

Comunicato stampa

UN MANUALE PER I GENITORI CHE HANNO A CUORE L'EDUCAZIONE ALIMENTARE DEI LORO BAMBINI

Semplice, chiaro, scientifico: “Mamma..ho fame!”, un nuovo libro innovativo presentato al Festivaletteratura di Mantova

(Mantova, 9 settembre 2016) – Ricette e consigli nutrizionali per l'alimentazione, un manuale per i genitori pratico, semplice e scientifico nello stesso tempo. Si chiama **“Mamma...ho fame! – Una ricetta al giorno per diventare grandi”** ed è stato presentato ieri pomeriggio al Festivaletteratura di Mantova, nello spazio “Le parole del cibo”.

Il libro, di 120 pagine, è edito da Educazione Nutrizionale Grana Padano che ne ha curato i testi; le ricette sono dello chef Danilo Angè, la nutrizionista dott.ssa Carolina Poli ha elaborato i consigli nutrizionali per ogni ricetta, il tutto con la supervisione scientifica del prof. Claudio Maffeis, professore associato di Pediatria all'Università di Verona.

Il libro cartaceo è disponibile, a richiesta, e sarà scaricabile prossimamente su ibooks e playbooks .

Troppi gli zuccheri, le merendine e le bibite gassate che spesso causano sovrappeso ed obesità ai bambini. Ma quale è davvero un'alimentazione corretta per i più piccoli? A queste domande cerca di dare risposta il nuovo libro realizzato da Educazione Nutrizionale Grana Padano.

Alla presentazione del libro al festival di Mantova hanno partecipato: il Prof. Claudio Maffeis, Professore Associato di Pediatria Università di Verona; Stefano Berni, Direttore Generale del Consorzio Grana Padano; Danilo Angè, Chef; Vichi de Marchi, giornalista e scrittrice, autrice di programmi per Raiset ragazzi.

“Il libro è davvero innovativo perché accompagna ognuna delle 30 ricette con analisi nutrizionali che aiutano i genitori a costruire la dieta settimanale del bambino - ha spiegato Claudio Maffeis – Serve una dieta varia che contenga tutti i gruppi alimentari seguendo delle semplici regole, proprie della dieta mediterranea. Nel testo sono proposte soprattutto ricette per la colazione e le merende: sono tutte ‘salate’, o meglio non dolci, un'ottima alternativa a quelle che invece i bambini consumano solitamente”.

“Da anni il Consorzio tutela Grana Padano favorisce la diffusione della corretta educazione alimentare tramite l'attività di Educazione Nutrizionale Grana Padano – ha dichiarato Stefano Berni - coordinando la ricerca di medici, dietisti e pediatri, pubblicando studi ed un sito specializzato. Divulgheremo questo nuovo libro, ovviamente gratuito, in strutture scolastiche, biblioteche, associazioni pediatriche e via dicendo. Ed abbiamo deciso di presentarlo qui, nella prestigiosa cornice del Festivaletteratura di Mantova di cui siamo partner da tre anni presidiando l'area ‘Le parole del cibo”.

Il libro “Mamma...ho fame” è diviso in due parti.

La prima riporta alcune nozioni fondamentali di educazione alimentare per i bambini (dai 3 ai 10 anni di età), i concetti sono esposti in modo semplice e chiaro, divisi per paragrafi: la strategia nel fare la spesa; l'importanza dell'esempio dei genitori a tavola; una dieta variegata, moderata e completa; alla scoperta di nuovi sapori. E poi un riassunto delle regole basilari: calorie; frequenza e porzioni dei cibi; cosa mangiare nei 5 pasti quotidiani. Infine, come variare i colori di frutta e verdura, cosa bere e cosa non bere.

Nella seconda parte, le 30 ricette per preparare colazioni e merende ed anche piatti unici e primi piatti, corredate da illustrazioni e filastrocche da proporre per invogliare ad una dieta varia e completa. Per ogni ricetta vengono descritti gli ingredienti, le modalità di preparazione, l'analisi della ricetta della nutrizionista, i valori macronutrienti per porzione, con un rimando in appendice a tabelle nutrizionali più dettagliate. In queste ricette è presente il Grana Padano, un alimento unico, gustoso e ricco di proteine, calcio, minerali e vitamine e che consente spesso di non utilizzare il sale in cucina.

L'esempio di una ricetta: Stelle filanti di spaghetti, a pag.75 del libro. Sono spaghetti di verdure, tacchino e Grana Padano. Oltre a ingredienti, preparazione, valori macronutrienti per porzione e informazioni nutrizionali, la nutrizionista fornisce questi consigli ai genitori:

“Sembrirebbe un primo piatto, ma gli spaghetti sono di verdura, un ottimo e divertente modo per far mangiare le verdure ai bambini che non le amano. Dal punto di vista nutrizionale questa ricetta è un secondo piatto a base di ottime proteine date dal tacchino e dal Grana Padano che apporta anche oltre un terzo del fabbisogno giornaliero di calcio e fosforo, mentre il ferro è dato soprattutto dal tacchino. Le verdure apportano ottime quantità di fibra e magnesio e la ricetta è ricca di antiossidanti: oltre il 100% di vitamina A, circa un terzo di E, B12 e più della metà di zinco e rame. Per il pranzo dei bambini da 3 a 5 anni, una porzione di questo secondo può essere preceduta da un primo scarso a base di cereali: pasta o riso conditi con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e pomodoro. A 6-8 anni i bambini possono mangiare una porzione intera di pasta o riso condita con due cucchiaini di olio extravergine di oliva. Il pranzo dei bambini di 9-10 anni invece può prevedere una porzione di pasta o riso e una porzione e mezzo della ricetta. Per tutti è consigliabile terminare il pranzo con un frutto”.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Coordinamento Ufficio Stampa
Mirella Parmeggiani
Mob. 335 7835097
e-mail: M.Parmeggiani@granapadano.com

Ufficio stampa Educazione Nutrizionale Grana Padano
Marco Fanini
Telefono: [339 6668750](tel:3396668750)
e-mail: fanini1@faniniufficiostampa.com

sito web: <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it>