

L'Alimentazione dei BAMBINI: idee e consigli per i genitori

COLAZIONE:

Prevedere la presenza di:

- latte di mucca, di capra, di soia, di riso, di mandorle, di avena, yogurt, uovo alla coque, ricotta, prosciutto magro, ecc. (alimenti ricchi di proteine)
- cereali in fiocchi, pane e marmellata, fette biscottate, biscotti secchi, crostata, frutta ecc. (Alimenti a base di carboidrati)
- tè, acqua o spremuta di frutta (Bevanda per integrare il necessario apporto di liquidi)

NON FA LA PRIMA COLAZIONE: svegliarlo prima, fare colazione insieme, apparecchiare la tavola e mettere il cibo in evidenza; variare le proposte e, se proprio non mangia ... favorire la merenda della mattina.

LA MERENDA DEL MATTINO A SCUOLA

- Yogurt
 - Frutta
 - Crackers
 - Bruschettina di pane fresco al pomodoro o olio e origano
 - 2 grissini all'olio
 - Noci, nocciole o mandorle
 - Barretta di cereali
 - un piccolo panino con prosciutto
- ... e ancora frutta!



ROSSO: forte azione antiossidante dovuta al licopene e alle antocianine

GIALLO ARANCIO: combatte lo stress ossidativo (betacarotene)

BIANCO: az. antinfiammatoria/disinfettante (sost. solforate, ac. tartarico, malico e citrico)

BLU VIOLA: fa bene al cuore (flavonoidi)

VERDE: aiuta la digestione (clorofilla, vit. C)

MERENDA POMERIDIANA

L'intervallo tra pranzo e cena è piuttosto lungo, quindi è utile che i bambini consumino la merenda. Andrebbe regolata sulla base dell'attività fisica svolta dal bambino, ma allo stesso tempo non deve impegnare troppo la digestione.

Ecco alcune idee:

- Frullato di latte e frutta
- Pane con marmellata / miele/ pomodoro
- Yogurt
- Latte o yogurt con cereali
- Piccola fetta di torta casalinga
- Latte con biscotti secchi
- Fette biscottate + succo di frutta o spremuta di arancia o pompelmo
- Pane con quadretti di cioccolato
- Macedonia di frutta
- Piccola porzione di gelato

CENA:

La cena rappresenta un momento di riequilibrio della giornata alimentare del bambino, pertanto è preferibile che sia composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo. È consigliato un pasto leggero e ben digeribile poiché viene consumato prima di un periodo di scarsa richiesta energetica, il sonno.

Sarebbe bene orientare la cena sul "piatto unico" associato ad abbondanti porzioni di verdura cruda e/o cotta, frutta cruda e/o cotta.

Per piatto unico si intende l'abbinamento della pasta, riso o altri cereali, con legumi, con pesce o con formaggio.

Alcuni piatti unici

Riso e ceci, pasta e lenticchie, pasta e fagioli, insalata di riso, sformati di patate e formaggio, polenta al ragù, pasta con passato di legumi, pizza, pasta con pesce, crema di piselli con crostini di pane, ecc.

Se a Pranzo...	a Cena si consiglia:
Primo asciutto	Primo tipo minestra possibilmente a base di verdure
Piatto a base di carne	Secondo piatto diverso a base di uova, formaggio oppure un secondo piatto a base di legumi o verdure (es: sformato o crocchette)
Verdure cotte (es. spinaci)	Contorno a base di verdure crude fresche

NON AMA LA VERDURA?... E I LEGUMI?

Verdura e legumi sono alimenti preziosi per la salute del bambino perché sono ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine e fibra, utili anche a promuovere una buona masticazione.

Far mangiare le verdure ai bambini è sempre una sfida. **Se il bambino non gradisce la verdura, provate diverse ricette, coinvolgendolo nell'acquisto e nella preparazione!**

Queste semplici ricette vi permetteranno di proporre in un modo simpatico e appetibile prodotti che solitamente non sono così graditi.

Polpette di verdure, con zucchine e patate (per 4)

2 zucchine, 2 patate, 2 carote, 4 cucchiaini di olio, 4 cucchiaini di pangrattato, 4 cucchiaini di parmigiano, 1 cipolla, farina q.b., prezzemolo q.b., pepe q.b., sale q.b.

Lessate le patate, le carote e le zucchine. Passate tutte le verdure al setaccio. Unite alla purea ottenuta del pangrattato, parmigiano, prezzemolo, sale, pepe e mescolate bene. Ricavate dal composto delle grosse polpette, appiattitele leggermente e passatele nella farina. In una padella fate imbiondire la cipolla nell'olio extravergine di oliva e adagiatevi le polpette, solo dopo che la cipolla sarà dorata. Se necessario aggiungete dell'acqua per facilitare la cottura. Fate cuocere per cinque minuti, quindi girate le polpette e terminate la cottura per altri cinque minuti.

Hamburger di ceci

Lessare 250 g di ceci, frullarli con 100 g di patate lessate, un po' di scalogno e un pizzico di prezzemolo e noce moscata. Mettere il composto in una ciotola, aggiungere, a piacere, 1 uovo, sale e pane grattugiato q.b.

Formare degli hamburger, passarli nel pane grattugiato, e metterli in una teglia da forno ricoperta da carta da forno, cospargere con semi di sesamo, se graditi. Infornare a 180° circa, sono cotti quando sono dorati.