

**mondo asilo**

di Michela Crippa



**A scuola  
con... gusto!**

Ne servono almeno cinque porzioni al giorno. Ed è bene educare i bambini ad apprezzarle fin dalla più tenera età. Parliamo di frutta e verdura: alimenti sani e gustosi, indispensabili per una dieta equilibrata.

**\* Milano Ristorazione, azienda che si occupa della refezione delle scuole della città di Milano, vi ha dedicato un progetto di successo. Quaranta le scuole dell'infanzia finora coinvolte dal 2004. "Più frutta, più verdura!" (questo il nome) si propone di abituare i piccoli a corretti stili di vita.** "Educare a mangiare sano è essenziale per prevenire sovrappeso, obesità e malattie associate", spiega Michele Carruba, presidente di Milano Ristorazione e direttore del Centro Studio e Ricerca sull'Obesità Università degli Studi di Milano.

**\* Ma quali sono le attività proposte? "Organizziamo dei laboratori di cucina, dove i piccoli possono testare ricette stuzzicanti e partecipare alla preparazione"**

**ne. E allestiamo un orto dove, insieme ai bambini, coltiviamo verdure ed erbe aromatiche.** Veder crescere le piante consente loro di familiarizzare con i 'frutti' del proprio lavoro e li predispone favorevolmente agli assaggi. Inoltre, avendo la possibilità di osservare l'intero ciclo naturale, interiorizzano l'idea che ogni stagione ha le sue 'specialità'.

**\* Queste iniziative sono aperte anche a genitori e nonni. Attraverso gli alunni, così, si veicolano i messaggi alle famiglie".**

Le scuole che partecipano possono contare sul sostegno di Milano Ristorazione per tre anni. Poi, le educatrici proseguono il lavoro da sole, sempre facendo riferimento all'azienda per alcune attività di supporto e consulenza.

**\* "Gli esperti, così, hanno modo di studiare i gusti dei bambini. Un'esperienza preziosa al momento di rivedere i menù".**

Una ricetta di successo? Tra i piatti entrati nella "top ten" dei più apprezzati, ci sono le polpettine al sugo di verdure!

**Farle mangiare  
frutta e verdura  
è una vera impresa!**

**A casa non riesco a convincere  
mia figlia Simona, di tre anni,  
a mangiare frutta e verdura.**

**Tra poco comincerà ad andare  
alla scuola materna  
e ho paura che avrà problemi  
al momento del pasto.**

**Come devo comportarmi?**

**Può darmi qualche consiglio?**

Rachele, e-mail

Cara Rachele, l'ingresso alla scuola dell'infanzia, in realtà, potrebbe aiutare la piccola a superare la sua diffidenza verso la frutta e la verdura. Bambini che a casa fanno i capricci durante il pasto, molto spesso all'asilo mangiano tutto senza battere ciglio. Questo perché hanno davanti l'esempio dei compagni e sono portati a imitarli. Sanno, inoltre, di non poter ottenere dalle educatrici le stesse attenzioni che ricevono a casa. Comunque, il mio personale consiglio è di non desistere.

Se la bambina si rifiuta di mangiare frutta e verdura non bisogna rinunciare a offrirgliela. In che modo convincerla allora? Proponendole questi alimenti in forme diverse e cercando di andare incontro ai suoi gusti. Si può, ad esempio, provare con macedonie, frullati oppure spremute, mescolando frutta e verdura in maniera fantasiosa. Un'altra strategia consiste, inoltre, nel coinvolgere la piccola al momento della preparazione dei diversi piatti. In questo modo, mentre gioca, familiarizza con gli alimenti preziosi e diventa più disponibile ad assaggiarli.

**Ha risposto Michele Carruba,  
presidente di Milano Ristorazione  
e direttore del Centro Studio  
e Ricerca sull'Obesità Università  
degli Studi di Milano.**

**Un'azienda con una "mission"**

Milano Ristorazione serve i pasti a oltre 500 strutture, tra nidi d'infanzia, scuole materne, primarie e secondarie di primo grado. Obiettivo: offrire ai bambini ciò di cui hanno bisogno per crescere bene, con un'alimentazione bilanciata e gustosa. Gli alimenti e i menù sono studiati da un comitato scientifico e da un gruppo di nutrizionisti. Per suggerimenti e segnalazioni si può chiamare il numero verde 800-710980 (8.30 - 12.30, 13.30 - 17, dal lunedì al venerdì) o scrivere all'indirizzo [parliamoci@milanoristorazione.it](mailto:parliamoci@milanoristorazione.it).

**scrivi in redazione**  
Invia una lettera alla rubrica "Mondo asilo", Donna&mamma, via Rizzoli 8, 20132 Milano oppure manda un'e-mail all'indirizzo: [rubriche.dm@sfera.rcs.it](mailto:rubriche.dm@sfera.rcs.it)