



Consigli per fare apprezzare alimenti nuovi

1. Cucinate insieme. Mangiate insieme. Parlate tra di voi. Fate in modo che il momento del pasto diventi un momento per la famiglia. Parlate fra voi lasciando spenta la TV.
2. Lasciate che siano i bambini a scegliere quale cibo mettere nel piatto e a decidere in che quantità assaggiare gli alimenti sani proposti.
3. Servite il cibo in modi nuovi e diversi.
4. Proponete solo un alimento nuovo per volta. Provate a proporre al bambino gli alimenti nuovi quando sente fame.
5. Lasciate che si serva da solo. Insegnategli che all'inizio è preferibile prenderne piccole quantità, assicurandolo che potrà prenderne di più in un secondo momento se avrà ancora fame.
6. Insegnate dando l'esempio. Fate vedere al bambino che mangiate tanti cibi sani.
7. Fate in modo che mangiare insieme sia un momento da ricordare. È una lezione che gli servirà per la vita!

Oggi al vostro bambino sono stati proposti nuovi alimenti da assaggiare.

- I bambini non sono sempre propensi ad accettare le novità culinarie. Lasciate che il bambino conosca il cibo parlando del colore, della sensazione, dell'odore e del sapore dei nuovi alimenti.
- Proponetegli frutta e verdura più volte, servita in modi diversi.
- Con la pazienza si ottiene di più che con l'insistenza. Proponete ai vostri bambini nuovi alimenti. Quindi, lasciate che siano loro a scegliere quanto mangiarne. I bambini sono più propensi ad apprezzare i nuovi alimenti se sono loro a decidere di mangiarli.

Sugo di lenticchie

Si ottengono: 6 tazze

Porzioni: 6 (porzioni da 1 tazza)

Ingredienti

- 2 tazze d'acqua
- 1 tazza di lenticchie, non cotte
- 1 cipolla media, tritata finemente
- 1 lattina di pomodori pelati (800 g)
- 1 lattina di passata di pomodoro (225 g)
- 1 spicchio d'aglio tritato o 1/8 di cucchiaino di aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino di origano (facoltativo)

Procedimento

1. **Sciacquare** le lenticchie. **Scolarle** in un colino. Eliminare eventuali sassolini.
2. **Dosare** gli ingredienti.
3. In una pentola di medie dimensioni mettere cipolla, lenticchie e acqua.
4. Portare a bollore. Abbassare il fuoco per ridurre il bollore.
5. Cuocere per il tempo necessario, circa 30 minuti. Se serve, aggiungere altra acqua in modo che le lenticchie restino sempre coperte.
6. Aggiungere i restanti ingredienti e far cuocere a fuoco lento per 20-30 minuti.
7. Servire con riso, spaghetti squash o pasta.
8. **Buon appetito!**

Fatevi aiutare dai bambini nei passaggi più semplici.

Ricetta adattata da Just Say Yes to Fruits and Vegetables (Dite sì a frutta e verdura)/Sugo di lenticchie per spaghetti. Autorizzazione alla ristampa.

L'ho assaggiato!



Nuovi alimenti che ho assaggiato

Stelle



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Indicazioni

Attaccate questa tabella al frigorifero. Nella prima colonna della tabella scrivete il nome di tutti i nuovi alimenti che il vostro bambino assaggia. Aiutate il bambino a mettere un adesivo a stella (o disegnare una stellina) nella seconda colonna ogni volta che assaggia quell'alimento.

Adattata da Nibbles for Health (Bocconcini di salute).



Mangiare sano e muoversi in un ambiente a misura di bambino