

Indice

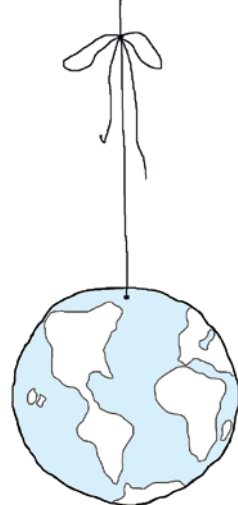
VII Presentazione

Annamaria Staiano

IX Prefazione

XII Introduzione

- In cucina con i piccoli
- Consigli e note di utilizzo
- Pillole di educazione alimentare
- Come distribuire i pasti?
- L'importanza della stagionalità



RICETTE DAL MONDO

- 3 Cous cous con ceci e verdure — **NORDAFRICA**
- 9 Riso alla cantonese — **CINA**
- 15 Falafel al forno con spinaci e pita — **EGITTO**
- 21 Paella di pesce e variante vegetariana — **SPAGNA**
- 27 Insalata greca con pita — **GRECIA**
- 33 Empanadas — **ARGENTINA**
- 39 Tabulè con verdure e ceci — **LIBANO**
- 45 Plov — **UZBEKISTAN**
- 51 Nasi goreng — **INDONESIA**
- 57 Pollo biryani — **INDIA**
- 63 Yaki soba — **GIAPPONE**
- 69 Specie te mbushura — **ALBANIA**
- 75 Tortillas con fagioli e salsa allo yogurt — **MESSICO**
- 81 Pancit bihon con gamberi — **FILIPPINE**
- 87 Sarmale — **ROMANIA**
- 93 Pad thai — **TAILANDIA**
- 99 Pizza margherita — **ITALIA**
- 105 Burek — **TURCHIA**
- 111 Pokè bowl — **HAWAII**
- 117 Papa alla huancaína — **PERÙ**



Presentazione

La nutrizione riveste un ruolo chiave nella salute e nel benessere dell'individuo e rappresenta uno dei fattori ambientali con maggiore impatto a lungo termine. È ormai noto che alterazioni nutrizionali, in eccesso o in difetto, che si verificano in un periodo critico per lo sviluppo come quello dei primi 1000 giorni di vita possano agire da fattori di rischio per patologie croniche come l'obesità, il diabete e le malattie cardiovascolari. È quindi importante che l'educazione ad un'alimentazione equilibrata e ad uno stile di vita sano inizi fin dai primi giorni di vita.

Negli ultimi anni abbiamo assistito alla sempre maggiore diffusione, anche tra i giovanissimi, di abitudini alimentari scorrette, quali l'eccessivo consumo di grassi saturi, zuccheri semplici e proteine animali e la mancata condivisione dei pasti con tutto il nucleo familiare. Tali abitudini devono essere contrastate favorendo il ritorno a modelli nutrizionali con comprovati effetti benefici a lungo termine, come la dieta mediterranea.

Ritengo che questo libro sia utilissimo per supportare i genitori nel processo di educazione ad uno stile di vita sano, offrendo delle proposte di ricette ispirate ai principi della dieta mediterranea integrata, però, con influenze che provengono da tutto il mondo, per essere al passo con la società attuale, caratterizzata da una sempre maggiore integrazione di culture diverse. I genitori saranno guidati nella preparazione di pasti che abbiano porzioni adeguate, un apporto di nutrienti equilibrato e che siano vari dal punto di vista della scelta degli alimenti.

Inoltre il volume, nella sua parte introduttiva, contiene suggerimenti per favorire la presenza dei bambini in cucina, in modo da renderli direttamente partecipi della preparazione dei piatti. Tale attività ha numerosi risvolti positivi: nel bambino piccolo determina una stimolazione sensoriale ampia, in quello più grande consente di passare dall'assunzione "passiva" degli alimenti alla loro attiva preparazione, sviluppando l'autonomia del bambino.

Infine, particolarmente degne di nota sono la sezione dedicata alle "pillole di educazione alimentare", che riassume in modo semplice e chiaro le cattive abitudini da sradicare e le buone abitudini da privilegiare nella quotidianità, e quella relativa alla stagionalità degli alimenti, al giorno d'oggi quasi dimenticata a causa del prevalere dell'industrializzazione dei processi di produzione degli alimenti stessi.

Le mie congratulazioni a Marta Cioffi e Pietro Ferrara per aver ideato un volume così completo, utile e coinvolgente, per grandi e piccini. Buona lettura.

Annamaria Staiano

Presidente
della Società Italiana
di Pediatria