

UNDER 16

LE FIABE PER IMPARARE A MANGIARE SANO

Per convincere i piccoli a consumare la "detestata" verdura serve proprio la bacchetta magica. Usala così...

di Isabella Colombo

S secondo i dati del progetto europeo Periscope, il 27% dei bambini italiani non mangia verdura cruda e il 40% nemmeno cotta. E convincerli a farlo non è facile: «Spiegarli che fa bene è inutile, perché il concetto di "salutare" nell'infanzia non è attraente», afferma Teresa Denise Spagnoli, specialista in scienza dell'alimentazione e dirigente medico del Servizio sanitario nazionale a Collegno (Torino). «Si può allora provare con le favole: con il loro linguaggio semplice e gli elementi magici, diventano un canale di comunicazione eccellente per far passare messaggi positivi anche sulla dieta», spiega l'esperta, autrice del libro *Le fiabe per imparare a mangiare in modo sano* (Franco Angeli, 20 €).



C'ERA UNA VOLTA...

Come strutturare la storia? «Il tema della favola deve sempre essere legato al piatto che il bambino ha davanti: la carota o il cavolfiore improvvisamente si animano, cominciano a raccontare le loro avventure», suggerisce l'esperta. «Devono essere però sempre personaggi saggi, intelligenti e "buoni" (da mangiare e nei comportamenti), in modo che il bambino possa associarli al bene e ad azioni positive. Devono poi esserci gli elementi classici delle favole, come la magia, l'ostacolo e chi aiuta a superarlo. Si possono anche modificare storie già conosciute dai bimbi: Cappuccetto Rosso o Biancaneve, per esempio, a un certo punto incontrano spinaci e zucchine nel mezzo della loro avventura».

UN AIUTO ANCHE DAL GIOCO

Per stimolare ancora di più la fantasia del tuo bambino, puoi raccontare la fiaba a tavola accompagnandola con disegni e illustrazioni prese dai libri per l'infanzia. «Un'altra efficace alternativa consiste nell'inventare dei giochi in cucina, per esempio preparare insieme il minestrone e poi, una volta a tavola, far indovinare al papà gli "ingredienti segreti". In linea generale, tutto ciò che coinvolge e diverte i piccoli diventa uno strumento efficace per spingerli a mangiare in modo corretto», conclude la dottoressa Teresa Denise Spagnoli.

3 "trucchetti" vincenti

① Anziché dire al tuo bambino "Cosa vuoi per cena?", chiedigli se preferisce le carote o i broccoli. Oppure se vuole il passato di verdura o la macedonia. In questo modo il

piccolo diventa partecipe della scelta e si sente motivato.

② Proponigli il gioco del "Cameriere Giocoliere": deve dividere il piatto in 3 sezioni uguali con l'aiuto dei grissini e riempirne una di verdura. A fine pasto fagli poi confrontare la porzione di frutta con una

pallina da tennis: sono uguali? Allora la quantità è giusta.

③ Fagli disegnare e ritagliare sul cartoncino frutta e verdura di vari tipi, quindi create una tabella con i giorni della settimana e fagli scegliere come distribuire i cibi nelle caselle corrispondenti.



Consulta
gratis il
nostro esperto

**DOTT.SSA
TERESA DENISE
SPAGNOLI**

Specialista
in scienza della
alimentazione
e dirigente
medico del
Servizio sanitario
nazionale
a Collegno (To)

.....
Tel. 02-70300159
11 dicembre
ore 11-12

GETTY