

## EDUCHEF

Progetto di Promozione della Salute per genitori, familiari e personale scolastico che aderiscono alla rete Scuole che Promuovono Salute

Oggi parliamo di:  
**VERDURE, LEGUMI e PESCE**

**Forlì 19 novembre 2024**



# Verdure, legumi, pesce e dintorni

***E' vero che i bambini non consumano verdure, legumi e pesce?***



I dati di una recente indagine del Ministero della Salute mostrano che nel 2023 il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei bambini, secondo quanto dichiarato dai genitori, rimane elevato (25,9%). I legumi sono consumati dal 37,0% dei bambini meno di una volta a settimana, mentre il 52,9% e il 12,1% consuma rispettivamente snack dolci e salati più di 3 giorni a settimana.

**Proporre alcuni gruppi di alimenti a volte può rappresentare una vera sfida**

Complice la frustrazione derivata dalla difficoltà a far consumare preparazioni meno gradite, può essere molto facile cadere nella trappola della dinamica del “ricatto”: frasi come “prima mangia tutta la verdura e poi avrai il dolce”, “finisci tutto che poi ti do una caramella” o “se non sei brava poi niente torta”, non solo non sono efficaci, ma rischiano di facilitare l’interiorizzazione di quella cultura del “cibo proibito” che può aprire le porte a un rapporto disfunzionale con il cibo.



**Dobbiamo fargli mangiare la verdura a tutti i costi?**

Se ci fossilizziamo sul solo obiettivo di “far mangiare” le verdure ai bambini, saremo inevitabilmente più portati a fare pressioni su di loro. Oppure ci verrà spontaneo iniziare a nascondere le verdure nelle preparazioni. Queste strategie non si possono considerare del tutto sbagliate a priori. Tuttavia, se proviamo a spostare l’obiettivo un po’ più in là nel tempo, puntando cioè a favorire un buon rapporto con il cibo e con le verdure, ci verrà forse più facile agire con meno tensioni e più flessibilità.

E’ importante limitare al massimo ogni genere di aspettativa (*Come mai non lo mangi? Giorni fa ti era piaciuto tanto...*), così come i pregiudizi (*Questo non è nemmeno il caso di proporglielo, tanto sono sicuro che non gli piacerà..*). Insomma, lasciamoci sorprendere!

# Come aiutare bambin@ e ragazz@ a mangiare le verdure?

L'alimentazione sana dovrebbe essere un'avventura divertente da condividere con tutta la famiglia o con i compagni e le compagne di scuola: ogni pasto può essere un'occasione per scoprire nuovi sapori e "allenare" il palato ad apprezzare gusti diversi.

## **Consigli per i più piccoli:**

Se legumi, pesce e verdura sono poco graditi, è molto importante non arrendersi ai primi rifiuti: possono essere necessari molteplici assaggi prima che un sapore nuovo venga accettato e apprezzato. Per questo è bene non scoraggiarsi, proponendo più volte un alimento poco gradito in diverse forme e mantenendo un atteggiamento positivo, sereno e di incoraggiamento. Inoltre, per i più piccoli l'esempio dei genitori e degli adulti di riferimento è uno degli strumenti più potenti per facilitare l'accettazione di nuovi gusti.

## **E per i più grandi:**

Con il crescere dell'età può verificarsi un fisiologico distacco dal modello alimentare proposto in famiglia, con una crescente ricerca di snack o prodotti confezionati abitualmente consumati insieme al gruppo di amici. A questo scopo può essere utile proporre frutta, verdura e legumi in varianti più "appetitose" agli occhi dei ragazzi, utilizzando anche spezie ed erbe aromatiche per stimolare la curiosità verso sapori diversi: chips di verdure, ceci tostati, pop-corn fatti in casa eventualmente accompagnati da salse domestiche a base di pomodoro o altre verdure sono solo alcuni esempi.

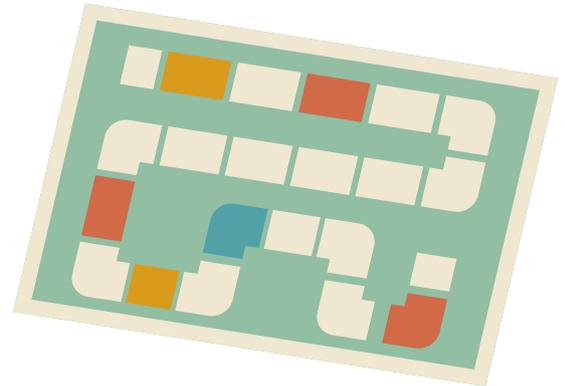
# Facciamo un gioco da tavolo!

Per raggiungere il tesoro, bisogna seguire il percorso!  
Come in tutti i giochi di sfida, il percorso non sempre è facile. Ci sono alcuni ostacoli da superare, ma ci avete mai pensato che sono proprio gli ostacoli a rendere il gioco accattivante?

Se vuoi incentivare tuo figli a mangiare verdure, legumi e pesce, prova a seguire questi step.

Siete pronti?

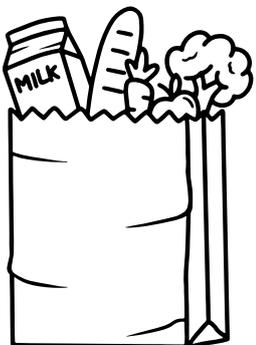
Via al gioco!



## Da dove vengono gli alimenti?

Coltivare un ortaggio o anche solo una piantina aromatica sul davanzale di casa porta i bambini a fare il viaggio dal seme alla piantina adulta che ci regalerà un bell'ortaggio. In questo modo il bambino potrà fare esperienza diretta dei processi della natura e comprenderà con facilità che quelle verdure che finiscono sulla sua tavola sono alimenti familiari, con una storia riconoscibile e ripetibile.

# 2



Non tutti gli alimenti che portiamo a tavola si trovano nell'orto. Dobbiamo integrare la dispensa e il frigorifero con **la spesa** fatta al supermercato o da piccoli rivenditori, al mercato del quartiere o da un'azienda agricola che apre le porte alle famiglie... tutti questi sono luoghi in cui i piccoli possono toccare con mano il cibo delle loro tavole ed utilizzare i loro sensi per scoprire il meraviglioso, coloratissimo mondo degli alimenti!

Sappiamo che la vita frenetica impone di scegliere e dosare con cura questi momenti, ma sempre che possibile, porta il tuo bambino con te quando fai la spesa.



# Facciamo un gioco da tavolo!

# 3

Strumenti in mano, mettiamoci all'opera! Abbiamo scelto i nostri ingredienti, facciamo la magia di trasformarli in un piatto che diventerà poi la nostra refezione!



**In cucina** il bambino può scoprire il cibo che mangerà e, contemporaneamente, affinare le sue funzioni esecutive come le capacità manuali (se fornito degli strumenti giusti per la sua età) e di pianificazione!

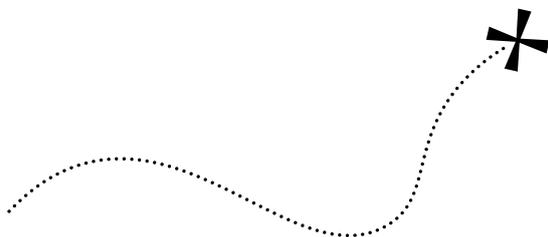
## Arrivati alla fine, siamo tutti vincitori!

Il pasto è un momento di condivisione di valori, opinioni e atteggiamenti, in cui i genitori possono trasmettere ai propri figli le loro abitudini alimentari, i loro atteggiamenti nei confronti del cibo, del corpo e del peso corporeo.

Le sollecitazioni ripetute a mangiare o tentativi di distrarre il bambino mentre mangia per farlo mangiare di più predicono a lungo termine a un maggiore consumo calorico.

Al contrario, minori pressioni da parte dei genitori portano i bambini a trovare piacere di mangiare e sviluppare un buon rapporto con il cibo.

# 4



# Consigli pratici per favorire il consumo di verdure, legumi e pesce



**Salse e condimenti:** aggiungere salse gustose fatte in casa può rendere le ricette a base di verdure, legumi e pesce molto più invitanti!

---



**Creatività nelle preparazioni:** trasformare le verdure in forme divertenti, ad esempio usando stampini e abbinando verdure di diverso colore, è un modo per creare piatti originali e accattivanti.

---



**Verdure e legumi negli impasti:** incorporare le verdure o i legumi negli impasti di polpette, muffin salati, frittate, ecc è un modo astuto per aumentare il consumo di questi alimenti (anche se questa modalità non può essere l'unica soluzione)

---



**Sperimentare diverse consistenze:** ad esempio, prova a cuocere le verdure o il pesce al forno o nella friggitrice ad aria per renderli più croccanti e appetitosi. Perfetti da abbinare a salse, ad esempio a base di pomodoro, come il ketchup fatto in casa!

---



**Presentazione colorata:** i piatti colorati di verdure diverse risultano più gradevoli.

---



**Sperimentare con le cotture:** cambiare il metodo di cottura permette di variare la percezione del gusto; oltre a cuocere al forno o a vapore, prova a grigliare o saltare in padella.

---



**Storie:** il racconto è la dimensione dell'infanzia con cui i più piccoli e le più piccole possono più facilmente avvicinarsi e comprendere le proprie esperienze e percezioni; prova a creare personaggi con nomi ispirati agli alimenti (es. Fagiolotto, Regina Carciofona) per rendere il momento del pasto un'avventura educativa

---

# "OGGI COSA PREPARIAMO?"

ALCUNE IDEE VELOCI, GUSTOSE E SALUTARI PER ASSAPORARE  
VERDURE, PESCE E LEGUMI



Cecini croccanti



Chips di cavolo nero



Spiedini di pesce e verdure



Crocchette di zucchine e carote



Hummus alla barbabielota

# LA CHEF PROPONE

Ricette a cura della chef **Giulietta Pasini**  
ISS P. Artusi Forlimpopoli



**Tagliatelle di farro al ragù di ceci**



**Burger di verdure e legumi**



**Crocchette di pesce**



**Cotoletta di melanzane e peperoni**



**Veggie wrap**





## Tagliatelle di Farro con ragù di ceci

### INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

#### Per il ragù

- Ceci precotti 500 g
- Sedano 200 g
- Carota 200 g
- Cipolla 200 g
- Olio evo q.b.
- Sale fino iodato q.b.
- Pepe nero q.b.
- Rosmarino q.b.
- Brodo vegetale q.b.
- Parmigiano Reggiano q.b.

#### Per le tagliatelle

- Farina di farro 300 g
- Uova n. 3

### PROCEDIMENTO

1. Pulire e tritare la cipolla, il sedano e la carota.
2. Fare appassire il trito in poco olio in una casseruola con un goccio d'acqua.
3. Aggiungere i ceci tritati grossolanamente bagnando con un po' di acqua o brodo vegetale; aggiungere un rametto di rosmarino e cuocere per 30 minuti.
4. Per le tagliatelle, disporre la farina a fontana, aggiungere le uova, formare un impasto e lasciarlo riposare; stendere la sfoglia e confezionare le tagliatelle.
5. Cuocere la pasta e saltarla con il ragù; condire con formaggio grattugiato.





## Burger di verdure e legumi

**INGREDIENTI**  
(dosi per 4 persone)

### BURGER DI FAGIOLI ROSSI

- Fagioli rossi cotti 130 g
- Barbabietola rossa N 1 cotta
- Pangrattato 60 g integrale
- Paprika q.b
- Origano q.b
- Olio q.b
- Sale q.b

### PROCEDIMENTO

1. Frullare i fagioli rossi già cotti con la barbabietola già cotta; aggiungere la paprika, il sale, l'olio extravergine di oliva e l'origano.
2. Amalgamare bene e aggiungere il pangrattato.
3. Ricoprire una teglia con carta da forno e con un coppapasta formare i burger; aggiungere un po' di pangrattato e un filo di olio evo.
4. Cuocere in forno a 180 gradi per 15 minuti.





## Burger di verdure e legumi

**INGREDIENTI**  
(dosi per 4 persone)

### BURGER DI SPINACI

- Spinaci 250 g
- Piselli 100 g
- Pangrattato 50 g  
integrale
- Olio evo q.b
- Sale fino q.b
- Pepe q.b
- Origano q.b

### PROCEDIMENTO

1. Frullare gli spinaci precedentemente lessati, i piselli cotti, il pepe, l'origano e l'olio extravergine di oliva.
2. Amalgamare bene e aggiungere il pangrattato.
3. Ricoprire una teglia con carta da forno e con un coppapasta formare i burger; aggiungere un po' di pangrattato e un filo di olio evo.
4. Cuocere in forno a 180 gradi per 15 minuti.





## Burger di verdure e legumi

**INGREDIENTI**  
(dosi per 4 persone)

### BURGER DI CECI

- Cenci precotti 250 g
- Pangrattato 40 g  
integrale
- Patate N 2
- Rosmarino q.b
- Aglio in polvere o fresco q.b
- Olio evo q.b
- Sale fino q.b

### PROCEDIMENTO

1. Frullare i ceci già cotti con le patate lessate, aggiungere il rosmarino, il sale, l'aglio, l'olio extravergine di oliva.
2. Amalgamare bene e aggiungere il pangrattato.
3. Ricoprire una teglia con carta da forno e con un coppapasta formare i burger; aggiungere un po' di pangrattato e un filo di olio evo.
4. Cuocere in forno a 180 gradi per 15 minuti.





## Crocchette di pesce

### INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

- Merluzzo 500 g
- Patate 200 g
- Aglio 1 spicchio
- Mollica di pane integrale 100 g
- Parmigiano 50 g
- Uova N. 2
- Prezzemolo 1 ciuffo
- Pangrattato integrale q.b
- Sale fino iodato q.b
- Pepe q.b

### PROCEDIMENTO

1. Lessare le patate tagliate a tocchetti.
2. Lessate in un'altra pentola il merluzzo.
3. Scolare il tutto e trasferite in una ciotola; schiacciare i due composti.
4. Aggiungere il prezzemolo tritato, le uova, il sale, il pepe, la mollica di pane ed il formaggio.
5. Formare delle palline e passarle nel pangrattato integrale.
6. Foderare una teglia con carta forno, disporre le crocchette e aggiungere un filo di olio evo.
7. Cuocere in forno caldo a 180 gradi per 20 minuti.





## Cotoletta di melanzane e peperoni al forno

### INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

- Melanzane tonde N 3
- Peperoni rossi N 2
- Peperoni gialli N 2
- Pangrattato integrale q.b
- Farina farro q.b
- Olio evo q.b
- Sale iodato q.b

### PROCEDIMENTO

1. Pelare le melanzane e tagliarle a fette spesse circa 3 cm; inciderle leggermente, salare e far sudare.
2. Asciugare le melanzane, condirle con poco olio e cuocerle in forno a 180°C per 15 minuti.
3. Ungere i peperoni e cuocerli in forno a 180°C interi fino a quando non risultino cotti (circa 15-20 min.), sfornare e chiudere fino a completo raffreddamento in un sacchetto di plastica per alimenti.
4. Pulire il peperone dalla buccia e dai semi sotto l'acqua corrente, ottenere dei "petali" ed asciugarli.
5. Abbinare un petalo di peperone a due fette di melanzana, formando un panino.
6. Panare all'inglese (farina, uova, pane), battendo bene, ma avendo cura di non sformare il "panino".
7. Ungere leggermente la superficie con olio extravergine di oliva e trasferire in una teglia con carta forno.
8. Cuocere in forno caldo a 220°C per circa 15-20 minuti, girando le cotolette a metà cottura.
9. Condire la superficie leggermente.





## Veggie wrap di piadina di farro

### INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

Per la piadina:

- Farina farro 500 g
- Olio evo 60 g
- Acqua 250 ml
- Tuorlo d'uovo N 1
- Bicarbonato 1 pizzico
- Lievito in polvere 5 g
- Zucchero di canna ½ cucchiaino
- Sale 5 g
- Scorza di limone 1 pizzico

Per il ripieno:

- Zucchine N 3
- Broccolo N 1
- Patate 200 g
- Cipolla rossa N 1
- Pomodori ciliegini N 10
- Origano q.b.
- Basilico q.b.
- Olio evo q.b.
- Olive taggiasche denocciolate 100 g

### PROCEDIMENTO

1. Preparare l'impasto delle piadine mescolando tutti gli ingredienti e lasciarlo riposare un'ora.
2. Nel frattempo tagliare tutte le verdure e cuocerle in forno con l'origano a 200 gradi per 20 minuti.
3. Preparare la besciamella: scaldare l'olio in un pentolino e aggiungere la farina, mescolare il composto; aggiungere un po' alla volta il latte bollente e aromatizzato con noce moscata, servendosi di una frusta.
4. Cuocere le piadine in una padella antiaderente.
5. Una volta cotte, distribuire la besciamella e le verdure sulle piadine, arrotolare e tagliare a becco di flauto i rotoli.

Per la besciamella veg:

- Bevanda vegetale di soia 500 ml
- Olio di oliva 50 ml
- Farina di farro 50 g
- Noce moscata q.b.



# CONCLUSIONI

Gentilissimə,

grazie per aver preso parte a questo progetto.

Ora sei un EduChef!

Speriamo che sia stato per te un percorso arricchente; per noi lo è stato!

Il nostro augurio è che l'aver sperimentato insieme ricette creative, gustose e salutari possa costituire uno stimolo a coltivare sane abitudini a tavola e a trasmettere curiosità, interesse e passione verso una cucina equilibrata, ma allo stesso tempo appetitosa e accattivante, nei tuoi diversi contesti di vita.

Hai già in mente quali ricette vorrai riproporre in occasione della ricaduta?

Noi siamo pronti per accompagnarti e sostenerti anche in questa avventura.

A presto!

*Il team di Promozione della Salute  
U.O. Igiene e Sanità Pubblica di Forlì-Cesena  
Dipartimento di Sanità Pubblica  
Azienda USL della Romagna*

Se puoi, ti chiediamo di dedicare qualche minuto del tuo tempo alla compilazione del questionario di gradimento che trovi al QR code



Il questionario è anonimo e per noi è davvero molto importante avere la tua opinione per migliorarci.

Grazie!

