



**A TAVOLA CON IL SORRISO  
UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA È IMPORTANTE!  
IMPARARE FIN DA PICCOLI  
A NUTRIRSI IN MODO EQUILIBRATO  
È UNA REGOLA MA SOPRATTUTTO UN GIOCO,  
PER CRESCERE SANI E FELICI.**

Dott.ssa Stefania Acquaro - Nutrizionista



Dal momento della nascita e fino al primo anno di vita i genitori sono molto rigorosi nelle scelte alimentari. Durante l'allattamento materno la nutrice è molta attenta alla sua alimentazione, in quanto è consapevole che le sostanze nutritive che assume andranno a comporre il latte. Durante lo svezzamento, poi, l'acquisto di prodotti alimentari deve rispondere a garanzie di qualità talvolta anche esagerate. Purtroppo, compiuti i dodici mesi, si passa alla convinzione errata che il bambino non abbia più esigenze particolari e si inizia ad alimentarlo come gli adulti, presentando a tavola cibi conservati, raffinati, sofisticati, inquinati. In questo modo, si inizia a sovraccaricarlo di sostanze tossiche che si accumulano nei tessuti diventando, con il passare degli anni, pericolose e talvolta anche cancerogene. Ogni genitore desidera offrire il meglio ai propri figli e questo deve valere anche in campo nutrizionale, utilizzando il più possibile alimenti biologici e non OGM, scegliendo accuratamente i nutrienti in base alle etichette nutrizionali, consumando frutta e verdura di stagione. Tutto questo in quanto i bambini crescono velocemente ma i loro organi, reni, fegato, polmoni, intestino, hanno ancora un'immaturità funzionale e, di conseguenza, la capacità di eliminazione delle sostanze tossiche è altamente inferiore rispetto a quella degli adulti e questo si traduce con degli effetti negativi su un organismo in crescita.

## LE BUONE ABITUDINI ALIMENTARI DA FAR RISPETTARE AI BAMBINI

- Fare tutte le mattine colazione, questa deve essere abbondante e composta da latte, yogurt, tè abbinati a pane preferibilmente integrale con marmellata o miele, biscotti o cereali integrali.
- Gli spuntini di metà mattina, quando frequentano la scuola, e di metà pomeriggio devono essere leggeri, composti principalmente da frutta alla quale si alternano biscotti secchi, piccole porzioni di torte casalinghe o un piccolo panino con prosciutto, formaggio, marmellata oppure miele.
- Gli orari di pranzo e cena devono essere sempre regolari ed è importante, per quanto possibile, consumare i pasti insieme a tutta la famiglia. È consigliabile, inoltre, che il pranzo sia più abbondante della cena.
- La distribuzione delle proteine durante l'arco della settimana dovrebbe essere:
  - 3 volte alla settimana la carne, prediligendo quella bianca;
  - 3 volte alla settimana il formaggio, preferendo quello fresco;
  - 3 volte alla settimana il pesce;
  - 2 volte alla settimana le uova, anche sotto forma di polpettoni, frittate verdi, torte salate;
  - 2 volte alla settimana abbinare cereali e legumi preparando un piatto unico (riso con piselli, pasta e fagioli, riso con lenticchie etc.)
- In tavola devono sempre essere presenti frutta e verdura di stagione.
- Condire con olio di oliva extravergine o olio di semi sempre spremuto a freddo.
- Evitare il consumo di bevande gassate (coca-cola, aranciate etc.) e di succhi di frutta, l'acqua è un'ottima bevanda.
- Utilizzare dei metodi di cottura semplici e poco elaborati: stufatura, cottura al vapore o al forno.



### "ALLENIAMO" I LORO GUSTI!

Ogni bambino, già dallo svezzamento, presenta le sue preferenze alimentari con le quali la madre deve confrontarsi. Sicuramente il tipo di allattamento che ha seguito il bambino può aiutarlo ad avere una predisposizione nella gamma di gusti da riconoscere come familiari: il latte materno, infatti, non presenta a tutte le poppate lo stesso sapore in quanto rimane influenzato dal tipo di alimentazione della madre, mentre il latte artificiale ha sempre lo stesso gusto. Il bambino deve imparare a conoscere i sapori, distinguere le consistenze dei cibi e avvicinarsi a un mondo ricco di sfumature che non sempre sono gradite. In presenza di un rifiuto verso cibi nuovi è essenziale farglieli provare, inizialmente a piccole dosi: basta un cucchiaino per conoscere il nuovo alimento e saltuariamente riproporglielo. L'importanza di non avere un'alimentazione selettiva, limitata a poche referenze alimentari è dettata dal fatto che la restrizione predispone ai disturbi alimentari. Ampliare la gamma di alimenti da far assumere non sempre è un'impresa facile, basilare per un genitore è non spazientirsi e non instaurare un clima di tensione durante il pasto. Procedere a piccoli passi, gradualmente, utilizzando anche delle esperienze ludiche che possano aiutare a rompere il ghiaccio. La preparazione dei piatti può venire in aiuto alle mamme in difficoltà, in special modo quando si parla di verdura e frutta, può essere utile non presentare, per esempio, in tavola un cavolo bollito e condito con olio a crudo! Per far conoscere e apprezzare sapori particolari si possono utilizzare delle strategie come, per esempio, abbinare delle creme di verdure frullate con la pasta oppure unire le verdure con le patate. In questo modo si avrà un arrotondamento del gusto che il bambino accoglierà più volentieri e poi, gradualmente, si giungerà all'accettazione dell'alimento che si è iniziato a riconoscere.

### BRUTTE ABITUDINI DA EVITARE

Particolari atteggiamenti, se protratti nel tempo, possono essere dannosi per le abitudini dei bambini, in quanto influenzano il loro comportamento in modo profondo.

- Non lasciare il bambino da solo, la solitudine instaura un senso di vuoto che può essere riempito consumando il cibo.
- Non lasciare al bambino la libertà di aprire il frigo o di servirsi in dispensa degli alimenti che desidera senza chiedere prima il permesso ai genitori.
- Non lasciarlo mangiare liberamente fuori dai pasti.
- Il bambino non deve consumare i pasti troppo velocemente o troppo lentamente.
- Non "mettere a tavola" le tensioni familiari: quando i genitori sono tesi, stanchi o in disaccordo, può succedere che per non avere problemi e tenere calmo il figlio gli permettano di consumare cibi di bassa qualità a lui graditi (hamburger, patatine fritte, pizza etc.).
- Quando si è seduti a tavola non guardare la televisione, giocare o alzarsi quando si vuole durante il pasto. Non incoraggiare il bambino a fare il "bis", se ha ancora fame offrirgli frutta o verdura per soddisfarlo.
- Quando il bambino piange o è irrequieto non offrirgli alimenti dolci per calmarlo, non proporgli pane o biscotti per farlo stare buono. Quando si sveglia di notte non dargli bevande dolci per confortarlo o conciliargli il sonno. Questi atteggiamenti errati possono instaurare in lui l'abitudine a consumare alimenti ogni qual volta si trovi ad affrontare un problema, predisponendolo all'obesità e all'alimentazione incontrollata.
- Il frigo non deve contenere cibi-spazzatura e bevande gassate!



## GIOCHI E CONSIGLI PER BAMBINI ESIGENTI

Il gioco è un ottimo strumento per vivere nuove esperienze gustative e abituare i bambini a capire e assaporare meglio cosa stanno mangiando. Se ciò avviene fin dalla tenera età, diventerà un'abitudine che li accompagnerà tutta la vita, affinando il loro palato e sviluppando il loro senso critico. Quando passeggiate in campagna fate annusare ai vostri figli il profumo delle erbe aromatiche e dei fiori. In cucina fate sentir loro l'aroma del caffè o assaporate insieme quello che mangiate. A tavola stimolateli inventando un gioco, ad esempio indovinare gli alimenti che sono stati utilizzati per preparare un piatto o un dolce. Ricordate che prima di accettare e memorizzare un nuovo cibo, i bambini devono assaggiarlo più volte e a distanza di tempo: devono imparare a conoscerlo, riconoscerlo, toccarlo e, magari, prepararlo insieme a voi. Se questo non avviene i cibi graditi saranno limitati e la loro alimentazione monotona.

### CONSIGLI PER BAMBINI "ESIGENTI"

Raccontate ai bambini che stanno mangiando gli alimenti dei loro personaggi preferiti (le carote di Tappo oppure la pappa dei Teletubbies). - Coinvolgeteli in cucina facendovi aiutare nello sgusciare i piselli, mescolare i passati di verdura, preparare una torta dolce o salata. - Presentate loro la frutta e la verdura disposta in modo piacevole, a forma di casetta o di fiore, cercando di stimolarli anche dal punto di vista visivo con alimenti di vari colori. - Se, dopo aver offerto un'ampia scelta di cibo, la rifiutano ancora, non mettete a loro disposizione il contenuto della dispensa: spiegate che quello è il pasto e non c'è altro. Se sono molto irrequieti riponete il cibo in frigo e offritelo più tardi: in quel momento potrebbero non avere fame. - Mascherate le verdure sotto forma di purè, magari ricoperto con formaggio grattugiato oppure provare a gratinate le verdure. Le verdure farcite hanno un sapore meno marcato e deciso rispetto a quelle cotte al vapore, di conseguenza zucchine, melanzane, pomodori, peperoni, cipolle potrebbero essere riempite con carne macinata, pesce, riso. Le verdure crude possono, invece, essere sfruttate per il loro colore. Ad esempio le carote grattugiate sono più allegre se mischiate a verdure verdi, la lattuga è più simpatica se tagliata a striscioline sottili e cosparsa di tuorlo d'uovo sodo sbriciolato. Nel capitolo VIII troverete alcune ricette di primi, secondi e dolci composti principalmente da frutta e verdura, sono preparazioni alternative per inserire con gradualità cibi nuovi.

### GIOCHI PER I PIÙ PICCOLI

- Perché non farlo diventare un "artista" della frutta e verdura? Mettetegli a disposizione della frutta e verdura colorata, pulita e tagliata a pezzettini e aiutatelo a creare un pupazzo, un fiore, un paesaggio: usate la fantasia e assaggiate qualche alimento. Terminata la sua opera d'arte, fotografatela e appendete il suo quadro nella cameretta.
- Oggi prepariamo il teatro dei burattini, dove i personaggi sono interpretati da frutta e verdura: "C'era una volta una mela rossa che mangiava tanto e diventava sempre più grossa, il suo miglior amico era la banana Tommy, un ragazzino spilungone tutto pepe che voleva farla correre e saltare, ma lei non ci riusciva. Finché un giorno...". Continuate voi la storia o inventatene una nuova dove frutta e verdura compiono magie!
- Andiamo al mercato a comprare? Giocate con vostro figlio a fare la spesa, allestite un mercatino di frutta e verdura, dove voi siete il commerciante e lui il papà o la mamma che deve fare i giusti acquisti, ricordandosi i principi della corretta alimentazione con cinque porzioni di frutta e verdura al giorno... buon divertimento!



## A TAVOLA CON IL SORRISO

- Giochi per tutti La prova del gusto. Acquistate della frutta e della verdura con gusti particolari: due varietà di mele, arance, mandarini, pompelmi rosa, melograni, kiwi, banane, castagne cotte, finocchi, pomodori pachino. Bendate il vostro bambino e fategli riconoscere l'alimento che gli ponete in bocca. Questo gioco è molto divertente se fatto con qualche amico.
- Disegna il gusto. Per migliorare la percezione del gusto e dei sapori assaggiate con vostro figlio un alimento in un ambiente tranquillo, dove non vi siano profumi o fragranze particolari. Questo alimento può essere un pezzo di cioccolato fondente, un pezzo di mela o uno spicchio d'arancia: ponetelo in bocca, masticatelo lentamente e lasciate che il pezzo di cibo si distribuisca su tutta la lingua. A questo punto iniziate a individuare tutti gli aromi che state assaporando e quale ricordo vi stimolano: il mare, una gita in montagna, un gioco tra amici, una torta della nonna etc., poi disegnatelo.
- Crea il tuo orto. Il pomodoro è il re dell'orto, ma anche del balcone. Senza il suo rosso e senza il suo sapore non ci sarebbe l'estate. E allora acquistiamo qualche piantina e proviamo a coltivarlo insieme a finocchi e zucchine. Si possono utilizzare ciotole larghe e profonde almeno 30 cm dove disporli a gruppo o delle vaschette lunghe dove piantarli in fila. È possibile seminarli direttamente nei vasi ma, se non avete molta esperienza, vi conviene comprare delle piantine già pronte per il travaso. Buona semina!

## LE RICETTE ... PER BIMBI CHEF!

### PASTA CON BROCCOLETTI ALLO ZAFFERANO

Ingredienti: (dosi per una persona)

- pasta 60 g
- broccoletti 200 g
- cipolla
- bustina di zafferano
- 1 cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine
- Sale, vino bianco q.b.

Procedimento: pulite i broccoletti, lessateli al dente e tenete l'acqua di cottura. Fate passare la cipolla tritata con del vino bianco, quando ha preso colore mettete lo zafferano sciolto in poca acqua calda. Aggiungete i broccoletti e un po' di acqua di cottura tenuta da parte, in modo da coprire a filo e riportate a bollore fino a quando la salsa sarà abbastanza densa. Lasciatela raffreddare, ponetela nel frullatore con l'olio e frullate fino a ottenere una crema morbida, se necessita aggiungete qualche cucchiaino di acqua della pasta. Nel frattempo cuocete la pasta, scolatela al dente e conditela con la salsa. Servite con un cucchiaino di parmigiano.

### PASTA ALLA CARBONARA DI ZUCCHINE

Ingredienti: (dosi per una persona)

- fusilli 60 g
- zucchine 200 g
- cipolla bianca
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- sale q.b.



Procedimento: pulite le zucchine e la cipolla e tagliatele a rondelle, ponetele in un tegame e cuocetele a fuoco lento con un po' di acqua e il sale. A fine cottura schiacciate con una forchetta le zucchine. In un piatto rompete l'uovo, unite i cucchiari di formaggio e sbattete il composto fino a ottenere un preparato omogeneo. Portate a bollire l'acqua, salatela e buttatevi la pasta. Terminata la cottura della pasta, scolatela e riponetela in una pentola antiaderente insieme alle zucchine e all'uovo con il formaggio, fate cuocere a fuoco alto, mescolando fino a quando si è rappreso tutto l'uovo. Servite caldo.

Il piatto proposto deve essere utilizzato come piatto unico, ed essere abbinato solo alla verdura e alla frutta

### **POLPETTONE**

Ingredienti: (dosi per quattro persone)

- prosciutto cotto 150 g
- 5 patate
- 2 carote
- 3 cucchiari di piselli
- fagiolini 100 g
- 2 uova
- 4 cucchiari di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiario di olio d'oliva extra vergine
- sale q.b.

Procedimento: mondate, lavate, tagliate a cubetti e lessate tutte le verdure. In una terrina schiacciate le patate e aggiungetevi le verdure, le uova, il prosciutto, il cucchiario d'olio e il sale. Lavorate il composto fino a ottenere una miscela omogenea. Oliate una pirofila, fate uno strato del composto e cuocete in forno a 200°C per circa 40 minuti. Per questa preparazione le verdure possono essere sostituite con quelle di stagione.

### **PURÈ DI CAROTE**

Ingredienti: (dosi per una persona)

- 1 patata
- 2 carote
- 1/2 bicchiere di latte
- 1 cucchiario di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiario di olio d'oliva extra vergine
- sale q.b.

Procedimento: lessate le patate e le carote, schiacciatele e ponetele in un pentolino insieme al latte, al formaggio grattugiato, all'olio e al sale e cuocete a fuoco lento fino a ottenere una crema consistente. La purè può essere preparata anche con i piselli, le zucchine, le lenticchie.

### **TORTINO DI PESCE**

Ingredienti: (dosi per una persona)

- 100 g di filetto di pesce  
(nasello, merluzzo etc.)
- 1 patata
- 1 carota



## A TAVOLA CON IL SORRISO

- 1 zucchina
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine
- sale q.b.

Procedimento: sbucciate, lavate e cuocete le verdure a vapore con il filetto di pesce. A cottura ultimata schiacciate le verdure e il pesce, aggiungetevi l'olio e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. Oleate o foderate una piccola teglia con carta da forno e ponetevi il composto. Cuocete a 180°C per circa 15 minuti.

### PESCHE RIPIENE

Ingredienti: (dosi per 4 persone)

- 5 pesche gialle
- 4 amaretti pestati  
(solo per i bimbi più grandi)
- 2 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di cacao amaro

Procedimento: tagliate a metà le pesche, togliete il nocciolo e ponete la frutta in un tegame. Unite gli amaretti con il cacao e lo zucchero, mescolate il composto e riempiete gli incavi delle pesche. Cuocetele per 30 minuti nel forno a 180/200°C. Servitele fredde. Se gli amaretti non piacciono riempire l'incavo delle pesche solo con cioccolato zuccherato.

### GHIACCIOLI DI FRUTTA

Ingredienti:

- 1 banana matura
- 3 fragole (o frutta di stagione)
- 1 limone
- miele d'acacia

PREPARAZIONE: lavorate insieme con il mixer o un frullino la banana, le fragole, 5 gocce di limone, 1 cucchiaino di miele e 1/2 tazzina di acqua fino a ottenere una crema. Ponete negli appositi stampi e mettete nel congelatore. Estraiete dal freezer 10 minuti prima di consumarli.



## D.SSA STEFANIA ACQUARO

Torinese di nascita, ma ligure ormai da più di vent'anni!

Laureata in Farmacia presso l'Università di Torino, in Dietistica presso l'Università di Chieti, ha conseguito il diploma in Omeopatia e Fitoterapia per farmacisti e in Medicina Sistemica per Nutrizionisti. Svolge attività libero professionale come Nutrizionista per adulti e bambini presso ambulatori medici, collabora con centri estetici e gruppi sportivi. Ha lavorato come volontaria presso il centro disturbi alimentari dell'ospedale Santa Corona ed è referente esterna del Centro di Quarto a Genova per i disturbi del comportamento alimentare. In ambito sportivo è la referente nutrizionista per la Liguria dell'azienda di integratori sportivi ProAction.

E' socia fondatrice dell'associazione *Mi Nutro di Vita* che si occupa di prevenzione e sensibilizzazione ai disturbi alimentari, è referente eventi della SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) per la regione Liguria; è la responsabile eventi per la Liguria della SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) Organizza incontri sull'educazione alimentare nelle scuole di ogni ordine e grado e sul territorio con eventi, collaborando con la Capitaneria di Porto di Savona e Genova e con la Coldiretti Liguria.

Ha scritto il manuale sulla corretta alimentazione e prevenzione ai disturbi alimentari di bambini e ragazzi "Mi nutro di vita", il libro "Ti regalo una ricetta" e il libro TESIS DIET per la ditta Legren, ha collaborato alla stesura de "I risotti del Governatore".

Ha creato insieme al gruppo teatrale Esperimento Madness "DILEMMA" uno spettacolo sul tema cibo, corpo emozioni... positive e lo spettacolo "LIQUIDA" sullo società moderna; crea incontri per promuovere libri di alimentazione con personaggi pubblici (Ilaria Caprioglio scrittrice e sindaco di Savona, MF Garritano ballerina solista della Scala di Milano, Davide Valsecchi personaggio televisivo "DETTO FATTO"RAI2).