

GENITORI

## FRUTTA E VERDURA



Mangiando quotidianamente frutta e verdura, i bambini assumono **nutrienti fondamentali** per restare in salute, crescere bene, studiare ed essere di buon umore. Le vitamine e i minerali di frutta e verdura, infatti, sono **fondamentali per l'organismo a tutte le età**. Inoltre, i bambini che fin da piccoli sono abituati a mangiare tanta frutta e verdura avranno **meno probabilità di ammalarsi** da adulti di **sovrappeso, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari** e **tumori**. Perché questi alimenti fanno così bene alla salute? Quali sono le quantità e le modalità di consumo consigliate? Come deve orientarsi il genitore quando fa la spesa?

### Proprietà benefiche

Frutta e verdura apportano molte **sostanze benefiche e protettive** per l'organismo di bambini e ragazzi, quali:

- **Vitamina C** (acido ascorbico), che aiuta a **combattere le infezioni** e a **rafforzare il sistema immunitario**. Si trova nella frutta acidula come **kiwi, fragole, ribes** e negli **agrumi** (arance, pompelmi, mandarini, limoni, etc.), ma anche nei **peperoni**, nei **pomodori** e nei **broccoletti**.
- **Vitamina A** (retinolo), che ha un'importanza fondamentale per la **vista**, contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario e mantiene l'integrità delle cellule di pelle e mucose. Si trova in frutta e verdura che contengono i **carotenoidi**, cioè i precursori della vitamina A, come **albicocche, melone, carote e zucca** (in generale nella frutta e verdura di colore giallo-arancio).
- **Vitamina K**, che ha un ruolo essenziale nel processo di **coagulazione del sangue** ed assicura la funzionalità delle proteine che formano e mantengono in buona salute **le ossa**. Si trova prevalentemente nelle **verdure a foglie verdi** (spinaci, lattuga, cavoli, cime di rapa, etc.), ma anche nei **kiwi**, nelle **melagrane**, nei **mirtilli**, nei **ribes neri**, nelle **more** e nelle **prugne gialle**.
- **Potassio**, che partecipa alla **contrazione muscolare** e al controllo della **pressione del sangue**. Si trova in tantissimi alimenti del regno vegetale, ad esempio nei **kiwi**, nei **ribes**, nelle **banane**, nel **melone**, nelle **albicocche**, nelle **zucchine**, negli **spinaci**, nella **rucola**, nei **cavoletti di Bruxelles**, nei **finocchi**, nelle **barbabietole rosse**, nei **broccoli**, nei **carciofi**, etc.
- **Magnesio**, che è il responsabile di numerose funzioni fisiologiche legate in particolare ai **muscoli, al cervello**, alle **ossa** e al **cuore**. Si trova anch'esso in molti vegetali, soprattutto nelle verdure di colore verde (biette, carciofi, spinaci, zucchine, etc.).
- **Fibra**, che è contenuta **in tutta la frutta e la verdura**. Insieme all'alto contenuto d'acqua dei vegetali, migliora la **funzionalità intestinale**, favorisce il **senso di sazietà riducendo** il senso di fame ed è quindi utile anche per i bambini con **problemi di peso**.
- **Antiossidanti**, presenti **in tutta la frutta e verdura**, aiutano a combattere i **radicali liberi**, cioè i responsabili dell'invecchiamento precoce dell'organismo e dell'indebolimento del sistema immunitario.

### Quantità consigliate di frutta e verdura

Frutta e verdura iniziano a far parte dell'alimentazione dei bambini già durante lo **svezzamento** e via via diventano alimenti quotidiani che mangeranno in quantità proporzionate alla loro età.

Generalmente i bambini dovrebbero mangiare:

- **Verdura**: almeno **una porzione a pasto**, da consumare cruda (accuratamente lavata) oppure cotta, preferibilmente **di stagione**.

- **Frutta: due-tre porzioni al giorno** di frutta di stagione, da consumare cruda (ben lavata), cotta, in mousse, in macedonia, frullata o spremuta senza aggiunta di zucchero o altro dolcificante (miele, sciroppi, etc.). La frutta **contiene naturalmente zucchero** (fruttosio) e non occorre zuccherarla ulteriormente. Alcuni frutti, inoltre, sono più zuccherini di altri: **banane, fichi, cachi, uva, mandarini, datteri**, etc. In questi casi, cerca di non esagerare con frequenze e quantità.

### Come consumare frutta e verdura

Alcuni sali minerali e vitamine, in particolare la vitamina C, possono **degradarsi con la luce e il calore**. Per questo motivo frutta e verdura andrebbero mangiate soprattutto **crude** oppure **cotte a vapore** nel minor tempo possibile. Per quanto riguarda la frutta, è buona regola consumarla **con la buccia** (se commestibile e ben lavata) perché è la parte che contiene più micronutrienti, fibre e antiossidanti, mentre frullati e spremute vanno **fatti e bevuti al momento**. Meglio non usare la centrifuga per non perdere la maggior parte delle fibre e delle vitamine, mentre è bene moderare l'uso degli estrattori perché anche la frutta estratta è povera di fibre. Se si lessano le verdure, invece, occorre consumare anche l'acqua di cottura per non perdere i nutrienti (es. zuppa, risotti). Da evitare o consumare raramente la frittura.

### Idee per consumare frutta e verdura

La frutta può essere consumata **a colazione**, per lo **spuntino** o la merenda e a fine pasto.

Idee sfiziose e originali per farla apprezzare maggiormente ai bambini che fanno i capricci possono essere:

- **spiedini di frutta colorata**, tagliata con forma e dimensione idonee per evitare il **soffocamento**;
- **sorbetto o gelato casalingo**, preparato con cubetti di frutta congelata frullata insieme a un po' di latte, yogurt o semplice acqua;
- **yogurt con pezzettini di frutta** (sempre tagliati adeguatamente);

Le verdure, oltre che come contorno, possono essere utilizzate anche per preparare:

- **minestrone, passati, vellutate o zuppe**;
- **sughi per condire la pasta, il riso o altri cereali** (es. risotto alla zucca, pasta e zucchine, orzo e broccoli, farro con pomodorini, etc.) o
- **sformatini o frittate**;
- **torte salate**.

I bambini più grandicelli possono consumare le verdure anche a merenda:

- **pinimonio di verdure**, con un filo d'**olio extravergine d'oliva** e un pizzico di sale;
- **toast con melanzane o zucchine grigliate**;
- **panino con pomodorini, olio, origano e qualche scaglia di Grana Padano DOP**. Questo formaggio **è il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, un minerale indispensabile per l'accrescimento, inoltre contiene tante **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), vitamine importanti per la crescita come **B2 e B12** e antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP può essere consumato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.

### E se i bambini ne mangiano troppa o troppo poca?

Mangiare poca frutta e verdura può portare a una **carenza di vitamine, sali minerali e fibre**, tutte sostanze preziose per l'accrescimento, per il corretto funzionamento degli organi e per proteggersi dalle infezioni. Al contrario, un eccesso di frutta e verdura può essere controindicato nei bambini inappetenti o sottopeso, poiché la fibra aumenta il senso di sazietà e può rendere difficoltoso il raggiungimento dei fabbisogni nutrizionali in casi come questi. La verdura non dovrebbe essere consumata in quantità eccessive durante lo svezzamento e, in generale, fino al secondo anno di età.

### Come comportarsi al supermercato

- Il segreto sta nel **dare il buon esempio!** Pertanto, in primis i genitori dovrebbero mangiare le giuste quantità di frutta e verdura.
- Quando vai a fare la spesa, acquista frutta e verdura fresche di stagione, variando spesso la tipologia, perché ad ogni colore corrispondono diverse vitamine e antiossidanti.
- **La verdura fresca è da prediligere** ma, in alternativa, puoi comprare anche verdura o minestrone surgelati con cui puoi preparare, ad esempio, gustosi passati, creme e vellutate per tutta la famiglia. Ricorda che la verdura di stagione ha un sapore più buono e una migliore qualità nutrizionale.
- È sempre meglio scegliere la **frutta fresca** ma, in alternativa, puoi acquistare anche quella disidratata, assicurandoti però che non contenga zucchero aggiunto. Questa non deve diventare un'abitudine, perché la frutta disidratata contiene molte meno vitamine di quella fresca.
- Evita di comprare i **succhi di frutta** perché **non sostituiscono il frutto fresco**. Inoltre, molto spesso contengono elevate quantità di zuccheri, anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti". Come spiegato nei capitoli precedenti, la frutta contiene naturalmente fruttosio e non bisogna esagerare.
- **Evita di acquistare la frutta candita o sciroppata** perché contiene anch'essa tanti zuccheri aggiunti. Per sapere quanto zucchero mangiano ogni giorno i tuoi figli usa lo **Zuccherometro**.
- Ricorda: **le patate non sono verdure**, ma **carboidrati** al pari di pane e pasta, così come le castagne e il mais. Evita di comprare le patatine da friggere o snack a base di patate fritte, in quanto possono contenere elevate quantità di **sale** e **grassi trans** dannosi per la salute.
- Se acquisti le marmellate o le mostarde di frutta, scegli quelle preparate con l'80%-100% di frutta e senza aggiunta di zuccheri.

### Autori

Collaborazione scientifica:

**Dott.ssa Erica Cassani**, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

*Supervisione scientifica:*

**Dr.ssa Micaela Gentilucci**, *Dietista Nutrizionista Pediatrica*