

# Bambini, frutta e verdura

## Se le odiano, le ameranno con una fiaba



di Paola  
Mariano

**F**rutta e verdura: le fiabe insegnano ai bambini a mangiare questi alimenti salutarissimi molto più di mille spiegazioni o obblighi e minacce aleggiate da mamma e papà.

Lo spiega **Teresa Spagnoli**, specialista in Scienza dell'Alimentazione e medico dirigente Asl, fornendo un vademecum per aiutare i genitori a vincere tante estenuanti lotte a tavola.

Attraverso la fiaba, che parla ai bambini con un linguaggio simbolico che veicola meglio il messaggio, si possono aiutare i più piccini ma anche i più grandicelli ad apprezzare frutta e verdura e a mangiarle senza problemi.

Secondo i dati del Sistema di Sorveglianza nazionale "OKkio alla SALUTE, promosso dai Ministeri della Salute e dell'Istruzione (finalizzato alla raccolta biennale di dati sulla diffusione di sovrappeso e obesità e sullo stile di vita dei bambini) – spiega la Spagnoli ad AZSalute – il 20% dei bambini della scuola primaria (1 bambino su 5) non consuma quotidianamente frutta o verdura, in barba alle raccomandazioni standard internazionali che indicano l'importanza di consumarne 5 porzioni al giorno. Per quanto concerne gli adolescenti la situazione è anche peggiore; i dati più recenti indicano che il 75% degli adolescenti non consuma quotidianamente la verdura e il 62% non consuma quotidianamente la frutta.

Le campagne educative elaborate per modificare questo quadro



*Teresa Spagnoli, esperta in nutrizione, spiega ai genitori come insegnare ai piccoli a mangiare sano*

non sempre sono efficaci. È difficile invogliare bambini a mangiare frutta e verdura dicendo loro che sono alimenti essenziali per crescere forti e sani; "a differenza di un adulto, un bimbo non è in grado di astrarre concetti come la salute o il tempo futuro", spiega la Spagnoli. Bisogna agire con altre strategie. Una di queste è, appunto, parlare ai bambini dell'importanza del consumo di frutta e verdura attraverso il linguaggio simbolico delle fiabe, spiega l'esperta che è anche autrice del libro *LE FIABE PER ... IMPARARE A MANGIARE IN MODO SANO. Un aiuto per grandi e piccini* (Franco Angeli). Le fiabe a tema contenute nel testo sono state strutturate

in modo da trasmettere i messaggi nutrizionali ricavati dalla guida "Crescere bene è un grande progetto" dei Ministeri della salute e dell'Istruzione, che presenta i comportamenti alimentari in

grado di influenzare la crescita. La fiaba è uno strumento in grado di parlare il linguaggio dei bambini e di aiutarli a dare risposte coerenti ai loro perché. "E così, viaggiando sulle ali della fantasia, vi accorgete che è più facile far comprendere ai vostri piccini i benefici nutrizionali degli ortaggi e della frutta, ad esempio trasformando le vitamine in creature dotate di poteri magici", spiega. "Raccontate molte fiabe o giocate a inventarne di nuove, insieme ai vostri bambini", aggiunge. Focalizzate uno o due poteri magici degli alimenti che volete mangiare e usate la fantasia. I messaggi semplici e coerenti con il pensiero simbolico dei più piccini



rappresentano sicuramente un primo importante passo per renderli consapevoli dell'importanza delle scelte alimentari sane".

Vi sono poi altri accorgimenti efficaci che i genitori possono adottare per vincere la ritrosia del bambino verso frutta e verdura, spiega la Spagnoli. *In primis*, bisogna ricordare che i bambini hanno una percezione dell'amaro più intensa rispetto agli adulti, e che spesso e volentieri anche la componente visiva (aspetto e colore) o la consistenza (i bambini hanno più terminazioni nervose libere sulla lingua che li inducono a percepire 'i pezzi' di un minestrone come fastidiosi) giocano un ruolo importante nel determinare o meno l'apprezzamento di alimenti come le verdure. Quindi possono essere utili anche alcune strategie in cucina, ad esempio attenuare il gusto delle verdure amare mescolandole con altre più dolci (come le patate). Un quantitativo di patate pari al volume di mezza palla da tennis aggiunge ben poco

---

### *La fiaba è uno strumento in grado di parlare il linguaggio dei bambini*

#### *Divertitevi a inventarle*

---

al valore calorico del piatto, ma può rendere più accettabili le verdure che ad esso si accompagnano. Poi si può lavorare sui sapori: poiché il sapore deriva da due sensazioni diverse, l'odore e il gusto e poiché spesso è l'odore a dare più fastidio, è importante aiutare i bambini a discriminare le due sensazioni invitandoli a dimenticare, per un momento l'odore e a concentrarsi sul gusto.

Se tuttavia, anche in questo modo, i bambini continuano a percepire troppo intensamente l'amaro ricordiamoci che chi assaggia sempre le verdure ha un vantaggio: il gusto si modifica ripetendo gli assaggi e così i sapori amari si sen-

tono molto meno. Per favorire l'assaggio e la sperimentazione di nuovi gusti, può provare a giocare con i bambini al gioco dei "bravi assaggiatori", dando una voto, per una settimana, a cia-

scun contorno. Alla fine dei 7 giorni i piccoli sceglieranno il loro contorno preferito.

E poi alcuni errori da non fare, continua l'esperta: evitare di domandare ai bambini "Cosa vuoi per cena?", meglio chiedere "Per cena preferisci le carote o i broccoli?". In questo modo si pone il bambino di fronte a una scelta. Sarà lui a decidere, ma entro un confine di opzioni salutari definite dall'adulto. Un bambino potrà decidere di preferire le carote, dato che i broccoli sono un po' più amari. Ma sarà più difficile, una volta coinvolto nella scelta, che di fronte al piatto presentato a cena dall'adulto, metta in moto un meccanismo di rifiuto.