

Con un po' di strategia, anche la verdura piace di più

Pubblicato: Mercoledì 22 Maggio 2019



Mangiare verdura, tanta e varia, è la base per una buona alimentazione, ma convincere i bambini a seguire una dieta del genere a volte non è semplice. Possono essere utili in questi casi, alcuni consigli che aiutano a **stimolare la curiosità e, con il tempo, il gusto dei bambini nel seguire valide abitudini alimentari**, ricordando alle mamme e ai papà che, anche in materia di cibo, **dare il buon esempio è il primo alleato** di ogni insegnamento.

CONDIVIDERE

Non solo a tavola, **il cibo può essere spunto di condivisione in molti contesti**, tutti da esplorare. **Fare la spesa assieme ai figli, coltivare con i propri figli piante aromatiche o piccoli ortaggi, anche in piccoli vasi sul balcone.** Oppure si può scegliere con i bambini il menù della settimana, perché sia vario, oppure preparare insieme la cena, con ricette semplici e gustose.

VARIARE SEMPRE

Riproporre al bambino sempre la stessa verdura che mostra di non gradire può essere controproducente. A volte è meglio cambiare, proporre **un'altro ortaggio**, magari della stessa famiglia, con proprietà simili e che si usa poco in casa, **da scegliere assieme al bambino dal fruttivendolo o al supermercato, per sperimentarla insieme.**

COLAZIONE INNANZI TUTTO

Bisogna abituare i bambini a non saltare mai la prima colazione, pasto fondamentale per mantenere un buon livello di energia per tutto il giorno. **Che sia dolce o salta, è bene sia sempre accompagnata da**

un alimento a base di frutta, fresca o secca, spremuta o marmellata.

SNACK PRONTI IN FRIGO

Lo spuntino di metà mattina o la merenda sono momenti ideali per mangiare frutta e verdura: tenere sempre **pronti in frigo degli stuzzichini vegetali, verdure già lavate e tagliate** a grissini (come carote, sedano e finocchio) o a rondelle (ad esempio i cetrioli) può aiutare.

CENTRIFUGHE E COLORI

L'alimentazione sana deve essere un piacere, anche nel gusto o nella forma, e frutta e verdura offrono molti spunti per piatti arcobaleno, dalle forme buffe e si prestano a **esperimenti di gusto e colore sempre diversi**, anche ad esempio con i centrifugati.

IL CIBO NON È UN PREMIO

Usare l'alimento preferito come gratificazione può innescare dei meccanismi negativi e un rapporto con il cibo pericoloso.

di bambini@varesenews.it