

## **COSA METTIAMO NEL PIATTO DEI BAMBINI**



Una notizia di questi ultimi giorni induce a una serie di riflessioni sul tema della corretta alimentazione dei bambini.

La notizia è che nelle scuole di Milano è stato effettuato, il giorno 1 ottobre 2013, un esperimento di servire un menù vegano a tutti i bambini. La scelta, già di per sé ambiziosa e più rigorosa di una proposta vegetariana, è stata giustificata dall'azienda Milano Ristorazione, partecipata al 100% dal Comune di Milano, che gestisce la fornitura dei pasti nelle scuole milanesi, non solo come un invito a una dieta più salutare, ma anche come un richiamo alla sostenibilità, alla salvaguardia del pianeta che, a causa delle produzioni intensive degli allevamenti animali, consuma molte risorse.

La proposta è stata rafforzata dalla collaborazione di uno chef famoso, Pietro Leemann, titolare di uno dei ristoranti vegetariani e vegani più titolati di Milano. Il menù proposto per quella giornata era il seguente. Primo: Grano saraceno biologico con crema di zucca e zucchine. Secondo: Insalata di tofu biologico in salsa di soia biologica. Frutta: Banana

Il risultato non è stato dei più entusiasmanti. Molti bambini hanno mangiato poco o nulla, le famiglie hanno protestato, quintali di cibo sono finiti nella spazzatura.

La riflessione che impone questa notizia riguarda, secondo me, due argomenti. Il primo coinvolge genitori e famiglie e si basa sul concetto che la maggior parte dei bambini milanesi non è abituata a certi cibi, a certi sapori a certe ricette. E' quindi corretto che l'ente pubblico cerchi di far conoscere una più ampia varietà di cibi e di preparazioni, ma ciò andrebbe fatto a piccoli passi, iniziando a educare prima le famiglie e poi a costruire proposte alimentari che possano essere accolte con un minimo di favore.

Il secondo argomento riguarda le formulazioni gastronomiche (cioè le ricette) proposte. Vada per il primo piatto (grano saraceno biologico con crema di zucca e zucchine) ma per il

secondo piatto (insalata di tofu biologico con salsa di soia biologica) proprio non ci siamo. Il tofu è una sorta di formaggio ottenuto dalla testurizzazione (procedimento industriale di isolamento, coagulazione e filatura della frazione proteica della soia) della soia. Ebbene, la soia non è certamente un patrimonio della tradizione culinaria italiana e il procedimento industriale con cui si ricava il tofu mi sembra abbastanza in contrasto con le motivazioni di sostenibilità e di salvaguardia del pianeta che hanno ispirato l'esperimento. L'accompagnamento con salsa di soia, che ha un sapore e un aroma particolare, avrebbe poi fatto storcere il naso a molti adulti, figurarsi a dei bambini. L'impiego della soia biologica è apprezzabile, ma gli esperti del settore sanno che anche la soia biologica può essere contaminata da OGM e da altre sostanze non ammesse.

Per mio conto, la soia non avrebbe dovuto essere utilizzata per quel menù. La tradizione culinaria italiana è ricca di proposte vegetariane e vegane che posso essere utilizzate per proporre menù alternativi, dalle farinate alle schiacciate, dagli sformati ai polpettoni di verdura. Forse non c'era bisogno di chiedere la consulenza a uno chef "stellato", bastava sfogliare un libro di ricette regionali!

Per contribuire a impostare un corretto percorso di educazione alimentare riporto 10 buoni consigli per l'alimentazione dei bambini

1. **Variare l'alimentazione.** Il cibo deve essere vario e combinato in pasti ben bilanciati, alternando tutti i giorni i vari alimenti in quantità adeguate ma non eccessive. Per esempio alternare carne, pesce, uova, latticini e legumi nel menu settimanale, così come presentare un'ampia varietà di verdure e frutta.
2. **I pasti sono 5.** Il cibo deve essere suddiviso in cinque momenti durante la giornata. 3 pasti principali - colazione appena svegli, pranzo di mezzogiorno e cena serale, con due spuntini - a metà mattina e a metà pomeriggio. Cercare di eliminare l'abitudine dell'alimentazione voluttuaria notturna, per esempio con biberon di latte o altro. Non obbligare i bambini a mangiare quando non hanno fame o si sentono sazi. In genere un bambino di peso normale "sente" qual è la giusta quantità di cibo.
3. **Non saltare la colazione.** Consumare una buona colazione in un'atmosfera tranquilla è fondamentale per iniziare bene le varie attività della giornata. La colazione serve a riprendere le energie dopo il sonno, rende pronti all'attività psico-fisica e fa arrivare al pranzo con meno fame. La merenda permette di ricaricare le batterie per continuare le attività e arrivare senza troppa fame fino a cena.
4. **Tutti insieme.** Cercare di consumare **i pasti principali tutti insieme in famiglia**, in modo che il momento del pasto rappresenti non solo l'occasione di sfamarsi in senso stretto ma anche un'occasione di aggregazione e, ancora meglio, di educazione alimentare.
5. **Si agli alimenti di stagione.** Gli alimenti devono essere il più possibile freschi e di stagione: sono più salutari perché più ricchi di vitamine e più saporiti; consentono di variare il menù e di capire i ritmi della natura. Preferire le cotture semplici. Le modalità migliori sono quelle che non esigono troppi grassi o che ne prevedono l'aggiunta solo a fine cottura. Si ricordi che il grasso di condimento migliore in assoluto è sempre l'olio extravergine d'oliva utilizzato a crudo.

6. **No ai fuoripasto.** Evitare gli alimenti ad alta densità calorica fuori dai pasti principali (come per esempio formaggini alla crema, salse, patatine fritte, chips, cioccolato, pasticcini, biscotti, barrette di cioccolato). Evitare di consumare regolarmente bibite dolci e/o gassate e alimenti troppo grassi (per esempio hamburger, cibi fritti). Non utilizzare il cibo come premio e/o consolazione.
7. **Viva l'acqua.** Evitare l'abuso o l'uso continuato di succhi di frutta e bevande zuccherate: la bevanda migliore è sempre l'acqua, preferibilmente quella del rubinetto, salvo indicazioni contrarie.
8. **Poco zucchero e sale.** Limitare l'introito di zucchero per ridurre l'apporto calorico e il rischio di carie. Il sale si può introdurre solo dopo l'anno di età, ma è importante dosare attentamente la quantità, sia per prevenire l'ipertensione in età adulta sia per educare il gusto sin da piccoli.
9. **Abituare il bambino a masticare.** Ridurre gradualmente i cibi semi-solidi o tritati, aumentando gradualmente le dimensioni dei pezzi.
10. **Essere creativi in cucina!** Lasciare libero spazio alle esperienze e alle iniziative dei bambini per andare alla scoperta degli alimenti. Scoprire e provare nuovi alimenti significa aprirsi al mondo, crescere. Provare a variare le forme, i colori e le consistenze degli alimenti.

*A cura del dott. Emilio Senesi di ACU*