

## II PRANZO e LA CENA



Un bambino della scuola materna può mangiare un po' di tutto esattamente come gli adulti. Anzi, al fine di migliorarne il rapporto con il cibo ed abituarlo a gusti diversi, è auspicabile invogliarlo ad assaggiare i più vari tipi di alimenti. Ciò che per un bambino della scuola materna deve variare, rispetto agli adulti, è la quantità degli alimenti consumati.

### **Come preparare un pranzo ed una cena equilibrati?**

*Il pranzo e la cena dovrebbero essere due pasti completi, caratterizzati quindi da un primo piatto, un secondo, un contorno e la frutta.*

*In generale è bene che la cena sia leggermente più leggera rispetto al pasto di mezzogiorno.*

*Si possono individuare primi e secondi piatti "base" da far ruotare sia nell'ambito della settimana che nell'ambito del mese, allo scopo di evitare che lo stesso alimento venga proposto più volte la settimana.*

### **I primi piatti "base" sono:**

*pasta o riso, variamente conditi.*

*E' bene, nella pasta in bianco, preferire l'olio al burro. Altri condimenti possono essere il pomodoro fresco o passato ed il pesto. Il condimento può essere completato con del parmigiano grattugiato.*

*minestrone di verdura, con verdure passate o a pezzetti con orzo, farro, pasta o riso.*

*La pizza può rappresentare una variante gradita al bambino. Se viene preparata con formaggio e/o prosciutto rappresenta un valido "piatto unico".*

*Questi possono talvolta essere sostituiti con:*

*gnocchi di patate variamente conditi, ravioli o altra pasta farcita, polenta*

### **I secondi piatti "base" sono:**

*carne rossa, carne bianca, pesce, prosciutto cotto e formaggio, uova utili anche per la preparazione di tortini di verdura con formaggio.*

*E' bene evitare le frittture, prediligendo le cotture al forno o ai ferri.*

### **Una valida alternativa al primo e al secondo piatto tradizionali sono i piatti unici:**

*pasta e fagioli, riso e piselli, riso e lenticchie, minestrone con cereali e legumi*

**I contorni** dovrebbero essere rappresentati da verdura cruda o cotta possibilmente di stagione. Sarebbe importante variare il più possibile i tipi di verdura nel corso della settimana, scegliendoli ad esempio di colori diversi. Ricordiamo che le patate, per la loro composizione, sono simili alla pasta e al riso, e non alle altre verdure.

### **Frutta:**

*Va consumata ad ogni pasto, possibilmente di stagione. Per variare può essere preparata come macedonia.*

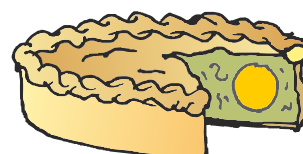
### **Ulteriori indicazioni per il pranzo e la cena:**

*Si consiglia di evitare la ripetizione dello stesso alimento a pranzo e a cena.*

*Note per i condimenti:*

*E' preferibile l'utilizzo di olio extra vergine d'oliva principalmente a crudo.*

*Si possono insaporire gli alimenti con erbe aromatiche e avendo cura di utilizzare poco sale.*



# II PRANZO e LA CENA

## DOMANDE E RISPOSTE

### TUO FIGLIO NON VUOLE ASSAGGIARE LA VERDURA?

Capita spesso che i bambini rifiutino di assaggiare soprattutto la verdura. Data la sua importanza non bisogna mollare... Riproponi le stesse qualità inizialmente rifiutate dopo qualche giorno magari preparate in modo diverso o un po' pasticciate come all'interno di tortini o con un po' di formaggio come secondo piatto. Solitamente le preparazioni che i bambini gradiscono maggiormente sono il passato ed il tortino di verdura. Ottima alternativa come secondo piatto anche un'omelette fatta come una girella ripiena di verdura...

### COME VARIARE I CIBI DURANTE LA GIORNATA E NELLA SETTIMANA?

Ogni settimana è consigliabile mangiare:

**PESCE 3 volte** Soprattutto: pesce azzurro (es. sardine, alici, ecc.), pesce spada, merluzzo, orate, branzino, trota ecc. Attenzione: crostacei e molluschi possono sostituire il pesce solo saltuariamente

**CARNE 3 volte** Variare tra carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) e rossa (vitello, vitellone). È consigliabile non mangiare più di una o due volte a settimana i salumi cercando di scartare il grasso visibile. Preferire salumi senza polifosfati e nitrati.

**FORMAGGI 2 volte** Sostituiscono il secondo. Stagionati: Parmigiano, grana, pecorino, gruviera ecc.; freschi: stracchino, mozzarella di vacca, formaggini senza polifosfati, ecc.

**LEGUMI 2-3 volte** Ottimi come piatto unico se insieme ai cereali vari. Seguiti da un contorno di verdure e da frutta costituiscono un pasto salutare.

**I UOVO 2 volte** È un'ottima fonte di proteine nobili, vitamine e minerali. Si può usare anche nelle preparazioni di ricette particolari quali tortini di verdura

**consiglio pratico:** Prepara un menù per la settimana facendoti aiutare dai tuoi figli: può essere un gioco divertente e li predispone ad assaggiare anche piatti poco graditi.

Se il bambino frequenta la mensa scolastica fai attenzione a quello che il menù prevede in modo da non ripeterti negli alimenti rispettando così una certa varietà durante il giorno.

**È buona norma** che i bambini imparino un corretto comportamento a tavola. I pochi momenti in cui la famiglia si incontra sono diventati preziosi, per cui, oggi più che mai, ritrovarsi a tavola rappresenta una opportunità educativa da non sottovalutare.

#### Il bambino dovrebbe:

- > Aiutare ad apparecchiare e sparecchiare la tavola.
- > Avere un posto fisso a tavola.

#### I genitori dovrebbero:

- > Non pranzare o cenare con la TV accesa.
- > Creare un ambiente confortevole e rilassato.
- > Mangiare quello che si vuole che il figlio mangi.
- > Offrire il cibo senza costrizioni o promesse.
- > Non sentirsi sconfitti di fronte al rifiuto.
- > Interessarsi della presentazione del piatto.