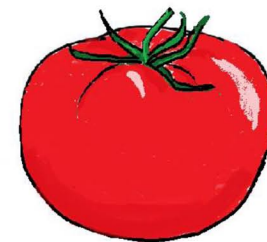




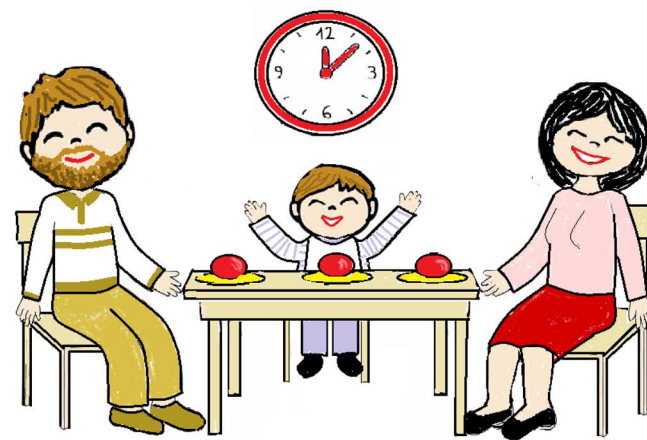
L'orto di Marinella: suggerimenti per far apprezzare gli ortaggi ai bambini



1. Facciamo in modo che tutta la famiglia abbia lo stesso tipo di alimentazione: i piccoli crescono imitando gli adulti nel loro vivere e questo vale anche per le abitudini alimentari. Se ad esempio, ci vedono gustare con piacere un bel piatto di fagiolini, saranno più propensi a provare.

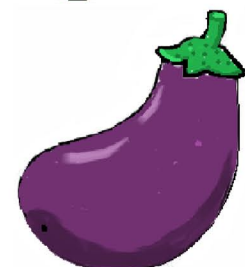
2. Rispettiamo l'orario del pasto: è meglio che tutta la famiglia mangi alla stessa ora e alla stessa tavola. Mentre la bambina, il bambino aspettano che il pranzo sia pronto offriamo qualche stuzzichino di carote o pomodorini: sarà più difficile che li rifiutino quando sono affamati.

3. Non costringiamo ad assaggiare un alimento per forza: riproponiamo nel tempo e più volte il cibo non apprezzato, cucinato in modi diversi. Scegliamo la forma o il condimento giusto: ogni bambino è un essere unico e quindi sta a noi osservare se gradisce di più un alimento cremoso o uno solido e quindi optiamo per una vellutata o una verdura a rotelle, a fettine o a tocchetti. Se ha piacere di mangiare con le mani, optiamo per bastoncini o spiedini di crudité. Valutiamo se usare le dita anziché la forchetta possono renderglieli più graditi, intingendo i pezzetti di ortaggi in una salsa leggera allo yogurt, evitando ketchup o maionese. Offriamo frittatine di formaggio, uova e verdure varie tagliate a dadini o a fettine da mangiare con le mani: ai bambini piace il finger food e possiamo offrirglielo anche a merenda. Il tatto e la manipolazione sono importanti per familiarizzare con il cibo.



4. Riproponiamo gli alimenti più volte: il consumo ripetuto di un alimento accresce e allena il gusto infantile per quell'alimento. Introduciamo le verdure lesse e tagliate a pezzettini piccoli piccoli fin dallo svezzamento. Mettiamo sulla tavola sempre porzioni di ortaggi diversi, compresi quelli non graditi al bambino: si familiarizza anche con gli occhi e l'olfatto. Facciamo porzioni piccole, in modo che la bambina, il bambino, le possano finire più facilmente e magari chiederne ancora. Siamo pazienti e riproviamo con leggerezza: il tempo giocherà a favore di tutta la famiglia.

5. Niente giochi e TV a tavola: il pasto è un momento importante da condividere insieme, per mangiare e anche fare un po' di conversazione senza distrarsi con questo o con quello. Lasciamo la bambina, il bambino liberi di sperimentare e conoscere gli alimenti presenti sulla tavola nei modi che meglio crede. Ricordiamoci che il cibo si gusta con tutti i sensi e quindi stimoliamo il loro senso dell'osservazione e la loro curiosità: Mmm... che buon odore ha questo peperone appena arrostito! Che bel colore ha questa carota... ascolta come scroccia quando la spezzo in due!



6. Facciamo la spesa insieme: lasciamo che la propria figlia, il proprio figlio, ci aiutino a scegliere gli ortaggi che troneggiano sugli scaffali. Rendere partecipi i bambini al momento della spesa li farà sentire padroni delle proprie scelte. Coltiviamo a casa un piccolo orto o andiamo a vederne uno: per un bambino è bellissimo cogliere un frutto direttamente dalla pianta e poi mangiarlo.

7. Coinvolgiamo i bambini nella preparazione del pranzo: proseguiamo la conoscenza degli ortaggi che hanno scelto al supermercato in un percorso di "amicizia": lavarli, sbucciarli, tagliarli e inventare ricette insieme a mamma e papà – o da soli, se desiderano farlo – li invoglierà a gustare le proprie creazioni alimentari. Impiattiamo e diamo forma e colore alla pietanza: costruiamo fiori con le fettine di carote e di pomodori, delineiamo faccette con i piselli o fagioli come occhi e fagiolini come bocca sorridente, liberiamo la nostra e la loro fantasia!



8. Assaggiamo insieme la pietanza prima di portarla a tavola: dopo aver preparato insieme un determinato piatto, piluccare qualcosa che il bambino ha visto formarsi dall'origine e che ha conosciuto in tutte le fasi di preparazione, può fargli piacere e contrastare una eventuale neofobia alimentare.

9. Facciamo diventare la cucina una festa un giorno alla settimana: prendiamo un cappellino da chef e un grembiulino variopinto e rendiamo partecipi i nostri bambini.

10 Lanciamoci in esercizi di varie abilità dopo aver mangiato gli ortaggi: facciamo in modo che il bambino vinca e faccia bella figura! Con una piccola recita mostriamo ai bambini e agli altri familiari i nuovi poteri o addirittura i superpoteri acquisiti dopo aver mangiato questo o quell'ortaggio. Facciamo vedere che un ortaggio non fa bene in generale, ma dà nuove energie per eseguire meglio attività come la corsa, il salto, la danza, le capriole, il tiro a segno... che i bambini amano particolarmente fare.

