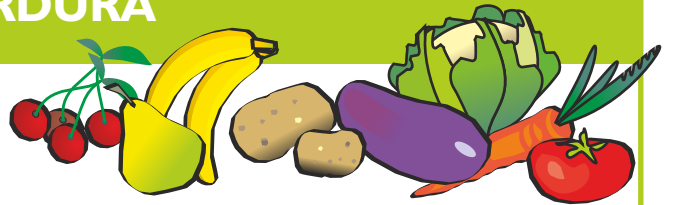


FRUTTA e VERDURA



Frutta e verdura, non sono solo buone, ma contengono vitamine, minerali e fibre dietetiche.

5 AL GIORNO sono le porzioni di frutta e verdura raccomandate.

Per quanto riguarda le porzioni conviene attenersi alla seguente regola: 1 porzione corrisponde a quanto il bambino può tenere in mano cioè circa 50 g di verdura e 100 di frutta .

E' importante sapere che:

- > I bambini devono provare nuovi frutti e nuove verdure da 10 a 20 volte prima di accettarli. Bisogna quindi avere pazienza!
- > I bambini che trascorrono molte ore davanti alla TV consumano molti snack in reazione alla pubblicità allontanandoli così dai consumi di frutta e verdura
- > E' molto importante l'atmosfera che si crea durante il pasto: proporre frutta e verdura sotto forma di ricatto o promettere ricompense non facilita l'assaggio, mentre un'atmosfera divertente (picnic, merende con amici, feste) rende il bambino più disponibile
- > Succhi di frutta o bevande alla frutta non devono essere considerate come valido sostituto alla frutta fresca. Un frutto infatti rappresenta sempre una scelta migliore rispetto al succo
- > I bambini mangiano più volentieri la frutta e la verdura se sono già preparate. Colori forti e forme di fantasia rendono questi cibi più allettanti
- > E' buona norma abituare i bambini a fare merenda con la frutta a casa e a scuola, prima si comincia più facile sarà creare l'abitudine

E' importante saper fare:

- > Molti bambini si rifiutano di mangiare un frutto intero ma sono contenti di condividere uno spicchio con altri bambini o con i genitori **Con-dividi la frutta con il tuo bambino!**
- > Per abituare i bambini a consumare frutta e verdura si può iniziare da piccole porzioni nascoste in mezzo ad altri alimenti: polpette, frittate, torte salate, sughi per primi piatti, risotti, macedonia, spremuta, spiedini di frutta, frullati... **Usa la fantasia!**
- > Uno stratagemma efficace per insegnare ai bambini ad apprezzare questi alimenti è di cucinarli con loro. Avete un orto? La cura e l'attenzione del bambino nella crescita delle piantine prima e dei frutti dopo stimola la curiosità all'assaggio. **Cucina la verdura e prepara la frutta con il tuo Bambino! Orto in terrazzo? Buona idea!!!**

Qualche suggerimento se la frutta e verdura proprio non vanno giù:

- > *Carote, finocchi, sedano, peperoni tagliati a strisce rappresentano un ottimo strumento per coinvolgere i bambini in uno "Shangai dell'orto". Il meccanismo è semplice: si lavano molto bene le mani, si lasciano cadere i bastoncini di verdura in un piatto e con abilità si devono sollevare i singoli bastoncini senza far muovere gli altri. Chi sbaglia mangia!*
- > *Ghiacciolo casalingo: frullare frutta fresca di stagione, riempire uno stampo per ghiacciolo metà frutta e metà acqua, mescolare e riporre in surgelatore.*
- > *Yogurt ghiacciato: mescolare frutta frullata o in pezzi dentro un vasetto di yogurt, riporre il tutto in surgelatore.*
- > *Bruschette dell'orto: pane tostato, olio, pomodorini a dadini, pesto di zucchini, di melanzane, di carciofi. Per i vari tipi di pesto frullare le verdure lessate con basilico, pinoli e olio. Spalmare sul pane tostato le creme di verdura ottenute e i dadini di pomodorini.*
- > *Purea di carote, piselli, zucchini, spinaci: lessare le verdure e poche patate, passare le verdure, condire con olio.*