

DICONO DI NOI...



L'ECO

EXTRA

SUPPLEMENTO DE L'ECO DEL CHISONE Anno 6 - Numero 1 FEBBRAIO 2025 (con L'Eco del Chisone 2 Euro)

**FREE
ENTRY**

SUPPLEMENTO MENSILE IN VENDITA OBBLIGATORIA CON L'ECO DEL CHISONE A EURO 3,00 DAL 3 FEBBRAIO 2025 ALL'11 FEBBRAIO 2025, DALLA SETTIMANA SUCCESSIVA IN VENDITA A EURO 1,00



**ALIMENTAZIONE: TUTTO CIO' CHE
E' BUONO, TUTTO CIO' CHE FA BENE**

●●● MENSA SCOLASTICA

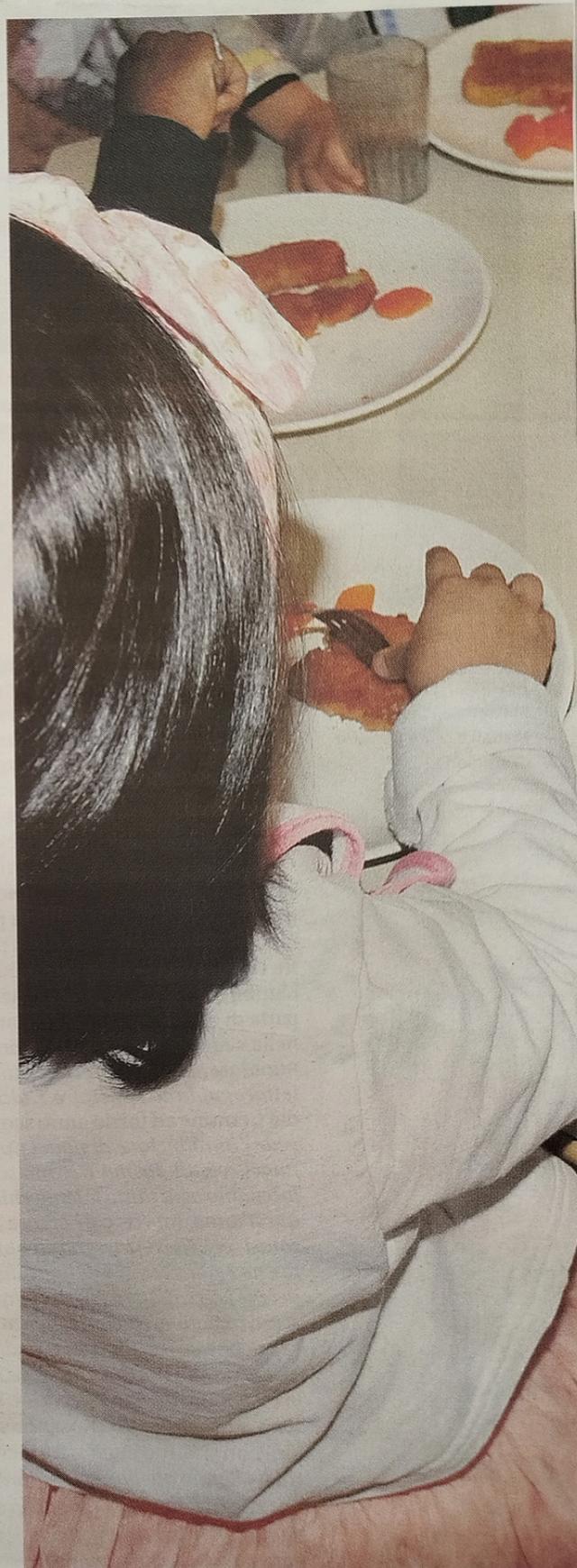
I bambini non amano il "verde" nel piatto? Oggi stanno cambiando gusti

COME CONVINCERE I PIÙ PICCOLI A MANGIARE LE VERDURE? NE PARLIAMO CON ROSANNA MEGLIOCCO DI CAVOUR: DA 25 ANNI LAVORA NELLA CUCINA DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA E PREPARA IL PRANZO AD UN CENTINAIO DI BIMBETTI.

A TAVOLA SI IMPARA

Mangiare in mensa per i bambini significa anche apprendere regole di comportamento; inoltre imparano a mangiare osservando anche il vicino.

Da 25 anni è la cuoca nella scuola dell'infanzia del Comune di Cavour: Rosanna Megliocco ogni giorno cucina per oltre cento bambini tra i tre e i cinque anni, l'età più difficile per sederli a tavola tutti insieme e far mangiar loro le verdure e altre portate diversissime dalla solita pasta in bianco. L'ora della mensa, ci spiega Rosanna, è un momento fondamentale per l'educazione dei bambini: «A tavola imparano regole di comportamento e iniziano a mangiare un po' di tutto, anche quello che a casa magari lascerrebbero nel piatto come i broccoli». Come in tutte le scuole, anche qui c'è un team di maestre che, all'ora del pranzo, seguono i bimbi anche tra i tavoli del refettorio, mentre Rosanna spiattella e mette a tutti un grande appetito. Mai nessuna faccia brutta davanti ai suoi vassoi che profumano di buono: la cucina è fresca e genuina, le verdure sono quelle di stagione e in pochi si lamentano se nel piatto arrivano anche portate "verdi". Rosanna sorride mentre racconta: «Le mamme spesso mi dicono: mio figlio non mangia i piselli a casa e qui a scuola, invece, ne va ghiotto. Altre confidano alla maestra che i figli a casa non mangiano verdure e invece a scuola mangiano di tutto. Da sempre succede così». Con la sua esperienza ultra decennale, Rosanna Megliocco sa che è tutto normale: in mensa, oltre a essere in buona compagnia, i bambini sono meno osservati e probabilmente sono più rilassati: «Mangiano con il loro ritmo, guardano il vicino che procede con





MENÙ CREATIVI

Nei menù delle scuole materne anche pesce, cereali e tante verdure di stagione.

gusto e provano subito ad assaggiare quello che a casa, magari, lascerebbero nel piatto. Da 25 anni vedo le stesse scene: poi certo c'è il bimbetto diffidente che non mangia nient'altro che pasta bianca e non assaggia nulla, né qui né a casa, ma sono casi eccezionali».

Sono cambiati i gusti dei bambini di oggi rispetto a una decina di anni fa? «Direi tantissimo. Sicuramente già dopo il Covid sono cambiate molte abitudini alimentari». Molti genitori hanno riscoperto la passione per la cucina; meno surgelati e più piatti freschi, tra cereali e verdure, hanno aiutato anche i bambini a scoprire gusti nuovi. Rosanna ci parla di come sono cambiati anche i menù nella scuola: «Ogni cinque anni dobbiamo mandare all'Asl il menù da vidimare: ci sono le linee guida da rispettare. L'ultimo (redatto dal Comune ad inizio anno scolastico, ndr) vede l'introduzione di nuovi tipi di legumi e nuovi cereali. Prima c'erano solo i piselli e facevamo ogni tanto le lenticchie e il riso. Da quest'anno, invece, c'è l'orzo, c'è il farro e ci sono i ceci. Con le insegnanti abbiamo notato che i più piccoli già li gradiscono. Forse perché i cereali sono già stati inseriti nel loro svezzamento e, di conseguenza, è un gusto che riconoscono. Tra i più grandicelli, invece, alcuni hanno storto un po' in naso davanti al primo piatto di orzo e per due o tre volte non sono stati entusiasti». Rosanna sa che i bambini non si fanno ingannare facilmente a tavola: «Sanno quello che vogliono e allora ho iniziato a cucinare l'orzo con la zucca o con i pomodori: quel colore piace sicuramente di più e convince che è buono».

L'educazione a tavola è essenziale; Rosanna elogia le insegnanti: «Il lavoro delle maestre è fondamentale anche a tavola: se stimolano i bimbi ad assaggiare o spiegano con una favola la storia di un cibo, magari raccontando come un chicco d'orzo arriva nel piatto, i bambini assaggiano più volentieri perché sono coinvolti in una scoperta». Certo: la pasta bianca e la pasta con il sugo rosso restano le portate più gettonate, ma non più come una volta: «Noto che i nostri bambini oggi mangiano molto volentieri il passato di verdura: se poi ci sono i crostini (il pane raffermo che taglio a dadini e passo nel forno) vedo che se li gustano compiaciuti. Il cibo deve dare felicità».

Sdoganata anche la verdura a foglia verde nel minestrone? «Assolutamente sì. Per il resto cucino le verdure di stagione, ora ci sono i broccoli, le costine, gli spinaci: posso dire che, tutto sommato, hanno un buon riscontro. Mangiano anche l'insalata. Poi, su cento bambini c'è anche quello che proprio non vuole mangiare: i gusti sono soggettivi e dipende molto da come sono abituati a casa e, forse, da come è stato il loro svezzamento».

Proteine vegetali da preferire sempre più a quelle animali. Anche nella scuola dell'infanzia si segue questa linea?

«In passato la carne poteva esserci anche due volte la settimana nel menù in un asilo, una volta bianca e una volta rossa. Da quest'anno, noi abbiamo la carne solo più una volta la settimana; due volte al mese c'è il vitello (spezzatino e poi milanese), una volta la carne bianca e la quarta settimana c'è il pro-

sciutto cotto. E poi abbiamo le uova, il formaggio fresco (mozzarella) e un giorno la settimana c'è il menù vegetariano con pasta e ceci o pasta e lenticchie; poi c'è il giorno della platessa al forno; non manca mai una verdura, o cotta o cruda, con il pane. Quello integrale una volta la settimana». Fondamentali le derrate alimentari. Date precedenza al bio e al territorio? «Tendenzialmente sì; il Comune si rifornisce da aziende locali e produttori del territorio per quello che concerne frutta, pane, verdura e carne; la precedenza è anche tutta per quello che può essere biologico. Solo il pesce, ovviamente, è un prodotto surgelato».

Menù vegetariano: i bambini gradiscono ad esempio il ragù di lenticchie? «Alla materna sono molto piccoli e allora uso semplici strategie - spiega Rosanna con un sorriso; - faccio un sugo con il pomodoro e frullo i cereali: loro pensano che sia il ragù tradizionale e mangiano senza diffidenza. - E poi suggerisce: - Con i bambini si deve sempre trovare il modo giusto per presentare il piatto che sia prima di tutto gradevole alla vista, gustoso e sano. Ad esempio, una cosa che mangiano molto volentieri è la frittata; dentro metto anche tutta la verdura verde e poi la cucino al forno, nulla di fritto. La adorano anche con i broccoli e le costine ma, ovviamente, non trovano i pezzi perché tutto è frullato».

Come si gestiscono le intolleranze alimentari in una mensa scolastica con cento bambini tra i 3 e i 5 anni?

«Quando arrivano bimbi con la celiachia, non è mai un problema; si fanno dei corsi specifici per imparare a gestire la situazione, ma prima di tutto si deve usare il buon senso. Per prima cosa al mattino si deve cucinare per loro, in un ambiente privo di contaminazioni da glutine; finiti i loro piatti, allora si può procedere con la preparazione di tutti gli altri cibi. Come in un ristorante, ci vuole un'attenzione scrupolosa e continua». Ma non c'è solo la celiachia: c'è chi è intollerante al lattosio o chi ha il favismo. E poi ci sono le diete speciali legate a motivi etici e religiosi: «Abbiamo dei bimbi musulmani con le loro diete: questi piccoli hanno il loro menù, ma abbiamo molti piatti che possono mangiare tutti insieme, come il pesce».

È felice del suo lavoro? Non è mai stanca? «Per me questo è il lavoro più bello del mondo. Vedere i bambini che mangiano con gusto è per me la gioia più grande, è una gratificazione impareggiabile».

MANUELA MIÈ

Fotografie di DARIO COSTANTINO

FARMACIA DEGLI ANGELI

Nuove offerte
acquistando in farmacia e on line su
www.speedyfarma.it



TEST INTOLLERANZE

AUTOANALISI E FORATURA LOBI

ECG, HOLTER PRESSORIO E CARDIACO

ESAME AUDIOMETRICO GRATUITO

AMPIO ASSORTIMENTO PRODOTTI:

COSMETICI, FITOTERAPICI,
PER L'INFANZIA,

ELETTROMEDICALI, INTEGRATORI

SCOPRI LA NOSTRA GAMMA DI INTEGRATORI PER
SOSTENERE IL SISTEMA IMMUNITARIO E L'ENERGIA
NELLO SPORT E NELLA VITA QUOTIDIANA

Via Cervetti 20/A

10043 Orbassano (TO)

Tel./Fax 011.9013346

angeli.orbassano@gmail.com

www.farmaciadegliangeli.net