

QUANDO I BIMBI ODIANO LE VERDURE

Ultimo aggiornamento domenica 25 ottobre 2009

Le verdure sono il nostro punto di contatto con la natura e sono belle, colorate, profumate, come la frutta. Non hanno nulla di sgradevole eppure tanti bambini le detestano. Pensandoci bene, sono arrivata alla conclusione che il sapore non c'entri nulla con questo rifiuto e che il motivo del no sia culturale. Credo cioè che siano i valori che le accompagnano nel piatto ad essere immangiabili.

Ecco, per punti, la mia strategia di sopravvivenza:

Il cibo non è una medicina; non serve a nulla dire che la verdura fa bene.

La verdura non è un prodotto: meglio non rendersi ridicoli facendo uno spot pubblicitario ogni volta che portiamo in tavola una carota.

Se per noi le verdure sono importanti, dimostriamole: portiamole in scena da protagoniste (per es. un bel pinzimonio colorato all'inizio del pasto) e non come semplici contorni.

Aiutiamo i bambini a scoprire il legame logico verdura-natura: si può visitare un orto, coltivare verdure in vaso, scoprire le erbe selvatiche.

Diamo il buon esempio: se noi mangiamo tanta verdura, i nostri bambini avranno davanti agli occhi dei modelli positivi

Colpevolizzare i bimbi che rifiutano la verdura non serve

Se i bambini dicono NO, indaghiamo meglio, magari quella verdura non piace cotta, ma cruda e croccante sì.

Serviamo porzioni piccole, ci si abitua a poco a poco

Laviamo e puliamo le verdure con i bambini, osserviamole con occhio scientifico.

Cuciniamo insieme.

Ho sperimentato con mio figlio una regola: rifiutare TRE verdure si può, detestare LE verdure no. Lui ci ha pensato su e ha scelto i suoi nemici: patate, zucchine, cavoletti. Con le altre abbiamo aperto il tavolo delle trattative.

di Federica Buglioni