



**DOTT.SSA ANTONELLA SPADA  
DOTT.SSA CRISTINA BETTINSOLI**

*Tutti a tavola!  
Alimentazione per  
grandi e piccini*



**MENU', RICETTE E MINDFUL EATING  
PER BAMBINI ETA' 3-6 ANNI**



Realizzato da :



Dietista - Nutrizionista  
antodietista@gmail.com  
cell. 3290947915  
www.dietista-brescia.it



Psicologa - Istruttrice di  
Mindfulness  
cristina.bettinsoli@gmail.com  
cell. 3204027706



@studiodipsicologiaBettinsoli

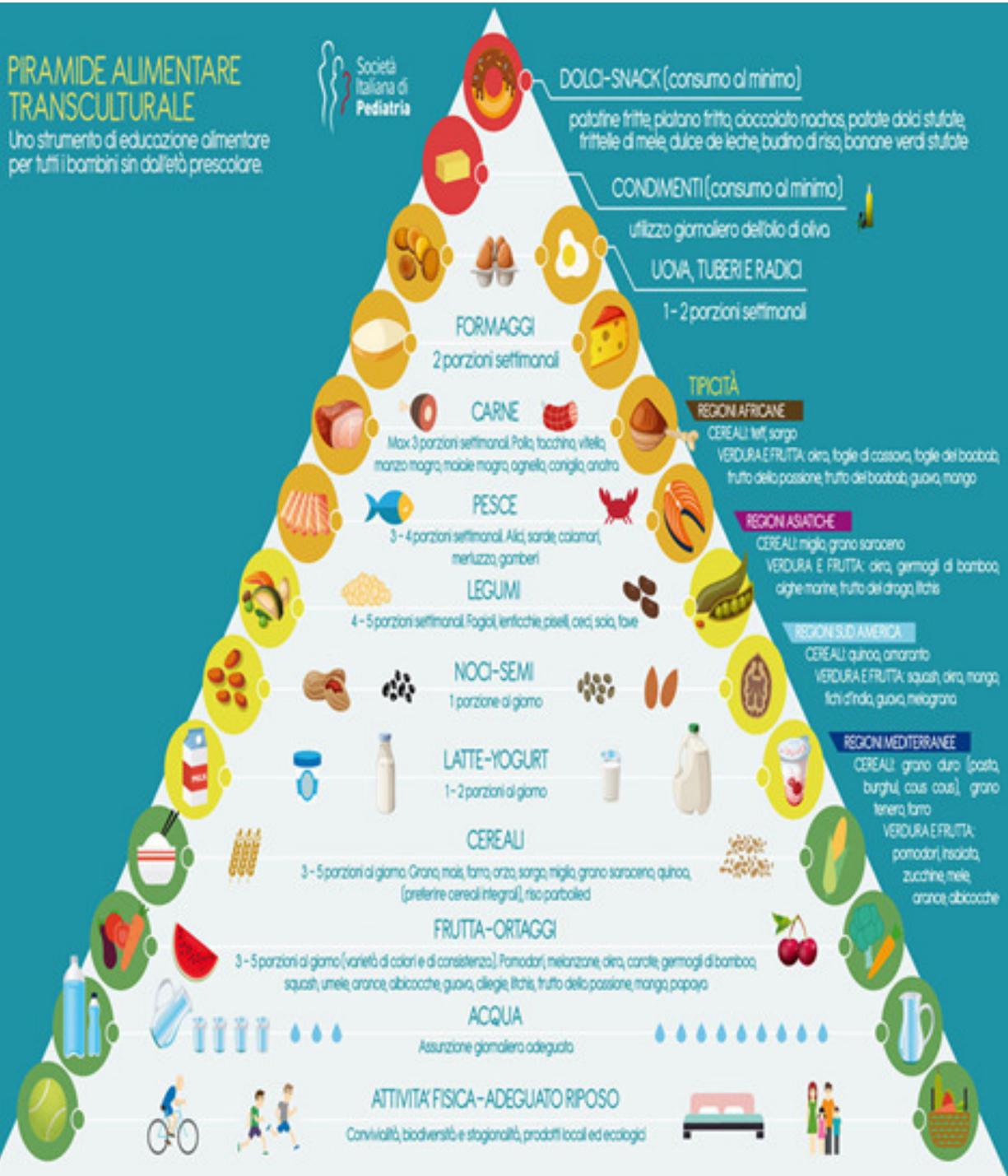
# INDICE

1. PIRAMIDE ALIMENTARE SOCIETA' PEDIATRIA
2. FABBISOGNI NUTRIZIONALI DEL BAMBINO
3. CUCINIAMO INSIEME
4. MINDFUL EATING A MISURA DI BAMBINO
5. ESEMPIO DI MENU' SETTIMANALE
6. RICETTARIO
7. 5 SENSI CHEF: IN CUCINA CON CONSAPEVOLEZZA
8. ALIMENTAZIONE MINDFUL
9. PREPARIAMO LA TAVOLA INSIEME
10. L'ABC DELLA MEMORIA A TAVOLA
11. IL PASTO CONSAPEVOLE IN FAMIGLIA
12. ALCUNI CONSIGLI PER PRATICARE LA MINDFUL  
EATING CON I BAMBINI
13. NATURA E CUCINA MINDFUL
14. BAMBINI IN CUCINA: I BENEFICI
15. ATTIVITA' FISICA E GIOCHI

# PIRAMIDE ALIMENTARE PER BAMBINI

## PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



Quali alimenti non devono mancare nell'alimentazione del bambino? Con che frequenza vanno consumati? La piramide alimentare ci viene in aiuto!

La piramide ci indica graficamente quali sono gli alimenti che dobbiamo introdurre con una maggior frequenza partendo dalla base fino a quelli che dobbiamo introdurre in minor quantità in punta..

**ALLA BASE DELLA PIRAMIDE RICORDIAMO QUANTO IMPORTANTE E' UN ADEGUATO RIPOSO E L'ATTIVITA' FISICA, INTESA ANCHE SOTTO FORMA DI GIOCO .**

## Come orientarsi nella scelta degli alimenti?

**LATTE** : latte vaccino parzialmente scremato, che potete alternare a bevande vegetali facendo attenzione al loro contenuto di zuccheri aggiunti

**YOGURT**: parzialmente scremato bianco o alla frutta

**CEREALI** : preferire cereali integrali , cercando di variare tra pasta integrale, orzo, farro, riso , grano saraceno

**CARNE** : preferire carne bianca tra pollo, tacchino, coniglio, maiale alternandola con vitello, manzo o maiale magro

**PESCE** : fresco o surgelato, preferire pesce azzurro(sarde, alici...)da alternare con merluzzo, sogliola, trota, nasello , sgombro, salmone , pesce persico... Consumare saltuariamente crostacei e molluschi.. Evitare pesce di grossa taglia (tonno e pesce spada)

**LEGUMI**: freschi, secchi o surgelati vanno sempre associati nello stesso pasto ad un cereale. Non sono una verdura ma un'ottima alternativa a carne , pesce, uova e formaggi

**FRUTTA**: 2-3 volte al giorno:Da preferire quella di stagione Non frullata o passata.

**VERDURA**: meglio fresca o in caso surgelata,, possibilmente di stagione 2 volte al giorno

**CONDIMENTI**: il migliore è l' olio extra vergine d'oliva

**SALE**: limitare , prediligendo erbe aromatiche e spezie. EVITARE L'UTILIZZO DI DADO DA CUCINA

I 14 PASTI SETTIMANALI POSSONO ESSERE COSÌ SUDDIVISI:	
 FRUTTA E VERDURA	3-5 porzioni al giorno
	3-5 porzioni al giorno
	1-2 volte la settimana (in sostituzione al primo piatto)
 LATTE E YOGURT	1-2 porzioni al giorno
	1 porzione al giorno (es 3-4 noci)
	Max 3 volte la settimana (≤ 2 porzioni a settimana di carni bianche, < 2 porzioni di carni rosse, ≤ 1 porzione a settimana di carni lavorate es prosciutto cotto e bresaola)
 PESCE	3-4 volte la settimana
	4-5 volte la settimana
	2 volte la settimana
	1-2 volte la settimana
	1-2 volte la settimana
 LEGUMI	
 FORMAGGI	
 UOVA	

## L'importanza dell'idratazione

Molto importante è anche l'idratazione del bambino,! L'acqua va bevuta durante i pasti principali e tra un pasto e l'altro. È importante soddisfare il fabbisogno idrico in quanto l'acqua rappresenta la quota principale della composizione corporea.

Essa è infatti costituente fondamentale del nostro organismo.

Il corpo umano è composto in media per il 60% di acqua, ma la sua percentuale varia con l'età: da giovani ne siamo "più ricchi", ma con il passare degli anni la sua quota si riduce progressivamente. Si passa così da valori medi del 75-80% nel neonato a valori intorno al 50% nell'anziano.

I fabbisogni idrici dei bambini sono maggiori rispetto a quelli degli adulti perché, trovandosi in fase di crescita e di sviluppo, necessitano di molta acqua per lo svolgimento delle attività fisiche e mentali.

È dunque importante insegnare ai bambini a bere durante tutta la giornata: un bicchiere di acqua al mattino li aiuterà a compensare quella persa durante la notte.

La quantità di acqua necessaria per ciascun bambino è molto variabile, in quanto dipende da vari fattori, come l'alimentazione, lo stile di vita, l'attività sportiva.

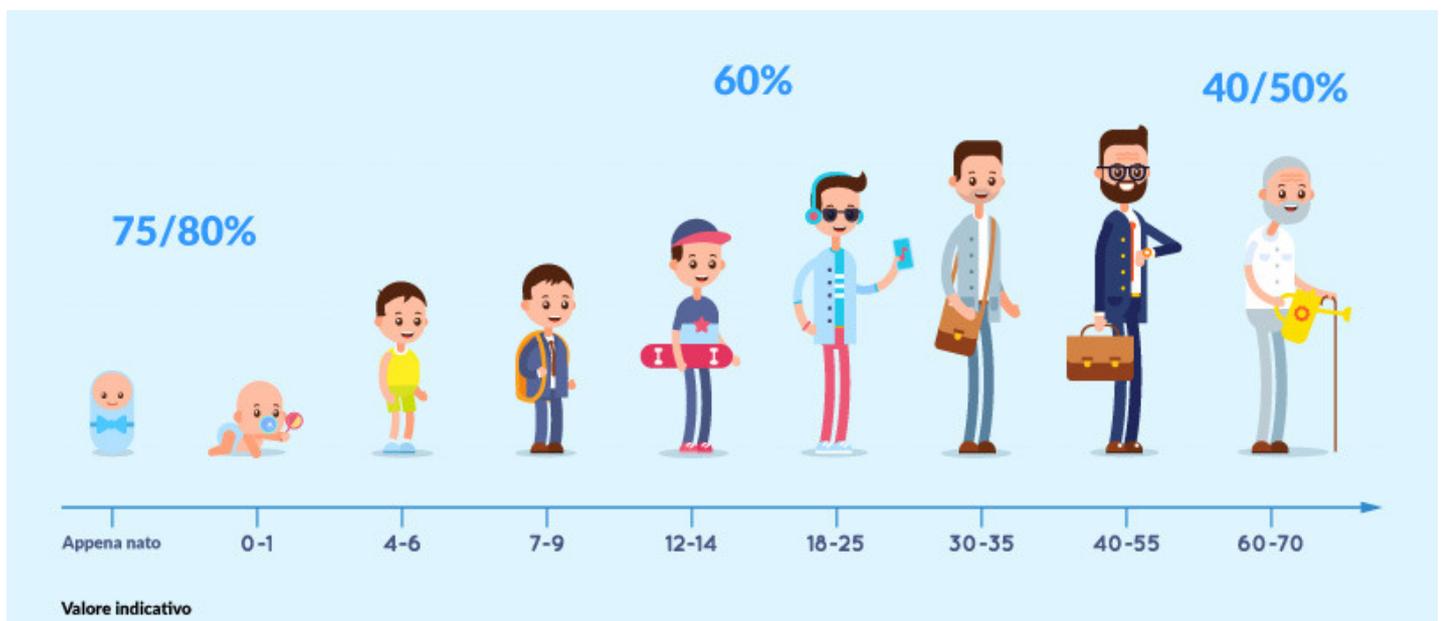
Tuttavia le linee guida raccomandano un consumo idrico pari a (LARN 2014):

- 1,6 L/die dai 4 ai 6 anni
- 1,8 L/die dai 7 ai 10 anni
- 1,9 L/die dagli 11 ai 12 anni per le femmine
- 2,1 L/die dagli 11 ai 12 anni per i maschi

Forse neppure tutti gli adulti sanno che la sensazione di sete si sente quando il corpo ha già perso più acqua di quanto dovrebbe (0,5%), quindi è il campanello d'allarme attraverso il quale il nostro corpo segnala di non essere abbastanza idratato.

Vi sono poi alcune convinzioni non corrette, per quanto diffuse, che danno origine ad abitudini inadeguate ai bisogni del nostro organismo. In particolare, è sempre importante ricordare che:

- bisogna bere durante i pasti: assunta in piccole dosi quando si mangia, l'acqua non interferisce con i tempi di digestione, ma al contrario facilita la deglutizione e stimola la secrezione gastrica.
- assumere acqua tra un pasto e l'altro agevola alcune importanti funzioni dell'organismo.
- bere anche quando si è sudati permette di reintegrare al più presto l'acqua persa con la sudorazione facendo attenzione a non assumere acqua troppo fredda soprattutto quando si è accaldati.



## FABBISOGNI NUTRIZIONALI DEL BAMBINO

Una volta concluso lo svezzamento, il bambino può mangiare un pò di tutto. E' importante che l'alimentazione del bambino sia varia ed equilibrata proprio per evitare che, in fase di crescita abbia delle carenze nutrizionali.. Quali sono quindi le indicazioni da seguire per essere tranquilli che il nostro bambino non abbia delle mancanze o degli eccessi? Le fonti ufficiali che ci indicano i fabbisogni nutrizionali sono i LARN (livelli di assunzione di energia e nutrienti raccomandati per la popolazione italiana). Per aiutarvi vedremo delle regole semplici da seguire tutti i giorni, un esempio di menù settimanale e una tabella che vi riassumerà le porzioni consigliate per bambini dai 3 e i 6 anni. (Naturalmente in caso di dubbi il consiglio è di consultare il pediatra di riferimento). In questa dispensa il nostro intento non è di annoiarvi con una parte teorica (non meno importante), ma darvi dei suggerimenti pratici che vi aiutino a proporre alimenti ostici e poco amati dai bambini..

Come deve essere organizzata la giornata alimentare?



## COLAZIONE

<b>Età bambino</b>	4 - 6 anni	7 - 10 anni	11 - 12 anni
<b>Colazione*</b>	circa 225 kcal	circa 285 kcal	circa 360 kcal

## SPUNTINI META' MATTINA E META' POMERIGGIO

<b>Età bambino</b>	4 - 6 anni	7 - 10 anni	11 - 12 anni
<b>Merenda*</b>	circa 75-150 kcal	circa 95-190 kcal	circa 120-240 kcal

## PRANZO

<b>Età bambino</b>	4 - 6 anni	7 - 10 anni	11 - 12 anni
<b>Ricetta</b>	450-595 kcal	570-760 kcal	720-960 kcal

## CENA

<b>Età bambino</b>	4 - 6 anni	7 - 10 anni	11 - 12 anni
<b>Ricetta</b>	450-595 kcal	570-760 kcal	720-960 kcal

Per coprire questo fabbisogno energetico e il giusto apporto di nutrienti utilizza le grammature riportate di seguito

## Esempio di una giornata tipo bambino di 4-5 anni

### Esempio di giornata alimentare per bambini di 4-5 anni (Calorie medie M e F di 4-5 anni 1300 kcal)

#### COLAZIONE

Latte parzialmente scremato 200 ml,  
Biscotti secchi n. 2 (12 g).

#### SPUNTINO

Frutta di stagione 150 g.

#### PRANZO

**Orecchiette con broccoli**

Orecchiette secche 40 g,

Broccoli 50 g,

Olio extrav. d'oliva 10 g,

**Frittata semplice**

Uovo ½,

Olio extrav. d'oliva 5 g,

Parmigiano o grana grat. 3 g,

Pangrattato 5 g.

Erbe aromatiche a piacere q.b.

**Pane 30 g.**

**Frutta di stagione 150 g.**

#### MERENDA

Frutta di stagione 150 g  
o un vasetto di yogurt 125 g.

#### CENA

**Orzo perlato con lenticchie**

Orzo perlato 40 g,

Lenticchie 20 g,

Olio extrav. d'oliva 10 g.

**Zucchine gratinate**

Zucchine 100 g,

Pangrattato 5 g.

Erbe aromatiche a piacere q.b.,

Olio extrav. d'oliva 10 g.

**Pane 30 g.**

**Frutta di stagione 150 g.**

Questo è un esempio di una giornata alimentare di un bambino di 4-5 anni. Di seguito vi ho allegato una tabella con le grammature per ogni singolo alimento. Molto spesso, alcune mamme sono preoccupate che il proprio figlio non mangi una quantità di cibo sufficiente ed adeguata al suo fabbisogno nutrizionale. Provate a verificare le grammature, molto probabilmente vi accorgete che le quantità sono adeguate, in caso contrario parlatene con il vostro pediatra, che saprà consigliarvi al meglio! Nell'elaborare il menù settimanale ho pensato di inserirvi delle ricette contenenti le verdure (alimento che molto spesso i bimbi rifiutano!) per aiutarvi a proporle in modo divertente e colorato.

## ESEMPIO DI COLAZIONE

LATTE p.s. (200 ML) O YOGURT (1 VASETTO)

(se il bambino si rifiuta di bere latte o yogurt a colazione proporremo un estratto di frutta o una spremuta e proporremo il latte in altro modo, ad esempio facendo un budino per la merenda oppure preparando un purè di patate ai pasto).

un' altra idea potrebbe essere un frullato con 100-150 ml latte e frutta fresca (200 g).



+

### PRODOTTO DA FORNO

(tipo biscotti fatti in casa 30 g oppure 50 g torta fatta in casa oppure 40 g pane + 1 cucchiaino di marmellata o di miele oppure pane 30 g con ricotta 20 g con miele 5 g)

oppure

PRODOTTO DA FORNO + FRUTTA FRESCA

( 20 g )

(100-150 g)

# ESEMPI DI COLAZIONE

	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-10 anni	Quantità 11-12 anni
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Cereali integrali	20 g	30 g	40 g
Frutta*	150 g	150 g	150 g
<b>Totale calorie</b>	<b>230 kcal</b>	<b>302 kcal</b>	<b>340 kcal</b>
Yogurt parz. scremato	125 g	150 g	170 g
Muesli	20 g	35 g	45 g
Frutta*	150 g	150 g	150 g
<b>Totale calorie</b>	<b>224 kcal</b>	<b>271 kcal</b>	<b>316 kcal</b>
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Pane	20 g	30 g	40 g
Marmellata senza zuccheri agg.	5 g	5 g	10 g
Frutta*	150 g	150 g	150 g
<b>Totale calorie</b>	<b>220 kcal</b>	<b>281 kcal</b>	<b>315 kcal</b>
Yogurt parz. scremato	125 g	150 g	170 g
Ciambellone o simile non farcito	30 g	40 g	50 g
Banana	100 g	120 g	120 g
<b>Totale calorie</b>	<b>234 kcal</b>	<b>296 kcal</b>	<b>343 kcal</b>
Pane	50 g	60 g	70 g
Prosciutto crudo tipo San Daniele	20 g	30 g	40 g
Spremuta	150 ml	200 ml	200 ml
<b>Totale calorie</b>	<b>226 kcal</b>	<b>266 kcal</b>	<b>292 kcal</b>
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Fette biscottate	20 g	30 g	40 g
Marmellata senza zuccheri agg.	10 g	10 g	10 g
Spremuta	150 ml	150 ml	200 ml
<b>Totale calorie</b>	<b>215 kcal</b>	<b>300 kcal</b>	<b>357 kcal</b>
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Cacao in polvere	5 g	5 g	5 g
Biscotti integrali	20 g	30 g	40 g
Frutta*	100 g	100 g	150 g
<b>Totale calorie</b>	<b>238 kcal</b>	<b>296 kcal</b>	<b>365 kcal</b>
Yogurt parz. scremato	125 g	150 g	170 g
Frutta secca a guscio no sale/nozucchero	10 g	15 g	20 g
Cereali integrali	30 g	35 g	40 g
<b>Totale calorie</b>	<b>223 kcal</b>	<b>277 kcal</b>	<b>333 kcal</b>
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Fette biscottate	20 g	30 g	40 g
Marmellata senza zuccheri agg.	10 g	15 g	15 g
<b>Totale calorie</b>	<b>215 kcal</b>	<b>258 kcal</b>	<b>300 kcal</b>
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Biscotti integrali	20 g	30 g	40 g
Frutta*	100 g	100 g	150 g
<b>Totale calorie</b>	<b>234 kcal</b>	<b>296 kcal</b>	<b>365 kcal</b>

Alcune scuole propongono la frutta a metà mattina. Se la colazione è adeguata e il pranzo viene servito tra le 11.30 e le 12.00 lo spuntino non è indispensabile. Per quanto riguarda la composizione dei pranzi e delle cene vale la regola del **piatto sano** come per gli adulti, stando molto attenti a non eccedere con la quantità di proteine somministrata. Ci sono diversi studi che correlano il consumo eccessivo di proteine nella prima infanzia, con l'insorgenza di sovrappeso e obesità e patologie correlate.

## IDEE PER MERENDE SANE

### COME RENDERE PIU' INVITANTE LA FRUTTA?

1. La frutta è sicuramente una merenda sana, molto spesso alcuni bambini si rifiutano di mangiare frutta e verdura. Come possiamo fare? Proviamo a creare delle composizioni colorate con la frutta, facendoci aiutare dai nostri bimbi e seguendo le indicazioni date dalla Psicologa Cristina per guidare i bambini all'assaggio;



2. Sicuramente l'ideale è consumare frutta e verdura a pezzi e non sotto forma di succhi, però piuttosto di utilizzare succhi di frutta confezionati possiamo provare a fare delle centrifughe divertenti, per avvicinare i nostri bimbi alla frutta e alla verdura.

Ecco un'idea!

## Mostro in bottiglia



### Ingredienti per 2 porzioni

spinaci (una manciata)

mela verde 2

pera 2

### Procedimento

lava bene le pere e le mele, toglie i torsoli e taglia tutto a fette. Sciacqua gli spinaci eliminando i gambi e tenendo le foglie. Metti tutto in una centrifuga. Con l'aiuto dell'imbuto travasa tutto in bottigliette colorate e decora con una cannuccia colorata.

## ALTRE IDEE PER PROPORRE FRUTTA A MERENDA

### Mele crock

### Ingredienti per 2 porzioni

1 mela gialla

1 mela rossa

1 mela verde

1 cucchiaino di succo di limone



## Procedimento

Preriscalda il forno a 100 °C Lava le mele e toglilo il torsolo con l'aiuto di un leva torsolo. Senza sbucciarle, taglia le mele a fette sottili con l'aiuto di una mandolina. Metti le fette in una ciotola e aggiungi una spolverata di cannella. il succo di limone e mescola bene. Stendi quindi le fette su una teglia foderata di carta forno e cuoci sul ripiano centrale del forno per 20 minuti circa.

## Smoothie viola

### Ingredienti per 2 porzioni

2 banane

125 g di fragole

latte di mandorle 100 ml



## Procedimento

Sbuccia le banane e tagliale a rondelle. Lava e asciuga i mirtilli e le fragole. Metti tutto in un frullatore, aggiungi il latte di mandorla, frulla e versa in un bicchiere.

## FRUTTA AL CONO

### Ingredienti per 2 perzioni

panna fresca 100 ml

2 coni

4 noci

frutti di bosco 125 g

1 kiwi

1/2 melone per ottenere le palline



## Procedimento

Prepara la frutta lavala, asciugala, sbucciala e tagliala a pezzi grossi. Il melone puoi farlo a palline. Per preparare la panna montata, versala in una ciotola fresca e montala con una frusta o un frullatore ad immersione. Trasferisci la panna montata in una tasca da pasticciare. Riempi i coni con la frutta e le noci e decora la frutta con un pò di panna montata.

## ESEMPI DI MERENDA DEL POMERIGGIO

	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-10 anni	Quantità 11-12 anni
Frutta*	150 g	150 g	150 g
Yogurt parz. scremato	125 g	150 g	200 g
<b>Totale calorie</b>	<b>133 kcal</b>	<b>144 kcal</b>	<b>166 kcal</b>
Frullato latte parz. scremato	125 ml	150 ml	200 ml
Frutta*	150 g	150 g	150 g
<b>Totale calorie</b>	<b>137 kcal</b>	<b>149 kcal</b>	<b>172 kcal</b>
Spremuta di frutta	150 ml	150 ml	200 ml
Frutta secca a guscio no sale/no zucchero	10 g	15 g	15 g
<b>Totale calorie</b>	<b>116 kcal</b>	<b>137 kcal</b>	<b>153 kcal</b>
Panino	40 g	40 g	50 g
Prosciutto crudo/cotto	20 g	30 g	30 g
<b>Totale calorie</b>	<b>144 kcal</b>	<b>164 kcal</b>	<b>190 kcal</b>
Frutta secca a guscio no sale/no zucchero	20 g	25 g	30 g
<b>Totale calorie</b>	<b>116 kcal</b>	<b>146 kcal</b>	<b>175 kcal</b>
Yogurt parz. scremato	125 g	150 g	150 g
Muesli con gocce di cioccolato	20 g	20 g	20 g
<b>Totale calorie</b>	<b>149 kcal</b>	<b>160 kcal</b>	<b>207 kcal</b>
Pane	30 g	40 g	50 g
Cioccolato fondente 75%	10 g	15 g	20 g
<b>Totale calorie</b>	<b>131 kcal</b>	<b>183 kcal</b>	<b>236 kcal</b>
Spiedini misti di frutta	150 g	200 g	200 g
Stick di parmigiano	30 g	20 g	30 g
<b>Totale calorie</b>	<b>143 kcal</b>	<b>165 kcal</b>	<b>204 kcal</b>
Milk shake allo yogurt parz. scremato	125 ml	150 ml	150 g
Frutti di bosco	150 g	150 g	200 g
<b>Totale calorie</b>	<b>105 kcal</b>	<b>116 kcal</b>	<b>133 kcal</b>
Pane	30 g	40 g	50 g
Marmellata	10 g	15 g	20 g
<b>Totale calorie</b>	<b>94 kcal</b>	<b>128 kcal</b>	<b>154 kcal</b>

## CUCINIAMO INSIEME

### RICETTE DI DOLCI PER LA COLAZIONE

Di seguito alcune ricette per poter cucinare in casa dolci sani evitando così l'utilizzo di prodotti confezionati.

Per rendere ancora più gustose queste preparazioni fatevi aiutare dai vostri bimbi, seguendo i consigli della Psicologa Cristina che leggerete nei prossimi capitoli.

#### Dolce soffice di carote

##### Porzioni per 4 adulti o 6 bambini

3 albumi d'uovo

1 uovo intero

25 g di mandorle sgusciate

20 g di mandorle in scaglie

150 g di carote

2 cucchiaini scarsi di farina bianca

1 cucchiaino scarso di fecola di patate

4 g di lievito per dolci

2-3- cucchiaini di zucchero di canna

poco olio e farina per la tortiera

sale



#### Procedimento

1. portare le uova a temperatura ambiente 1 ora prima della preparazione: in un pentolino a fondo spesso tostate le mandorle intere rigirandole di continuo, farle raffreddare e poi tritarle
2. Mondare e sbucciare le carote e grattugiarle finemente,
3. mescolare e setacciare insieme la farina, la fecola e il lievito per dolci

4. mettete in una grande terrina gli albumi d'uovo e aiutandosi con una frusta elettrica montarli a neve molto soda insieme a un pizzico di sale
5. A parte ,sempre con l'aiuto delle fruste elettriche , frullate l'uovo intero insieme ai due cucchiari di zucchero fino ad ottenere un composto soffice e consistente che sia aumentato circa tre volte di volume, unire poco per volta le carote, il composto di farine e le mandorle tostate mescolando bene
6. Concludere incorporando delicatamente gli albumi montati a neve .Versare il composto in una tortiera del diametro di 24 cm, leggermente oliata e infarinata
7. Frantumare con le mani le mandorle in scaglie e mescolarle con lo zucchero rimasto, cospargere il composto sulla torta, cuocere nel forno caldo a 180 °C per 30-35 minuti circa, lasciare raffreddare e servire

## Torta di cacao con farina di ceci

### Ingredienti

- 200 g di farina di ceci
- 80 g di zucchero di canna
- 20 g di cacao amaro
- 250 ml di acqua
- 60 g di olio di semi
- 7 g di lievito per dolci



### Procedimento

In una ciotola mettere la farina di ceci ed aggiungere l'acqua mescolando con un frullatore elettrico. Quando gli ingredienti sono ben amalgamati aggiungere il cacao amaro. Deve risultare un impasto liscio ed omogeneo. Cuocere in forno a 180 °C per 30 minuti.

## MINDFUL EATING A MISURA DI BAMBINO

La Mindful eating permette ai bambini di essere intenzionalmente presenti a ciò che stanno mangiando, di coltivare curiosità e di esplorare il cibo e la loro esperienza circa il mangiare tendendo conto anche dei loro pensieri, delle emozioni e sensazioni.

In questo modo, i bambini possono decidere autonomamente se quel cibo gli piace oppure no e possono imparare a sentire le proprie sensazioni corporee, comprese quelle afferenti allo stomaco, e sviluppare sensibilità per i segnali interni di fame e di sazietà.



I bambini cominciano a essere istruiti sui cibi appartenenti alla loro famiglia e alla loro cultura prima ancora di nascere.

I genitori hanno il potere di plasmare i gusti dei figli e alcune ricerche hanno dimostrato come ci possono volere fino a 8 tentativi per far sì che un bambino accetti un nuovo cibo!

I feti nell'utero materno bevono il liquido amniotico che li circonda e li protegge.

Il liquido amniotico ha il sapore dei cibi mangiati dalla madre, quindi il bebè sente il gusto di ciò che mangia la mamma.

I bambini sono già naturalmente mindful e connessi ai vari segnali, ma crescendo perdono questa sensibilità a causa di condizionamenti come: "finisci tutto ciò che hai nel piatto, così potrai avere il dolce".

I primi anni di vita dei bambini sono molto importanti; molti di loro possono diventare sovrappeso o obesi ancor prima di iniziare la scuola primaria. I bambini incoraggiati ad ascoltarsi per capire quando sono sazi (sentendo la sensazione fisica di aumento del volume e tensione dello stomaco) e soddisfatti (ascolto dei segnali cellulari e ormonali) sono capaci di mantenere l'innata capacità di mangiare la corretta quantità di cibo con gioia e piacere. Ellyn Satter, nutrizionista e terapeuta, ha creato un insieme semplice e saggio di principi denominato:

### "Divisione della Responsabilità del Mangiare":

Il genitore  
è responsabile di cosa,  
quando e dove:  
(quali cibi servire,  
quando e dove servirli)

Il bambino  
è responsabile di quale  
e quanto:  
(quale e quanto cibo  
mangia - incluso anche  
nulla)

Il compito dei genitori è: scegliere e preparare il cibo, fornire pasti e spuntini regolari, rendere piacevole il momento dei pasti, non permettere ai bambini di bere o mangiare al di fuori dei pasti o della merenda, mostrare ai bambini come ci si comporta a tavola, comprendere che i bambini hanno esperienza di molti cibi, non preparare i pasti basandosi sui cibi che piacciono o non piacciono e lasciare che i bambini crescano con un corpo adatto a loro.

I genitori devono avere fiducia che i loro figli sapranno portare a termine il loro compito: mangiare, mangiare la quantità necessaria, imparare a mangiare i cibi che mangiano i loro genitori, crescere in maniera adeguata e imparare a comportarsi bene a tavola.

## Biscotti fantasia all'aroma di agrumi

Ingredienti per 9 bambini

1 arancia biologica (o 2 mandarini o 1 limone biologico)

40 g pinoli

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

4 cucchiaini di miele

150 g di farina integrale

50 g di farina di riso o fecola di patate

5 g di lievito per dolci

1 uovo



## Procedimento

1. Lavare e asciugare l'agrume preferito, grattugiare un cucchiaino di buccia dell'agrume e spremere il succo. Tritare o frullare finemente i pinoli e mescolarli con l'olio, scaldare leggermente a bagnomaria il miele e mescolarlo con la buccia di agrume scelta
2. Setacciare le due farine e il lievito per dolci e disporre a fontana su una spianatoia
3. Aggiungere l'uovo, l'olio ai pinoli e il miele, quindi impastare gradualmente e a lungo tutti gli ingredienti versando il succo del frutto scelto necessario a ottenere un impasto liscio e omogeneo

4. Avvolgerlo in un panno pulito e lasciarlo riposare 30 minuti in frigorifero

5. Rivestire una larga e bassa placca con carta da forno stendere l'impasto a 3.4 mm di spessore infarinandolo per non farlo attaccare al tavolo, poi con degli stampini a forma di alberi, stelle, cuoricini ecc. ricavare dei biscotti: trasferirli nella placca distanziati tra loro e cuocerli nel forno caldo a 170 °C per 10 minuti abbondanti

Note: la base di questi biscotti, da consumare a colazione o merenda, può essere aromatizzata in diversi modi, ad esempio sostituendo gli agrumi con altra frutta secca, gocce di cioccolato ecc... Il liquido per formare l'impasto potrà essere latte o succo di mela

Mentre ci dedichiamo ai preparativi della ricetta sopra riportata, possiamo divertirci facendo insieme ai nostri bambini il primo esercizio di Mindful Eating:

## L'ULTIMO MANDARINO SULLA TERRA

(procuriamoci un mandarino o un'arancia)



### Istruzioni prima di cominciare:

"Immagina che questo mandarino sia l'ultimo rimasto sulla Terra, l'ultimo che potrai mangiare nella tua vita e tu sei l'unica persona che potrà mantenere memoria di cosa sia un mandarino prima che sparisca per sempre dalla Terra. Dovrai riuscire a descrivere nel dettaglio cos'è un mandarino a qualcuno, una volta che non esisteranno più".

1. Guardalo bene. Che forma ha? Che colore? Il colore è uniforme? Che sensazione da la buccia sulle dita? E' liscio? Ruvido?
2. Sai dove crescono i mandarini? Hanno bisogno di sole per crescere. Ora chiudi gli occhi. Puoi immaginare il sole caldo, la pioggia, il profumo della terra che ha contribuito a far crescere il mandarino?
3. Ora annusa il mandarino. Che odore ha?
4. Ora inizia a sbucciare il mandarino lentamente. Che cosa vedi? Annusalo di nuovo: ha un odore diverso dentro rispetto a fuori?
5. Guarda gli spicchi. Quanti sono? Sono tutti della stessa misura? Che cosa noti della forma interna del mandarino? Come sono tenuti insieme i vari spicchi?
6. Togli un pezzo di pelle da uno spicchio. Riesci a vedere la parte interna piena di succo?
7. Ora metti quello spicchio in bocca. Chiudi gli occhi e addentalo una sola volta. Senti il succo che si sprigiona in bocca riempiendola di gusto?
8. Ora mangia il resto del mandarino lentamente, facendo finta che sia l'ultimo mandarino sulla faccia della Terra.

## ESEMPIO MENU' SETTIMANALE

GIORNO	PRANZO	CENA
LUNEDI'	Gnocchetti multicolor con olio evo e grana p.+ cotoletta di pollo al forno+ carote agli aromi	Farfalle al pomodoro baby pinzimonio (con crema di ceci)
MARTEDI'	Ravioli al vapore con pesce zucchine trifolate	Crema di carote con crostini integrali  Nuggets di verdure  Valeriana o insalata gentile
MERCOLEDI'	Pasta al pesto di fagiolini pure' di carote + formaggio fresco	Riso all'olio e grana p.  Zucchine ripiene con salmone
GIOVEDI'	Orzotto alla zucca  involtini di zucchine e formaggio	Pasta all'olio e grana p. + tortino di ceci + finocchi al forno
VENERDI'	Mexy piadina	Risotto allo zafferano Maffin di braccio di ferro
SABATO	Finti maky  Verdure in pastella al forno	Pizza fantasia (con verdure per decorare la pizza)
DOMENICA	Hamburger di vitello fatto in casa c/pane + patate al forno e carote al forno	Vellutata di lenticchie rosse c/ crostini  La corsa delle lumachine di mare

Ad ogni pasto potremo aggiungere pane anche integrale circa (40 g) e frutta fresca.

Se il bambino mangia una porzione più abbondante di primo piatto (es. 15-20 g in più) il pane non è indispensabile.

Se non gradisce la frutta a fine pasto, daremo una porzione più abbondante di frutta per merenda.

### PER GLI ADULTI ...

I piatti proposti possono essere consumati anche da noi adulti, naturalmente potremo valutare se per i nostri bimbi vogliamo usare un formato di pasta più piccolo e per alcune preparazioni come la ricette delle "lumachine di mare" pensare di cucinare a parte la platessa da adagiare sul contorno.

In alcune giornate ho utilizzato delle verdure tipo la zucca che non è prettamente di stagione per dare un pò di colore al menu' e perchè solitamente è una verdure gradita dai bambini per il sapore dolce . La zucca possiamo averla surgelata durante l'autunno, magari coltivata nel nostro orto e sfruttarla anche in questi mesi. Naturalmente possiamo sostituire queste verdure con altro (di seguito il calendario della frutta e verdura di stagione per aiutarvi nella scelta).

Per quanto riguarda le verdure ho cercato inserirle nelle preparazione, però il consiglio è quello di proporre anche un contorno a parte anche solo come assaggio in più al menù sopra indicato (es . insalata, finocchi affettati, verdure julienne, verdure grigliate), l'ideale sarebbe sempre proporre un contorno cotto e uno crudo in piccoli assaggi per poter far scegliere il bambino.

# Frutta di Stagione:



	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
 <b>ALBICOCHE</b>												
 <b>ANGURIA</b>												
 <b>ARANCE</b>												
 <b>CAKI</b>												
 <b>CASTAGNE</b>												
 <b>CILIEGIE</b>												
 <b>FEMENTINE</b>												
 <b>FICHI</b>												
 <b>FRAGOLE</b>												
 <b>KIWI</b>												
 <b>LAMPONI</b>												
 <b>LIMONI</b>												
 <b>MANDARINI</b>												
 <b>MELE</b>												
 <b>MELONI</b>												
 <b>MIRTILLI</b>												
 <b>NESPOLE</b>												
 <b>NOCI</b>												
 <b>PERE</b>												
 <b>PESCHE</b>												
 <b>POMPELMI</b>												
 <b>SUSINE</b>												
 <b>UVA</b>												



<b>ALIMENTI</b> (peso a crudo ,dove non specificato a cotto)	<b>GRAMMATURE</b> (unità di misura = grammi)
<b>Primi piatti</b>	<b>Scuola infanzia</b>
PASTA/RISO	60
Pastina /riso/orzo	25
CROSTINI (per piatto in brodo)	15
GNOCCHI (a cotto)	120
TORTELLI/CASONCELLI (a cotto)	110
FARINA mais ( a crudo)	40
PIZZA MARGHERITA (a cotto)	120
<b>Secondi piatti</b>	
CARNE	60
PESCE	70
LEGUMI FRESCHI TIPO PISELLI	110
LEGUMI FRESCHI TIPO FAGIOLI	80
LEGUMI SECCHI	30-40
SALUMI (non insaccati)	
prosciutto cotto e prosciutto crudo	30-40
bresaola	30-40
FORMAGGI	
freschi	40
stagionati	30
UOVA SODE	60 (n°1)
<b>Contorni</b>	
INSALATA (verdura cruda a foglia)	40
ORTAGGI COTTI (zucchine,melanzane,carote...)	80
POMODORO crudo	100
PATATE	130
<b>Frutta fresca/succo</b>	
FRUTTA (no banana)	100
BANANA	75
<b>Pane</b>	
PANE (alternare comune a integrale)	40

## RICETTARIO

## PRIMI PIATTI

## Gnocchetti multicolor

ingredienti per 4 porzioni

patate 6

spinaci 100 g

farina 250 g

uova 1

2 cucchiaini 1/2 di concentrato di pomodoro



## Procedimento

Lava le patate con la buccia e mettile a bollire.

Fai cuocere anche gli spinaci per 10 minuti circa, strizzali bene e tritali finemente. Sbuccia le patate ancora calde e schiacciale. Trasferisci in una ciotola e aggiungi la farina e l'uovo; aggiusta di sale e impasta bene il tutto fino ad ottenere un composto soffice senza grumi. Dividi il composto in 3 parti e mettile in altrettante ciotoline. Lascia la prima al naturale. Colora la seconda con il concentrato di pomodoro, impastando bene. Aggiungi alla terza gli spinaci tritati e impasta.

Sul piano infarinato, modella i composti in cordoncini spessi circa un centimetro e tagliali in gnocchetti lunghi un centimetro. Fai bollire gli gnocchi in acqua salata, lascia che vengano a galla e scolali con un mestolo forato.

Condiscili con olio extra vergine e grana a scaglie.

VAI AL CAPITOLO 8 PER UN'ESPERIENZA DI CUCINA COSAPEVOLE

## RAVIOLI AL VAPORE

### Ingredienti per 2 persone

farina 125 g  
gamberetti 100 g ( o pesce a piacere)  
piselli 50 g  
carote 1  
erba cipollina 25 g



### Procedimento

Per l'impasto: versa la farina sul piano di lavoro, forma una montagnetta e versa un pò di acqua dentro, insieme a un pizzico di sale. Impasta per qualche minuto, forma un panetto, copri con pellicola per alimenti e metti in frigorifero per un'ora.

Per il ripieno: trita finemente i gamberetti, la carota pelata, i piselli cotti e l'erba cipollina e mescola il tutto in una ciotola.

Stendi la pasta con un mattarello, su un piano infarinato, e ritaglia dei dischetti con l'aiuto di un bicchiere. Farcisci ogni dischetto con un cucchiaino di ripieno al centro, inumidisci i bordi con un pò d'acqua e richiudi a mezzaluna o a caramella, sigillando bene i bordi . Metti i ravioli nel cestello di metallo per la cottura a vapore foderato con qualche foglio di lattuga, ( in modo che i ravioli non si attacchino al cestello durante la cottura), copri e cuoci per circa 15 minuti.

## PASTA AL PESTO DI FAGIOLINI

Ingredienti x 4 persone

Fagiolini 100-150 g, a seconda dei gusti

Sale marino integrale q.b.

1-2 Mazzi di basilico (ca 50-70 g in totale)

50 gr (5 cucchiaini) di parmigiano reggiano

40 ml (4 cucchiaini) olio extra vergine di oliva

### Procedimento

Bollite i fagiolini non troppo a lungo per preservare il contenuto di vitamine, il colore deve rimanere verde brillante. (meglio se avete la vaporiera cuocere a vapore).

Una volta cotti, pestateli nel mortaio o mescolateli col mixer insieme al basilico, aggiungendo il parmigiano grattugiato un po' per volta e per ultimo l'olio, fino a ottenere una crema omogenea.

Condite la pasta, o i cereali in chicchi, e servire; per avere un piatto più saporito, aggiungete anche parmigiano direttamente nel piatto.



## MEXI PIADINA

### Ingredienti per 2 porzioni

petto di pollo 120 g  
peperoni 1/2  
1 zucchina  
1 carota  
2 piadine (vedi ricetta)  
1 avocado  
succo di 1 limone



### Procedimento

Lava le verdure e tagliale a striscioline  
taglia anche il petto di pollo a listarelle.

Fai saltare il pollo in padella con un filo di olio. Aggiungi le verdure tagliate e falle saltare assieme al pollo finchè non diventano croccanti; aggiusta di sale. Taglia ogni piadina a metà e farciscila con i bastoncini di verdura e di pollo.

Non sarebbe MEXI senza guacamole, no?!

Per farlo sbuccia l'avocado, taglialo in due e toglì il nocciolo.

Taglia a pezzetti l'avocado, schiaccialo con una forchetta, aggiungi un cucchiaino di succo di limone, una punta di sale, un pizzico di pepe e mesocla bene. Aggiungi un cucchiaino di salsa alla piadina farcita.



## FINTI MAKI

### Ingredienti per 3 porzioni bambino

pane per tramezzini 2 fette (formato più lungo)  
formaggio tipo crescenza 100 g  
prosciutto cotto 100 g  
carote (2)  
cetriolo (1) o zucchina (1)  
(in caso si utilizzasse la zucchina fatela saltare in padella, anche se potremmo consumarla anche cruda)



### Procedimento

Taglia le fette di pane a metà per il lato corto. Stendi le 4 fettine ottenute con l'aiuto di un mattarello Spalma sulle fette uno strato di formaggio e copri con il prosciutto cotto. Pela la carota e tagliala a bastoncini fini e lunghi. Pela il cetriolo e taglialo a bastoncini lunghi. Stendi i bastoncini ottenuti sopra il prosciutto cotto, lungo il lato corto a due dita dall'estremità della fetta. Arrotola i finti maki delicatamente e avvolgili nella pellicola per alimenti, lasciali quindi riposare in frigorifero per mezz'ora: questo li renderà più compatti. Passata la mezz'ora, toglila la pellicola e taglia i rotolini in 4 pezzi della stessa misura.

Se vuoi puoi variare la farcitura con del salmone affumicato e metterci anche dei pezzettini di pomodoro tagliato a cubetti e foglie di lattuga tagliate a fettine.

## PIZZA FANTASIA

### INGREDIENTI

400 g pasta per pizza (fatta da voi in casa)  
2-3 cucchiari di passata di pomodoro  
4 fette di fontina sottili  
una zucchina  
ciuffetti di broccoletto e cavolfiore  
filetti di peperone  
piselli in scatola  
olio per la teglia



### Procedimento

Scalda il forno a 200 °C. Stendi con un mattarello la pasta per pizza pronta e adagiala in una teglia quadrata (circa 20 cm di lato), unta con un po' di olio. Distribuisci sulla pasta la passata di pomodoro, quindi cuoci la pizza nel forno caldo finché avrà una bella crosticina dorata. Nel frattempo prepara gli ingredienti per realizzare la casetta: lava la zucchina e, con l'aiuto della mamma, tagliala a rondelle sottili, poi passale per 2' nel forno a microonde; fai lessare in acqua salata qualche ciuffetto di broccoletto e cavolfiore. Quando la pizza sarà cotta, togliila dal forno e dalla teglia, appoggiala su un piatto quadrato e al centro componi la casetta con la fontina, fai il tetto con le rondelle di zucchina, la porta e le finestre con filetti di peperone, gli alberelli con i ciuffi di broccoletto e cavolfiore e il prato con qualche pisello.

QUESTA E' UN'IDEA! POTETE, A VOSTRA FANTASIA, FARCIRE LA PIZZA IN TANTI MODI DIVERTENTI!

## ORZOTTO DI ZUCCA E ROSMARINO

### Ingredienti per 4 persone adulte

Brodo vegetale (circa 1 litro)  
250 g di orzo perlato (o farro)  
( per i bimbi 50 g di orzo )  
400 g di zucca pulita e a cubetti  
olio extra-vergine d'oliva q.b.

1 cipolla

4 rametti di rosmarino (o salvia o noce moscata)

sale q.b.

1 noce di burro

2 cucchiari parmigiano reggiano grattugiato

Per i bambini considerare 60 g di orzo



### Procedimento

Preparare il brodo vegetale e mantenerlo al caldo. Mondare la zucca dalla buccia, dai suoi semi e filamenti, lavarla e tagliarla a cubetti di circa 1 cm per lato. Tritare la cipolla e le foglie di rosmarino. In una casseruola scaldare l'olio evo e fare imbiondire la cipolla con il rosmarino, quando il soffritto è pronto aggiungere la zucca, condire con il sale e lasciare insaporire per qualche minuto a fuoco moderato mescolando spesso. Sciacquare velocemente l'orzo sotto l'acqua corrente. Aggiungere l'orzo, un paio di mestoli di brodo caldo e continuare la cottura dolcemente. Aggiungere altro brodo quando necessario. L'orzo perlato cuoce in circa 25 minuti. Quando l'orzotto è pronto, spegnere il fuoco e mantecare con il burro ed il parmigiano reggiano.

Servire l'orzo risottato spolverandolo con del formaggio grattugiato a parte.

## VELLUTATA DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE

### Ingredienti per 4 persone

200 g di lenticchie rosse decorticate  
patate (200 g)

1 cipolla

1 gambo di sedano

1 spicchio d'aglio (facoltativo)

2 foglie di salvia

1 litro di acqua

2 cucchiaini di curcuma (facoltativo)

20 g di zenzero grattugiato (facoltativo) sale q.b.

### VARIANTE PER ADULTI

Servire a scelta con olio extra vergine d'oliva (piccante) crostini di pane, prezzemolo e pomodori secchi tritati.

### Procedimento

Lavare le lenticchie rosse solo per togliere le eventuali impurità. Sbucciare e lavare le verdure (cipolla, sedano, patate) e tagliarle a pezzettoni, le patate a pezzetti più piccoli così si cuoceranno prima. Tritare lo spicchio d'aglio. In una capiente casseruola alta inserire tutti gli ingredienti assieme alle foglie di salvia, la curcuma e lo zenzero. Portare a bollore e cuocere a fuoco basso per il tempo necessario per far ammorbidire le verdure, circa 20 - 25 minuti. Frullare il tutto con un mixer ad immersione o passare con il passa verdure. Se la crema è troppa densa aggiungere dell'acqua, se al contrario è troppo liquida rimettere sul fuoco per addensare. Regolare di sale. Servire la crema di lenticchie rosse calda con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.



## INVOLTINI DI ZUCCHINE E FORMAGGIO

### Ingredienti

zucchine 1

carota 1

crescenza 50 g

### Procedimento

Tagliate le zucchine a fette molto sottili nel senso della lunghezza e grigliatele velocemente su una piastra. In una ciotola lavorate la crescenza con il basilico tritato, il sale e l'olio. Farcite le zucchine, arrotolatele formando un involtino. Infilzatele con un piccolo stecchino in maniera che non si apra, otterrete così un piccolo spiedino. Potete decorare inoltre infilzando un pezzettino di carota bollita ritagliato a forma di fiore in ogni spiedino.



## BABY PINZIMONIO

### Ingredienti per 2 porzioni

ceci secchi 100 g secchi  
olio extra vergine 2 cucchiaini  
2 cucchiaini di succo di limone  
carote baby  
cetriolo (1)  
peperoni mini  
ravanelli

Vi ho riportato la ricetta originaria, se vogliamo però utilizzare verdura di stagione potremo sostituire con altre verdure (es. asparagi al posto dei cetrioli che faremo sbollentare prima senza stracuocere).

### Procedimento

Per preparare la crema di ceci metti in ammollo in acqua fredda per 8-12 ore i ceci secchi (meglio farlo il giorno prima)

Elimina l'acqua e risciacquali. Immergili in acqua fredda e porta ad ebollizione e cuoci a fuoco moderato per circa 2 ore. Scola i ceci cotti e trasferiscili nel frullatore con il succo di limone, l'olio d'oliva il sale e il pepe. Lava le verdure, asciugale e pelale. Taglia le verdure a bastoncini (peperone, cetrioli e carote. Trasferisci la crema in ciotoline a forma di vasetto e immergi le verdure fino a metà.



## NUGGET DI VERDURE

### Ingredienti per 2 persone

broccoli 125 g  
cavolfiore 125 g  
grana padano 50 g  
2 uova  
pangrattato 25 g



### Procedimento

Cuoci a vapore i broccoli e il cavolfiore per 15 minuti circa, fino a quando non sono cotti, poi scolali e trasferiscili nel frullatore. Aggiungi il grana grattugiato, un uovo, il pangrattato, un pizzico di sale e frulla il tutto. Versa l'impasto in una ciotola capiente se il composto risulta troppo umido aggiungi un pò di pangrattato.

Disponibile su un foglio di carta forno all'interno della teglia da forno preriscaldato a 180 °C . Vaporizza le crocchette con olio extra vergine e riponile in forno per circa 20 minuti.

### COME FARE IL KETCHUP IN CASA?

trita finemente 250 g di pomodori sbucciati, 125 g di cipolla e 250 g di peperoni rossi. Cuoci le verdure tritate per circa 45 minuti o fino a quando non saranno diventate morbide. Passale al colino in modo da eliminare i semi Versa il composto nella pentola , aggiungi 20 g di zucchero e, 100 ml di aceto di vino e lascia sobbollire per un'ora

## LA CORSA DELLE LUMACHINE DI MARE

### Ingredienti per 2 persone

2 filetti di sogliola  
1 zuccina  
prezzemolo tritato  
zucca 300 g (o carote)

### Procedimento

Per la dadolata di zucca: taglia la polpa di zucca a dadini piccoli e mettili in una padella con un goccio di olio e 50 ml di acqua. Fai cuocere a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto per circa 12 minuti. Nel frattempo prepara gli involtini con la sogliola e le zucchine. Fai scottare le zucchine in acqua salata per 10 secondi, scolatele e asciugatele. Copri le fette di sogliola con i nastri di zucchine e arrotolale delicatamente. A questo punto fissa i rotolini ottenuti con uno stecchino di legno e cuocili a vapore per circa 8 minuti. Prima di impiattarli toglili gli stuzzicadenti. Disponi sul piatto la dadolata di zucca. Posa sopra le lumachine di sogliola, creando gli occhi con grani di pepe, e decora il piatto con prezzemolo tritato.



## I MUFFIN DI BRACCIO DI FERRO

### Ingredienti per 3 porzioni

spinaci 100 g  
farina 250 g  
1 uovo  
lievito (1/2 bustina)  
ricotta 100 g  
grana padano 50 g  
olio extravergine d'oliva 20 g

### Procedimento

Preriscalda il forno a 180 °C. Trita gli spinaci grossolanamente e falli bollire in acqua salata per 8 minuti circa. Trasferisci gli spinaci scolati in una ciotola, aggiungi l'olio, l'uovo, la ricotta e mescola bene il tutto. In un'altra ciotola mescola gli ingredienti secchi: farina, lievito, grana e pizzico di sale. Unisci velocemente gli ingredienti liquidi a quelli solidi, mescolando bene con un mescolo. Versa il composto negli appositi stampini, foderate i pirottini di carta, e fai cuocere in forno a 180 °C per 20 minuti. Servi i muffin ancora caldi e morbidi.

Con una tasca da pasticciare puoi decorare i tuoi muffin, per esempio con pure' di patate.



## ZUCCHINE RIPIENE DI SALMONE

### Ingredienti per 2 porzioni

2 zucchine  
150 g salmone  
80 g di pane secco  
1 uovo  
5 foglie di basilico  
un rametto di prezzemolo  
200 ml di latte  
olio extra vergine d'oliva

### Procedimento

Mettere il latte in una ciotola, immergervi il pane, lasciandolo in ammollo per 15 minuti. Cuocere il salmone a vapore, togliere la pelle e sminuzzarlo e lasciarlo raffreddare. Tagliare le zucchine a metà in senso longitudinale ed estrarre la polpa facendo una specie di barchetta. Scolare il pane ammolato nel latte, strizzarlo, schiacciarlo con una forchetta e mescolarlo con la polpa ben tritata delle zucchine, il salmone sminuzzato e l'uovo. Lavare il prezzemolo e il basilico tritarli e mescolare con gli ingredienti aggiustare di sale. Riempite le barchette d'zucchine con il composto. Disporre le zucchine su teglia con un pò d'olio e cuocere nel forno per 30 minuti.



## TORTINO DI CECI E FUNGHI

### Ingredienti (per 4 persone)

300 g di ceci lessati  
150 g di funghi champignons  
2 spicchi di aglio  
400 ml di latte  
3 uova  
1 cucchiaio di pecorino grattugiato  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato  
olio extra vergine d'oliva



### Procedimento

Pulire i funghi e sminuzzarli. In una scodella , sbattere le uova con il latte e unirvi il prezzemolo e un pizzico di sale. Mescolare gli champignons con l'aglio tritato in una padella con poco olio. Aggiungere i ceci e cuocere il composto per 10 minuti a fuoco lento affinché i ceci prendano sapore. Una volta terminata la cottura, disporre il composto di ceci e funghi in una terrina da forno leggermente unta. Versare il composto d'uovo e latte sopra i ceci , spolverare con il grana padano e infornare a 180° C per 15-20 minuti. Servire il tortino tiepido.

## COTOLETTA DI TACCHINO AI FERRI

### Ingredienti per 2 bambini

tacchino 150 g  
pan grattato 150 g  
olio extra vergine  
salvia  
rosmarino  
timo  
sale  
pepe



### Procedimento

1. Frullare finemente le erbe aromatiche insieme al pane.
2. Utilizzando un pennellino ungere con un po' d'olio le fette di tacchino.
3. Cospargere la panatura sopra le fette facendola aderire bene su entrambi i lati.
4. Disporre le cotolette su una teglia ricoperta da carta da forno, condire con un filo d'olio, sale e pepe. Infornare a 180° C per 20-25 minuti.

## VERDURE PASTELLATE AL FORNO un'alternativa al fritto!

### Ingredienti

Verdure come: rosette di cavolfiore, zucchine a bastoncino e cuori di carciofi a fette

Per la pastella:

4 cucchiaini di farina 00

2 cucchiaini di semola rimacinata di grano duro

150 ml di acqua a temperatura ambiente (la quantità dipende dalla qualità delle farine in particolare quanta ne assorbono)

1 cucchiaino di zenzero in polvere oppure una generosa grattugiata con lo zenzero fresco

1/2 cucchiaino di bicarbonato

sale a piacere

poco olio extravergine per la teglia

### Preparazione

Prima di ogni altra cosa prepariamo la pastella: in una ciotola mescolate le farine insieme allo zenzero, il bicarbonato e il sale. Poi iniziate a versare piano piano l'acqua mescolando con una frusta onde evitare di formare grumi fino ad ottenere una consistenza cremosa; (aggiungere poco alla volta l'acqua ci permette di dosarla a piacere). Sigillate la ciotola con della pellicola e ponete a riposare in frigo fino al momento dell'utilizzo. Lavate con cura le verdure poi riducetele a pezzetti: a bastoncino le zucchine, a rosette il cavolfiore e a fette i carciofi. Ponete sul fuoco una casseruola con acqua e portatela al bollore, salatela e immergetevi le verdure lasciandole cuocere per qualche minuto poi adagiatele su carta da forno per eliminare più acqua possibile. Fate tutto con garbo per non rovinarle. Accendete il forno a 200° in modalità ventilata: foderate una teglia da forno con carta da forno bagnata e strizzata poi spennellata con l'olio. Con una pinza da cucina immergete velocemente ogni pezzo di verdura poi adagiatelo sulla teglia, ogni pezzo vicino all'altro.

Infornate per circa 20 minuti o fino a che la pastella sarà dorata e croccante.

Servite le verdure pastellate al forno calde o tiepide a piacere e buon appetito.

## 5 SENSI CHEF: IN CUCINA CON CONSAPEVOLEZZA



Nel capitolo 14 trovi, suddivise per età, le attività che il tuo bambino può tranquillamente svolgere in cucina!!



### Dedichiamoci alla preparazione dei Gnocchetti Multicolor:

"Chiediamo ai nostri bambini di aiutarci a lavare le patate e, se sufficientemente grandi, di schiacciarle. Proviamo a concentrarci sul **rumore** dell'acqua che fuoriesce dal nostro rubinetto e a sentire in seguito il **suono** emesso dalle patate mentre vengono schiacciate. Portiamo adesso la loro attenzione sull'esatto momento in cui le patate inizieranno a **cambiare la loro forma** iniziale trasformandosi via via in poltiglia. Proviamo ad attivare il nostro olfatto cogliendo il **profumo** delle patate cotte. Facciamo lo stesso con gli spinaci e, **osserviamo** poi il liquido verde che fuoriesce dalle varie foglioline cotte non appena iniziamo a schiacciarli. Chiediamo poi al nostro bambino di versare la farina predosata nella ciotola e, dopo aver terminato tutti i passaggi, iniziamo ad impastare insieme. **Com'è la consistenza dell'impasto? E' molle? Appiccicoso?** Proviamo adesso percepire la **temperatura** dell'impasto sulle nostre mani (**è tiepido? ci sono dei punti più caldi o più freddi?**) e a sentire il **suono** che le mani producono mentre continuiamo ad impastare. Facciamoci aiutare a suddividere l'impasto nelle 3 ciotoline e ad **osservare** il momento in cui l'impasto, come per magia, assumerà due differenti colorazioni. Creiamo insieme i vari cordoncini, chiedendo ai nostri bambini di far rotolare l'impasto **sotto i palmi delle loro manine**. Dopo aver tagliato i gnocchetti, ne esploriamo la superficie e la loro forma: **è liscia la sua superficie? ci sono dei grumi?** Osserviamo anche il colore **cogliendo le eventuali sfumature** di verde e di rosso. Possiamo anche chiedere ai nostri bambini di chiudere gli occhi e di provare ad indovinare il colore del gnocchetto riattivando il ricordo dei **profumi precedentemente annusati**. Mettiamo nell'acqua i gnocchetti e prestiamo attenzione al **rumore** che proviene dalla pentola quando l'acqua comincia a bollire. Infine, restiamo concentrati sulla superficie dell'acqua, pian piano, magicamente, **vedremo affiorare** i nostri gnocchetti".

## ALIMENTAZIONE MINDFUL

Ognuno di noi compie l'azione del mangiare diverse volte al giorno.

In alcuni casi, come in genere accade per i pasti principali, entriamo in contatto con il cibo in modo sufficientemente consapevole.

Sappiamo che stiamo mangiando ma non prestiamo un'attenzione partecipe e attiva a tale processo. In altri casi, assecondando impulsi che non derivano dalla fame, trangugiamo il cibo senza neppure renderci conto di cosa e come stiamo mangiando.

Nel caso dei bambini, soprattutto quelli più piccoli, mangiare può essere un'azione automatica e inconsapevole. Questo accade anche a causa dell'attitudine degli adulti a volerli premiare con un cibo desiderabile: ciò scatena in loro una relazione significativa e vantaggiosa che in futuro potrebbe diventare anche compulsiva.

In riferimento ai ritmi di vita elevati e inadeguati alla loro età, con cui anche i bambini si trovano a doversi confrontare, non è inusuale che il cibo venga utilizzato come strumento di sedazione dello stress. Ciò accade in bambini e adolescenti non abituati a riconoscere e a manifestare le emozioni che insorgono in relazione a uno stimolo. Addestrarsi alla Mindful Eating significa imparare ad essere consapevoli dell'intero processo, notando sia il gusto che il cibo ha, sia il piacere che esso ci provoca, nonché le nostre sensazioni interne ed esterne. Alimentarsi in modo Mindful significa quindi prendersi cura di sé attraverso l'esercizio di scelte consapevoli e sane.

Significa imparare a scegliere cosa mangiare, comprendendo quale valore psicologico e fisiologico gli alimenti hanno per noi.

Mangiare con consapevolezza non significa rinunciare ai cibi che ci appagano e ci offrono piacere oltre che sazietà, ma rapportarsi ad essi con misura e gusto.

## Teo, il bambino che odiava i piselli

Grazie ad Antonella, attraverso molteplici ricette gustose e divertenti, avete trovato nuove idee per rendere più appetibili agli occhi dei vostri bambini la frutta e la verdura.

Integrando la storia che leggerete adesso, nella quale si sottolinea l'importanza di guardare al cibo con mente aperta e libera da pregiudizi, alle ricette riportate nella dispensa, potrete avere un ulteriore strumento per provare ad avvicinare i vostri bimbi ai cibi poco graditi!

Prima di iniziare il racconto può essere utile chiedere ai bambini quali sono gli alimenti che piacciono e quelli che non piacciono, così da poter utilizzare la verdura o la frutta poco gradita come protagonista principale del racconto.



### ODIO I PISELLI

"A Teo non piacevano i piselli, gli facevano schifo, proprio una cosa da vomitare. E la mamma non capiva questo voltastomaco che lui aveva ogni volta che li cucinava. Teo escogitava tutte le strategie possibili per non mangiarli: li nascondeva sotto la tovaglia, li metteva nel piatto del suo fratellino o li distribuiva in parti eque al gatto e al cane. Un giorno, quando se li trovò di nuovo nel piatto, Teo gridò: "Odio i piselli!". La mamma gli chiese il perché e Teo rispose che questi somigliavano tanto alle uova di bruco. Alla mamma venne da ridere, ma poi tolse il piatto a Teo. Il giorno dopo gli chiese di accompagnarla al mercato a fare la spesa. Teo ci andò volentieri: gli piaceva moltissimo andare a guardare quei grandi banchi pieni di frutta e verdura colorata e profumata, anche se alcune non sapeva nemmeno cosa fossero. Tra queste vide delle cose lunghe e verdi e chiese alla mamma cosa fossero. Lei sorridendo disse: "Piselli!". Teo non ne era convinto e volle domandarlo all'ortolano, che gli rispose nella stessa identica maniera.

Che stupore per Teo quando l'ortolano Armando sbucciò davanti ai suoi occhi un baccello, dal quale uscirono tante piccole palline verdi, e gli raccontò che i piselli sono pietre preziose per il nostro corpo!. Nella luce di quel mattino, egli vide proprio delle pietre preziose, e ascoltò con attenzione il racconto del signor Armando. Alla sera la mamma gli preparò un arrosto con i piselli. Teo ne chiese un pò e li mise in bocca timoroso, ma subito sentì il sapore dolce e buono, e ne volle immediatamente altri. Altro che uova di bruco!"

I piselli possono essere sostituiti con un altro tipo di verdura oppure con un frutto, modificando l'immagine mentale che il bambino Teo ha nel racconto. Perciò, se ad esempio utilizzassimo dei fagiolini, l'immagine potrebbe essere quella di tanto vermetti, oppure, se scegliessimo il cavolfiore, di una spugna molliccia.

## PREPARIAMO LA TAVOLA INSIEME

In molte famiglie si dà per scontato che sia la mamma ad avere il compito di preparare la tavola per il pranzo a cena. Al giorno d'oggi, in cui anche la mamma spesso lavora, diventa anche per loro più difficile curare il momento del pranzo e della cena. Molto importante è coinvolgere tutti i componenti della famiglia nelle diverse tappe che conducono alla tavola apparecchiata. Stimoli diversi, sono fondamentali per attivare la memoria del gusto e costruire delle buone abitudini alimentari. Coinvolgete anche i bambini per progettare il menù della settimana. Ricordate che il rito della tavola, se ripetuto con continuità e coerenza dona piacere e sicurezza. Con il tempo si costruisce un modello che rappresenta un punto di riferimento valido per tutta la vita, consentendo di sentirsi a casa in qualsiasi luogo ci si trovi.



## L'ABC DELLA MEMORIA A TAVOLA

## APPARECCHIARE

Fate in modo che i bambini mangino seduti, con piattino, tovaglietta o tovagliolo, anche se si tratta di merende o fuori pasto. Ritualizzare il consumo del cibo aiuta ad attivare i canali per conoscerlo

## ASSAGGIARE

Sollecitateli ad assaggiare ingredienti nuovi. Non rinunciate a presentarle anche se inizialmente mostrano di non gradirle

## DECORARE

Mettete in tavola ingredienti decorativi che volete promuovere, per esempio ortaggi e frutta di stagione, come se si trattasse di mazzi di fiori

## DEDICARE

Date ai bambini la sensazione di avere a disposizione ricette speciali su misura per loro, mostrando che vi ricordate quello che apprezzano anche se non lo servite ogni giorno

## PRESENTARE

fate in modo che anche una semplice mela, una carota o una fetta di pane compaiano in tavola nel modo miglior, per esempio su un bel piatto, oppure avvolti in un tovagliolo

## CONDIMENTI

Mettete in tavola condimenti di qualità che i bambini possono provare ad aggiungere a piacere: olio extra vergine, spezie delicate, come la cannella e il cumino, erbe aromatiche tritate

## METTERE IN LUCE GLI INGREDIENTI

Per promuovere nuovi ingredienti, può essere d'aiuto camuffarli nelle preparazioni (per esempio inserendoli in polpette o torte salate) Ma è preferibile non nasconderli sempre. Se non ne percepiscono i colori gli odori e le forme i bambini non impareranno mai a conoscerli. Inserirli, quindi, in un contesto gradito, per esempio affiancati (non mescolati) ad alcuni ingredienti, dando la possibilità di fare piccoli assaggi

## DARE TEMPO

Rispettare i loro tempi e non costringerli a mangiare in fretta. Senza imporre però di stare a tavola troppo tempo se voi vi intrattenete con amici e parenti

## PROGETTARE RICETTE

Non proponete troppo spesso ricette complesse, con ingredienti inconsueti, possono creare distanza e insicurezza. Privilegiate l'esperienza personale dei bambini e i loro piatti preferiti per integrare poco a poco la memoria con le novità. In forma di pizza, panini o con una leggera panatura si accettano spesso anche ingredienti non ancora apprezzati

## SCAMBIARE

Consentite di scambiare con altri atri commensali, soprattutto se i bambini hanno preparato o sono attratti da qualcosa di speciale

### STABILIRE LE PORZIONI

di solito i bambini si sanno regolar. Lasciateli scegliere le porzioni. Se le predisponete voi, limitate le dosi privilegiando il bis. Quando i piatti non sono graditi sollecitate un piccolo assaggio ma non mettete nei piatti quantitativi troppo grossi : gli avanzi nel piatto sono un pessimo esempio

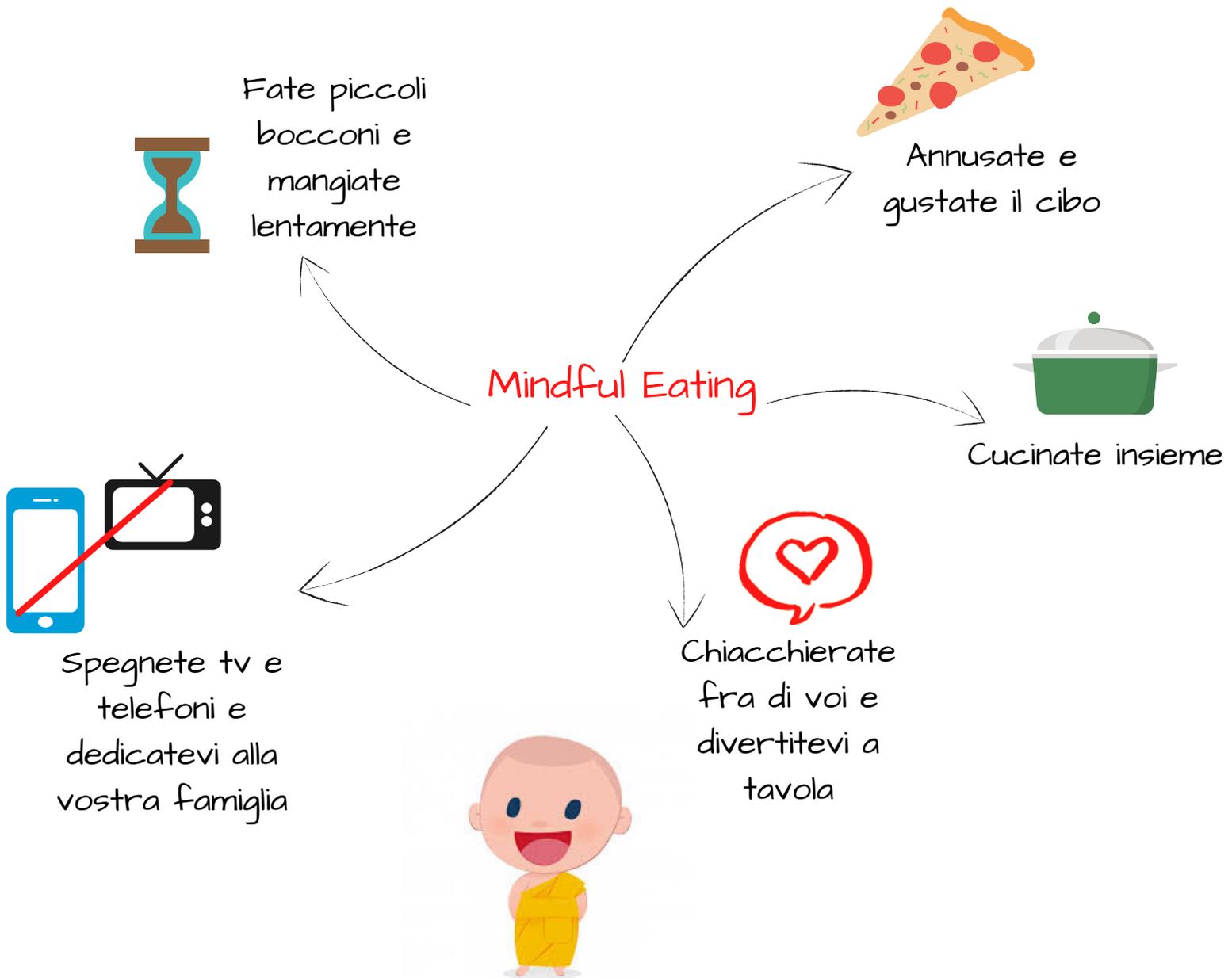
### TRASFORMARE

Lasciate che i più piccoli tocchino con le mani, anche seduti a tavola, e permettete loro di trasformare cibi per personalizzarli, per esempio tramutando in purea alcune verdure, dopo averle schiacciate con la forchetta, aggiungendo un aroma, preparando un panino con l'insalata

### VARIARE

Promuovete ogni giorno cibi differenti, cambiate sette colori di ortaggi e frutta diversi nel corso della settimana. Ricordate che menù monotoni, ripetitivi e poco graditi rendono più difficile regolare la sazietà e stimolano a mangiare fuori pasto, causando l'abuso di merendine

## IL PASTO CONSAPEVOLE IN FAMIGLIA



Thich Nhat Hanh, monaco buddista e scrittore di numerosi libri, ci ha regalato un profondo insegnamento circa la colazione:

".. la mia colazione fatta di pane e latte è molto buona e saporita; forse vedendola a voi non sembrerebbe, eppure, se la mangiaste come la mangio io la trovereste anche voi molto gustosa. (...) Oggi bevo il latte senza metterci nemmeno un pò di zucchero, spezzo il pane, ne odorò il profumo e ne sento la fragranza, lo mordo, lo mastico dimorando nel momento presente. Sento che esso ha un sapore molto buono, non lo mastico in fretta. Ogni volta che mangio il pane così, è un momento di grande felicità e non penso al futuro (...).

Pensiamo ora a come si fa la colazione in città: la si consuma con una tale fretta che non si ha il tempo di sedersi per mangiarla o di guardare la persona che si ha davanti. Spesso non si vede neanche il cibo perché la mente è completamente oscurata dalle idee, dalle preoccupazioni, da quello che dobbiamo fare durante la giornata. Ogni giorno corriamo da una parte all'altra (...). Così ci perdiamo anche il momento della colazione come una grande occasione per stare insieme nel momento presente con consapevolezza (...).

Proviamo quindi a rallentare e a goderci anche noi uno snack o un pasto in totale consapevolezza attivando uno ad uno i nostri sensi.



Chiediamo ai nostri bambini di prestare attenzione ai colori, agli odori, alla forma del cibo, di toccare e di gustare boccone dopo boccone il pasto che abbiamo davanti a noi e che, potremmo aver preparato insieme qualche ora prima. Chiacchieriamo con i nostri bambini, condividiamo la nostra giornata o ricordiamo aneddoti divertenti, rilassiamoci e divertiamoci insieme a loro. Facciamo diventare il pasto un momento piacevole e tranquillo sia per noi che per i nostri bambini.

## ALCUNI CONSIGLI PER PRATICARE LA MINDFUL EATING CON I BAMBINI

- Servite cibi sani. acquistate/servite pochissimi cibi industriali;
- Giocate a "prova un cibo nuovo";
- Servite il dolce solo una o due volte a settimana. in questo modo i bambini sapranno che, ad esempio, "il mercoledì e la domenica sono le serate dessert";
- Incoraggiate i bambini ad aiutarvi in cucina (di seguito troverete le attività suddivise per fasce d'età);
- Fate in modo che i pasti siano momenti in cui si dialoga in famiglia in maniera rilassata e positiva;
- Divertitevi a tavola. Trovate qualche notizia buffa o cogliete l'occasione per raccontarvi aneddoti divertenti o barzellette;
- Parlate del cibo che state mangiando. Ad esempio potete chiedere: "Come sono fatti gli spaghetti? Crescono sugli alberi? Dove crescono i meloni? Sotto terra?"
- Fate l'orto insieme. coltivare i propri pomodorini è divertente;
- Se la vostra famiglia è piena di impegni e attività, cercate di fare almeno tre pasti in famiglia a settimana, senza distrazioni - senza cellulari nè televisione. Ci sono ottime risorse disponibili per aiutarvi a farlo. Le ricerche dimostrano che tre pasti in famiglia a settimana portano grandi benefici ai bambini: migliore rendita scolastica, maggiore resilienza e autostima, minor rischio di depressione, obesità e disturbi alimentari.
- Non date giudizi sulle abitudini alimentari dei bambini, sulla loro forma fisica o sul loro peso. Non fateli partecipi delle vostre lotte con la bilancia o dell'ultima dieta che state seguendo. Commenti del genere possono portare problemi di non facile soluzione in età adulta.

## NATURA E CUCINA MINDFUL

Il cibo che mangiamo è un importante elemento vitale e, giorno dopo giorno, ci aiuta a mantenere e a rinnovare il nostro corpo.

Coltivare e osservare la natura è un'importantissima fonte di esperienza, di scoperta che ci aiuta a capire a fondo alcuni misteri del mondo vivente. I bambini si avvicinano con entusiasmo a tutto ciò che vive e ne intuiscono immediatamente il valore, e con altrettanta curiosità, cercano di comprenderne il senso.

Diversi studi, più e meno recenti, hanno dimostrato come il contatto con la natura abbia risvolti molto positivi sulla salute e sulle capacità di apprendimento dei bambini.

La natura è quindi in grado di costruire memorie e percorsi unici che concorrono a mettere in gioco i sensi, l'intuito, le emozioni, l'immaginario e le capacità cognitive e motorie.

Attraverso tali "attività di cura" è possibile attivare e connettere diverse aree cerebrali consentendo così ai bambini di svilupparsi in modo armonioso.

### Percorso sensoriale



Anche tra le nostre mura domestiche possiamo avvicinare i bambini alla natura facendo così esperienza dei vari stimoli che da essa ne derivano.

Possiamo ad esempio iniziare ad osservare la realtà del cibo con occhi nuovi, cogliendone la forma, il colore e la stagionalità.





La frutta e la verdura hanno forme incantevoli che è divertente scoprire e riconoscere: il cerchio, la stella (o i raggi), la linea, la mezzaluna, la spirale, l'ovale...

Anche i cibi cucinati talvolta hanno forme ben riconoscibili: basti pensare al triangolo della fetta di torta o al quadratino della tavoletta di cioccolata.



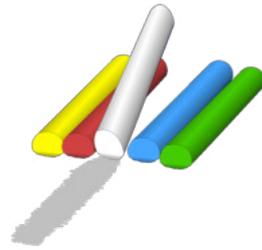
Scelti alcuni alimenti e posti ordinatamente su una tovaglietta, il bambino può procedere ad abbinarli a immagini geometriche (o scritte, se sa già leggere) raffigurate sui cartoncini bianchi oppure si può organizzare un "Caccia alla forma" in cui ciascun bambino dovrà prima scegliere un cartoncino riportante un'immagine geometrica e poi trovare, in cucina, uno o più alimenti che corrispondono a quella forma.





I colori affascinano e coinvolgono i bambini fin dalla più tenera età.

Vediamo adesso un esercizio che li avvicina alla natura e al mondo vegetale e che li aiuta a scoprire i prodotti da cui vengono estratti i colori, prendendo pian piano confidenza con semi, radici, frutti e altri cibi salutari.



### Materiali

Procuratevi mortaio e pestello, colino, alcuni barattoli di vetro con coperchio o piattini per mescolare i colori, acqua, bicarbonato di sodio e 1-2 limoni.

### Come preparare i colori

Tagliate a pezzettini i diversi materiali e metteteli, man mano nel mortaio. Pestate finché otterrete una poltiglia.

Aggiungete meno acqua possibile, mescolate bene, quindi filtrate con un colino o con una garza e raccogliete i diversi colori nei barattoli di vetro.

A questo punto potete iniziare la pittura. I colori non contengono conservanti, quindi si mantengono solo per alcuni giorni in frigorifero.

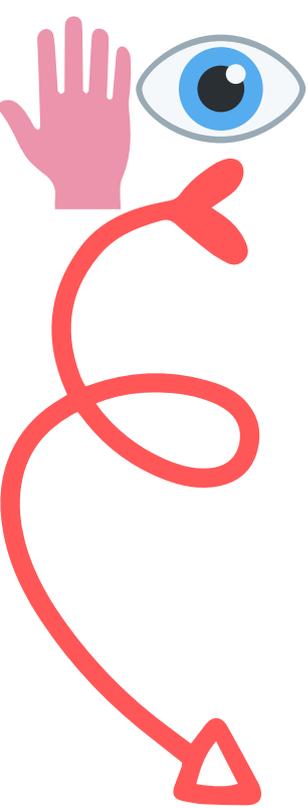
Una volta sulla carta possono modificarsi per effetto della luce del sole.

## Coloranti naturali: come farli in casa



www.misyva.info

ROSA	→	barbabietole, cavolo rosso + limone
ROSSO	→	pomodori, fragole o mirtilli rossi, cavolo rosso, mirtilli neri + aceto
ARANCIONE	→	curcuma o curry, carote
GIALLO	→	zafferano, peperoni
VERDE	→	spinaci o bietole, tè matcha, kiwi, sciroppo di menta
BLU	→	mirtilli, cavolo rosso + bicarbonato
VIOLA	→	more o frutti di bosco
MARRONE	→	cacao, cioccolato, caffè solubile, orzo, cannella
NERO	→	carbone vegetale, semi di sesamo neri o di papavero, pepe nero
BIANCO	→	farina di cocco, parmigiano grattugiato, cioccolato bianco

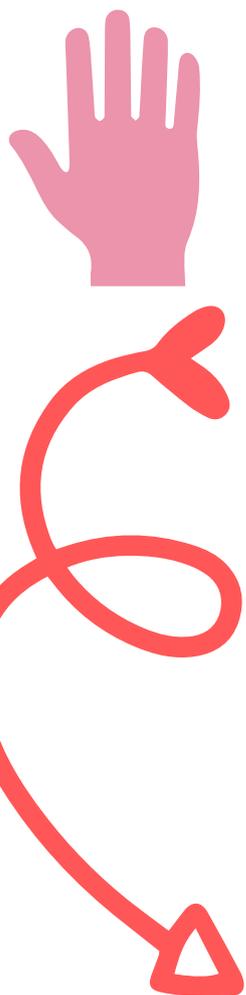


Un'altra preziosa opportunità è la coltivazione domestica; basta un piccolo balcone, il davanzale della finestra o una semplice bacinella in cui far germogliare alcuni semi o coltivare qualche vasetto di erba aromatica per rendere l'esperienza un'occasione di scoperta e di conoscenza della natura.

Oltre a stimolare il senso di responsabilità dei bambini, la capacità di cura e la soddisfazione per aver contribuito alla nascita e allo sviluppo della vita, incrementa anche la capacità di attesa e la loro pazienza.



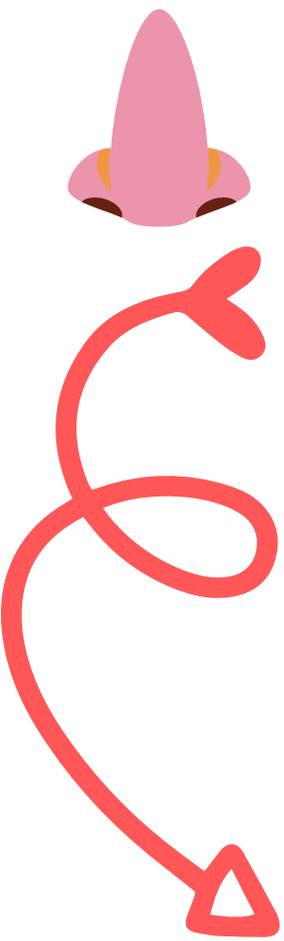
Per avvicinare i bambini alle molteplici forme della natura e superare alcune delle loro diffidenze in campo alimentare, non c'è nulla di meglio che farli giocare raccogliendo e riordinando diversi ingredienti.



## SEMI

- Mettete a disposizione semi diversi, per esempio cereali, legumi, semi oleosi, come zucca e girasole, oppure prelevati da pere, mele e altri frutti che si mangiano. Sollecitate i bambini a dividerli per forma, colore e varietà. Possono per esempio preparare un collage, oppure assortirli e raccogliarli in piccole scatole.
- Per approfondirne la conoscenza fatene germogliare qualcuno. Foderate alcuni bicchieri trasparenti di carta assorbente umida e mettete i semi fra la carta e il bicchiere, per osservare bene il processo. Spunta prima la radice, il germoglio o la foglia? Quali sono i semi che crescono più rapidamente, quali hanno le foglioline più grandi e più colorate?





## ERBE AROMATICHE



- Perché i bambini familiarizzino con questi ingredienti gustosi e utili, per risparmiare sale e altri condimenti in cucina, coltivatele e usatele insieme.
- Per imparare a riconoscerle, collegando il loro aspetto agli aromi intensi che sprigionano e ai loro nomi, preparate un erbario odoroso delle erbe aromatiche contrassegnando ogni foglia con nome e disegno. Quale odora di più? Quale ha i fiori più belli? Come si può usare?
- Realizzate un Memory incollando diverse foglie su cartoncini delle stesse dimensioni e giocando a riconoscerle.



## BAMBINI IN CUCINA: I BENEFICI

Fin da piccoli i bambini, sono attratti dal mondo della cucina, amano aiutare i genitori a fare la spesa e rimangono affascinati nel vedere la propria mamma cucinare.

Guardano, osservano, ascoltano, apprendono e assorbono tutte le informazioni riguardo le attività che li circondano.

E' proprio in questi momenti che, se gli si permette di provare, di sperimentare e di aiutare gli adulti inizialmente con piccoli e semplici compiti, i bambini si appassionano alla cucina.

I benefici che i bambini possono trarre dalle attività svolte in cucina, vanno ben oltre il divertimento:

- Sviluppano i loro 5 sensi
- Mettono le basi per avere maggiore **fiducia** nelle loro creazioni, in quello che cucinano e propongono ai loro familiari
- I loro sforzi vengono ricompensati dagli elogi dei familiari e questo farà sì che i bambini siano **fieri** del lavoro fatto
- Migliorano i rapporti tra genitore e figli: trascorrere del tempo in cucina permette di **comunicare** di più e di vivere importanti momenti di condivisione
- Seguono il processo di preparazione del piatto da zero, e questo li aiuta ad **apprezzare maggiormente** quel che creano
- Mescolare, arrotolare, misurare, sono tutte attività che aiutano i bambini ad **affinare la coordinazione** e le loro **abilità motorie**
- I tempi in cucina sono molto importanti, e questo insegna ai bambini ad **essere pazienti e non frettolosi**



- In cucina i bambini hanno la possibilità di sviluppare alcune abilità legate alla **matematica**, alla **fisica**, alla **chimica** oltre che alla **lettura** e alla **comprensione del testo**. Leggono e seguono passo passo le fasi delle ricette, misurano e pesano i diversi ingredienti, osservano i processi legati ad ogni singola ricetta dalla fasi iniziali a quelle finali e tutte le evoluzioni ed i cambiamenti che il cibo subisce prima di essere consumato.
- I bambini in cucina hanno la possibilità di vedere in poco tempo il risultato dei loro sforzi e del loro impegno e questo li aiuta ad avere **maggiore sicurezza in sé stessi e nelle loro capacità**
- Coinvolgere i bambini nelle attività legate alla cucina come per esempio fare la spesa e scegliere gli ingredienti migliori necessari per eseguire le ricette, serve per insegnare loro il **valore del denaro** e che cucinare con prodotti freschi, è sicuramente più salutare e meno costoso rispetto all'acquistare cibo confezionato o precotto
- Imparando a cucinare scegliendo **ingredienti freschi**, i bambini riescono a capire quali cibi sono più sani e quali lo sono di meno, crescendo impareranno a leggere le etichette e sapranno **prendersi cura di loro stessi e della loro salute**.

## Cosa può fare il bambino in cucina?

### Prima dei 2 anni

- lavare la frutta e la verdura e altre attività che richiedano l'uso dell'acqua (lavare, travasare) al lavello o in un catino
- centrifugare insalata ed erbe aromatiche
- travasare (liquidi, legumi, farine, pangrattato)
- mescolare con le mani
- strappare (foglie d'insalata)

### Dai 2 anni

- sminuzzare la frutta secca col mortaio
- sbucciare (mandarini, uova sode, aglio)
- usare un coltello piccolo e con la punta arrotondata per tagliare alimenti morbidi (banana, burro, formaggio tenero)
- ungerne la teglia
- condire l'insalata (con dosi indicate dall'adulto)
- mettere il sale (predosato dall'adulto)
- riempire d'impasto cannelloni o verdure da cuocere in forno
- condire lo yogurt bianco (con frutta fresca, confettura o cereali)
- mescolare col cucchiaino o con le mani





### Dai 3 anni

- formare palline con le mani (polpettine, gnocchi)
- impanare il pesce
- apparecchiare un tavolo basso
- usare scopina e paletta
- usare il pelapatate e sbucciare le patate, la frutta o pulire le carote
- spremere gli agrumi
- battere le uova con la frusta
- lavare piccole stoviglie
- raccogliere le erbe aromatiche senza danneggiare la pianta
- modellare (pasta, biscotti)
- dosare gli ingredienti asciutti e liquidi delle ricette usando i cucchiari dosatori
- collaborare a lavare e pulire il pesce
- tagliare frutta e verdura a pezzetti usando il coltello (con la punta arrotondata)
- sgranare fagioli e piselli
- grattugiare il parmigiano, la zucchina, la carota
- fare la pasta (impastare e usare la sfogliatrice manuale)
- realizzare l'impasto di pane, pasta, pizza
- usare correttamente le formine ottimizzando lo spazio dell'impasto steso

- rompere l'uovo e separare il tuorlo dall'albume
- apparecchiare la tavola
- spazzare
- passare i legumi e le verdure cotte utilizzando il passaverdure

## Dai 6 anni

- leggere e comprendere i passaggi di una ricetta abbastanza semplice
- trovare, in dispensa o in frigorifero, gli ingredienti indicati nella ricetta
- collaborare alla stesura della lista della spesa (verificando ciò che manca in casa)
- affiancato da un adulto, cominciare a usare i fornelli e il forno
- usare con forza e tenacia il frullino manuale per montare panna o chiare d'uovo
- usare correttamente strumenti di misura (bilancia, termometro)
- impegnarsi a realizzare una ricetta che preveda anche tempi di riposo o di attesa delle preparazioni
- approfondire le conoscenze in materia di igiene alimentare



## ATTIVITA' FISICA E GIOCHI

Secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, al fine di migliorare gli indicatori di salute, metabolici e cardiovascolari di bambini e ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni, occorre svolgere almeno 60 minuti di attività fisica al giorno, di intensità da moderata a elevata. E' inoltre importante che la maggior parte dell'esercizio fisico sia di tipo aerobico e che attività di elevata intensità siano praticate almeno 3 volte a settimana, incluse quelle che rafforzano i muscoli e le ossa. Fare movimento, inoltre, è fondamentale per il benessere psicofisico in generale, tanto che i bambini che svolgono regolarmente attività fisica dimostrano una maggiore fiducia nelle proprie capacità, sono portati a una maggiore autostima, a maggiore apertura nei rapporti sociali. Il pediatra deve essere, il vostro migliore alleato nella scelta dell'attività fisica, che, deve sempre tenere conto delle preferenze del bambino.

A questa età (3-6 anni) il movimento deve essere basato sul gioco.

Vediamo insieme alcune divertenti attività da fare fra le mura domestiche:



- **Saltare la corda:** con un tappeto morbido e una corda, creare un ostacolo da saltare
- **Gioco dello specchio:** porsi di fronte al bambino e invitarlo a copiare i movimenti che vede fare: allunga le braccia, verso il cielo, corri sul posto, imita una scimmia.. cambiando poi ruolo
- Organizzare una **caccia al tesoro** domestica che cerchi di coprire tutti gli ambienti della casa
- **Camminare fra i coccodrilli:** preparare un percorso (dritto per i più piccoli, ondulato per i più grandi) utilizzando



materiali reperibili in casa: libri, strisce di stoffa, giornali, o riviste piegate. La larghezza sarà di circa 10 cm, l'altezza da terra minima (5 cm) e il percorso rappresenterà un ponticello "sospeso" su un lago infestato di coccodrilli (che potranno essere pupazzi, bambole, animali, ecc.). Il bambino dovrà attraversare il lago passando sul percorso, senza mai cadere o appoggiare un piede fuori da esso, per non essere mangiato

- **Saltare fra gli scogli:** creare delle "isole" utilizzando fogli di giornale, libri o gessetti colorati (se il pavimento lo permette!). Porre le isole a una distanza di 40-60 cm l'una dall'altra e sfalsate. Il bambino dovrà riuscire a passare mettendo un piede su ogni isola senza mai cadere o appoggiarlo fuori.
- **Strisciare nella foresta:** creare delle "capanne" con i cuscini del divano, o con quelli del letto o con dei cartoni. Il bambino dovrà passarci sotto senza farli crollare, per raggiungere una meta: un castello, una casa, ecc.
- **Il percorso dei Ninja:** mettere insieme i tre giochi precedenti, creando un vero e proprio percorso di "guerra". Le tre prove che lo compongono possono essere bilanciate per adattarle alle diverse età/capacità dei bambini
- **Becca la parola:** il bambino sta in piedi di fronte al genitore, con i piedi uniti e le braccia lungo il corpo. Il genitore parla (racconta una favola, descrive un oggetto, ecc.). Ogni volta che il genitore pronuncia una certa parola (ad esempio: "poi") il bambino deve saltare, allargare le gambe e alzare le braccia sopra la testa battendo le mani. Se lo fa guadagna un punto, se non lo fa, perde. Quando si fa un punto si fa un passo avanti verso il genitore. Il gioco finisce quando lo si raggiunge
- **Gli animali della foresta:** si sceglie un percorso, poi si chiede al bambino di scegliere una carta coperta (fra 3-4-5 che avete disegnato). Sulla carta ci sarà un animale e il bambino dovrà camminare per tutto il percorso come quell'animale





Buon divertimento e buon appetito !

Con affetto Antonella e Cristina