



Il consumo di verdure è in costante aumento sulle tavole degli italiani, sia fresche che surgelate. Ma a mangiarle non sono di certo i bambini (oltre il 20% dei genitori conferma l'avversione dei bambini a tavola nei confronti di frutta e verdura...) Ed è per questo che, con l'arrivo della primavera, l'IAS - Istituto Italiano Alimenti Surgelati - lancia le "5 regole d'oro" per correre in aiuto delle mamme e invogliare i bambini a mangiare le "temutissime" verdure. Aprile 2018 – Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno: è questa la quantità consigliata da nutrizionisti ed esperti per una sana e corretta alimentazione. Eppure, ben 2 genitori su 10 dichiarano di non riuscire a farne mangiare quotidianamente ai propri figli neanche una porzione, confermando il diffondersi fra i bambini italiani di una vera e propria "**verdurofobia**". Broccoli, carote, spinaci & co, insomma, faticano sempre di più ad entrare nella dieta dei più piccoli ed è per questo che l'IAS – Istituto Italiano Alimenti Surgelati – ha stilato un vademecum di consigli pratici, per aiutare i bambini a superare il rifiuto delle verdure, consapevole del ruolo strategico che questi alimenti giocano durante gli anni della crescita, per il loro apporto di vitamine, sali minerali e fibre. In Italia, è ormai conclamato l'allontanamento - soprattutto fra le giovani generazioni - dalla dieta Mediterranea (oltre il 36,8% dei bambini e degli adolescenti di età compresa tra 5 e 19 anni è sovrappeso[2]). E le abitudini alimentari dei più piccoli destano non poche preoccupazioni: più dell'8% dei bambini non fa colazione e il 33% la fa in modo inadeguato, mentre il 20% dei genitori dichiara che a tavola i propri figli non consumano quotidianamente frutta e verdura[3]. Ecco allora che convincere i bambini ad adottare un'alimentazione più sana e bilanciata rappresenta una sfida molto importante. Peraltro, se da una parte appare complicato indurre i più piccoli a mangiare le verdure, dall'altra non sembra neanche facile trovare sempre al supermercato frutta fresca e ortaggi a prezzi convenienti, soprattutto in questi mesi di inverno prolungato. Infatti, il grande freddo (vedi le recenti ondate di aria siberiana portate dal "Burian") ha reso la disponibilità di verdure "fresche" piuttosto ridotta. In queste circostanze, sicuramente, le verdure surgelate possono rappresentare una valida alternativa al prodotto fresco, essendo altrettanto nutrienti e presentandosi come un prodotto "salva-costi", dal momento che il loro prezzo rimane invariato durante tutti i mesi dell'anno e a prescindere dalle condizioni meteorologiche e dai raccolti. E la passione degli Italiani per le verdure "sotto zero" è confermata anche dai dati IAS sui consumi: nel 2017, infatti, questa categoria merceologica è cresciuta, rispetto allo stesso periodo del 2016, del +3,2% (con un rimarchevole +7,8% per zuppe e minestrone e un interessante +5% per i vegetali preparati, nei primi 2 quadrimestri dell'anno) . "Le verdure - commenta Vittorio Gagliardi, Presidente IAS - non dovrebbero mai mancare nella dieta quotidiana dei nostri figli... Che siano fresche o surgelate non è rilevante, perché i vegetali destinati alla surgelazione, di fatto, vengono raccolti nel momento della loro massima maturazione, surgelati a poche ore dalla raccolta e il freddo è il loro unico conservante. I risultati di diversi studi hanno dimostrato che il contenuto delle sostanze ad azione salutistica (come le vitamine) è, quindi, pressoché identico nel prodotto fresco e in quello surgelato. Per cui, anche in periodi di particolare freddo e ridotta disponibilità

di verdure fresche, quelle surgelate possono - ancora più del solito - rappresentare una valida alternativa". Ma come fare, allora, per spingere anche i bambini al consumo delle verdure? Ecco, di seguito, i suggerimenti forniti dall' IIAS.

### **Il Vademecum IIAS: 5 Consigli per Convincere i Bambini a Mangiare le Verdure**

1) **MANI IN PASTA** Un modo divertente per convincere i bambini a relazionarsi con il cibo è quello di coinvolgerli nella preparazione dei piatti, ovviamente affidando loro attività semplici e non pericolose. Sentendosi partecipi, i "piccoli chef" saranno anche più motivati ad assaggiare ciò che hanno contribuito a portare in tavola. Dopo aver preparato insieme il piatto, mangiare qualcosa che hanno visto "nascere" e che hanno conosciuto in tutte le fasi di preparazione, può rassicurarli e far vincere la "paura" delle verdure. Analogamente, coinvolgere i bambini durante la spesa e chiedere loro consiglio sulle verdure da mettere nel carrello o consentire loro di scegliere dal banco freezer quelle surgelate che preferiscono, può essere di stimolo per un "primo" assaggio.

2) **ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE** Presentare le verdure in piatti cromaticamente divertenti e in formati d'appeal può rappresentare un ulteriore incentivo al consumo da parte dei bambini. Zucchine, spinaci, carote, peperoni e zucca consentono preparazioni coloratissime e attraenti per i più piccoli. E quando questi ortaggi non sono di stagione e non è possibile acquistarli "freschi" al mercato (la zucca, ad esempio, si trova solo in alcuni periodi dell'anno), le verdure surgelate possono correre in aiuto delle mamme in cucina, offrendo prodotti dalle analoghe proprietà nutritive.

3) **SPAZIO ALLA FANTASIA** Per rendere le verdure ancora più appetitose, liberare la fantasia per dar vita a preparazioni più "allegre" e invoglianti può essere d'aiuto: e allora sì a polpettine, frittate, crocchette, bocconcini a forma di animali, lettere, cuori, faccine sorridenti, ma anche frullati, estratti e così via... Da non dimenticare poi la pizza: tutti i bambini ne vanno matti, per cui proporla con sopra qualche verdura può sicuramente indurli ad assaggiarla. Da questo punto di vista, i prodotti offerti dal comparto surgelati possono essere di grande aiuto, con proposte sempre nuove, formati divertenti e pensati ad hoc per soddisfare tutti i palati e in particolare quelli dei bambini.

4) **PICCOLI BOCCONI PER PICCOLE BOCCHE** Mettere nel piatto grandi quantità di verdure (così come di qualsiasi altro alimento) potrebbe scoraggiare e demotivare all'assaggio anche il bambino più propenso, facendolo sentire incapace di finire il proprio pasto. Del resto, non occorre che i bambini consumino quantità enormi di ortaggi: le porzioni devono sempre essere rispondenti al fabbisogno e all'età; sicuramente piatti meno abbondanti risultano, per i bambini, pure meno "impegnativi". Anche in questo caso, i surgelati possono venire incontro alle esigenze dei consumatori, proponendo prodotti adeguatamente porzionati e adatti a tutte le "bocche", anche a quelle dei più piccoli.

5) **1 GRAMMO DI BUON ESEMPIO VALE PIU' DI 1 QUINTALE DI PAROLE** Il motto di San Francesco di Sales è quanto mai appropriato: se i genitori mangiano tanta verdura, i bambini avranno sempre davanti agli occhi modelli positivi a cui ispirarsi. Tutta la famiglia dovrebbe cercare di adottare lo stesso tipo di alimentazione, perché non si può pretendere che i bimbi si

rimpinzino di frutta e verdura se i loro genitori disconoscono l'universo di ortaggi presenti in natura.

Fortunatamente, l'Italia si presenta tra i pochi paesi europei considerati "virtuosi" da questo punto di vista: nel 2017, in Italia sono stati consumati circa 8,5 milioni di tonnellate di frutta e verdura; un quantitativo superiore del 3% rispetto all'anno precedente[4]. Anche il ricorso alle verdure surgelate è aumentato notevolmente: nel 2016, ne sono state consumate complessivamente (tra retail e food service) 395.500 tonnellate e nel 2017 - complice anche l'esplosione di nuove tendenze alimentari come il biologico o il forte incremento di vegetariani e vegani - la crescita dei vegetali, complessivamente, ha toccato quota 408.200 tonnellate. Dire ai bambini che la verdura deve essere mangiata semplicemente "perché fa bene", per loro non ha molto valore; ma dare il buon esempio è l'arma principale che i genitori possono adottare: e su questo punto, gli Italiani sembrano essere un passo avanti.