

Scritto da Redazione

Giovedì 02 Settembre 2021 10:44



Lo svezzamento è una fase che ogni mamma aspetta e allo stesso tempo spaventa un po' tutti. Quali sono i componenti di un piatto bilanciato sin dalla fase dello svezzamento? Quali sono i nutrienti che non devono mai mancare?

A questi e ad altri interrogativi risponde

Verdiana Ramina

, una fra le dietiste più apprezzate in Italia e tra le più conosciute sul tema dell'alimentazione infantile, autrice del volume “

Svezzamento per tutta la famiglia

” (pag. 160, prezzo 17,90 euro -

Foto di Barbara Toselli

), edito da

Gribaudo

e disponibile da oggi in tutte le librerie.

Nella **prima parte** del volume, **Verdiana Ramina** risponde a tutte le **domande** che ogni neogenitore, prima o poi, è destinato a farsi: quando iniziare lo svezzamento e come capire se il proprio figlio è pronto per questo importante cambiamento nella sua alimentazione, quale tipo di svezzamento scegliere in base alle esigenze del proprio bambino, come regolarsi con il latte e l'assunzione di altri liquidi. Seguono, poi,

quattro menù

, declinati in base alla stagionalità degli alimenti suddivisi in

66

ricette

leggere e sfiziose che piaceranno anche agli adulti. Ampio spazio è dedicato inoltre all'aspetto pratico: quali utensili privilegiare per la preparazione e l'assunzione dei cibi, come impostare una buona routine dei pasti grazie all'aiuto di una preziosa tabella con le grammature previste per ogni pasto in base alla fascia di età del bambino.

Un **libro innovativo** che rende possibile un desiderio comune a genitori e figli: *ritrovarsi tutti insieme a tavola, senza stress e senza preoccupazioni.*

Grazie a pochi, semplici gesti, quello che è stato cucinato per i bimbi, seguendo tutte le regole sulla sicurezza e la salute, si trasforma in piatti gustosi, ideali per tutti.

«Troppo spesso i genitori si concentrano sul cosa preparare al bambino e così perdono di vista quello che è davvero importante al momento dei pasti, cioè la condivisione del cibo, che sta alla base del principio della piramide alimentare

»

,

commenta

Verdiana Ramina.

Partendo dal cibo che prepareranno per sé, i genitori accompagneranno i propri figli in un viaggio alla scoperta del mondo degli alimenti e di nuovi sapori e gusti.

«Per far sì che questo possa avvenire in sicurezza dobbiamo innanzitutto preoccuparci di quello che voi genitori portate in tavola e “tradurlo” in preparazioni adatte ai piccoli. Perché l'alimentazione complementare dei vostri bambini deve partire proprio dal cibo che preparerete per voi e che farete assaggiare, opportunamente modificato, ai vostri piccoli

», spiega

Verdiana Ramira

Qualche esempio? Una *polenta morbida con un cucchiaino di hummus* da consumare durante i primi mesi si trasforma con pochi, semplici gesti in

stick di polenta al forno

per i più grandi; le

tagliatelle al ragù

di lenticchie

possono trasformarsi in un

piatto di pasta

Scritto da Redazione

Giovedì 02 Settembre 2021 10:44

per i più piccoli, avendo l'accorgimento di frullare appena le lenticchie; un'

omelette alle erbe,

buonissima per tutta la famiglia e per i bimbi più avanti nello svezamento, può essere schiacciata e ridotta in

crema

e diventare un gustoso condimento.