

# Vita in CAMPAGNA

[www.vitaincampa.gna.it](http://www.vitaincampa.gna.it)



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.r.l. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

# Come convincere i bambini a mangiare, senza fare capricci, frutta e verdura

Molti bambini – non tutti per fortuna – non amano mangiare frutta e verdura, il cui regolare consumo, come sappiamo, riduce il rischio di insorgenza di molte malattie. Ecco qualche suggerimento per convincerli a consumare questi alimenti senza ricorrere a proibizioni e/o minacce

È noto ormai da tempo che il consumo regolare di frutta e ortaggi riduce il rischio di insorgenza di malattie come raffreddore, influenza, ecc. e di diverse malattie croniche e degenerative come l'infarto del cuore, l'ictus cerebrale, il diabete, l'osteoporosi, l'asma, le allergie, alcuni tumori, ecc. Gran parte di queste ultime malattie si manifestano in età adulta, ma mettono radici nell'organismo quando si è ancora molto giovani. Anche per questo è **importante che i bambini adottino il più presto possibile buone abitudini alimentari, incluso il consumo regolare di un piatto di ortaggi crudi a inizio pranzo e cena e di un paio di frutti di stagione come spuntino.**

Fin qui la teoria, ma il passaggio alla pratica non è sempre facile. I bambini alla proposta di mangiare frutta e verdura rispondono spesso con un deciso rifiuto, giustificato con motivazioni molto varie. Il «non mi piace» può anche essere accettato (almeno dopo un piccolo assaggio), ma la diffusa avversione per il colore verde nel piatto è francamente eccessiva. È evidente, però, che il ruolo educativo dei genitori (se lo vogliono esercitare) e le buone abitudini osservate in famiglia hanno una fondamentale importanza nel formare lo stile di vita, e quindi anche di alimentazione, dei figli. Ecco qualche suggerimento per avviare i bambini alla buona abitudine di consumare vegetali freschi.



*Per convincere i bambini a mangiare frutta e verdura non bisogna ricorrere a minacce e/o proibizioni, come ad esempio quella di privarli dei loro giochi elettronici preferiti*

**PRIMA REGOLA:  
NON PROIBIRE, NON MINACCIARE**

Non produce buoni risultati adottare il metodo delle proibizioni, delle forzature o addirittura delle minacce. Ecco qualche esempio di frasi, assai comuni e poco utili: «smettila di piluccare!», «devi mangiare di tutto!», «devi mangiare tutto!», «sbrigati!», «svelto perché si raffredda!», «le carote ti fanno bene!», «se mangi l'insalata ti do il gelato», ecc.

**CURARE L'ORTO  
È UN BUON METODO  
PER AVVICINARE I BAMBINI  
AL CONSUMO DI VERDURA**

Le cose vanno generalmente meglio se i bambini possono sperimentare non solo l'assaggio del piatto pronto, ma anche la preparazione e, quando possibile, la coltivazione di frutta e verdura.

A questo proposito, un'esperienza recente, quella della scuola inglese di St. Andrew's School a Shifnal (situata nello Shropshire), testimonia che proporre ai bambini di seminare le carote, raccogliere con le proprie mani e prepararle per il consumo con l'aiuto degli educatori e, in particolari occasioni, anche dei genitori, è il miglior modo per far aumentare il consumo di questo importante ortaggio durante la refezione scolastica. Jan Bentley – responsabile del servizio mensa della St. Andrew's School – afferma con decisione: «Si possono servire a cento bambini le carote persuadendoli a mangiarle, se anche solo due di queste sono state coltivate nel giardino della scuola». Una strategia che probabilmente si rivela più efficace di un discorso – incomprensibile per i più piccoli e lontano mille miglia dalla sensibilità degli adolescenti – sull'utilità delle carote per la salute.

Gli scolari inglesi non mangiano volentieri le carote perché «fanno bene», ma perché sono buone e croccanti e, soprattutto, sono il frutto del loro impegno e del loro divertimento.

Il primo suggerimento è dunque evidente: genitori e nonni è bene coinvolgano figli e nipoti nella coltivazione dell'orto, ma anche nell'impasto di torte a base di frutta e nella cottura di biscotti e nella preparazione di piatti a base di verdure.

Inoltre, specialmente durante l'infanzia, non è tanto importante mangiare una grande varietà di ortaggi (questo è piuttosto un obiettivo da raggiungere con il tempo), quanto mangiare regolarmente l'ortaggio e/o il frutto preferiti. In tal modo si crea nel bambino un'abitudine alla presenza di questi alimenti nel pasto.

Paolo Pigozzi

## Una ricetta adatta per far apprezzare la verdura ai bambini: un «istrice vegetale»

*Ecco una simpatica e facile ricetta da realizzare coinvolgendo i bambini.*

**Materiale occorrente:** 10 ravanelli, 2 coste di sedano, 2 carote, 1 limone, 1 panino raffermo, 1 foglio di alluminio da cucina, spiedini di legno.

**Esecuzione:** Togliete le foglie dai ravanelli e dal sedano e lavate tutte le verdure sotto acqua corrente. Raschiate e tagliate le carote a rondelle spesse mezzo centimetro, il sedano in tocchetti lunghi 2-3 centimetri e i ravanelli a metà.

Preparate vicino al tagliere una ciotola piena d'acqua acidulata con il succo del limone e metteteci le verdure appena tagliate perché non anneriscano. Infilate, alternandole, le diverse verdure sugli spiedini, che infilerete nel panino ricoperto con il foglio di alluminio: se gli spiedini sono numerosi potrete ottenere un simpatico «istrice vegetale»!

