

# UN MANUALE PER I GENITORI CHE HANNO A CUORE L'EDUCAZIONE ALIMENTARE DEI LORO BAMBINI

Semplice, chiaro, scientifico: "Mamma..ho fame!", un nuovo libro innovativo presentato al Festivaletteratura



di Mantova

(Mantova, 9 settembre 2016) – Ricette e consigli nutrizionali per l'alimentazione, un manuale per i genitori pratico, semplice e scientifico nello stesso tempo. Si chiama "**Mamma...ho fame! - Una ricetta al giorno per diventare grandi**" ed è stato presentato ieri pomeriggio al Festivaletteratura di Mantova, nello spazio "Le parole del cibo".

Il libro, di 120 pagine, è edito da Educazione Nutrizionale Grana Padano che ne ha curato i testi; le ricette sono dello chef Danilo Angè, la nutrizionista dott.ssa Carolina Poli ha elaborato i consigli nutrizionali per ogni ricetta, il tutto con la supervisione scientifica del prof. Claudio Maffeis, professore associato di Pediatria all'Università di Verona.

Il libro cartaceo è disponibile, a richiesta, e sarà scaricabile prossimamente su ibooks e playbooks .

Troppi gli zuccheri, le merendine e le bibite gassate che spesso causano sovrappeso ed obesità ai bambini. Ma quale è davvero un'alimentazione corretta per i più piccoli? A queste domande cerca di dare risposta il nuovo libro realizzato da Educazione Nutrizionale Grana Padano.

Alla presentazione del libro al festival di Mantova hanno partecipato: il **Prof. Claudio Maffeis, Professore Associato di Pediatria Università di Verona; Stefano Berni, Direttore Generale del Consorzio Grana Padano; Danilo Angè, Chef; Vichi de Marchi, giornalista e scrittrice, autrice di programmi per Raisat ragazzi.**

*"Il libro è davvero innovativo perché accompagna ognuna delle 30 ricette con analisi nutrizionali che aiutano i genitori a costruire la dieta settimanale del bambino – ha spiegato **Claudio Maffeis** – Serve una dieta varia che contenga tutti i gruppi alimentari seguendo delle semplici regole, proprie della dieta mediterranea. Nel testo sono proposte soprattutto ricette per la colazione e le merende: sono tutte 'salate', o meglio non dolci, un'ottima alternativa a quelle che invece i bambini consumano solitamente".*

*"Da anni il Consorzio tutela Grana Padano favorisce la diffusione della corretta educazione alimentare tramite l'attività di Educazione Nutrizionale Grana Padano – ha dichiarato **Stefano Berni** – coordinando la ricerca di medici, dietisti e pediatri, pubblicando studi ed un sito specializzato. Divulgheremo questo nuovo libro, ovviamente gratuito, in strutture scolastiche, biblioteche, associazioni pediatriche e via dicendo. Ed abbiamo deciso di presentarlo qui, nella prestigiosa cornice del Festivaletteratura di Mantova di cui siamo partner da tre anni presidiando l'area 'Le parole del cibo'".*

Il libro "Mamma...ho fame" è diviso in due parti.

La prima riporta alcune nozioni fondamentali di educazione alimentare per i bambini (dai 3 ai 10 anni di età), i concetti sono esposti in modo semplice e chiaro, divisi per paragrafi: la strategia nel fare la spesa; l'importanza dell'esempio dei genitori a tavola; una dieta variegata, moderata e completa; alla scoperta di nuovi sapori. E poi un riassunto delle regole basilari: calorie; frequenza e porzioni dei cibi; cosa mangiare nei 5 pasti quotidiani. Infine, come variare i colori di frutta e verdura, cosa bere e cosa non bere.

Nella seconda parte, le 30 ricette per preparare colazioni e merende ed anche piatti unici e primi piatti, corredate da illustrazioni e filastrocche da proporre per invogliare ad una dieta varia e completa. Per ogni ricetta vengono descritti gli ingredienti, le modalità di preparazione, l'analisi della ricetta della nutrizionista, i valori macronutrienti per porzione, con un rimando in appendice a tabelle nutrizionali più dettagliate. In queste ricette è presente il Grana Padano, un alimento unico, gustoso e ricco di proteine, calcio, minerali e vitamine e che consente spesso di non utilizzare il sale in cucina.

L'esempio di una ricetta: Stelle filanti di spaghetti, a pag.75 del libro. Sono spaghetti di verdure, tacchino e Grana Padano. Oltre a ingredienti, preparazione, valori macronutrienti per porzione e informazioni nutrizionali, la nutrizionista fornisce questi consigli ai genitori:

*"Sembrirebbe un primo piatto, ma gli spaghetti sono di verdura, un ottimo e divertente modo per far mangiare le verdure ai bambini che non le amano. Dal punto di vista nutrizionale questa ricetta è un secondo piatto a base di ottime proteine date dal tacchino e dal Grana Padano che apporta anche oltre un terzo del fabbisogno giornaliero di calcio e fosforo, mentre il ferro è dato soprattutto dal tacchino. Le verdure apportano ottime quantità di fibra e magnesio e la ricetta è ricca di antiossidanti: oltre il 100% di vitamina A, circa un terzo di E, B12 e più della metà di zinco e rame. Per il pranzo dei bambini da 3 a 5 anni, una porzione di questo secondo può essere preceduta da un primo scarso a base di cereali: pasta o riso conditi con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e pomodoro. A 6-8 anni i bambini possono mangiare una porzione intera di pasta o riso condita con due cucchiaini di olio extravergine di oliva. Il pranzo dei bambini di 9-10 anni invece può prevedere una porzione di pasta o riso e una porzione e mezzo della ricetta. Per tutti è consigliabile terminare il pranzo con un frutto".*

- *In allegato una foto della conferenza Stampa. Da sx: Stefano Berni, Direttore Generale del Consorzio Grana Padano, il Prof. Claudio Maffeis, la giornalista Vichi de Marchi e lo chef Danilo Angè.*