

VareseNews

I segreti di Carla Lertola per piatti sani e gustosi per i bambini

Pubblicato: Mercoledì 7 Giugno 2017



La nota dietologa **Carla Lertola** è stata protagonista del terzo appuntamento al Buongusto di Solbiate Arno di mercoledì 7 insieme alla dottoressa **Valentina Bolli**, dietista. L'argomento è stato **"Alimentazione e bambini"**, partendo da un punto fermo: quello che il momento del pasto è un momento perfetto per trasmettere buone regole alimentari ai propri figli e passare insieme un po' di tempo.

Secondo la dietologa **«il cibo é amore e noi siamo animali mangianti. Quindi facciamo in modo che sia gradevole l'atto del mangiare, specialmente quando ci rivolgiamo ai bambini»**. Tutto il corso si è infatti snodato tra trucchi e metodi per far appassionare i più piccoli ai cibi che non amano particolarmente partendo dal presupposto che «diktat severi e incisivi con i bambini non funzionano» e che quindi molto meglio è convincere i bambini ad avviarsi *naturalmente* verso percorsi più sani.

Come? Con l'esempio degli adulti e *sfruttando* le debolezze. In modo soft ad esempio «facendo trovare ai bambini sulla tavola della verdura prima del pasto -racconta la dottoressa Bolli- in modo che i bambini affamati siano spinti maggiormente a provare questi cibi» oppure con tecniche più *radicali* **«servendo in tavola il secondo prima del primo»**. E anche se i bambini non sembrano apprezzare, non bisogna scoraggiarsi: «Alcune ricerche hanno mostrato come per far assaggiare ad un bambino una verdura nuova ci vogliono 10 esposizioni; quindi perseverate».

Accanto alle due esperte c'era lo chef di Buongusto Tigros, che ha messo in pratica in una serie di ricette ciò che le esperte hanno spiegato ai partecipanti: **il menù proposto è stato un mix di ricette facili, veloci e versatili in grado di far gustare piatti nuovi ai bambini**. Il primo è stato una rivisitazione di pasta all'arma con chips di melanzane, il tutto servito in un cestino di grana. Un piatto che è stato seguito da un transetto di salmone impanato con mandole e miele impiantato su un letto di valerianella e carpaccio di finocchio all'arancia e limone. Piatti che sono stati accompagnati da quello che può diventare un pratico e versatile snack: involtini primavera di pasta fallo con verdure allo zafferano, accompagnato da salsa di yogurt greco al basilico.

Dosi e particolari delle ricette, come sempre, li potrete trovare tra qualche ora su www.tigros.it: per essere sicuri di non perderseli, l'ideale è iscriversi alla newsletter di Tigros.

Le ricette passo passo si possono già vedere dalla cronaca tenuta sul [nostro liveblog](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it