

ALIMENTAZIONE Consigli per avvicinare i figli al mangiare sano

Verdura nel piatto: cruccio per bambini e genitori

Spesso mamme ed educatori sono confrontati con lotte quotidiane per cercare di far mangiare ai ragazzi frutta e verdura. La dietista Maura Nessi Zappella ci spiega che il coinvolgimento del bambino nell'acquisto e nella preparazione dei piatti è la migliore soluzione a questo problema.

pagina a cura di **ILARIA SARGENTI**

È importante anche per un bambino la cosiddetta regola delle cinque porzioni di frutta o verdura al giorno? Frutta e verdura si equivalgono o è necessario che si mangi dell'uno e dell'altro?

Certo è molto importante in quanto le preziose sostanze contenute in queste cinque porzioni permettono di rinforzare il sistema immunitario e regolarizzano il transito intestinale mantenendo una sana flora intestinale. Inoltre contribuiscono a saziare il bambino fornendo poche calorie: questo è di grande aiuto per i bambini tendenti al sovrappeso. Di queste cinque porzioni ne consigliamo almeno due crude, per garantire un buon apporto di vitamine. 5 porzioni = 2-3 verdure + 2-3 frutti. Sarebbe inoltre auspicabile variare la scelta (svariati colori) e preferire verdura e frutta indigene e di stagione. Scegliere metodi di cottura che permettano di preservare al massimo le vitamine ed i sali minerali (vapore, pressione; metodi veloci con poca acqua). Sarebbe davvero meglio mangiare sia frutta che verdura.

Cosa comporta un'alimentazione non equilibrata, in un bambino?

Generalmente un bambino che non mangia sufficienti quantità di verdura e frutta, mangia quantità maggiori di farinacei (pasta, pane, ecc.) e merende meno sane (dolci, merendine, chips, ecc.). Questo porta nel tempo ad un aumento di peso con le relative conseguenze oppure a problemi di stitichezza o altri problemi digestivi.

Abituati ai gusti dolci o saporiti che oggi non mancano nelle nostre dispense, spesso ai bambini non piace la verdura, a volte nemmeno la frutta. Per i genitori diventa una bella fatica e un bel cruccio. Ci sono trucchi per avvicinarli al loro consumo? Cosa non fare e cosa fare?

I genitori devono comunque sempre dare il buon esempio, quindi la verdura deve sempre essere presente al pasto e il cesto di frutta fresca sempre presente a casa. Bisogna poi variare le preparazioni e le presentazioni (verdura grattugiata, passata, torta di verdura, pizza con le verdure, verdura cruda prima dei pasti, centrifugata di verdura e di frutta, tritare finemente verdure nel sugo al pomodoro o nella bolognese. È meglio insistere nel fare assaggiare e non insistere nel finire la porzione. Non si deve demordere in quanto un bambino deve assaggiare molte volte un alimento prima di ac-

certarne il gusto. Inoltre è bene coinvolgere il bambino nella preparazione e/o nell'acquisto.

I succhi di frutta che si trovano in commercio sostituiscono la frutta? A che condizione?

Una delle cinque porzioni può essere sostituita da un succo di frutta naturale (1,5 dl) senza aggiunta di zucchero, meglio sarebbe una spremuta fatta in casa o un centrifugato.

Può suggerirci qualche ricetta per presentare delle verdure gustose o camuffate?

Lasagne alle verdure, pasta condita con purea di verdura, verdura gratinata con salsa bianca e formaggio, risotto agli spinaci, risotto al pomodoro, pasta gratinata con verdure e prosciutto.

Bere è anche importante, immagino. Quanto a seconda dell'età?

Intorno ai tre anni 7-8 dl, poi circa un litro al giorno, gli adolescenti 1,5 litri (in media, se caldo o in caso di sforzi o di febbre o vomito/diarrea queste quantità vanno aumentate).



Ci può indicare qualche libro sull'alimentazione infantile o che presenti ricette particolarmente indicate per i bambini?

Spesso si trovano più pubblicazioni interessanti in altre lingue. Ad esempio due colleghe romande hanno scritto il bel libro "À Table, guide-conseil pour l'alimentation en famille"

(Bianchi, Lafaille Paquet, Baby Guide). Io ho pubblicato "L'alimentazione equilibrata dei bambini, guida pratica per i genitori", ottenibile all'Ufficio cantonale promozione e valutazione sanitaria a Bellinzona. Più in generale, i libri di ricette per bambini sono interessanti già per il fatto che li coinvolgono nella preparazione.

Quando le puree di ortaggi vari diventano i colori di una tavolozza

Ad aiutarci nell'avvicinamento dei bambini a verdure e frutta ci vengono in soccorso i libri e Internet. In Rete si possono trovare infatti consigli per la preparazione di fantasiose ricette. Da www.sottocoperta.net abbiamo ripreso tre principi chiave per cercare di rendere amabili le verdure ai bambini.

1. Vietata la sola minestra. Giocate con i colori e i sapori. Fate scegliere ai bambini quali verdure acquistare, impareranno le forme delle verdure crude. Meglio se possono anche osservarle nell'orto.
2. La preparazione: un momento educativo e gioioso. Chiediamo l'aiuto dei bambini per lavare un ortaggio o mescolare una purea. Con le verdure crude si può disegnare: rondelle di zucchine diventano i petali di un fiore, il sedano il suo gambo, la foglia di basilico la foglia.
3. La presentazione: fantasiosa e colorata. Il puré di patate può essere gratinato e

diventare il viso di un bambino da decorare con carote, olive, pomodori, piselli, fagiolini.

Spiedini di verdure lesse
Bollite le verdure. Una volta tiepide, tagliatele a pezzetti e infilatele negli spiedini che punterete su una patata, o una zucchina o un cetriolo, creando così un riccio, un dinosauro o un cocodrillo. Volendo si possono alternare le verdure a cubetti di formaggio.

La tavolozza del pittore
Tritate le singole verdure lesse fino a ricavarne puree di diverso colore: arancione con le carote, verde con gli spinaci, giallo con le patate, rosso con il pomodoro, ecc. Mettetele su un piatto come la tavolozza di un pittore. Il bambino potrà così mischiare i colori per disegnare e mangiare il quadro più goloso.

Per quanto riguarda i libri di ricette, segnaliamo le seguenti pubblicazioni. "Le fantastiche avventure di Piccolino - Le ricette della felicità", edito dalla Chicco. Un

libro con 100 ricette e tante favole per aiutare le mamme a cucinare per i bambini e non solo... Un libro facile da consultare, diviso in capitoli a seconda delle età dei piccoli, dallo svezzamento fino a più di 6 anni. Con preziosi consigli per nutrire i piccoli e insegnare trucchi per farli mangiare divertendosi. "La verdura non la mangio", Giuliana Lomazzi, De Agostini editore. Ricette gustose, un po' di presentazione e coinvolgimento dei bambini per convincere anche i più recalcitranti.

"Fiabe in cucina", Gabriele Clima, Raffaella Bolaffio, La Coccinella. Ricette facili facili: tortini di Biancaneve, cous cous di Aladin, la zuppa di Pollicino. Paesaggi e personaggi fantastici fatti con la frutta, la verdura, i legumi.

"Bambini è pronto", Ilaria Rattazzi, De Agostini. Suggestivi pratici per conquistare anche il palato più esigente. Giorno per giorno, stagione per stagione, illustra i principi di una sana alimentazione.

libri & ragazzi di LETIZIA BOLZANI

Un albo illustrato deve essere un'opera d'arte a misura di bambino: questo sosteneva il grande illustratore praghese Stepàn Zavrel (1932-1999), ideatore della Mostra Internazionale d'Illustrazione per l'Infanzia a Särmede, che sempre è stato fedele al suo motto, a cominciare da "Zauberfisch", il primo libro da lui creato nel 1966 per la casa editrice Bohem Press, di cui è stato anche co-fondatore. Ora la Bohem Press Italia, per celebrare i suoi 10 anni di attività, pubblica, per la prima volta in italiano, quel piccolo capolavoro del maestro ceco, col titolo "Il pesce magico" e il testo originale di Mafra Gagliardi. La storia è ispirata all'opera "Il pesce rosso" di Paul Klee, e a Klee s'ispirano le illustrazioni all'acquerello di Zavrel. Un inno al connubio arte e bambini.

Stepàn Zavrel, Mafra Gagliardi, Il pesce magico, Bohem. Da 3 anni

Non è un libro per bambini ma è un libro per creare lettori bambini: rivolto agli adulti (genitori, insegnanti, educatori) che riconoscono il valore della lettura, ma non sanno come proporla alla nuova generazione di "nativi digitali", questo bel saggio di Laura Ogna, esperta di letteratura per l'infanzia e direttore editoriale del web magazine di libri per bambini "Forkids", è pieno di spunti e di indicazioni. Non cercatevi ricette bell'e pronte, però: giustamente l'autrice sottolinea come sia importante che l'adulto si metta in gioco, consapevole della dimensione emotiva e affettiva della lettura, sia nel leggere ad alta voce (anche quando i bambini sanno già leggere da soli), sia nel proporre libri con sensibilità e competenza, sia nel parlare di libri con i propri ragazzi. Valorizzando quel meraviglioso terreno di dialogo che ogni storia offre.

Laura Ogna, Leggere in famiglia, Editrice La Scuola

appuntamento

Famiglie: lavoro e festa

Il Vicariato del Medrisotto organizza, per il pomeriggio del 19 marzo, il tradizionale appuntamento per le famiglie (quelle provenienti da fuori Vicariato si iscrivano entro il 15 marzo telefonando a don Ministrini a Balerna o a don Crivelli a Mendrisio oppure sul sito www.famiglieinrete.ch). Il ritrovo è alle 14.50 alla falegnameria Cereghetti-Fontana dietro la stazione di Mendrisio, per la riflessione sul tema "il lavoro". Alle 16.15 al Piazzale alla Valle seguirà la festa, con la rock band dei giovani di AC. Un momento di preghiera nella chiesa parrocchiale è previsto alle 17.30. Il pomeriggio si concluderà alle 18.15 con la cena all'oratorio S. Maria.

Educare alla sessualità

Venerdì 25 marzo all'Angolo d'incontro a Giubiasco l'Azione Cattolica diocesana organizza una serata sul tema dell'educare i ragazzi alla sessualità cristiana. Relatore sarà Marco Schiavi, psichiatra infantile e dell'adolescenza. Il programma prevede il pic-nic alle 18.30, seguito alle 19.30 dall'incontro rivolto a genitori ed educatori (per i bambini è previsto un film). La serata si conclude alle 21.

la panchina

40 GIORNI PER REGALARE UNA NUOVA PROFONDITÀ AL NOSTRO VIVERE

Cara Corinne, mercoledì scorso è iniziata la Quaresima. Un tempo importante per i credenti. Ma come si fa a vivere il silenzio, il raccoglimento, la ricerca di interiorità quanto vi è tutto un mondo intorno che grida, esalta celebrando l'apparenza in ogni suo aspetto?

FRANCESCA ROMANA

Cara Francesca Romana, forse questa nostra società così distratta, veloce, superficiale, consumistica è proprio la nostra fortuna. Dopo anni di cecità e di assuefazione ad un mondo proiettato solo in avanti, qua e là si levano oggi voci dissenzienti che chiedono se non un passo indietro, almeno un momento di arresto. Forse è davvero necessario sfiorare gli eccessi,

verso l'alto o il basso, per prendere coscienza che la vita non può essere percorsa a mille all'ora. Non può essere attraversata a passo di corsa. La Quaresima arriva a ricordarci. Regalandoci la possibilità di vivere quaranta giorni con il freno a mano tirato. Dopo gli eccessi del Carnevale che regala l'illusione del tutto lecito e permesso, ecco l'umiliazione delle Ceneri. Una manciata di polvere deposta fisicamente sulle nostre teste. Sui nostri capelli scolpiti col gel, stirati con la piastra, arricciati dalla permanente. Che gesto coraggioso! Addirittura trasgressivo. Che viola la nostra intimità al punto da iscriverci un segno tangibile che ci rimanda attraverso il simbolo del legno bruciato, ridotto in nulla, al nostro destino ultimo, la morte o vi-

ta eterna, la fine o l'inizio: a seconda della forza della nostra fede. Quaranta giorni si spalancano davanti a noi offrendoci la possibilità di regalare una nuova profondità al nostro vivere. Alla nostra minuta quotidianità che per molte donne inizia e finisce tra le mura di una casa, all'interno di una famiglia da accudire. Il tempo della Quaresima invita a scrollarci di dosso il grigiore dell'inverno e aprire le porte e le finestre alla primavera nascente. La necessità delle pulizie di primavera si affaccia dai nostri vetri opachi e ci chiede interventi più decisi, pulizie di fino. Il giardino reclama tagli e semine. Il sole ci invita ad uscire di casa. Le stesse sollecitudini sono rivolte anche a noi, alla nostra persona. Alla nostra anima. Appesantita da routine e rea-

li fatiche, da dolori incancreniti, sofferenze presenti o messe da parte, la Quaresima ci invita a far pulizia anche dentro di noi. Stanza dopo stanza. Fino ad arrivare nell'umile cantina, nel dimenticato garage pieno di oggetti inutilizzati, nella casetta degli attrezzi in fondo al giardino. Fosse per noi, forse, lasceremmo andare, ancora per qualche giorno, ancora per qualche settimana. Forse per sempre. La Quaresima arriva ad imporci un tempo. A regalarci una scadenza. Quell' hic et nunc, che istintivamente ci viene da rimandare sempre a domani. Raccogliamo il suo invito silenzioso. La sua calma urgenza. E senza por tempo in mezzo, rimbocchiamoci le maniche. Dall'alto verso il basso. Dal grande al piccolo. Dalla sala alla

cantina. Spolverando, strofinando, spazzando, rinfrescando gli oggetti in bella vista così come l'angolino nascosto. Gettiamo l'inutile accumulato negli anni. Liberiamoci da quello che ci zavorra. E lasciamo che la primavera con i suoi profumi e i suoi colori inondi le nostre case. Risvegli i nostri sonni. Abbiamo un appuntamento tra quaranta giorni. Un appuntamento con la vita, la morte e -addirittura- con il suo superamento. Non possiamo giungervi distratti, impreparati, indifferenti. Non possiamo giungervi da gusci vuoti in splendide dimore. Non possiamo far finta che tutto questo non c'entri nulla con noi.

CORINNE.ZAUGG@GMAIL.COM

risponde Corinne Zaugg

