

Il cibo che unisce i bambini

È importante che i bambini vengano abituati fin da piccoli ad una dieta sana e variegata, in modo da aumentare la probabilità che riconoscano, apprezzino e scelgano un'ampia gamma di sapori. Con questo obiettivo Pietro Ferrara (Responsabile dell'UO di Pediatria del Campus biomedico) e Marta Cioffi (biologa nutrizionista) hanno realizzato un libro di ricette provenienti da diversi paesi del mondo in cui il bambino viene coinvolto in prima persona nella preparazione del pasto. Il libro si rifà alle indicazioni della Piramide alimentare transculturale della SIP che integra i principi della dieta mediterranea con i sapori di altre etnie presenti nel nostro Paese.

È fondamentale che i genitori aiutino il bambino ad accogliere nuovi gusti, incuriosendolo e coinvolgendolo in modo divertente nella realizzazione di ricette diverse, di piatti creativi, giocando sia sul colore che sulla disposizione degli alimenti. Così potranno invogliare i bambini ad assaggiare anche alimenti nei confronti dei quali sono solitamente più restii. In questo modo il bambino ricondurrà il momento del pasto ad un'occasione di gioco e non ad una situazione di criticità, come spesso avviene. Inoltre, avrà così la possibilità di scoprire che il cibo è anche un elemento identitario e di integrazione.

Ogni ricetta, accompagnata da tabelle nutrizionali suddivise per fasce di età (dai 4 ai 12 anni), costituisce un piatto unico, in cui sono quindi presenti tutti i gruppi alimentari contemporaneamente. I familiari vengono guidati passo passo nella creazione di queste ricette semplici, ognuna proveniente da un paese diverso, che permettono di soddisfare i fabbisogni giornalieri del bambino in base alle diverse esigenze di ciascuna età.

Grazie a questo libro, i genitori sapranno quali sono le giuste quantità e i corretti accostamenti per assicurare un'alimentazione varia, bilanciata e creativa per tutta la famiglia.

Ciascuna ricetta è anche accompagnata da una fiaba tradizionale proveniente dal paese da cui proviene il piatto, con lo scopo di unire l'educazione alimentare a quella interculturale. Le fiabe sono finestre sul mondo: permettono ai bambini di viaggiare con la fantasia e conoscere paesi lontani, scoprendone usanze e tradizioni. Sono uno strumento educativo per superare le distanze spaziali e culturali e imparare ad apprezzare le diversità presenti in un mondo sempre più multiculturale. Inoltre, per promuovere l'attività fisica all'aperto, ogni ricetta è seguita da un gioco che riporterà alla mente dei genitori ricordi della loro infanzia e porterà i bambini a staccare gli occhi dal tablet. ■



Pietro Ferrara, Marta Cioffi

Il piatto multietnico

L'alimentazione che unisce i bambini

Il **Pensiero Scientifico** Editore, 2022

