

Scritto da Adriana Cantisani
Mercoledì 07 Aprile 2010 10:10



ciao Tata Adriana, sono mamma di un bimbo di 22 mesi che ultimamente non mangia più la verdura. riesco a fargliela mangiare solo 3/4 volte alla settimana nel passato. con carne, pesce, formaggio, uova, primi vari e frutta non abbiamo problemi di alcun tipo.

Le nonne ci criticano perché dicono che è troppo piccolo per fare a meno della verdura ma se gli faccio il passato tutti i giorni, non lo mangia più. Il bimbo ha tutti i dentini, parla e cammina, e non si è mai preso neppure l'influenza per fortuna... sembra crescere bene insomma...tu che ne dici?? Aspetto un tuo parere. Un abbraccio, grazie per i tuoi preziosi consigli che aiutano noi mamme alla prima esperienza.



Cara Mamma,

piuttosto che rischiare che non mangi più le verdure, meglio continuare con il passato o la pappa unica. E' sempre importante cercare di assicurarsi una buona alimentazione: anche perché hai mai visto uno che si sposa mangiando il passatino??? Prima o poi mangerà come tutti!! Ogni bambino ha i suoi tempi e inoltre 22 mesi è ancora un'età dove introduce molte novità...ci sono ancora bambini alle elementari che rifiutano certe verdure!! (Per non parlare degli adulti!!)

Esiste un trucco per far mangiare le verdure, che usiamo negli Stati Uniti, di cui ho già parlato diverse volte ed è poco conosciuto agli Italiani,: lo sciroppo (detto anche succo) d'acero. Si trova nei negozi di alimenti naturali e/o in alcuni grandi supermercati: è molto buono, perché è molto dolce. In realtà ha meno calorie dello zucchero normale, di canna o del miele. Ovviamente, non si deve esagerare, ma un pochino non fa certo male! Anzi per i bambini fa molto bene: lo danno tutti i pediatri americani e canadesi perché e

Scritto da Adriana Cantisani
Mercoledì 07 Aprile 2010 10:10

ricchissimo di minerali (bastano uno o due cucchiaini al giorno, anche diluito nel latte per i più piccini o sul pane per i grandicelli). E' un po' come il principio del miele (è solo più liquido del miele e quindi non si attacca ai denti... ammetto che però cola di più e sporca anche di più!).

Ti consiglio è di mettere un cucchiaino di sciroppo d'acero sopra le sue verdure cotte (quelle dolci, come patate, carote, cipolle, zucchine, zucca, piselli, magari schiacci il tutto con la forchetta in modo di ottenere una specie di puree). Non renderà il piatto "dolce", ma esalterà la naturale dolcezza di queste verdure. Normalmente piace molto ai bambini ed in più ottieni che mangi le verdure e che riceva il nutrimento prezioso dello sciroppo d'acero.

Prova! Ricordati comunque di stare tranquilla ed eventualmente confrontati con il tuo pediatra di fiducia se la cosa dovesse andare avanti per molto tempo. Essendo anche un alimento nuovo, parlane prima con il pediatra.

Un abbraccio,

adri

Approfondimenti: Per leggere tutte le risposte della nostra tata e scriverle vai sul nostro [Forum](#)