maurizio Colferai, che ha realizzato il progetto grafico e l'impaginazione, e Valentina Pilotto, che ha realizzato la copertina e l'elaborazione delle immagini. Grazie alla generosa disponibilità con cui hanno collaborato a questa iniziativa in favore dell'IRST - Istituto Scientifico Romagnolo per lo Studio e la Cura dei Tumori - questo libro ha preso forma ed è diventato una sorprendente occasione di amicizia.

La dott.ssa Nadia Bertozzi, carissima amica nonché pedagoga, responsabile del Centro per le famiglie del Comune di Forlì, da cui ho imparato ricette - di cucina e non solo - "squisite" per noi e per i nostri bambini.

Mio zio il prof. Antonio Acquaviva, pediatra e uomo di profonda umanità.

La dott.ssa Cristina Nicolato Rizzato, dietista di grande esperienza e sensibilità, la dott.ssa Ersilia Troiano - dietista Presidente Nazionale Associazione Dietisti ANDID - e la dott.ssa Pollyanna Zamburlin, brillante nutrizionista, per la loro affettuosa disponibilità.

Valérie Bossi Fedrigotti, amica preziosa, per il tempo che mi ha dedicato e gli spunti dettati dalla sua esperienza di mamma.

Infine ringrazio immensamente la mia famiglia, da cui imparo ogni giorno ad essere mamma, moglie, figlia e nuora migliore.



*Dedico questo libro al mio bimbo  
Francesco e a tutti i nostri figli,  
alle loro scoperte, ai loro sogni e al  
loro diritto di crescere felici.*



# BAMBINI A TAVOLA. QUASI UN GIOCO!

Strategie e suggerimenti per una corretta alimentazione

## LA GIORNATA GUSTOSA E SANA DEI NOSTRI BAMBINI

1.	BAMBINI SANI A TAVOLA: PARTIAMO DALLE PROPORZIONI!	13
2.	LA COLAZIONE IDEALE PER I BAMBINI	15
	■ 5 ingredienti per una colazione	16
	■ 7 menù per 7 mattine	18
	■ <b>Box:</b> A proposito di zuccheri	20
3.	LA MERENDA DELLA SCUOLA. COSA METTO NELLO ZAINO?	22
	■ La merenda ideale? Sempre varia! Ecco alcuni esempi	23
	■ I requisiti di una merendina	25
	■ <b>Box:</b> Sai cosa bevi?	26
4.	BUONE REGOLE PER I BAMBINI CHE MANGIANO A SCUOLA	28
5.	IL PIATTO DELLA SALUTE	30
	■ Frutta e verdura!	31
	■ <b>Box:</b> Segui il ritmo delle stagioni	35
	■ Cereali	36
	■ Proteine	38
	■ Fonte di calcio: l'alimento di ogni giorno	46
	■ Come condire?	47
6.	L'ORA DELLA MERENDA	50
	■ La merenda dopo l'attività sportiva	51
	■ <b>Box:</b> E se alcune merende creano dipendenza?	52
7.	E FINALMENTE SI CENA!	54
	■ <b>Box:</b> A proposito di sale, quanto per i bambini?	55
8.	L'ATTIVITÀ FISICA	58

## GENITORI "QUASI" PERFETTI

1.	LE REGOLE DEL GIOCO	60
	■ 4 Punti fermi	60
	■ Un ambiente gradevole	63
	■ Poche ma buone	63
2.	COME AVVICINARE I BAMBINI AL CIBO	66
	■ Parola d'ordine: coinvolgimento!	66
	■ Il menù	68
	■ Operazione piatto pulito	70
3.	FANTASIA IN CUCINA: DA MANGIARE CON GLI OCCHI!	73
4.	E SE NON MANGIA?	75
5.	CONSIGLI PER PREVENIRE L'OBESITÀ	78
6.	I SUPERPOTERI DI MAMMA E PAPA'	81
	■ 7 mosse per pianificare il menù settimanale	81
	■ La spesa intelligente	82
	■ Etichette alimentari: come riconoscere un prodotto sano	84
	■ La sicurezza degli alimenti	87
	■ <b>Box:</b> I surgelati	88
	■ La cucina salutare per tutta la famiglia	90
7.	RICETTE: una giornata in cucina	91

## BIBLIOGRAFIA

105

# LA GIORNATA GUSTOSA E SANA DEI NOSTRI BAMBINI



## BAMBINI SANI A TAVOLA: PARTIAMO DALLE PROPORZIONI!

Se volete aiutare i vostri bambini ad essere lucidi, pieni di energie e in grado di esprimere al meglio le proprie facoltà, è necessaria una giusta ripartizione delle calorie dei pasti durante l'arco della giornata, come indicato nel grafico:

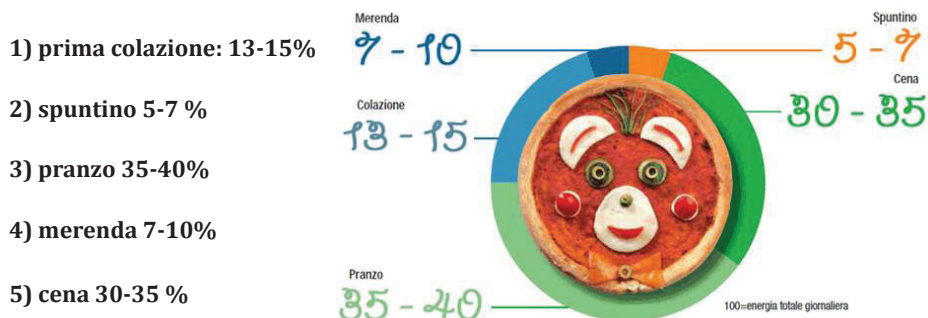


Immagine modificata da [www.airc.it](http://www.airc.it)

Per mettere l'organismo del bambino nelle condizioni ottimali è fondamentale che ogni pasto sia nella corretta proporzione. Se i pasti fossero eccedenti potrebbero compromettere l'appetito nel pasto successivo, se insufficienti causerebbero cali di zucchero, la richiesta di alimenti fuori pasto o i sovraccarichi a tavola.



E' importante anche la regolarità degli orari dei pasti per permettere al piccolo di seguire il suo naturale ciclo fisiologico e favorire la regolazione del ritmo di sonno e veglia.

Attenetevi a queste ripartizioni e agli orari fisiologici, adattandoli alle esigenze e alle caratteristiche di vita del vostro bambino e della famiglia.



## LA COLAZIONE IDEALE PER I BAMBINI

La prima colazione è il **pasto di avvio del sistema metabolico** dopo il digiuno notturno, fondamentale per impostare correttamente l'alimentazione della giornata. Una prima colazione appropriata **migliora nei piccoli concentrazione, memorizzazione, rendimento mentale e fisico**; favorisce il controllo dell'introito di calorie durante l'arco della giornata, **riducendo la predisposizione al sovrappeso**.

A seconda delle esigenze, degli usi e dei gusti, la scelta della colazione è generalmente di due tipi: salata o dolce.

La "**colazione salata**", più ricca in proteine - che andranno calibrate con quelle della giornata - mantiene lo slancio ormonale metabolico del mattino, favorisce la concentrazione e l'attività. Inoltre è indicata se al pranzo a scuola vostro figlio mangia solo il primo piatto.

La "**colazione dolce**" è molto gradita ai bambini, ma va adeguatamente bilanciata perché un eccesso di zuccheri predispone ad iperattività nei più piccoli e a cali di concentrazione.



## 5 ingredienti per una colazione

Affinché la colazione risulti equilibrata e completa dal punto di vista nutrizionale, ricca di antiossidanti, sali minerali e vitamine, è buona regola combinare gli ingredienti che seguono, privilegiando alimenti genuini, locali, di stagione, colorati in modo naturale:

1) **Fonte di calcio:** come latte vaccino o yogurt di alta qualità, latte di capra, “latte” di soia o di mandorle o di riso o di avena arricchiti in calcio, parmigiano reggiano o grana, ricotta vaccina o ricotta di pecora.

*\*Fonte di calcio: l'alimento di ogni giorno, pag. 46*

2) **Bevanda:** in alternativa al latte, il bambino può cominciare il pasto con infusi (biologici e senza aromi o zuccheri aggiunti) ad esempio quello alla menta ed eucalipto, ai frutti di bosco, tè bancha (privo di effetti eccitanti), spremute di arancia, frullati e succhi estratti o centrifugati di frutta e verdura, succo di frutta al “100% frutta”.

3) **Carboidrati complessi,** come pane (a lievitazione naturale), fette biscottate, fiocchi di cereali tostati o muesli senza zucchero (evitate i cereali in fiocchi che sono in commercio, ricchi di zuccheri e grassi idrogenati), dolci casalinghi, biscotti fatti in casa o, se acquistati, che abbiano la lista di ingredienti più corta possibile!

4) **Proteine:** i bambini della scuola primaria in alternativa a latte e latticini possono inserire 1 uovo, ½ porzione di prosciutto crudo D.O.P sgrassato (qualche fettina, circa 25 g) con 2 noci o mandorle o nocciole; in tal caso, però, dovranno assumere un'altra fonte di calcio durante l'arco della giornata.

5) **Zuccheri e fibre,** come frutta, meglio locale e di stagione, confettura di sola frutta, albicocche o mele disidratate, uva passa o prugne secche.

**Facoltativi:** spezie come cannella e cacao (verificate, però, che non sia ricco di zuccheri), o scaglie di cioccolato fondente.







## 7 Menù per 7 mattine



Ecco 7 esempi di prime colazioni (le dosi dipendono dall'età e dalle caratteristiche del bambino), che vi possono ispirare per creare colazioni sempre varie e bilanciate:

1) infuso biologico alla menta, una fetta di pane a lievitazione naturale con pera a fettine e scaglie di parmigiano



2) tea bancha, una fetta di pane lievitato naturalmente con ricotta e mela spolverata di cacao e/o cannella

3) Infuso biologico alla ciliegia, uno yogurt con frutta di stagione in pezzi e biscotti secchi fatti in casa





4) latte di capra, muesli con scaglie di cioccolato fondente e un frutto

5) centrifugato di frutta e verdura, pane e 1 o 2 fettine di prosciutto crudo d.o.p. e 2 noci



6) spremuta di arancia e uovo alla coque con pane

7) latte di mandorla, una fetta di dolce casalingo e un frutto



## A PROPOSITO DI ZUCCHERI

Tenete presente che **il nostro organismo non ha un'esigenza specifica di zuccheri semplici**, poiché tutti i carboidrati introdotti con la dieta (cerali, pane, ecc.) vengono trasformati in glucosio per garantire l'apporto di energia al nostro corpo.



Piuttosto, **l'assunzione di zuccheri semplici è da limitare**, dato che un eccesso di essi favorisce l'incremento del rischio di diabete, obesità e patologie correlate, oltre alla carie dentale. ★Zucchero: quanto fa male? Quali i limiti? <sup>(1)</sup>

Ricordate che ciascuno di questi è uno **zucchero**: sciroppo di glucosio-fruttosio, miele, succo di mela da concentrato, sciroppo di riso (anche riso Venere), sciroppo d'acero, saccarosio, fruttosio, destrosio, zucchero d'uva, succo d'agave, malto, zucchero integrale... Non importa se acquistati al negozio di prodotti biologici o pubblicizzati come migliori: potranno contenere una quantità variabili di sali minerali e vitamine, ma **hanno sempre gli stessi effetti sull'organismo**.

Dato che l'inclinazione per il sapore dolce è innata, è bene non abituare i piccoli ad addolcire gli alimenti e comunque ai cibi troppo ricchi di zuccheri, per non incentivare il desiderio di questo sapore ed influenzare le loro preferenze alimentari per tutta la vita.

Quindi: non è necessario, né salutare, zuccherare il latte - che oltre tutto contiene già il lattosio, il suo zucchero naturale - o le spremute, ricche di zuccheri della frutta, per dare energia ai bambini! Lasciamo loro l'occasione di apprezzare gli alimenti nella loro naturale bontà.

### Quando il dolce allora ?

Anche se il consumo di dolci è da limitare, ciò non toglie che ogni tanto possiamo offrirne ai nostri bambini. Una fetta di ciambella semplice e genuina a colazione, magari la domenica quando si ha più tempo per stare insieme, oppure dopo un'attività sportiva impegnativa. Oltre a queste occasioni potete scegliere un giorno della settimana in cui mangiarlo, per festeggiare un evento particolare, il compleanno del papà, il solo fatto di stare insieme o le feste dei compagni di classe. Insomma, un momento speciale sottolineato dalla nota dolce.



## LA MERENDA DELLA SCUOLA. COSA METTERE NELLO ZAINO?

Dilemma di tutte le mamme, lo spuntino è un pasto piccolo, ma **fondamentale per assicurare l'energia e arrivare al pasto con il giusto appetito.**

Lo spuntino ideale deve essere:

- **gustoso e gradito** ai bambini, per evitare rimpianti di quello del vicino...
- **pratico**: facile da trasportare, da mangiare e monoporzione (avete mai visto gli avanzi di merende negli zaini? Io sì: cumuli di briciole!);
- **vario**, meglio cambiare le proposte più spesso possibile;
- **non deve appesantire e non deve essere eccessivamente saziante**; quindi no a formaggi stagionati e salumi che apportano grassi e proteine (più adeguati ad altri pasti), per non compromettere l'appetito a pranzo e la concentrazione in classe;
- **non deve essere troppo dolce**, farcito con zuccheri o marmellata, che favorirebbero la sonnolenza;
- **apportatore di nutrienti sani e genuino**, meglio se fresco, colorato (in modo naturale, mi raccomando!) e preparato in casa.



Anche le merendine, però, non vanno demonizzate e possono rappresentare una possibile alternativa, purché si ponga **attenzione alla lista degli ingredienti in etichetta**. \* *Etichette alimentari: come riconoscere un prodotto sano, pag. 84*

## La merenda ideale? Sempre varia! Ecco alcuni esempi

- 1) **Frutta di stagione come prima scelta**, variandola il più possibile, ricca di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre. Un frutto intero da sgranocchiare o frutta tagliata in pezzi, anche mista, in comode confezioni dentro le quali inserire pratiche miniforchette.
- 2) **Yogurt**, volendo alla frutta o con scaglie di cioccolato fondente, senza grassi o zuccheri aggiunti.
- 3) **Un bicchiere di latte.**

### Alcune alternative per i bambini della scuola primaria

- 4) **Un piccolo panino** (30 grammi circa) da solo oppure col pomodoro o con 1-2 quadrettini di cioccolato fondente.
- 5) **Cracker non salati, tarallini, tortine alla carota, plum-cake o altre merendine non farcite**, prive di grassi idrogenati e non troppo zuccherate.
- 6) **Dolce leggero casalingo**, senza panna, crema o marmellata, come una fetta di plum-cake, biscotti alla cannella o muffin...



### Cosa bere a merenda?

**Acqua**, oppure talvolta **succhi di frutta** con la massima percentuale di frutta.

## Cosa evitare?

- **La frutta a guscio (arachidi, noci, mandorle, ecc.)**, data la grande percentuale di bambini allergici, la cui reazione può innescarsi anche solo per inalazione, motivo per cui già molte scuole sono nuts-free.
- **Panini con affettati e formaggi**, che appesantiscono.
- **Crostatine ricche di marmellata.**
- **Patatine e merendine cariche di sale e infarcite di zuccheri e grassi**, dannosi a livello cardiovascolare e che stimolano il bambino a mangiarne ben oltre la sazietà \**E se alcune merende creano dipendenza?*, pag. 52
- **Yogurt**, che di tale hanno solo l'aspetto, ripieni di panna e zuccheri, o budini confezionati.
- **Bibite** che spesso si trovano nelle macchinette delle scuole: bevande gassate, colorate, come anche gli energy drink.



## FRUTTA NELLE SCUOLE!

*In molte scuole primarie vengono distribuite frutta e verdura durante la merenda del mattino. È un progetto estremamente utile di cui vale la pena approfittare. Dato che sta anche a noi genitori saper sostenere le iniziative edificanti - che pur nelle difficoltà logistiche favoriscono la salute e l'educazione dei nostri bambini - se vostro figlio non apprezza quel che passa il convento, non appoggiate il suo rifiuto solo perché non trova gradito il sapore ed evitate di fornire una merenda sostitutiva.*



*Per conoscere e approfittare pienamente dei vantaggi di queste iniziative a questi link, troverete video ed approfondimenti a misura di bambino.*

*<http://benessereacolori.it/> - <http://www.fruttanellescuole.gov.it/>*



## I requisiti di una merendina

Quando la fretta quotidiana non permette di preparare in casa una merenda per vostro figlio, non preoccupatevi: anche ripiegando sulle merendine confezionate, non tutto è perduto per la salute.

Potete spaziare tra diverse opzioni: generalmente troverete prodotti da forno in versione dolce o salata. Prima di procedere all'acquisto, dovrete leggere attentamente in etichetta gli ingredienti e la tabella nutrizionale, per verificare che risponda a 8 requisiti importanti. \**Etichette alimentari: come riconoscere un prodotto sano, pag. 84*



1. **Lista di ingredienti più corta possibile.**
2. **Farina come primo ingrediente.** Se si tratta di farina integrale, verificate che non sia farina bianca con aggiunta di crusca.
3. **Evitare grassi o oli idrogenati e saturi**, come l'olio di palma.
4. **Zuccheri limitati**, di qualunque forma essi siano.
5. **Evitate gli additivi**, li identificate perché preceduti dalla lettera E, che indica che l'additivo in questione è permesso in tutti i Paesi dell'Unione Europea, oppure dal nome esteso.
6. **Sale**: che sia **il meno possibile**.
7. **Porzione adeguata**: per un bambino della scuola primaria è di circa 25 grammi. Spesso le merendine sono di porzione maggiore. Meglio sceglierle della giusta dose: se una tortina o un pacchetto di cracker sono troppo abbondanti, non possiamo certo aspettarci che non li finiscano!
8. **Evitate i fritti industriali e le patatine**, che apportano sostanze insalubri oltre ad appesantire la digestione, senza saziare.

## SAI COSA BEVI?

*Sappiamo che gli zuccheri semplici sono da limitare, ma spesso non siamo consapevoli che lo zucchero si trova in grande quantità anche nelle bibite.*

*★Mangeresti cucchiaini di zucchero per dissetarti?<sup>(2)</sup>*

*Bibite zuccherate, succhi di frutta o bibite di latte e cioccolata sono fonti di zucchero, definiti "calorie vuote", cioè che non apportano né sazietà, né nutrienti o micronutrienti importanti, con gli effetti sulla salute di cui abbiamo parlato.*



*Queste bevande, nonostante l'alto contenuto di acqua, non sono realmente dissetanti. Infatti, **promuovono la disidratazione** per effetto osmotico: l'alto contenuto di zuccheri richiama acqua a livello intestinale, sottraendola alle cellule e rendendole così meno efficienti. E lo squilibrio intestinale provocato può facilitare la diarrea nei bambini, incrementando ulteriormente la disidratazione.*

*Nel caso scegliamo un succo di frutta, preferiamolo con la massima percentuale di frutta, tenete presente che anche senza zuccheri aggiunti sono comunque presenti gli zuccheri naturalmente contenuti nella frutta: il fruttosio, il saccarosio (identico allo zucchero da cucina) e il glucosio.*

*Anche se si tratta di succhi arricchiti di fibra o di vitamine, non possiamo considerarli come alternativa alla frutta fresca.*

*Evitate ai bambini bevande gassate, colorate, gli energy drink che contengono caffeina o altre sostanze eccitanti, zuccherate o addizionate con dolcificanti di sintesi.*



## BUONE REGOLE PER I BAMBINI CHE MANGIANO A SCUOLA

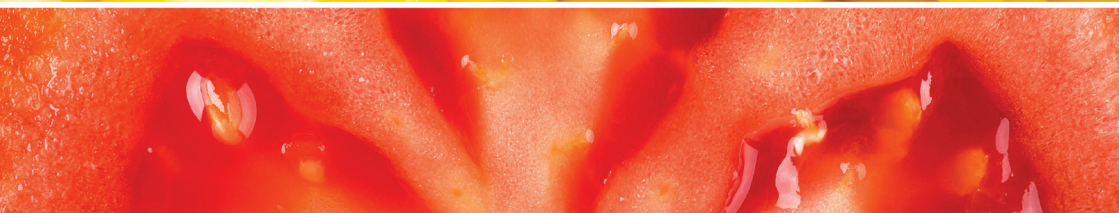
Il pasto nella mensa scolastica è un'opportunità di socialità per i nostri piccoli. Imparano a stare insieme, più liberi di esprimersi rispetto ai momenti in classe, e sperimentano nuovi cibi e nuovi sapori anche grazie all'esempio dei compagni.

Se vostro figlio pranza a scuola, ecco cosa dovete tenere presente per una buona organizzazione degli altri pasti che consumerà a casa:

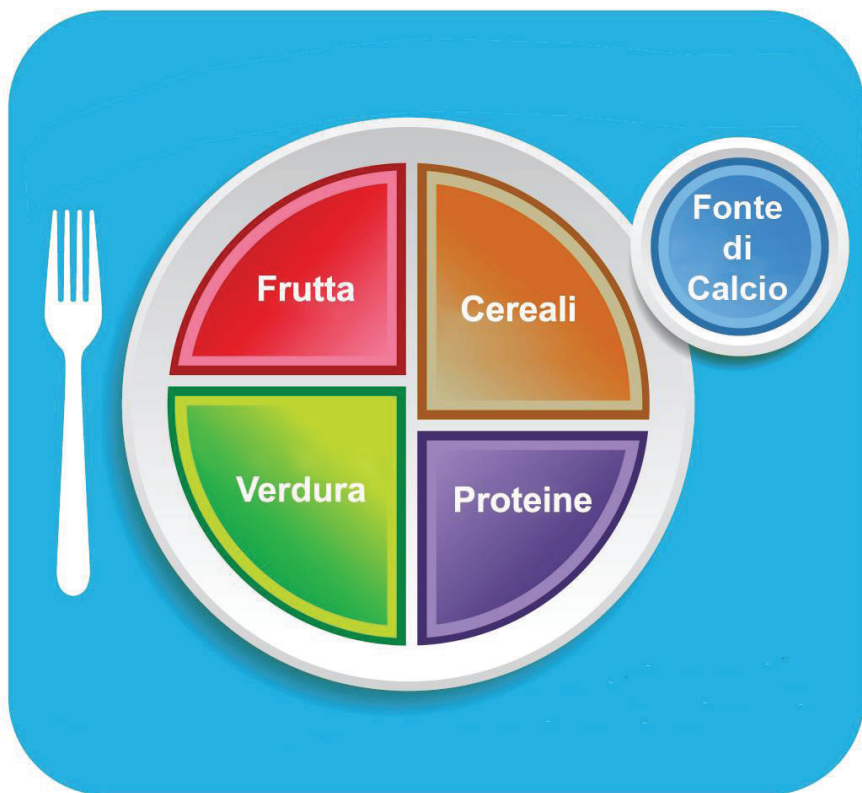


Immagine: sito del Comune di Lugo

1. Il menù della mensa, elaborato da personale qualificato, vi dà la certezza di **pasti equilibrati e completi dal punto di vista nutrizionale**. Se il bambino mangerà tutto, avrà garantiti i presupposti per una crescita sana e in caso di problemi di sovrappeso, l'adeguata porzionatura lo aiuterà a controllarlo.  
Qualora vostro figlio presenti allergie o richieda dei pasti speciali, sarà opportuno segnalarlo immediatamente e consegnare le certificazioni richieste perché gli sia assicurato un pasto adeguato alle sue esigenze.
2. **Richiedete il menù** a scuola o scaricatelo dal sito del vostro Comune. Attaccatelo al frigorifero e tenetene conto nella pianificazione dei pasti. \*7 *mosse per pianificare il menù settimanale, pag. 81*
3. **Informatevi sul consumo del pasto** dai vostri bambini, o per i più piccoli dalla scuola dell'infanzia. Conoscere quanto vostro figlio ha effettivamente mangiato vi permetterà di regolarvi coi pasti successivi, compensando a cena ciò che sia eventualmente mancato a pranzo.
4. **Se il pasto è stato insufficiente**, non precipitatevi alla prima pasticceria accanto alla scuola per compensare con paste o gelati. Invece a casa preparate una merenda leggera e anticipate la cena.
5. **Non discutete davanti ai bambini di eventuali problemi con la mensa**, aumenterebbe l'insoddisfazione e a rimetterci sarebbero solo loro.



## IL PIATTO DELLA SALUTE



*Modificato da <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/eatsmartminiposter.pdf>*

Per garantire la salute dei vostri figli non occorre pesare ogni alimento al grammo: basterà memorizzare quest'immagine come riferimento delle proporzioni corrette tra i vari alimenti da introdurre nel corso della giornata, che troverete spiegati nelle prossime pagine.

Potrete comporre i due pasti principali simili, identici all'immagine, oppure, per comodità, potrete leggermente sbilanciare un pasto verso i cereali e l'altro verso le proteine (ad esempio un primo piatto con un condimento proteico - come un ragù - e verdura a pranzo, e un secondo piatto con verdura accompagnato da pane a cena). L'importante è che la proporzione di alimenti dell'intera giornata corrisponda a quella dell'immagine, se la raggruppammo in un unico piatto.

## Frutta e verdura

Il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (World Cancer Research Fund) e le più autorevoli organizzazioni scientifiche ci raccomandano di consumare ogni giorno **5 porzioni di frutta e verdura**, per limitare numerose patologie tra cui quelle cardiovascolari e oncologiche.

Gli effetti benefici derivano dalla preziosa composizione nutrizionale, costituita da **acqua** per l'80-90%, **zuccheri semplici** (fruttosio) soprattutto nella frutta, **fibre**, che sono sostanze indigeribili per l'organismo, non apportano calorie e svolgono benefici effetti sulla regolarità dell'intestino, sull'assorbimento di grassi e zuccheri, sul senso di sazietà (favorendo il controllo del peso corporeo) e mantengono una flora batterica intestinale vantaggiosa. Inoltre contengono **vitamine** (in particolare la C, quelle del gruppo B e il betacarotene) e **sali minerali** (soprattutto potassio, magnesio, calcio, fosforo e altri metalli come ferro, rame e zinco), presenti in minime quantità sufficienti a svolgere funzioni metaboliche e azioni protettive che sono utili per una crescita sana e la protezione dalle malattie. E infine **fitocomposti fitochimici** detti anche **phytochemical**, che caratterizzano positivamente la frutta e la verdura in base al loro colore, ciascuno con diversa azione positiva sull'organismo.



Perciò è importante **alternare i 5 diversi colori durante la giornata**: per fare il pieno di salute e non dover ricorrere inutilmente ai multivitaminici.



### BIANCO

Aglio, cavolfiori, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere, porri, sedani  
**sostanze benefiche**: polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C, selenio, ecc.

### GIALLO

Arance, limoni, mandarini, pompelmi, meloni, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais  
**sostanze benefiche**: flavonoidi, carotenoidi, vitamina C, ecc.

### ARANCIO/ROSSO


Angurie, arance rosse, barbabietole, ciliegie, fragole, peperoni, pomodori, rape rosse, ravanelli  
**sostanze benefiche**: licopene, antocianine, ecc.

### VERDE

Asparagi, basilico, biette, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, insalata, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi, ecc.  
**sostanze benefiche**: carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina

### BLU-VIOLA

Melanzane, radicchio, fichi, lamponi, mirtilli, more, ribes, prugne, uva nera, ecc.  
**sostanze benefiche**: antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio





**La verdura** possiede una bassa densità energetica (cioè poche calorie) e regola l'intestino (ad esempio zucchine, bietole e cavoli stimolano la peristalsi, mentre le carote crude sono astringenti). Tenete in considerazione che le patate sono amidacee e fanno parte del gruppo dei cereali. I legumi (piselli, ceci, fagioli, lenticchie, fave, ecc.), appartengono, invece, al gruppo delle proteine.

Si consiglia di proporre la verdura (almeno la cruda), prima del primo piatto. Inseritela nei due pasti principali, meglio locale e di stagione (oppure surgelata al naturale), in vari colori e in diverse forme: cruda in pinzimonio, come contorno, insalatona, cotta come condimento della pasta, minestrone, ecc. e in ricette accattivanti per i bambini.

Le **erbe aromatiche**, come rosmarino, timo, finocchietto, origano, menta, maggiorana, aglio, origano, salvia e basilico, sono da utilizzare per aromatizzare i piatti, lo stesso vale per le **spezie** dai sapori più "delicati", mentre quelle piccanti (come peperoncino, curry e pepe) possono irritare le mucose dei bambini e sono da evitare fino ai 6 anni.

**La frutta**, grazie agli zuccheri semplici che contiene, dona energia immediata e regolarizza il transito intestinale in base alla quantità di fibra (ad esempio, la banana è astringente, mentre la pera e le prugne sono lassative). La fibra e molti micronutrienti sono presenti soprattutto nella buccia, quindi, invitate tranquillamente i vostri bambini dai 3 anni in su a mangiarla. La frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole, pistacchi) è da evitare prima dei 3 anni per evitare il rischio di inalazione e soffocamento.

La frutta sciroppata non sostituisce la frutta fresca, in quanto molto più zuccherina, e si consiglia di consumarla solo occasionalmente.

Pur preferendo frutta e verdura fresche, ogni tanto si potrà variare con un bicchiere di spremuta, di centrifugato o con un succo 100% frutta o verdura, senza zuccheri aggiunti.



Le 5 porzioni tra frutta e verdura raccomandate in una giornata possono essere assunte dai bambini in questo modo: **una porzione di frutta nella prima colazione, nello spuntino e nella merenda e verdura nei due pasti principali**, preferibilmente da agricoltura biologica e a filiera corta.

### UNA PORZIONE DI FRUTTA E VERDURA EQUIVALE A

#### UNA MANO PIENA

Per frutta e verdura in un'unica grande pezzatura, come mela, pera, arancia, pesca, kiwi, banana, pomodoro peperone.



#### DUE MANI PIENE

Per frutta e verdura piccola o che si taglia in piccoli pezzi, come fragole, mirtili, ananas, uva, ciliegie, insalata, cime di broccoli e cavolfiori, pomodorini, carote grattugiate, ravanelli, cetrioli tagliati, zucchine tagliate.

## SEGUI IL RITMO DELLE STAGIONI



Frutta e verdura sono i nostri multivitaminici naturali, a patto che siano di stagione e non vengano da posti lontani. Infatti, rispettare la stagionalità non solo permette di mangiare verdura e frutta più saporita, ma anche più benefica, perché portata a completa maturazione in modo naturale, quando è maggiore la quantità di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti e il gusto è più intenso. Il tempo di attesa dovuto al trasporto da posti lontani (quando i vegetali non sono ancora maturi), oltre a nuocere all'ambiente fa perdere parte di queste caratteristiche, così pure la conservazione per lungo tempo di frutta e verdura. Per assumere più benefici da frutta e verdura, non conservatele troppo a lungo e consumatele al più presto. Se non fosse possibile avere sempre i prodotti stagionali, anche i surgelati possono andare bene, perché i prodotti sono raccolti durante la maturazione e l'immediata surgelazione ne mantiene le caratteristiche. ✨ *Surgelati*, pag. 88

Oltre ad offrire una **quantità maggiore di nutrienti e vitamine**, i ritmi naturali di accrescimento **riducono anche notevolmente l'utilizzo di pesticidi e fertilizzanti chimici** necessari alla crescita "obbligata" e alla difesa da agenti parassitari.

A questo link potete scaricare il calendario di frutta e verdura di stagione: ✨ *Frutta e verdura: segui il ritmo della stagione!* <sup>(3)</sup>

(3) <http://www.healthrevolution.it/benefici-frutta-verdura/>

## Cereali

Appartengono a questo gruppo cereali (non solo i classici derivati del frumento come pane e pasta, biscotti, cracker, fette biscottate), ma anche pseudocereali (quinoa, grano saraceno e amaranto) e tuberi (come patate e topinambur). Apportano **carboidrati e proteine vegetali**, se integrali e in chicco, contengono maggiori **fibre, sali minerali e vitamine**, favoriscono una maggiore sazietà e stimolano l'intestino.

Dai tre anni di età si consiglia di inserire gradualmente nell'alimentazione del bambino cereali e derivati semintegrali e integrali.

Alternare le **fonti di carboidrati con glutine** (eccetto in caso di intolleranze specifiche), a **quelle che ne sono prive**.

FONTI DI CARBOIDRATI CON GLUTINE	FONTI DI CARBOIDRATI SENZA GLUTINE
Avena, bulgur, farro, frumento, orzo, grano khorasan, segale e spelta.	Amaranto, grano saraceno, mais, manioca, miglio, patate, quinoa, riso, riso semintegrale o integrale, sorgo e topinambur.

### Pane e farinacei: quali quelli giusti?

Il pane ideale per i bambini è quello insipido e integrale, ricco di fibra e micronutrienti essenziali. Purtroppo la maggior parte di quelli presenti in commercio sono costituiti dall'insieme di farina raffinata e crusca, che è irritante per l'intestino dei bambini, quindi verificate con cura gli ingredienti. Dato che il pane integrale stimola la motilità intestinale dei piccoli, se questa è eccessiva o se fate largo uso di alimenti integrali, si può scegliere un pane costituito da farina tipo 0, come il toscano, il ferrarese o il comune insipido, per non assumere un eccesso di fibra che ostacolerebbe l'assorbimento dei micronutrienti. Limitate, invece, il pane e i prodotti derivati da farina tipo 00.

Per quanto riguarda la lievitazione, è preferibile il pane a lievitazione naturale con pasta madre.



## Proteine

Di origine animale o vegetale, si trovano in **pesce, uova, carni magre, latticini, legumi ed alternative vegetariane**, da alternare come descritto nelle prossime pagine. Le proteine sono fondamentali per la crescita: hanno funzione plastica, perché servono da “mattoni” per la costruzione dei tessuti, primi tra tutti i muscoli, e hanno funzione regolatrice, in quanto precursori di ormoni e molecole di importanza biologica, nonché funzione energetica. Tuttavia, al pari degli altri nutrienti devono essere bilanciate, perché in determinate fasi della crescita un eccesso può predisporre a sovrappeso e obesità. ★ *Scopri se il tuo bambino è a rischio obesità* <sup>(4)</sup>

**Le frequenze di consumo suggerite per le pietanze sono:**

Pesce	2-3 volte alla settimana
Carne	2-3 volte alla settimana
Formaggio	3 volte alla settimana
Uovo	2-4 volte alla settimana
Legumi (insieme a cereali)	almeno 2-3 volte alla settimana

### La carne

La carne è costituita da proteine di alto valore biologico, con un apporto variabile di grassi prevalentemente saturi (da limitare per la salute), meno presenti nei tagli magri. Presenta vitamine del gruppo B, come la B12, e minerali come ferro, zinco e rame, il cui assorbimento è maggiore rispetto a quelli assunti da fonti vegetali.

Il consumo di carne previsto per i bambini è di 2 o 3 volte la settimana, come per gli adulti.

Acquistate carne di qualità: soprattutto per questo alimento vale la regola del poco ma buono.

Preferite:

- tagli magri
- carne di provenienza italiana, da produttori conosciuti e sicuri; verificate i dati in etichetta (come quella riportata nell'immagine) o informatevi dal macellaio di fiducia
- carne da allevamento a terra e non in gabbia o in batteria
- alternare la carne, preferendo la bianca (come pollo, tacchino, vitello, maiale e coniglio) alla rossa (per esempio manzo, vitello o carne equina)
- evitare il fegato (dove si accumulano residui di farmaci, ormoni e altre sostanze somministrate agli animali)
- evitare l'ossobuco con una parte del midollo spinale dell'animale
- evitare le frattaglie, ricche di colesterolo, ma anche le carni trasformate, come wurstel, hamburger confezionati, hot dog, salami, pancetta e mortadella e salumi in vaschetta. Oltre ad avere considerevoli quantità di grassi saturi e colesterolo, contengono conservanti e additivi, nitriti e nitrati, oltre ad un'alta percentuale di sodio.
- tra gli affettati magri preferire il prosciutto, preferite il crudo DOP, che per legge non contiene additivi, altrimenti il prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti; eliminate il grasso visibile: è la zona in cui tendono ad accumularsi la maggior parte degli inquinanti.
- evitare il consumo di carne cruda per i rischi igienico-sanitari.



*Immagine: Ministero della Salute*

## Il pesce

Fornisce proteine di alto valore biologico e una quantità variabile di grassi, tra cui gli omega 3, acidi grassi essenziali, protettivi nei confronti delle patologie cardiovascolari. Apporta minerali come iodio, calcio, fosforo, rame, magnesio, ferro, selenio e sodio e vitamine del gruppo B.

Acquistatelo seguendo la stagionalità (★ *Il pesce e i tempi del mare*<sup>(5)</sup>); preferite ai prodotti di allevamento il “pescato” del Mare Mediterraneo, verificando l’etichettatura obbligatoria nelle pescherie. Per venire incontro alle tempistiche di chi lavora, anche il pesce surgelato è una valida alternativa.

La cottura consigliata del pesce è breve e poco elaborata, ma è importante che i bambini consumino sempre il pesce cotto.

Per i bambini scegliete pesci di piccola taglia, infatti, maggiori sono le dimensioni, maggiore è la probabilità di accumulo nelle carni di mercurio e diossina (pesci di grande taglia sono tonno, palombo e spada, ad esempio). Solo dai 3 anni si può variare con un consumo saltuario di tonno o salmone, meglio non di allevamento ma selvaggio, all’olio d’oliva o al naturale (preferibilmente in vasetto di vetro).

**Denominazione della specie**  
Ad ogni specie di pesce corrisponde una denominazione commerciale di uso comune, definita per legge, e una scientifica, in latino

**Metodo di produzione**  
Ci indica se il pesce è stato allevato o pescato in mare o acque dolci

**FILETTO DI MERLUZZO NORDICO**  
Merluzzo nordico (*Gadus morhua*), PESCATO IN ATLANTICO NORD ORIENTALE  
CONFEZIONATO IN ATMOSFERA PROTETTIVA  
PRODOTTO DA LOREMIPSUM SRL IT 0000 CE  
CONSERVARE A 0° +4C. DA CONSUMARE PREVIA COTTURA

PREZZO al Kg	PESO NETTO	IMPORTO
11,90	0,450kg	5,35€

LOTTO  
2DND384Y8  
DA CONSUMARSI ENTRO IL  
040514

**Zona di cattura**  
E' indicata con il nome della nazione se il pesce è allevato, con la zona di pesca se il pesce è pescato. Indicare solo la “zona FAO” non è più sufficiente

Immagine: Ministero della Salute



## Le uova

Apportano proteine di elevato valore biologico (contengono cioè tutti gli aminoacidi essenziali); il tuorlo è ricco di vitamina A e di carotenoidi antiossidanti, utili per la salute degli occhi, nonché di vitamina D, calcio e fosforo, importanti per la solidità delle ossa.

Ecco in seguito la carta di identità delle uova; per i bambini è consigliabile il consumo di uova di produzione biologica, o almeno la provenienza da galline allevate a terra.

Tenete presente che la colorazione del tuorlo dipende dall'alimentazione della gallina: mangimi con carotenoidi gialli o rossi le colorano più intensamente, ma questo non incide sulla qualità.



Immagine: Ministero della Salute



## I legumi

Ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave, cicerchie: i legumi **apportano un elevato contenuto di carboidrati, ma sono gli alimenti vegetali con maggior contenuto proteico**. Forniscono una buona quantità di fibra, sono fonti di vitamine del gruppo B (B1 e B2), niacina e folati e contengono discrete quantità di ferro, zinco e calcio.

Le proteine contenute nei legumi, però, non sono complete come quelle contenute negli alimenti di origine animale (carne, pesce, latticini, uova). Tuttavia, se consumate nello stesso pasto insieme a quelle dei cereali si completano reciprocamente e assumono una qualità nutrizionale migliore. Quindi, sono molto indicate pietanze come pasta e fagioli, riso e piselli, zuppa d'orzo e lenticchie o minestra di farro e ceci, che rappresentano un piatto unico completo.

### **Alcuni suggerimenti per evitare l'effetto di gonfiore alla pancia:**

1. Sciacquate i legumi sotto l'acqua corrente e teneteli in ammollo per almeno 12 ore, aggiungendo del bicarbonato o 5 cm di alga kombu (la trovate nei negozi di biologico), che cattura gli antinutrienti presenti nel legume. Cambiate l'acqua di ammollo almeno un paio di volte.
2. Mettete a cuocere i legumi in acqua fredda, ancora con alga kombu e/o erbe aromatiche come alloro come salvia, rosmarino, timo, finocchio che riducono la fermentazione intestinale; non appena comincia a bollire togliete tutta la schiuma formata, oppure potete scolare i legumi e gettare l'acqua di cottura, per poi riempire nuovamente la pentola di acqua e continuare a cuocere. Per abbreviare i tempi, una volta che l'acqua priva della schiuma bollerà, potete cuocere con la pentola a pressione.
3. Salate i legumi solo a fine cottura per non indurire le bucce e, una volta cotti, potete usarli per le vostre preparazioni.
4. Se poi passate tutto nel passaverdura (cosa necessaria fino ai 24 mesi) ridurrete ulteriormente le fibre insolubili che si trovano nella buccia, responsabili della tensione all'intestino.



## Le “alternative vegetariane”



Ci sono diverse varianti della dieta vegetariana, ciascuna con un'opportuna definizione, in base alla presenza o meno di pesce o dei derivati animali come latte, latticini e uova, fino alle scelte più radicali come la vegana, la macrobiotica e la fruttariana.

Le scelte più estreme possono esporre i bambini a carenze nutrizionali, mentre è possibile solo con opportune integrazioni rendere equilibrata per i bambini la dieta vegana (che elimina tutti gli alimenti di origine animale, come carne, pesce, uova e latticini, ma anche miele e pappa reale, ecc.).

Invece è stato dimostrato che la dieta latte-vegetariana, che prevede il consumo di proteine vegetali presenti nei legumi, latte e derivati e quella latte-uovo-vegetariana, che include anche le uova, se bilanciate permettono una crescita sana ed equilibrata dei bambini. In queste diete le alternative alla carne sono già sufficienti a soddisfare i fabbisogni nutrizionali, ma, se si desidera, ogni tanto è possibile alternarle a fonti proteiche vegetali, quali:

- seitan, che deriva dalla farina di frumento;
- muscolo di grano, a base di farina sia di frumento che di legumi;
- mopur, simile al muscolo di grano, ma con aggiunta di lievito.

Fate attenzione, però, perché questi alimenti contengono glutine, quindi sono controindicati per chi soffre di celiachia o di intolleranza specifica.

Oltre ai derivati del glutine, anche:

- derivati della soia, come tofu, tempheh e germogli;
- frutta a guscio o semi oleosi: ricchi di grassi insaturi, rappresentano in un'alimentazione basata sui vegetali un discreto contributo proteico.

## Fonte di calcio: l'alimento di ogni giorno

Un bambino deve assumere ogni giorno alimenti ricchi di calcio per solidificare le ossa e avere denti sani.

Ne sono buone fonti **latte vaccino e derivati** (yogurt, formaggi e latticini). Apportano proteine, grassi in prevalenza saturi, zuccheri (lattosio), vitamine (in particolare la A e la D) e minerali.

Lo yogurt, è più digeribile per gli intolleranti al lattosio. Fino ai 2 anni di età si consiglia latte fresco di alta qualità o yogurt interi, nelle età successive, invece, latte parzialmente scremato e yogurt magro; anche per cucinare è consigliabile usare latte parzialmente scremato. Evitate di bollire il latte pastorizzato, per non impoverirlo dal punto di vista nutrizionale.

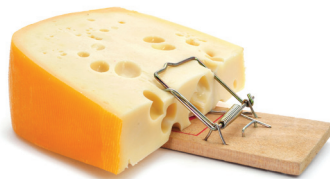
Il **latte di capra**, è una valida alternativa al latte vaccino, ha un contenuto leggermente maggiore in proteine, in grassi e calcio e la medesima quantità di zuccheri e ferro. Pur essendo più grasso è molto digeribile, ma non è comunque indicato al pari del latte di mucca in caso di intolleranza al lattosio o alle proteine del latte.



Tra le **bevande** vegetali, il "**latte**" di **soia** contiene meno proteine, meno grassi e molti meno zuccheri, rispetto al latte intero. Spesso viene usato come sostituto del latte in caso di allergia alle proteine del latte vaccino o nella dieta vegana. Per renderlo quanto più possibile simile al latte vaccino, il latte di soia viene arricchito di vitamina B12 e carbonato di calcio. Contiene più ferro, ma meno assorbibile a livello intestinale, per la presenza di acido fitico nel prodotto. Inoltre può contenere una discreta quantità di fitoestrogeni e allergeni. Per queste sue caratteristiche, quindi, questo tipo di latte vegetale non può essere considerato paragonabile al latte vaccino, soprattutto nel caso di bambini in fase di sviluppo.

Il "**latte**" di **riso**, ottenuto industrialmente facendo macerare i chicchi di riso in acqua e filtrando il liquido ottenuto, può essere arricchito di calcio, ferro, vitamina B12, vitamina PP e vitamina D e come il latte di soia viene consigliato a chi è intollerante al lattosio o a chi è allergico alle proteine del latte, ma il comune latte di riso in commercio è invece una bevanda dolce per la sua ricchezza in zuccheri, facile da digerire e priva di colesterolo e grassi saturi ma non sostituibile al latte vaccino per i bambini. Può essere utile per cucinare i dolci per i bambini.

Nei **formaggi**, da consumare non quotidianamente ma con una frequenza di tre volte in settimana, il contenuto in grassi può variare dal 18% di quelli freschi al 36% degli stagionati, mentre la ricotta, che non è propriamente un formaggio, contiene una quantità inferiore di grassi (verificate, però, che non sia aggiunta di crema o di panna). Evitate formaggini e formaggi fusi come le sottilette.



Fonti di calcio sono anche le crucifere (come broccoli, cavolfiori, cavoletti, cavoli, verze, crescione, rucola), aringhe, sarde, sardine, acciughe, sesamo, mandorle, ceci e l'acqua calcica.

Per favorire l'assorbimento di calcio è fondamentale l'adeguato apporto di vitamina D - per il quale è necessario riferirsi al pediatra - e una buona attività fisica, mentre un consumo di proteine eccessivo può provocare perdite di questo microelemento.

### Come condire?



È da preferire l'olio extravergine d'oliva, da usare a crudo (2 o 3 cucchiaini al giorno a seconda del fabbisogno); a seconda dei gusti e delle località d'origine troverete sapori più decisi e altri più delicati e neutri.

L'olio extravergine d'oliva è anche il più indicato per cucinare, in alternativa si può usare l'olio di arachidi. E' da limitare il burro, scegliendolo di alta qualità. Il burro chiarificato o ghee, privo di lattosio e di caseine, ha un alto punto di fumo - che è la temperatura in cui un grasso si decompone originando sostanze insalubri - e una buona resistenza alla cottura (utile per preparare

saltuariamente una cotoletta a regola d'arte). Evitate le margarine, oli e grassi vegetali come l'olio di palma e i grassi idrogenati.

Usate aceto con moderazione e preferite il succo di limone.

## **Bere, bere, bere!**

Si raccomanda di bere acqua in abbondanza frazionandola durante la giornata e non limitarla al momento del pasto. Per i bambini, che hanno elevato fabbisogno di calcio, può essere utile alternare l'acqua del rubinetto, con un'acqua minerale calcica.

I bambini possono bere infusi di frutta, menta ed eucalipto, orzo o camomilla, ma dovrebbero escludere i preparati per il tè e camomilla solubili, perché molto ricchi di zucchero, e, come già ricordato, le bevande gassate e zuccherate, gli Energy drink e tutte le bibite che contengono sostanze eccitanti.

Evitare le bevande e gli alimenti contenenti dolcificanti di sintesi, come aspartame, saccarina, acesulfame.







## L'ORA DELLA MERENDA!



La merenda di metà pomeriggio è lo *“spezza fame”* che avvia i piccoli alla cena. Non deve essere trascurata saltandola, ma allo stesso tempo non deve essere eccessiva, da compromettere l'appetito al pasto successivo.

Il pomeriggio, se potete, evitate le merende confezionate, che talvolta possono essere un pratico spuntino per la scuola o quando si è fuori. Ecco alcune alternative:

- frutta e cereali, come una coppetta di macedonia con succo di limone e menta spezzettata (senza zucchero), una mela spolverata di cannella, pezzetti di frutta mista in forme divertenti, creati con gli stampini dei biscotti. A questi potete aggiungere qualche biscotto, cereali o un piccolo panino, ad esempio;
- yogurt e frutta fresca, o yogurt e cereali in fiocchi;
- un piccolo panino con pomodoro;
- un budino casalingo;
- pop-corn fatti in casa con mais biologico;
- una o due fette biscottate spalmate di yogurt (al cocco, per esempio) con fette di frutta (come banana o kiwi);
- piccoli cubetti di parmigiano con cubetti di pera e qualche acino di uva;
- un piccolo panino con olio e limone e una pizzichino di sale;
- un piccolo panino con cioccolata fondente;
- ogni tanto, una fetta di dolce casalingo leggero;
- in estate, un gelato, non tutti i giorni.

### La merenda dopo l'attività sportiva

Dopo lo sport, i genitori spesso si sentono spinti a gratificare i bambini proponendo una ricca merenda, convinti che debbano recuperare tante energie perdute. In realtà, considerando che normalmente l'attività in piscina o in palestra è di circa 30-40 minuti, di cui pochi di effettivo movimento sostenuto, una merenda abbondante rischia di rovinare la cena. Piuttosto, può andare bene uno spuntino un po' più dolce, come una fetta di torta casalinga leggera, oppure una fetta di pane a lievitazione naturale con un cucchiaino di ricotta e un cucchiaino di miele.

Se lo sport finisce ad un orario tardo, evitate la merenda serale e anticipate la cena, magari spezzando la fame con un piccolo frutto.



## E SE ALCUNE MERENDE CREANO DIPENDENZA?

*Se i vostri bambini non riescono a contenersi davanti a patatine, hamburger, cioccolata o determinati biscotti, il motivo non è solo la golosità. Infatti, alcuni cibi industriali sono costituiti da una particolare combinazione di tre ingredienti: grassi, zuccheri e sale, che ne determinano la cosiddetta "palatabilità". Questa caratteristica non necessariamente ha a che fare con un buon sapore, ma provoca l'appetito attraverso la stimolazione di circuiti cerebrali, che inducono a mangiare oltre le nostre necessità in un meccanismo di dipendenza.*

*Inoltre, a questa si abbina un'esperienza sensoriale irresistibile: come la "scioglievolezza" del cioccolatino, il crack delle patatine, gli aromi, per creare un meccanismo di rinforzo che induce a mangiarne di più.*

*Questi prodotti spesso nascondono caratteristiche nutrizionali scadenti e per identificarli occorre leggere bene gli ingredienti nelle etichette alimentari. \* Leggere le etichette nutrizionali, pag. 84*

*Dato che questi cibi sono spesso reclamizzati durante i cartoni animati, può essere utile commentare le pubblicità con i vostri bambini, per renderli più consapevoli.*

*L'unico modo per disabituare i piccoli a questi alimenti è non comprarli. All'inizio, date la dipendenza e assuefazione provocate, protesteranno, ma poi... lontano dagli occhi, lontano dal cuore, si abitueranno. Ricordatevi che l'obiettivo è la loro salute!*





## E FINALMENTE SI CENA!

Durante la giornata si è sempre di fretta, la cena, invece, è il momento in cui finalmente ci si riunisce e si tirano le somme della giornata. Ecco come dovrebbe essere il pasto serale.

- **Equilibrato e vario:** rappresenta il 30% - 35% delle entrate caloriche della giornata e va composta in modo equilibrato (*\*Il piatto della salute, pag. 30*), tenendo conto dei gusti di tutta la famiglia. La cena dei bambini deve essere sempre varia e prevedere la giusta porzione di cereali, proteine e verdura, condite preferibilmente con olio extra vergine di oliva. Possiamo preparare un primo e un secondo piatto, inserendo nel primo la giusta quantità di proteine e di verdura, oppure cucinare un piatto unico. Ad esempio: pasta con bietola, pomodoro e ricotta, pasta e fagioli, orzo e ceci, maccheroncini con pesce e zucchine, ecc.. Altrimenti, per comodità, un secondo piatto con verdura, accompagnato da pane. Se vostro figlio alla mensa scolastica ha mangiato solo la pasta, a cena avrà una porzione di proteine un po' più grande e minori fonti di cereali o patate.
- **Occasione per inserire alimenti nuovi:** perché il piccolo abbia un'alimentazione equilibrata, è necessario che mangi una grande varietà di alimenti sani e naturalmente genuini. Con i giusti accorgimenti, a cena potrete fargli fare nuovi assaggi, senza che la tavola si trasformi in un campo di battaglia. *\*Come avvicinare i bambini al cibo, pag. 66*
- **Favorire il sonno:** il pasto deve essere leggero e cucinato in modo delicato, per non appesantire la digestione. Non devono mancare i carboidrati, che conciliano il riposo notturno: ottimi avena, cereali integrali, pasta e legumi.

**Evitate, invece:**

- **gli alimenti o bevande eccitanti** assunti prima di andare a letto, come la cioccolata; escludere già dal pomeriggio tè e bevande eccitanti (sono da evitare del tutto i caffè e gli energy drink);
- **cibi troppo salati** o un eccesso di dado da brodo, che contiene glutammato o ciclamato. Stimolano eccessivamente la sete e di conseguenza i risvegli notturni;
- **gli alimenti contenenti tiramina:** cibi affumicati, crauti e formaggi stagionati.

## A PROPOSITO DI SALE: QUANTO PER I BAMBINI?

*Diversi studi hanno dimostrato che il sale somministrato in dosi eccessive in età pediatrica espone i bambini a diverse patologie, come problemi cardiovascolari. Nei bambini fino ai 9 mesi si consiglia la totale assenza di sale aggiunto; non più di 2 grammi fino ai 2 anni, dai 4 ai 6 anni è pari a 3 grammi per poi uniformarsi gradualmente dopo i 7 anni alla quantità prevista per l'adulto che deve essere inferiore ai 5 grammi al giorno. È stato stimato che la popolazione italiana, compresi i bambini, ne consuma circa il doppio rispetto alla quantità raccomandata; dato che i bambini hanno un fabbisogno inferiore rispetto a noi adulti, ma mangiano come noi, teniamone conto!*

*Infatti, assumiamo il sale sia dagli alimenti allo stato naturale: acqua, frutta, verdura, carne, ecc., che tramite aggiunte nella cucina casalinga o a tavola, nei prodotti trasformati (pane, prodotti da forno come cracker, grissini, merendine, insaccati, formaggi, tonno in salamoia, ecc.), insaporitori e condimenti (come dado da brodo, ketchup e salsa di soia). E i pasti fuori casa, nei ristoranti o mense, spesso sono molto saporiti...*

<b>ALIMENTO 100 G</b>	<b>QUANTITÀ DI SALE</b> <small>(INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)</small>
Prosciutto crudo magro	6,1 g
Tonno al naturale	1,6 g <sup>[1]</sup>
Tonno sott'olio sgocciolato	1,2 g <sup>[1]</sup>
Tonno fresco	0,1 g
Patatine fritte in busta	2,7 g
Patate	Tracce
Fagioli cannellini in scatola scolati	1,1 g
Fagioli cannellini secchi	Tracce
Lenticchie in scatola scolate	0,9 g
Lenticchie secche	Tracce
Salsa ketchup	2,8 g
Passata di pomodoro	0,4 g
Un dado da brodo (10 g)	5,5 g <sup>[1]</sup>
Una pizza Margherita pronta surgelata (300 g)	4,6 g <sup>[1]</sup>

<sup>[1]</sup> Dati riferiti ad una media di marche in commercio nella grande distribuzione

## A PROPOSITO DI SALE: QUANTO PER I BAMBINI?

**Il gusto del salato** (come quello per il dolce) **crea assuefazione**: più si mangia salato, meno si percepisce il sale. Inoltre, questo sapore aumenta l'appetibilità degli alimenti e ci induce a consumarne di più, anche quando la materia prima è di scarsa qualità. Se vogliamo che i bambini apprezzino il gusto naturale del cibo ed imparino a riconoscerlo, è meglio non mascherarlo dietro un eccesso di sale.

*Come ridurre il sale?*

- *Fate largo uso di erbe aromatiche e spezie, come menta, rosmarino, basilico, zafferano... Doneranno sapore, colore e utili antiossidanti.*
- *Privilegiate frutta, verdura, legumi e tuberi freschi (o surgelati non lavorati).*
- *Limitate il più possibile il sale nelle preparazioni in cucina.*
- *Acquistate pane insipido e in caso di prodotti industriali scegliere quelli a basso contenuto di sodio (verificate la tabella nutrizionale).*
- *Limitate carne e pesce in scatola, cibi pronti, affettati ed affumicati.*







## L'ATTIVITÀ FISICA

Per uno stile di vita sano è necessario abbinare la corretta alimentazione all'attività fisica, in modo da mantenere l'equilibrio tra le calorie assunte e quelle consumate.

È importante educare i piccoli a uno stile di vita attivo, condividendolo con loro anche per darne l'esempio. Muoversi a piedi o in bicicletta, giocare al parco con gli amici, usare le scale al posto dell'ascensore: ogni bambino dovrebbe avere l'opportunità di farlo ogni giorno. Praticare anche un'attività sportiva offre tanti vantaggi: è un'occasione fondamentale per sperimentare le proprie capacità motorie, di relazione con i compagni e per esercitare la propria forza di volontà; favorisce lo sviluppo non solo fisico ma anche quello psichico e l'autostima.

Gli sport ideali in età pediatrica sono quelli che favoriscono lo sviluppo armonico di tutto il corpo. Se vengono praticati sport asimmetrici come il tennis, la scherma, o il calcio, che allenano principalmente un lato o la parte inferiore del corpo, si deve compensarli con esercizi specifici. Può trattarsi di un gioco di squadra, divertente e stimolante, oppure delle arti marziali, come karate o judo, che favoriscono la concentrazione e l'autocontrollo.

L'ideale sarebbe far provare diverse attività nei primi anni della scuola primaria, quando i compiti sono meno impegnativi, per fargli scoprire le loro predisposizioni. Dovrà avere un orario ragionevole: non troppo tardi, per non compromettere il sonno, e non subito dopo un pasto importante, per non affaticare la digestione. Dato che i diretti interessati sono i nostri bimbi, sarà opportuno valutare con loro la scelta dello sport, che dovrà assecondare la loro passione, essere divertente e vissuto come gioco piacevole, non come obbligo, essere adatto alle caratteristiche fisiche del bambino, capacità ed età, non essere troppo competitivo, o esserlo in modo "sano": l'importante è giocare e divertirsi, più che vincere.

# GENITORI “QUASI PERFETTI” ANCHE A TAVOLA



## LE REGOLE DEL GIOCO

Poiché da adulti tendiamo a conservare le abitudini alimentari acquisite in età infantile, è molto importante educare i bambini alla corretta alimentazione. Ciò non significa attenersi a rigide regole, ma cogliere con elasticità quali di esse possono adattarsi alla propria specifica situazione.

Il pasto a tavola è un'occasione fondamentale per accompagnare i bambini nella crescita, proponendo un corretto comportamento alimentare, è anche un'opportunità straordinaria e talvolta sottovalutata per arricchire le relazioni affettive con i familiari, per sviluppare lo scambio comunicativo, apprendere alcune regole utili ai bambini per diventare adulti.

E' importante il desiderio di trascorrere un momento piacevole e di crescita reciproca con i propri figli, nonostante la stanchezza, la carenza di tempo e la fatica che ciò può richiedere. Nessun genitore è perfetto: non pretendete di comportarvi sempre nel modo migliore. Alcune occasioni sembreranno difficili, si sopporteranno con difficoltà le discussioni e parranno inutili tutti gli sforzi. Può accadere che l'intervento che magicamente funziona con un figlio non funzioni con un altro, oppure il vostro comportamento non sia sempre efficace. Pazienza! Un po' di tolleranza verso i piccoli e verso voi stessi e una dose di autoironia vi faranno vivere meglio questi momenti.

### 4 PUNTI FERMI

Spesso non è possibile trovarsi insieme ad ogni pasto, dunque è importante dare risalto al momento in cui si è tutti presenti e cercare di avere a disposizione il tempo adeguato per stare insieme in armonia e serenità.

#### 1. Il valore dell'esempio

Più delle imposizioni, ciò che spinge i nostri figli ad una corretta alimentazione è il buon esempio. Come possiamo pretendere che mangino tutto se noi per primi non mangiamo verdura o saltiamo la colazione? I piccoli ci osservano e osservano i nostri piatti; l'esempio che diamo è contagioso e tenderanno ad imitarci. Dunque, se tendiamo ad essere sregolati, è importante correggere gli errori davanti a loro o, se il nostro rapporto col cibo è influenzato dalla "fame nervosa" e rispondiamo con la voracità a determinati problemi, è importante risolverli per evitare di influenzare i bambini.

## 2. Orari e comportamenti regolari

- I pasti dovrebbero svolgersi ad orari regolari, con le stesse ritualità (ma naturalmente in modo elastico); ciò sottolineerà il ritmo della vita familiare e infonderà sicurezza e stabilità al bambino attraverso la ripetizione di gesti conosciuti, oltre ad avere effetti positivi sul metabolismo. \* *Bambini sani a tavola: partiamo dalle proporzioni!* pag. 13
- Si mangia a tavola insieme, non in camera, in corridoio, o davanti alla televisione.
- Il pasto non dovrebbe durare più di 30 minuti, per non risultare troppo lungo e quindi faticoso.

## 3. L'atmosfera

Creare un'atmosfera piacevole e tranquilla influisce in modo positivo nel rapporto dei bambini col cibo. Infatti, l'apprezzamento o il rifiuto non sempre vengono dettate dai sensi, come sapore o odore sgradevoli, ma piuttosto dalle esperienze, dall'influenza dell'ambiente e dei familiari, dalla presenza di suoni o colori particolari, dai timori provocati da certi comportamenti inconsci degli adulti, dalla scarsa corrispondenza ai propri desideri di affetto.

- **Contrasti o discussioni dovrebbero essere rimandate ad un altro momento**, per evitare di creare tensione anche nei piccoli. Se il bambino si lamenta, piange o fa i capricci e non è possibile risolvere il suo problema, cercate di rimanere tranquilli e siate comprensivi ma fermi.
- **Coinvolgete i bambini nelle conversazioni** con argomenti e linguaggio adatti anche a loro: è il momento giusto per condividere le esperienze (stimolando anche la loro abilità narrativa dei piccoli) e per tirare le somme della giornata. Raccontate quanto di positivo vi è accaduto. Spiegate quello che mangiano, in modo da incuriosirli verso ciò che hanno nel piatto.
- **Non accendete radio e televisione** e spegnete i telefoni cellulari e tablet; volendo, potete invece tenere un sottofondo di musica rilassante. Così potrete dedicare la vostra attenzione alla situazione, favorendo anche la vostra salute.
- **Evitate anche le distrazioni dei vostri bambini** durante il pasto: lasciate giochi e giocattoli lontani dalla tavola.
- **Insegnate loro a mangiare e masticare lentamente**, questo li renderà consapevoli dei sapori e del senso di sazietà.



#### 4. La fine del pasto

Per i bambini piccoli è difficile rimanere fermi e seduti a lungo, ma dai 5 anni è bene abituarli a **rispettare la fine del pasto**: ci si alza da tavola dopo aver finito e averlo chiesto ai genitori. Oltre ad essere una regola di rispetto, è fondamentale per rendersi conto di quanto hanno mangiato.

#### Un ambiente gradevole

Per dare risalto al pasto, è utile curare anche l'ambiente, personalizzandolo e rendendolo gradevole.

#### Decorazioni

In certi casi, piatti, portatovaglioli, segnaposti, centritavola, possono essere personalizzati secondo il gusto dei bambini, quindi divertitevi a stimolare la loro creatività. Non è necessario tanto tempo: potete usare disegni fatti a scuola o adesivi dei cartoni animati, ma anche una piccola candela può rendere speciale la tavola e ancor più piacevole trascorrervi tempo insieme. Se i piccoli saranno coinvolti nell'apparecchiatura e il riordino della tavola, impareranno ad apprezzare l'ordine, ad avere riguardo degli oggetti e si abitueranno alla responsabilità.

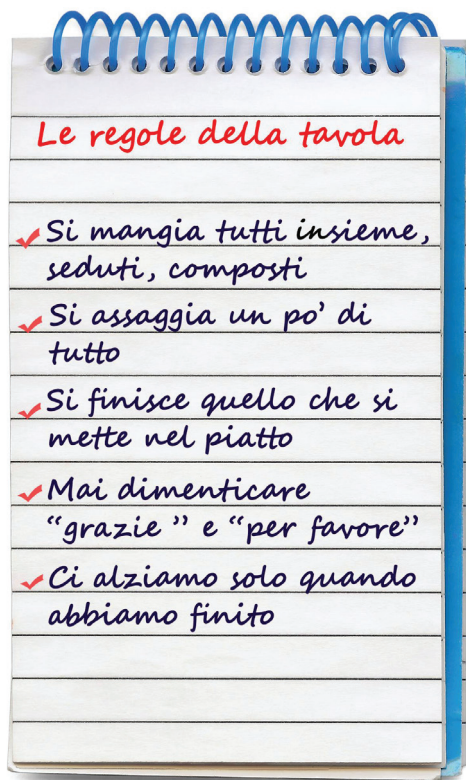
#### Posti a tavola e nella vita

Il posto del piccolo dovrebbe essere sempre lo stesso e in una posizione in cui possa interagire con tutti, non relegato in fondo alla tavola. Inoltre, poiché l'autostima del bambino coincide anche con quello che gli trasmettiamo pure in modo indiretto o implicito, è bene che appena possibile sieda al tavolo con gli altri componenti della famiglia, per riconoscersi un ruolo e un'importanza al suo interno.

#### Poche ma buone

Anche a tavola il bambino impara il rispetto di regole e limiti, base fondamentale dell'educazione. I bambini hanno necessità di ricevere delle indicazioni dai genitori e di sapere che, con coerenza, ne viene preteso il rispetto. Questo li aiuterà ad avere dei punti di riferimento, dei modelli sicuri a cui attenersi e a sentire su di sé la protezione e la sicurezza di essere seguito ed imparerà a gestire correttamente i "no" e le contrarietà. Se, invece, il bambino credesse di poter fare ciò che desidera in ogni circostanza, oltre a scegliere probabilmente la condotta errata (non solo alimentare), percepirebbe l'insicurezza di essere da solo a decidere.

Naturalmente è necessaria **elasticità** nel pretendere il rispetto delle regole: queste devono essere **poche ma buone**, condivise da entrambi i genitori. Talvolta è possibile sgarrare, anche per gioco, ma facendo ben presente che si tratta di un'eccezione. Potete elencare su un foglio le regole della vostra famiglia, eventualmente dopo averle discusse tra tutti, scriverle in un cartellone da decorare e attaccare in cucina, ben visibile. Eccone un esempio:



Le regole sociali che si esprimono a tavola aiutano a maturare i nostri bambini: nei primi anni aumenteranno la loro autostima nell'imparare a usare le posate e il tovagliolo come i grandi; svilupperanno il senso dell'attesa aspettando a mangiare che tutti si siano serviti; nel condividere con gli altri la pietanza da un piatto comune, impareranno che non si può ottenere immediatamente ciò che si desidera e che occorre limitare una porzione appetitosa affinché il cibo sia sufficiente per tutti: così acquisiranno il rispetto per gli altri e l'altruismo.





## COME AVVICINARE I BAMBINI AL CIBO

### Parola d'ordine: coinvolgimento!

Per far apprezzare ai bambini gli alimenti con le loro effettive caratteristiche, quando possibile, è bene coinvolgerli in ogni aspetto della preparazione dei piatti per renderglieli più familiari. L'entusiasmo dei piccoli nel conoscerli e nel prepararli associa una sensazione piacevole agli alimenti e ciò li induce a mangiarli più facilmente, superando anche le possibili avversioni a sapori, odori o colori sulle prime poco invitanti.

- **Coinvolgeteli nella spesa;** rendeteli partecipi della scelta dei prodotti, spiegandone alcune caratteristiche e la provenienza.
- **Visitate insieme orti e fattorie didattiche,** avvicinateli alla natura e ai cibi genuini; osservate insieme il ritmo delle stagioni, gli ortaggi coltivati, la mungitura del latte e preparazioni di alimenti semplici come il formaggio, per scoprire così come il cibo arriva sulla vostra tavola.
- **Affidate loro la cura di una piantina aromatica** di casa (basilico, menta, ecc.), o, se ne avete la possibilità, **coltivate un piccolo orto**, in giardino o sul balcone, con gli aromi che utilizzerete anche per la cucina. Così stimolerete il loro senso di responsabilità e ne rafforzerete l'autostima. Pomodori, fagiolini, erbe aromatiche, lattuga e bietole diventano più buoni se coltivati, visti crescere e raccolti dalle loro manine.
- Per i più piccoli, **il cibo può essere proposto anche come protagonista di favole, filastrocche, spettacoli, cartoni animati, canzoni e disegni.** Avvolgete il cibo di magia: gli spinaci di Braccio di ferro, gli gnocchi della "Pimpa", il formaggio di "Geronimo Stilton" e tutto quanto potrà popolare il mondo della fantasia infantile per mantenere l'entusiasmo a tavola.
- **Cucinate con i vostri bambini ogni tanto.** Affidate loro i compiti più facili, come preparare le polpette, impanarle, schiacciare le verdure, pesare gli ingredienti; saranno orgogliosi di aver contribuito alla preparazione di un piatto e ancor di più di poterlo offrire (e voi dovrete mostrare sempre il vostro massimo apprezzamento!). Cucinare insieme, oltre ad essere un'occasione di cura e affetto reciproci, permette di manipolare alimenti di diverse consistenze, assaporare gli odori e i sapori reali degli alimenti. Stimolateli a manipolare, assaggiare, annusare. È un'esperienza sensoriale molto importante, che aiuta anche a distinguere gli aromi artificiali che conferiscono lo stesso sapore a molti biscotti e merendine confezionati, non salutari. Sottolineate il loro ruolo



regalando un cucchiaino di legno personale, un grembiule o un cappellino da cuoco fatto in casa... E non cessate mai d'incuriosirli con giochi, forme, colori, esperimenti.

- **Coinvolgetelo nella scelta del menù** dietro vostra proposta di diversi piatti, ugualmente validi dal punto di vista nutrizionale, che incontrino il suo gusto. Se non volesse nulla di quanto proposto, pur in un'ampia varietà di ricette, **ricordate comunque che dovete avere voi l'ultima parola**: molti bambini tendono ad essere conservativi nelle scelte e a volte hanno bisogno di essere spronati e guidati per sperimentare piatti nuovi.
- **Decorate insieme il piatto secondo i suoi gusti.**

### Il menu'

- **Il menù deve essere lo stesso per tutta la famiglia**, nel limite del possibile e con elasticità. Se un bambino fosse in sovrappeso e il fratellino sottopeso e inappetente, entrambi dovranno avere gli stessi piatti: la cucina sana è adatta a tutti. Se qualche alimento non piace a voi, è meglio non sottolinearlo in presenza dei piccoli per evitare condizionamenti. In caso di allergie o di intolleranze si possono fare eccezioni, ma è meglio cucinare piatti che siano adatti, e se possibile graditi, a tutti.
- I pasti proposti ai bambini saranno naturalmente **sani e sazianti**, non preceduti da "fuori pasto" e completi dal punto di vista nutrizionale, sempre **nel rispetto delle preferenze dei figli**.
- La monotonia è nemica dell'appetito e della buona salute, dunque **proponete una grande varietà di alimenti** da alternare tra loro per abituarli a tutti i sapori e favorire la curiosità al momento dei pasti.
- **Cominciate il pasto dall'alimento nuovo o da quello che mangia con più difficoltà**: l'appetito è il miglior condimento. A volte è utile partire dalle verdure, a seguire secondo piatto e infine la pasta o i cereali, che sono generalmente mangiati con più facilità; altrimenti, un'ottima alternativa sono i piatti unici, per evitare il rischio che siano tralasciati dei nutrienti essenziali.
- Preparate abitualmente un pinzimonio colorato sulla tavola, disponendo le verdure in modo divertente prima del pasto. Ingannerà la loro fame (in modo salutare) in attesa del primo piatto. \* *Pinzimonio fantasia, pag. 96*



- Prima di proporre “ufficialmente” un nuovo alimento, potrete avvicinarne il sapore e testarne l’apprezzamento dentro a **preparazioni gustose**: tortelloni, torte salate, polpette, creme di verdura e formaggio.... Ricordate che mischiando grassi (ad esempio olio di oliva extravergine o formaggio), amidi (come cereali o farinacei) e sale nella giusta quantità (poco!), renderete gli alimenti più gradevoli. Provate anche a frullare un alimento sgradito creando una crema o un passato di verdura: a volte la consistenza morbida incontra più facilmente il gradimento dei piccoli. *★Il segreto per far mangiare verdura ai bambini<sup>(6)</sup>*
- Quando introducete un piatto nuovo, **non mostrate contemporaneamente alternative accattivanti**.
- **Proponete un alimento in più forme**: a volte le polpette risultano più gradite di uno sformato... Le polpette sono simpatiche!
- **Utilizzate l’acqua di cottura delle verdure per cuocere gli altri alimenti**, come il pesce o la carne. Li arricchiranno di sapore e di alcuni micronutrienti, utili per i bambini che “ non toccano”le verdure.
- **Trasformate la proposta di nuovi assaggi in un gioco**: potete scegliere col vostro bambino tante ricette diverse che li contengano e scriverle ciascuna in un bigliettino che inserirete piegato in un barattolo; periodicamente se ne sceglierà una nuova e tutti i componenti della famiglia proveranno ad assaggiarla.

### Operazione piatto pulito

I bambini tendono ad autoregolarsi nell’alimentazione, dunque responsabilizzateli. **Lasciate che siano loro a prendersi la porzione** che sono certi di finire, cominciando da una quantità piccola che li incoraggerà a terminare, per poi servirsi ulteriormente se lo desidereranno. Insegnategli a consumare tutto quello che mettono nel piatto e a non sprecarlo.

Incoraggiate sempre i bambini ad **assaggiare i piatti** nuovi e tutte le proposte del pasto **prima di rifiutarli** Non demordete.

- Non lasciatevi ricattare pur di vederli mangiare.
- Non ingannate i vostri figli coprendo i sapori. Potete farli risultare migliori con i condimenti, ma se mescolerete gli odiati carciofi con un sapore che lo entusiasma, finiranno per rifiutare entrambi.
- Non proponete mai il cibo come consolazione: se piange perché si è fatto male, se è triste per un brutto voto a scuola o se è annoiato, un dolce non è la risposta giusta e non sostituisce un abbraccio affettuoso o il tempo passato insieme.

Dunque, davanti ad un rifiuto di cibo: calma e sangue freddo. Se il piccolo inizia a fare i capricci e si accorge che il suo urlare e non mangiare non genera nessun tipo di reazione, il tentativo finirà presto. Rimanete sereni e fermi, continuate a proporre cibi vari e sani ed il più possibile vicini al gusto del piccolo, ma senza cedere ai ricatti e senza proporre menù alternativi.

È facile cedere allo sconforto, specie se il comportamento sbagliato si è cronicizzato, ma non scoraggiatevi. Confrontatevi e aiutatevi tra genitori, con il pediatra e con altre mamme e papà; scoprirete che sono situazioni molto diffuse. Un buon genitore non è quello che non sbaglia mai, ma chi dopo le incomprensioni e le difficoltà riesce a ricreare la sintonia affettiva con il proprio bimbo.







## FANTASIA IN CUCINA: DA MANGIARE CON GLI OCCHI!

Divertitevi a cucinare con i vostri bambini, presentando il cibo in modo creativo per renderlo familiare e per farli incuriosire. Non sarà necessario farlo sempre, ma è utile per iniziarli a un sapore nuovo.

**Trasformate i piatti in fiabe, avvolgeteli di fantasia, create visi sorridenti o raccontate favole nel piatto. Ornati secondo la loro fervida immaginazione, i piatti saranno ancora più buoni!**

**Gli strumenti necessari?** Formine grandi e piccole per i biscotti, coppa pasta, sac à poche... e poi fantasia, allegria e creatività!

Due olive per gli occhi, due rondelle di carote per le guance e mezzo pomodoro per la bocca; un mare di insalata o di verdure su cui far nuotare un simpatico pesce. Una mozzarella, due capperi per gli occhi, un bastoncino di carota e una sciarpa di pomodoro diventano un pupazzo di neve!





## E SE NON MANGIA?

La principale preoccupazione dei genitori riguarda l'inappetenza dei propri bambini, collegata al timore che non crescano abbastanza.

Escludendo qualsiasi problema di salute, dopo essere stati rassicurati dal pediatra anche sul loro sviluppo normale di crescita, i motivi per cui i piccoli mangiano in modo svogliato possono essere tanti. Per esempio:

- Se sono presenti **disturbi come febbre, tosse, diarrea è normale che l'appetito si riduca**. In questo caso occorre non forzarli, attendere che guariscano, recuperare le forze e di conseguenza anche il desiderio di mangiare.
- Molto spesso un bambino minuto (magari con un genitore che aveva la stessa corporatura), ma con crescita regolare, può avere poco appetito proprio perché ha un fabbisogno ridotto: **costituzionalmente non tutti i bambini hanno lo stesso appetito o la stessa necessità di mangiare**.
- I bambini **alternano momenti di crescita** esponenziale, con conseguente incremento di appetito, a fasi stazionarie, in cui la fame è attenuata.
- Se l'inappetenza si presenta all'improvviso, in concomitanza con un cambiamento dell'umore e sonno disturbato, o piuttosto vi è una tendenza ad abbuffarsi e all'aggressività, la causa potrebbe essere da ricercare in **turbamento emotivo** del piccolo che si riflette anche nel suo approccio al cibo.
- Verificate se l'alimentazione del bambino è effettivamente squilibrata, o semplicemente il piccolo non dà soddisfazione a tavola, solo perché non accontenta le aspettative familiari.
- **Considerate la componente molto influente del temperamento**: ci sono piccini più intraprendenti e "d'appetito", che senza difficoltà sono sempre disponibili a sperimentare nuovi cibi, ma anche bambini più tranquilli che rimangono abbastanza indifferenti a sapori diversi, e altri ancora che tendono ad accettare con grande difficoltà cibi che non conoscono.

## COSA EVITARE

A volte può essere il comportamento stesso degli adulti, in risposta alle provocazioni dei piccoli, che incentiva l'inappetenza. Se forzerete il vostro piccolo a mangiare contro voglia o se percepirà la vostra preoccupazione, potrete ottenere conseguenze assolutamente negative sul bambino:

- rischiereste di innescare un pessimo rapporto col momento del pasto, che diverrebbe momento di scontro e la sola vista del cibo potrebbe scatenare reazioni di rifiuto.

- Se per accontentarvi si rassegna a mangiare anche senza appetito, voi ne sarete soddisfatti, ma a lungo andare il piccolo perderà la consapevolezza della sensazione di fame-sazietà che porta ad autoregolarsi, predisponendolo così al sovrappeso.
- Potrebbe rendersi conto di quanto per voi è importante il cibo e usarlo come strumento di ricatto.

#### COSA NON FARE

- Non siate pronti a sostituire il piatto rifiutato con un altro.
- Non proponete premi in cambio del consumo del pasto: il bambino crederà che è un sacrificio in cambio del quale riceve una ricompensa.
- Non proponete castighi se non mangia.
- L'espressione *"vai a letto senza cena"* non è opportuna: deve essere chiaro che il cibo è una necessità naturale e non una velleità o un'attività godereccia da concedersi solo come gratificazione.
- Non inseguite il bambino per tutta la casa col cibo pregandolo di assaggiarlo.
- Non mettetegli mai il cibo in bocca con la forza.
- Non parlate mai con altri della vostra preoccupazione sul cibo in presenza del bambino.
- Non riproponete al pasto successivo lo stesso pasto già rifiutato.



**Create l'occasione di confronti sui gusti e le preferenze con altri bambini**, magari invitando dei compagni di classe. Se siete fortunati, potranno avere una buona influenza perché i bambini si osservano e si emulano a vicenda.

Siate perseveranti con serenità davanti ai rifiuti! Alcune indagini hanno dimostrato che per far apprezzare un alimento nuovo ai bambini sono necessari fino a 10 assaggi, meglio se in varie forme e non immediatamente conseguenti. Vale la pena avere pazienza: **i gusti dei bambini cambiano spesso e quello che viene rifiutato oggi potrebbe essere poi gradito domani... o dopodomani. Senza eccedere, ovviamente, perché anche i gusti dei bambini vanno rispettati come i nostri.**





## CONSIGLI PER PREVENIRE L'OBESITÀ

In Italia il problema del sovrappeso e dell'obesità infantile rivela dati preoccupanti: secondo il report del 2014 del sistema di sorveglianza nazionale, denominato "OKkio alla SALUTE", i bambini in sovrappeso sono il 20,9%, quelli obesi il 9,8%.

Purtroppo a queste condizioni conseguono gravi ripercussioni mediche e psicologiche nei piccoli, che non solo hanno più difficoltà ad inserirsi tra i propri coetanei, ma rivelano anche problemi a carico dell'apparato polmonare, gastrointestinale, renale, muscolo scheletrico, neurologico, cardiovascolare ed endocrino, con l'aumento di malattie come ipertensione e diabete di tipo 2, che nel recente passato si presentavano solo nell'età adulta o negli anziani.

### **Come prevenire e risolvere tali problemi?**

E' fondamentale creare abitudini salutari (a partire da un'alimentazione equilibrata associata a tanto movimento), perché condizionano positivamente la salute dei piccoli e facilmente verranno mantenute in età adulta. Tra le tante abitudini di cui vi ho parlato nel libro, eccone alcune importanti (non dimentichiamoci di condividerle anche noi adulti per darne l'esempio!):

**Mangiare con calma masticando bene:** la masticazione adeguata favorisce una buona digestione e ha molti effetti positivi sulla salute. Poiché lo stimolo alla sazietà non è immediato, abituandolo a mangiare senza fretta eviteremo che il piccolo si abbuffi e ingurgiti più di quanto sia realmente necessario.

**Ogni giorno in tavola verdura e frutta:** l'alimentazione dovrà essere varia e non dovranno mancare le giuste porzioni dei vegetali, che con poche calorie conferiscono un effetto saziante e apportano sali minerali, vitamine e nutrienti benefici (\**Frutta e verdura pag. 31*). Ricordatevi di prepararle in piatti gustosi e colorati!

**Non saltare la prima colazione:** è il pasto di avvio del sistema metabolico dopo il digiuno notturno ed è fondamentale per impostare correttamente l'alimentazione della giornata. Una sana colazione ha l'effetto sia di migliorare nei piccoli il rendimento mentale e fisico e sia di prevenire lo stimolo a spuntini troppo abbondanti, garantendo così anche l'appetito a pranzo e favorendo il controllo dell'introito di calorie durante l'arco della giornata.

**Privilegiare alimenti sani e genuini,** limitando fino a eliminarlo il "cibo spazzatura" o junk food e merendine insane, che li portano a mangiare ben oltre le loro necessità (\**E se alcune merende creano dipendenza? pag. 52*) e le bibite gassate e zuccherate.

**Limitare grassi e fritti,** perché sono molto calorici e appesantiscono la digestione. E' bene, invece, favorire i grassi "benefici" in giusta quantità, come l'olio extra vergine d'oliva e i pesci grassi come quelli azzurri. Invece sono assolutamente da limitare formaggi molto grassi, carni grasse e salumi.

**Mantenere uno stile di vita attivo e praticare un'attività sportiva,** cominciando fin da piccolissimi dal gioco e organizzando spesso gite e passeggiate all'aria aperta, facendo passeggiate. È invece da limitare il tempo trascorso davanti alla TV e a computer o tablet.





## I SUPERPOTERI DI MAMMA E PAPA'

In ogni famiglia si cerca di conciliare l'efficienza con la praticità e la rapidità. Se, come tanti genitori, anche voi siete spesso di fretta e cercate il modo migliore per ottimizzare i tempi, una buona organizzazione vi aiuterà a giostrarvi tra casa, lavoro e famiglia.

### 7 Mosse per pianificare il menu' settimanale

Per ottimizzare i tempi con criterio, pianificare il menù e la cucina della settimana è sicuramente di grande aiuto.

- 1. Programmate il menù settimanale ideale per tutta la famiglia**, che sia:
  - **salutare**, scegliendo ingredienti genuini;
  - **gustoso**, che accontenti tutti;
  - **colorato** (in modo naturale, ovviamente!);
  - **unico**, per quanto possibile, per tutta la famiglia (tenendo sempre conto delle eventuali allergie, naturalmente). Se qualcuno non fosse d'accordo... può sempre collaborare in cucina!
  - **vario**, preferendo prodotti locali e secondo *stagionalità degli alimenti* (che vi ho descritto qui).
- 2. Pianificate il menù anche in base alla spesa, alla cucina e al tempo a disposizione**: cosa sarà necessario acquistare e cosa avete già a disposizione, quanto tempo impiegherete per cucinare e se potrete attingere a qualche piatto congelato.
- 3. Tenete a mente le date del mercato rionale per i prodotti freschi e locali o la giornata migliore in pescheria**. Se vi è impossibile, i surgelati possono essere una valida alternativa.
- 4. Se cucinate una o due volte la settimana porzioni maggiori da congelare**, supererete brillantemente i momenti di crisi; approfittate del giorno di mercato del pesce fresco: io, cerco di comprare più dosi che cucino insieme, così mi è più facile rispettare le 3 (almeno) porzioni settimanali di pesce consigliabili.
- 5. Tenete conto della deperibilità dei prodotti che acquisterete**: latticini o frutta e verdura da acquistare più di una volta in settimana) andranno consumati prima di altri alimenti, mentre a fine settimana potrebbe esserci un piatto di "cucina degli avanzi".

- Decidete in anticipo il menù della mensa** se avete bambini che mangiano a scuola o se mangiate alla mensa aziendale e tenetelo presente per evitare ripetizioni.
- Coinvolgete anche i piccoli nell'organizzazione** (anche solo minimamente... *Che pesce vorresti... Quale verdura teniamo per domani...*).

Ecco in seguito uno schema vuoto in cui inserire il vostro menù:

<i>Menù settimanale</i>							
	<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>	<i>domenica</i>
<i>colazione</i>							
<i>pranzo</i>							
<i>cena</i>							
<i>da preparare in anticipo</i>							

A questo link potete scaricare la tabella del menù settimanale: [★ 7 mosse per pianificare il menu' settimanale<sup>\(7\)</sup>](#)

## La spesa intelligente

Per una spesa intelligente partite dalla lista degli acquisti. Vi suggerisco alcune semplici regole che utilizzo anch'io:

- Compilate la lista della spesa in cucina, avendo sott'occhio, oltre al menù settimanale, anche gli avanzi e la dispensa.** Perdere qualche minuto in più vi permetterà di evitare doppioni.
- Sia quando compilate la lista, che quando fate la spesa, sarebbe meglio essere **a stomaco pieno!!** Eviterete che il calo di zuccheri vi orienti verso i classici cibi "tentatori", sicuramente attraenti, ma probabilmente non salutari.

3. **Comprate poco, ma di qualità.** Prendete solo ciò che è necessario, evitando le scorte. A meno che non incombano calamità, acquistate il cibo “contato”. Eviterete lo spreco o il mangiare in eccesso (che è un danno ulteriore dato che la salute ne risente). In caso di emergenza, muoversi una volta in più per la spesa non può che farci bene!
4. **Non fatevi tentare dalle offerte.** Valutatele attentamente, approfittatene solo se realmente ne vale la pena, per prodotti di qualità e a lunga conservazione.
5. **Scrivete la spesa seguendo l'ordine delle corsie del vostro supermercato** o negozio abituale, risparmierete tempo anche nell'ora di punta.
6. **Tenete presente che ci sono alimenti che potete comprare in anticipo:** cereali, surgelati, legumi secchi, ad esempio; altri, invece, come la frutta e verdura, che perdono rapidamente i propri principi nutritivi, saranno da comprare poco prima del consumo e da ricomprare nell'arco della settimana.
7. **Leggete attentamente le etichette dei prodotti**
8. **Suggerimento:** in molti supermercati i prodotti vicino alla scadenza sono messi in ceste separate con notevoli riduzione di prezzo, per un risparmio vero se si prevede di consumare l'alimento entro poco tempo.

**Al supermercato con i bambini armatevi di pazienza e di strategie a prova di capriccio.** Una storiella? Indovinelli? Una mini-lista di prodotti che possono cercare loro? Qualunque cosa purché siano distratti dai “cibi spazzatura” strategicamente sistemati alla cassa e, spesso, alla loro altezza... Quando si è in fila non c'è nulla di più imbarazzante dei capricci ricattatori dei bambini! Il lavaggio del cervello delle pubblicità e l'effetto di dipendenza

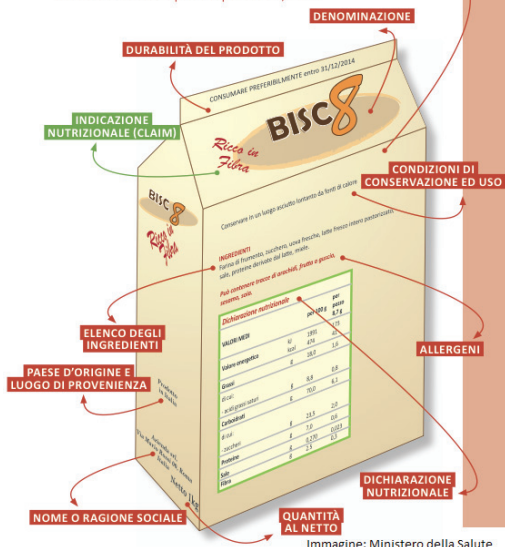


dato da determinati ingredienti sono molto potenti, ma... ce la potete fare! Non cedete nelle prime occasioni e i bambini si abitueranno... Ogni genitore sa come “deviare” l'attenzione dei propri figli su altro; consentite anche a loro di scegliere qualche prodotto salutare e gradito, si sentiranno importanti. *\*E se alcune merende creano dipendenza?, pag. 52* Con gli opportuni stratagemmi eviterete scelte diseducative che a volte portano ad accontentare il piccolo pur di farlo tacere.

## Etichette alimentari: come riconoscere un prodotto sano

### Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in carattere pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.



L'etichetta alimentare rappresenta la carta d'identità di un prodotto e per fare scelte nutrizionalmente valide è necessario saperla decifrare.

Dovrete analizzare:

- Gli ingredienti e la tabella nutrizionale
- La data di scadenza
- La modalità di conservazione

### Gli ingredienti

Nella **lista degli ingredienti**: sono indicati tutti quelli presenti in quantità superiore all'1% ed in ordine decrescente di peso, quindi **un prodotto è principalmente costituito dai primi componenti**.

**In generale, più corto è l'elenco, migliore sarà il prodotto.** Ecco 6 componenti da considerare attentamente:

### 1- Prodotti integrali.

Se si tratta di farina integrale, verificate che non sia farina bianca con aggiunta di crusca, che è irritante per l'intestino dei bambini. Se il bambino ha l'intestino troppo attivo evitate la farina integrale, sostituendola con quella di tipo 0 (se possibile, evitate comunque la 00).

### ALIMENTI INTEGRALI

Valori medi	Per 100g	Per porz. (25g)
Energia	1754 kJ/ 417 kcal	439 kJ/ 104 kcal
Grassi saturi	11 g 5 g	2,8 g 1,3 g
Carboidrati Zuccheri	61,5 g 2,5 g	15,4 g 0,6 g
<b>Fibre</b>	<b>10 g</b>	<b>2,5 g</b>
Proteine	13 g	3,3 g
Sale	1,25 g	0,313 g



**Ingredienti:** Farina di frumento integrale 94,7% (farina di frumento 88%, crusca di frumento 12%), grasso vegetale di palma, fibra di frumento, glutine di frumento, agente lievitante: carbonato acido di sodio, estratto di malto d'orzo e mais, sale, farina d'orzo di matato, aroma, lievito naturale, antiossidante: estratto di rosmarino.

Gli ingredienti integrali sono da preferire a quelli raffinati, ma verificate che non sia farina raffinata addizionata di crusca!

**2- Oli e grassi.** Evitate alimenti che contengono **grassi idrogenati o “trans”, nocivi a livello cardiovascolare ed evitate i grassi saturi come l’olio di palma.** Non abbassate la guardia se vi trovate in una bottega di biologico: questi grassi si trovano anche lì!

**DIVERSE FONTI DI ZUCCHERO**

Valori medi	Per 100g	Per pezzo (40 g)
Energia	1749 kJ 416 kcal	700 kJ 166 kcal
Grassi saturi	13,1 g <b>6,9 g</b>	5,2 g <b>2,8 g</b>
Carboidrati	68,2 g	27,3 g
Zuccheri	<b>37,5 g</b>	<b>15,0 g</b>
Proteine	5,5 g	2,2 g
Sale	0,40 g	0,16 g



**Ingredienti:**  
Farina di frumento, confettura di albicocca 25% (**sciroppo di glucosio fruttosio**, purea di albicocche 35%, **zucchero**, gelificanti: pectina, farina di semi di carrube; succo concentrato di limone, correttore di acidità: acido citrico; antiossidante: acido ascorbico), **zucchero**, oli vegetali (**olio di palma**, olio di semi di girasole, olio di semi di cartamo), burro, uova, latte in polvere, agenti lievitanti: carbonato acido di ammonio, difosfato disodico, carbonato acido di sodio; **sciroppo di glucosio-fruttosio**, sale, **fruttosio**, aromi.

**3- Zuccheri.** L’assunzione di zuccheri semplici è da limitare, per i loro effetti sulla salute. *\*A proposito di zuccheri pag. 20*

Attenzione che non si trovino presenti in varie forme, ad esempio sia come zucchero che come sciroppo di glucosio e per questo non visibili in cima alla lista. In questo caso, la quantità totale di zuccheri potrà essere comunque identificabile nella tabella nutrizionale.

**4- Additivi.** Tra gli ingredienti potrebbero esserci additivi aggiunti al cibo per migliorarne tempo di conservazione, aspetto e sapore. La lettera E indica che l’additivo in questione è permesso in tutti i Paesi dell’Unione Europea mentre il numero che segue ne definisce la categoria di appartenenza: coloranti (da E100 a E199), conservanti (da E200 a E299), antiossidanti (da E300 a E322), correttori di acidità (da E325 a E385), addensanti, emulsionanti e stabilizzanti (da E400 a E495) e aromatizzanti (aromi: artificiali o naturali come aceto, limone, zucchero e derivati, alcol, olio e sale). **Preferite alimenti senza additivi.**

**5- Sale.** È obbligatorio specificare la presenza di sale da parte delle aziende alimentari, valutate che sia presente **il meno possibile** *\*A proposito di sale, quanto per i bambini?, pag. 55*

**6- Allergeni.** Verificate attentamente gli allergeni presenti, che sono obbligatoriamente evidenziati, per evitare reazioni nei soggetti allergici.

## La tabella nutrizionale

Dalla **tabella nutrizionale** ricaverete le informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento, che si riferiscono a 100 g/100 ml dell'alimento, o alla singola porzione.

**Non soffermatevi solo sulle calorie**, ma soprattutto sulle quantità di nutrienti e confrontate più marche dello stesso prodotto. **Quale contiene la maggior quantità di zuccheri?** (calcolate che 5 grammi di zucchero equivalgono ad un cucchiaino). E **quale contiene meno grassi saturi, additivi e sale?**

Poi, in seconda battuta, confrontate prezzo a parità di peso (netto) e la modalità di conservazione.

## Data di scadenza

**“Da consumarsi entro ...”** di solito si usa per alimenti che si degradano facilmente e devono essere consumati entro la data indicata.

**“Da consumarsi preferibilmente entro ...”** indica per quanto tempo l'alimento può essere consumato senza alcun rischio. Si usa per gli alimenti che possono essere conservati più a lungo (come i cereali, il riso, le spezie). Non è pericoloso consumare un prodotto dopo tale data, ma l'alimento in questione può aver perso alcune proprietà organolettiche, come sapore e consistenza.

## Modalità di conservazione e di utilizzo

Verificate se per la conservazione e l'utilizzo sono da tenere in conto accorgimenti particolari.



## La sicurezza degli alimenti



Perché i piatti che proponete siano sicuri per voi e per i vostri bambini, è necessario seguire delle rigorose regole di igiene per la conservazione e cottura degli alimenti.

- Lavatevi accuratamente le mani prima di maneggiare un cibo e prima di cucinare.
- Lavate bene sotto l'acqua corrente la frutta e la verdura.
- Controllate l'igiene del tagliere, del piano di cottura e degli strofinacci.
- Conservate in frigorifero le verdure in un panno umido e pulito (non in sacchetti di plastica); il pesce eviscerato va lavato e coperto, il liquido della carne non deve sgocciolare; più la carne è sminuzzata, prima è da cucinare.
- Evitate il contatto tra alimenti crudi e alimenti cotti.
- Cuocete bene gli alimenti: per distruggere i germi dannosi.
- Consumate gli alimenti subito dopo la cottura.
- Se decidete di cucinare una porzione più abbondante, subito dopo la cottura raffreddate rapidamente il cibo immergendo la pentola in acqua fredda, quindi riponete il tutto nel frigorifero, in un recipiente freddo.
- Non mettete cibi ancora caldi in frigorifero, per evitare un brusco innalzamento della temperatura interna, che potrebbe rovinare anche gli altri alimenti conservati.

## I SURGELATI

Se non vi è sempre possibile acquistare alimenti freschi e cercare soluzioni comode e rapide per preparare in poco tempo un pasto equilibrato, gli alimenti surgelati rappresentano una valida alternativa.



La surgelazione è una tecnica industriale di congelamento ultrarapido, che si esegue portando in pochi minuti la temperatura del prodotto a  $-30/-40$  °C, così le basse temperature bloccano l'attività di enzimi e batteri che a temperatura ambiente deteriorano l'alimento, permettendo la conservazione per lungo tempo. Poiché il contenuto idrico dei tessuti vegetali e animali crea microcristalli di ghiaccio che non danneggiano le pareti cellulari, dopo lo scongelamento **l'alimento mantiene caratteristiche nutrizionali di tutto rispetto.**

E' dimostrato che **il contenuto vitaminico di un alimento surgelato è spesso maggiore di quello presente negli alimenti venduti come freschi** seguendo la filiera tradizionale, nel corso della quale il prodotto può impiegare diversi giorni prima di essere disponibile all'acquisto al supermercato (non mi riferisco al km 0, naturalmente). Osservate, di seguito, il contenuto di vitamina C di alcuni vegetali, secondo i dati ufficiali forniti dall'Istituto Italiano Alimenti Surgelati:

### CONTENUTO IN VITAMINA C

(considerando 100 il contenuto di vitamina C nel prodotto appena colto)

	PRODOTTO SURGELATO	PRODOTTO FRESCO DOPO 24 h	PRODOTTO IN SCATOLA
<b>Asparagi</b>	88%	60%	45%
<b>Fagiolini</b>	53%	40%	21%
<b>Piselli</b>	71%	50%	30%
<b>Spinaci</b>	69%	40%	28%

Fonte: Istituto Italiano Alimenti Surgelati



## I SURGELATI



*Per scegliere ed acquistare un surgelato, verificate che il termometro del banco freezer indichi effettivamente  $-18^{\circ}\text{C}$  e non un valore superiore. Valutate poi che la confezione sia in perfetto stato e non presenti brina sull'involucro, segno che la catena del freddo non si è perfettamente mantenuta. Anche nel riportare a casa l'alimento dotatevi degli appositi sacchetti termici e riponetelo in freezer (a  $-18^{\circ}\text{C}$ ) prima possibile.*

### **Come scongelare adeguatamente?**

*Gli alimenti scongelati si alterano con più facilità di quelli freschi, perché dopo il congelamento perdono la naturale resi-*

*stenza alle aggressioni dei patogeni; quindi, una volta tolti dal freezer vanno consumati entro 24 ore. E' importante cucinarli al più presto: lasciarli scongelare in modo scorretto comporta il rischio che si sviluppino microorganismi.*

- *I **vegetali** sono da cuocere ancora surgelati e con pochissima acqua.*
- ***Carne e pesce** possono essere lasciati scongelare in frigorifero, lo scongelamento sarà lento e graduale (può comportare fino a 12 ore di attesa) senza perdita di nutrienti. Tenete presente che durante lo scongelamento sali e vitamine possono andare persi nel liquido, che per questo motivo andrebbe recuperato. In caso di emergenza, per staccarlo dagli involucri, l'alimento può essere passato sotto acqua fredda; mai, sotto quella calda, perché se ne cuocerebbe la parte esterna, provocando la dispersione di sali minerali e vitamine.*

*Una volta scongelato (anche se per errore, un black-out o un guasto al freezer), un prodotto non va ricongelato, ma consumato immediatamente o eliminato, eccetto i cibi che saranno ulteriormente cotti e cucinati. Se ad esempio preparerete un sugo con una verdura surgelata, questo potrà essere ricongelato. Per i tempi di conservazione vedete quanto scritto sulla confezione, in riferimento alla potenza del vostro freezer.*

## La cucina salutare per tutta la famiglia

Una volta selezionati gli alimenti di qualità, ora non dobbiamo sbagliare la cottura!

I metodi di cottura ideali per la cucina dei bambini sono i più semplici; limitiamo quanto possibile i tempi usati per cuocere gli alimenti e usiamo poca acqua, per non perdere le vitamine idrosolubili che si dimezzano dopo solo un minuto a 100°C. Riutilizzate l'acqua usata per lessare gli ortaggi per cuocere la pasta e utilizzate le verdure avanzate per farne frittate, sformatini o polpette.

La **cottura al vapore** (molto pratica anche nella pentola a pressione col cestello) mantiene meglio le proprietà nutrizionali degli alimenti; cuocere **al forno** o anche **al microonde** è anche ideale per una cucina delicata; cuocendo, ad esempio, il pesce al cartoccio avvolto in carta da forno si preservano i grassi insaturi, senza far ricorso ai condimenti.

Durante la **lessatura** dei vegetali verdi non va usato il coperchio per permettere agli acidi che si sviluppano durante la cottura di volatilizzarsi senza attaccare la clorofilla e scurire l'ortaggio; per mantenere il colore brillante raffreddarli sotto l'acqua fredda. Gli ortaggi chiari, invece, vanno cotti in pentola chiusa per limitare il contatto con l'ossigeno che li imbrunisce. Le patate vanno lessate con la buccia, così si evita di disperdere le vitamine e i sali minerali in esse contenute. Invece, le **cotture alla brace e alla griglia** sono gustose, ma poco indicate perché provocano la formazione di sostanze dannose per la salute.

Per rendere i cibi più gradevoli, si può utilizzare a piacere succo di limone, brodo di verdura, brodo di carne ben sgrassato ed erbe aromatiche. Per cucinare, meglio limitare i grassi, facendo comunque attenzione a non fargli raggiungere temperature eccessive e non farli "fumare". Potete utilizzare l'olio extra vergine di oliva e occasionalmente il burro. La **frittura** è un metodo di cottura molto gradito ai bambini, ma è meglio proporla saltuariamente; un'ottima alternativa è la doratura al forno. Evitate panna, strutto, lardo e pancetta e anche i dadi e gli estratti per brodo.

Per rendere più facile una cottura senza grassi sono consigliati tegami antiaderenti e dietetici, ma eliminate senza remore quelli danneggiati per evitare che si liberino sostanze dannose per la salute.



**RICETTE:**  
una giornata in cucina

## UNA GIORNATA IN CUCINA

Ecco alcune ricette di casa mia; le ho preparate seguendo i principi della corretta alimentazione. A me, alla mia famiglia e ai nostri amici, sono piaciute proprio tanto!

### *Colazione:*

#### **BISCOTTI CON CURCUMA, ZENZERO E CANNELLA**



**La presenza delle spezie permette di ridurre lo zucchero** nei biscotti, che risultano ugualmente piacevoli e aromatici anche per i più piccoli. Dato che a mio figlio e ai suoi amici piace giocare a cucinare, ci siamo divertiti a preparare dei biscotti semplici e leggeri, adatti alla colazione di tutti i giorni. Avrei voluto conservarli per la merenda a scuola del giorno dopo, ma con gli assaggi dimostrativi a tutta la famiglia, secondo voi ci sono arrivati?

**Ingredienti:** *(Gli ingredienti speziati sono da variare nelle quantità secondo il gradimento)*

- 1 tazza e  $\frac{1}{2}$  di farina di farro integrale
- $\frac{1}{2}$  tazza di zucchero integrale di canna
- 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva con sapore delicato e adatto ai dolci o di arachidi
- $\frac{1}{2}$  tazza di acqua circa
- 2 cucchiaini di lievito
- la punta di un cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaino colmo di cannella

- 1 cucchiaino raso di vaniglia in polvere
- 2 cucchiaini di zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere oppure 2 – 3 cm di zenzero fresco da grattugiare la scorza di ½ limone
- 1 pizzico di sale marino integrale

### **Procedimento:**

1. In una ciotola mescolate insieme gli ingredienti secchi: farina setacciata, zucchero, lievito, bicarbonato, cannella, vaniglia, curcuma, zenzero, scorza di limone e sale.
2. Aggiungere l'olio e lentamente una parte di acqua e impastate fino ad ottenere una palla soda (regolate l'aggiunta di acqua in base alla consistenza dell'impasto).
3. Lasciate il composto in frigorifero per un'ora a riposare.
4. Riscaldare il forno a 180°C e preparare un foglio di carta da forno della dimensione della teglia, in cui porrete i biscotti per la cottura.



5. Con un matterello stendete l'impasto di uno spessore di circa 3 millimetri, volendo direttamente sulla carta da forno. Prendete gli stampini e sagomate i biscotti, togliendo la frolla in eccesso che sarà da impastare nuovamente.

6. Trasferite ora la carta da forno coi biscotti nella teglia e infornate per circa 12-15 minuti a 180°C. Nel frattempo stendete l'impasto rimasto su un foglio delle medesime dimensioni del precedente, per trasferirlo sulla teglia appena sfornerete i primi biscotti.

## *Merenda:*

### **MUFFIN DI CAROTE AL PROFUMO DI ARANCIA**



Questi muffin senza lievito contengono i grassi buoni delle mandorle, dell'olio e lo zucchero è limitato. La cottura lenta è indicata per impedire all'olio di raggiungere il punto di fumo (180° C circa) e decomporsi in sostanze insalubri. Con le medesime dosi e disponendo l'impasto in una teglia preparo anche una torta profumata.

#### **Ingredienti:**

- 250 g di farina integrale (oppure 125 g di farina e 125 g di farina integrale)
- 400 g di carote
- 4 uova, le mie sono biologiche
- 250 ml di olio extravergine di oliva
- 100 g di zucchero integrale di canna
- 50 g di mandorle
- 1 o 2 arance biologiche, di cui il succo e la scorza
- 1 spolverata di cannella, secondo il gusto
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 2 cucchiaini di miele

### **Preparazione:**

- 1.** Scaldate il forno a 160°C. In un recipiente mescolate farina, bicarbonato e cannella e lasciate riposare.
- 2.** In un altro contenitore amalgamate con la frusta le uova, l'olio, lo zucchero, il miele e il succo d'arancia. Aggiungete gradualmente la farina e mescolate, volendo sempre con le fruste, fino ad ottenere una crema omogenea.
- 3.** Grattugiate le carote, aggiungete mandorle frantumate e le scorze d'arancia spezzettate finemente.
- 4.** Unite i due composti mescolandoli.
- 5.** Versate il composto negli stampini da muffin, volendo foderandoli con dei pirottini. Livellate la superficie e infornare per 1 ora o 1 ora e 15 minuti. Per verificare la cottura, inserite uno stuzzicadente: saranno pronti se rimane pulito.
- 6.** Togliete i muffin dal forno e bucherellateli con uno stuzzicadente, poi irrorateli con il succo di arancia (è molto divertente farsi aiutare dai bambini in questo!).
- 7.** Infine trasferite i muffin su di una griglia per farli raffreddare.

## Pranzo:

### PINZIMONIO FANTASIA



Per far familiarizzare con le verdure i bambini, **coinvolgeteli anche voi nella preparazione** di questo pinzimonio: con gli stampini piccoli dei biscotti e tanta fantasia le verdure otterranno le forme più simpatiche da intingere in salse colorate... chi potrà mai resistere all'assaggio?

#### **Ingredienti:**

- Peperoni crudi gialli o rossi
- Finocchi crudi
- Carote grandi
- Pomodorini
- Olio extra vergine di oliva
- Yogurt greco (o intero)
- Succo di limone
- Erbe aromatiche (menta, basilico...)
- Sale marino integrale q.b.

#### **Strumenti:**

Stampini piccoli dei biscotti



## Preparazione:

1. Pulite e mondate le verdure. Tagliate i peperoni e i finocchi facendo in modo che presentino delle parti ampie. Sbollentate appena le carote (crude sarebbero troppo dure) e tagliatele a rondelle.
2. Sagomate le verdure con gli stampini o intagliatele in forme divertenti.



3. Preparate le salse colorate:

**SALSA GIALLA O ROSSA:** Aggiungete agli avanzi dei peperoni (create salse diverse per ciascun colore) 1 o 2 cucchiaini di acqua e di olio e frullate. Aggiungete un pizzico di sale.

**SALSA ARANCIONE :** Aggiungete ad un pezzo di carota 1 o 2 cucchiaini di acqua e di olio e frullate. Aggiungete un pizzico di sale.

**SALSA BIANCA:** Tritare le erbe aromatiche preferite ed aggiungerle allo yogurt. Aggiungete infine il succo di limone ed un pizzico di sale.

4. Trasferite le salse colorate in piccoli bicchieri. Volendo potete mettere sopra a ciascuna salsa una verdura di colore diverso.



## CEREALI AI BROCCOLI



Questa ricetta è sempre un cavallo di battaglia a casa mia! Sia perché piace anche quando abbiamo dei piccoli ospiti, ma anche perché i broccoli contenuti sono ricchi di fibra, composti antiossidanti, vitamina C e K, oltre ad essere una buona fonte di Calcio.

### **Ingredienti:**

- Cereali in chicchi, oppure pasta o pseudocereali (*li trovate elencati a pag. 36*)
- Le cime dei broccoli
- Parmigiano grattugiato
- Olio extra vergine di oliva

### **Preparazione:**

1. Sciacquate sotto l'acqua corrente i cereali in chicco.
2. Cuoceteli in abbondante acqua salata.
3. Cuocete le cime dei broccoli in acqua salata per 4-8 minuti circa, affinché risultino morbidi, ma il colore sia ancora brillante per mantenere gran parte delle sostanze nutritive.
4. Appena cotti i broccoli scolateli, passateli sotto l'acqua fredda e schiacciateli con una forchetta per formare una salsa; aggiungete il formaggio grattugiato e l'olio e mescolare alla pasta.

## SFORMATINI DI PESCE



Questa è la ricetta di mia sorella: provata con successo dalle mie nipotine. Gli sformatini di pesce sono un'ottima fonte di  $\Omega 3$ , sali minerali e vitamine del gruppo B: elementi molto utili alla crescita.

### **Ingredienti:**

- 300 g di filetti di pesce (merluzzo o nasello)
- 200 g di patate lessate e pelate
- 1 uovo
- 1 o 2 cucchiaini di prezzemolo e foglioline di timo tritati
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Un cucchiaino di capperi
- Sale q.b.

### **Strumenti:**

Stampini a forma di pesce e mixer

## Preparazione:

1. Schiacciate con una forchetta le patate
2. Tritate finemente i filetti di pesce o frullateli nel mixer per qualche secondo e aggiungete le patate, l'uovo, il prezzemolo e il timo tritati e un pizzico di sale .
3. Mescolate finemente o frullate nel mixer tutti gli ingredienti.
4. Ungete leggermente con olio gli stampini e riempiteli con il composto ottenuto, inserendo i capperi al posto degli occhi.
5. Sistemate gli stampi sopra ad una teglia con carta da forno e cuocete per 15-20 minuti a 180°.



## Merenda:

### POP-CORN AL CIOCCOLATO

**Ecco una merenda un po' sfiziosa, ma ugualmente sana:** chi ha detto che i pop-corn fanno male? Li associamo allo snack del cinema - vero e proprio junk food - trattato con grassi idrogenati e ricchissimo di sale. In realtà si tratta di un cereale, **ricco di polifenoli antiossidanti, fibra e con benefiche proprietà** (come dimostrato dall' American Chemical Society); l'importante è che sia trattato con ingredienti genuini e una cottura adeguata. Insieme alla cioccolata li preparo spesso, sono adatti anche quando abbiamo a giocare bambini celiaci.

#### Ingredienti per 2 bambini:

- 40 g di mais per pop-corn biologico
- 200 g di cioccolata (meglio extra fondente)
- 1 cucchiaio o più di latte di riso, (facoltativo, secondo della consistenza del cioccolato: se è fondente rimane molto denso ed è necessario diluirlo).
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva (se avete la macchina che li cuoce in casa non è necessario)
- 1 cucchiaio di zucchero di canna grezzo macinato fine (facoltativo)
- 1 spolverata di cannella per gli adulti (facoltativo)



#### Preparazione:

**1.** Riscaldare un cucchiaio di olio in una padella grande antiaderente, versare il mais e coprire con un coperchio. Dopo poco i semi cominceranno a scoppettare per formare i pop-corn. Quando saranno pronti, eliminare quelli chiusi e versarli in due ciotole separate per raffreddarli e per mescolare meglio la cioccolata successivamente.

2. Scaldare la cioccolata in un pentolino a bagnomaria per qualche minuto.
3. Aggiungere il latte di riso se fosse troppo densa.



4. Versare la cioccolata sciolta in entrambe le ciotole, mescolando con delicatezza fino a coprire completamente i pop-corn.
5. Versare i pop-corn, distanziandoli, in un vassoio o in una pentola, coprirli con carta forno e metterli in frigorifero per qualche minuto (se necessario...) finché il cioccolato si solidificherà.
6. Eccoli pronti, buona merenda!

## *Cena:*

### **CREMA DI CAROTE**



Le creme di colore acceso attraggono in genere i bambini, tanto quanto il sapore dolce delle carote cotte, ricche di vitamina A il cui assorbimento viene favorito dalla contemporanea presenza di un grasso, come un filo di olio extravergine di oliva da condimento o qualche seme di girasole.

#### **Ingredienti:**

- Carote e patate biologiche in uguale quantità
- Mezza cipolla
- Un cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Un pizzico di sale integrale
- Qualche seme di girasole
- Crostini di pane di forma fantasiosa
- Acqua q.b.
- Sale q.b.

#### **Preparazione:**

1. Lavate e sbucciate carote, patate e cipolla e affettatele finemente.
2. In una casseruola, appassite insieme gli ortaggi con un cucchiaio di olio.
3. Aggiungete acqua e un pizzico di sale, coprite e portate a bollire per 15 minuti a fuoco lento.
4. A fine cottura frullate finemente con il mixer.
5. Sistematela in un piatto colorato con i crostini di pane, ed eccola pronta!

## POLPETTE DI LEGUMI



I legumi tante volte sono poco graditi ai bambini. Come proporglieli? Ancora una volta ci vengono in aiuto le polpette: a casa mia fanno sempre colpo!

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 160 g di legumi secchi
- 1 uovo
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 2-3 patate
- Pane grattugiato
- Parmigiano grattugiato.

### **Preparazione:**

1. Mettete a bagno i legumi per almeno 12 ore e trattateli come indicato a pag. 43.
2. Metteteli a cuocere insieme a sedano, carota e patate.
3. Una volta cotti, passate tutto al passaverdura, aggiungete l'uovo, il pane grattato, il formaggio grattugiato e poco sale. Formate delle piccole polpette.
4. Non appena sono fredde disponetele sopra una placca, cuocetele in forno per circa 15 minuti a 180 °C.
5. Potete servirle condite con sugo di pomodoro ed un filo di olio.



## BIBLIOGRAFIA

Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU): *Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana* (LARN), revisione 2012.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN): *Linee guida per una sana alimentazione italiana*, revisione 2003.

Direzione generale della sicurezza degli alimenti e della nutrizione, Dipartimento per la sanità pubblica veterinaria, la nutrizione e la sicurezza degli alimenti del Ministero della Salute: *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica*, 2010.

Academy of Nutrition and Dietetics: *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years*, J Acad Nutr Diet.,114:1257-1276, 2014.

Nutrition Foundation of Italy (NFI): *Documento di consenso sul ruolo della prima colazione nella ricerca e nel mantenimento della buona salute e del benessere*, 2009.

Millichap JG, Yee MM: *The diet factor in attention-deficit/hyperactivity disorders*. Pediatrics, 129, 2, 330-337, 2012.

Assy N, Nasser G, Kamayse I, Nseir W, Beniashvili Z, Djibre A, Grosovski M: *Soft drink consumption linked with fatty liver in the absence of traditional risk factors*. Can J Gastroenterol, 22(10):811-6, 2008.

O'Donnell SI, Hoerr SL, Mendoza JA, Tsuei Goh E: *Nutrient quality of fast food kids meals*. Am J Clin Nutr 88(5):1388-95, 2008.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN): *Più ortaggi, legumi e frutta - Educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria. Guida per l'insegnante*. Roma: Edizione Bet- Multimedia; 2008.

Spinelli A, Lamberti A, Nardone P, Andreozzi S, Galeone D: *Sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE: risultati 2010*. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2012 (Rapporti ISTISAN 12/14).

Angioi P, Vargiu L, Milia M F, Lai L, Pini L, Solinas G e Arras P: *L'importanza di una buona prima colazione e merenda intelligente: risultati di un progetto di educazione nutrizionale nelle scuole primarie della ASL 1 di Sassari*, <http://www.epicentro.iss.it/ben/2013/aprile/2.asp>, 2013.

Caton SJ, Blundell P, Ahern SM, Nekitsing C, Olsen A, Møller P, Hausner H, Remy E, Nicklaus S, Chabanet C, Issanchou S, Hetherington MM: *Learning to eat vegetables in early life: the role of timing, age and individual eating traits*. PLoS One. 30;9(5):e97609, 2014.

ADA: *Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets*. J. American Dietetic Association, 103,6,748-765, 2003.

James J, Kerr D: *Prevention of childhood obesity by reducing soft drinks*. Int J Obes, 29 (Suppl 2):S54-7, 2005.

Smithers G, Gregory RJ, Bates CJ, Prentice A, Jackson LV, Wenlock R: *National Diet and Nutrition Survey: young people aged 4 to 18 years*. Vol. 1: Report of the diet and nutrition survey, London: The Stationery Office, 2000.

World Health Organization: *Guideline: Sodium intake for adults and children*, 2012.

Caputo M, Moscato MT: *Le radici familiari del processo educativo*, Unicopli, Milano, 2006.

Trombini E: *I disturbi alimentari in età evolutiva*, Bambini e Nutrizione, 12: 65- 75, 2005.

Rolland-Cachera MF, Deheeger M, Maillot M, Bellisle F: *Early adiposity rebound: causes and consequences for obesity in children and adults*, Int J Obes, 30(Suppl 4):S11-7, 2006.

Ministero della Salute e Ministero della pubblica Istruzione dell'Università e della Ricerca: *Okkio alla salute: sintesi dei risultati 2014*.

Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS.: *Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure*, Lancet, 360 (9331):473-82, 2002 Aug.

Pietropolli Charmet G: *Segnali d'allarme. Disagio durante la crescita*, Mondadori, Milano, 1999.

Steiger H: *Eating disorders and the serotonin connection: state, trait and developmental effects*, J Psychiatry Neurosci, 29: 20-9, 2004.

Dominici R, Luti L, Matteucci L, Spadoni E: *I disturbi alimentari precoci*, Bambini e nutrizione, 12: 50-58, 2005.

Pavan OR, Peruffo B: *L'obesità infantile: verso una nuova cultura*, Difesa Sociale – vol. LXXXI, n.1, 103 – 118, 2002.

Trombini E, Baldaro B, Bertaccini R, Mattei C, Montebarocci O, Rossi N: *Maternal Attitudes and attachment styles in mother whit obese children*, Perceptual and Motor Skills, 97: 613-620, 2003.

Jesper J: *Ragazzi a tavola! Il momento del pasto come specchio delle relazioni familiari*, Feltrinelli 2005.

**Siti consigliati:**

[www.inran.it](http://www.inran.it)

[www.epicentro.iss.it](http://www.epicentro.iss.it)

[www.eufic.org](http://www.eufic.org)

[www.associazioneitalianaobesità.it](http://www.associazioneitalianaobesità.it)

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

[www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)

<http://sip.it>

<http://sapermangiaremobi.it>





Questo libro è dedicato a mamme, papà, nonni e a chiunque desideri veder crescere sani e felici i propri bambini. Nasce dall'esperienza di una dietista e mamma, abituata a rispondere a domande quali: *Come fargli mangiare le verdure? Quante volte devo dargli il pesce? E se non mangia, come mi comporto? Come creare un unico menù che accontenti tutta la famiglia?*

Troverete la risposta a queste ed altre domande, oltre alla giornata alimentare equilibrata del bambino, con tanti esempi pratici, dalla colazione del mattino ad una cena che concili il riposo. Non mancano trucchi e strategie per farli mangiare sani e con gusto, ma anche veloci consigli per organizzare un menù settimanale e per fare una spesa consapevole, con una corretta lettura delle etichette nutrizionali.

Sarà più facile, così, conciliare i tanti impegni familiari col desiderio di garantire la salute dei propri figli con un'alimentazione appetitosa.



Annamaria Acquaviva è laureata in dietistica, con una laurea precedente in farmacia; esercita attività di dietista e nutrizionista negli studi di Bologna e Faenza e tiene regolarmente conferenze su temi di alimentazione.

E' divulgatrice scientifica anche in corsi di *Cucina del Benessere* e incontri per bambini e adolescenti nelle scuole.

Nel suo blog *healthrevolution* fornisce consigli sulla corretta alimentazione e gustose ricette.

Blog: [www.healthrevolution.it](http://www.healthrevolution.it)

Facebook: Dott.ssa Annamaria Acquaviva – Alimentazione e Benessere