

I bambini rifiutano l'ortofrutta? Trasformiamola in cibo-coccola

56 Giocare con il cibo aiuta i bambini a prendere confidenza con esso, specialmente con arance, zucchini e pomodori: lo dimostra una recente ricerca della De Montfort University di Leicester, che esalta la ludicità come antidoto al distacco e alla diffidenza nei confronti dei vegetali. Toccare, sperimentare e manipolare una prugna, una carota lessa o un cavolfiore potrebbe essere ciò che rende i bambini meno restii e più curiosi verso frutta e verdura

La buona notizia è dunque che la neofobia a tavola - cioè il rifiuto di assaggiare nuovi cibi - si può superare. Ma attenzione: non va confusa con il non gradimento di un singolo cibo, in quanto si tratta del rifiuto di una categoria completa, che nei bambini si identifica sovente con l'ortofrutta. I metodi prescrittivo ("la frutta fa bene"), informativo (spiegazione della piramide alimentare)

o peggio l'approccio terroristico ("se mangi un certo alimento diventi obeso") non sono dunque efficaci e, addirittura, possono creare vere e proprie resistenze psicologiche. Al contrario, i metodi pedagogici "indiretti" sono i più adatti per modificare le abitudini alimentari (anche negli adulti), poiché impattano positivamente attraverso esperienze gradevoli.

Ecco allora l'importanza della convivialità, del sedersi a tavola a parlare, del coinvolgimento dei bambini nella cucina, così come dell'utilizzo di strumenti di intrattenimento quali immagini, storie o video. Limitarsi a spiegare che verdura e frutta fanno bene, non può avere presa sufficiente su un bambino. Occorre dunque attivare altre leve capaci di cogliere la sua sfera di interessi ed emozioni: dalla ricettazione creativa, all'elemento fantasy, alla narrazione alimentare o musicale (ad esempio le favole agricole e i bugiardini musicali di Fata Zucchina), al coinvolgimento nella spesa e nelle "missioni" culinarie.

Da questo "manifesto" esperienziale di frutta e verdura, nasce la "Food-School" di Fata Zucchina, promossa in collaborazione con la Struttura di Oncoematologia pediatrica dell'Ospedale Infantile "Regina Margherita" di Torino e la Onlus "Casa UGI" (Unione Genitori Italiani).

Un nuovo concept di filiera agroalimentare proposto attraverso tappe di formazione ed edutainment per genitori e figli, e sviluppato attorno a tre pilastri: l'alimentazione, la relazione, la cura. Obiettivo di quest'inedita scuola di cibo non è solo di arricchire il dibattito nutrizionale, creando momenti di confronto

tra genitori ed esperti su nuove strategie alimentari a favore dei bambini; il suo raggio d'azione vuole essere molto più ampio, proponendo gli stili di vita positivi come "portatori di felicità", prima che di prevenzione. Come? Attivando un processo emozionale che trasformi l'ortofrutta nel nuovo "comfort food" dei più piccini, ovvero in autentici cibi-coccola.

La "FOOD-SCHOOL" di Fata Zucchina con la "Regina Margherita" e Casa UGI
Laboratorio alimentare estivo per bambini e famiglie

nell'ambito del progetto "Frutta e verdura nelle case"
legato al bi-libro "Il Mistero del Grandalbero - Ricette Favolate di Fata Zucchina"
In collaborazione con l'Ufficio Scolastico Regionale del Piemonte

5 e 26 luglio 2017, dalle ore 16 alle ore 18
c/o Ospedale Infantile "Regina Margherita" (Reparto di Oncoematologia Pediatrica)

CON LA PARTECIPAZIONE DI:
Dr.ssa Franca Fagioli (Presidente Associazione Italiana Ematologia e Oncologia Pediatrica)
Dr.ssa Eleonora Biasin / Dott. Daniele Bertin (pediatri)
Dr.ssa Giulia Zuchetti / Dr.ssa Simona Bellini (psicologhe)

PER I GENITORI DEI BIMBI RICOVERATI: