

IN CUCINA CON I BAMBINI

Come il gioco in cucina aiuta a prevenire
neofobia e selettività alimentare nei bambini

GUIDA GRATUITA

Una guida pratica di nutrizione e benessere

Caro/a genitore,

Tuo figlio rifiuta di assaggiare qualcosa di nuovo? Vuole sempre e solo gli stessi tre piatti? È normalissimo — la neofobia alimentare (paura dei cibi nuovi) e la selettività sono comportamenti tipici dello sviluppo, che possono comparire già dai 18 mesi e raggiungere il picco tra i 2 e i 6 anni.

Una delle strategie più efficaci — e più divertenti — per prevenirle e ridurle è semplicissima: **portare i bambini in cucina**. Chi tocca, annusa, mescola e impasta un alimento lo conosce davvero. E ciò che si conosce fa meno paura.

■ ■ Regola d'oro

Mai obbligare. L'obiettivo non è che il bambino mangi, ma che esplori il cibo senza pressione e senza paura. Il piacere viene da solo, con il tempo e con la ripetizione.

1 Perché funziona: il cibo si conosce con tutti i sensi

Il rifiuto di un alimento nuovo nasce spesso dalla **mancanza di familiarità**. Il bambino non rifiuta perché non gli piace il sapore — non lo ha nemmeno assaggiato. Rifiuta perché è *sconosciuto*.

La ricerca mostra che un bambino può aver bisogno di **10–15 esposizioni** a un alimento nuovo prima di accettarlo. Ma queste esposizioni non devono essere nel piatto: possono avvenire in cucina, al mercato, nell'orto — ovunque il bambino entri in contatto con il cibo in modo giocoso e senza pressione.

ESPOSIZIONE FORZATA	ESPOSIZIONE ESPLORATIVA
«Assaggia, è buono!»	«Vuoi annusarlo? Com'è morbido!»
Cibo nel piatto = obbligo	Cibo in mano = scoperta
Tensione a tavola	Gioco in cucina
Rinforza il rifiuto	Riduce la resistenza
Richiede coraggio al bambino	Richiede solo curiosità

■ Lo sapevi?

I bambini che partecipano alla preparazione dei pasti mangiano in modo più vario e mostrano meno selettività alimentare. Toccare, annusare e mescolare attiva circuiti sensoriali che abbassano la risposta difensiva al cibo nuovo.

2 In cucina per fascia d'età

Ogni età ha le sue possibilità — e i suoi limiti di sicurezza. Ecco cosa possono fare i bambini in cucina, con i giusti attrezzi e la giusta supervisione.

18 mesi – 2 anni

- ✓ Toccare e stringere ingredienti morbidi (pane, pasta cruda, frutta)
- ✓ Versare ingredienti già misurati in una ciotola
- ✓ Mescolare con un cucchiaino grande
- ✓ Annusare spezie, erbe aromatiche, frutta
- ✓ Lavare frutta e verdura sotto l'acqua

Attrezzi: Ciotole di plastica o silicone con fondo antiscivolo · Cucchiaino di legno grande · Grembiolino impermeabile

2 – 3 anni

- ✓ Impastare con le mani (pane, polpette, biscotti)
- ✓ Strappare foglie di insalata o erbe aromatiche
- ✓ Sbucciare banane o mandarini
- ✓ Ungere teglie con olio e le mani
- ✓ Decorare piatti con frutta o verdura colorata

Attrezzi: Ciotole grandi per impastare · Mattarello di legno piccolo · Stampini per biscotti

3 – 5 anni

- ✓ Tagliare con coltello da burro o coltellino sicuro (banana, fragole, kiwi)
- ✓ Sbucciare verdure morbide con pela-patate sicuro
- ✓ Misurare ingredienti con tazze graduate
- ✓ Mescolare impasti con fruste a mano
- ✓ Formare polpette, meatball, biscotti
- ✓ Spruzzare limone, grattugiare formaggi morbidi

Attrezzi: Coltellino con lama arrotondata e manico ergonomico · Pela-patate con protezione · Tazze graduate colorate · Frusta piccola

5 – 8 anni

- ✓ Tagliare verdure morbide con supervisione
- ✓ Seguire ricette semplici con illustrazioni
- ✓ Usare il mattarello per stendere la pasta
- ✓ Preparare insalate complete
- ✓ Montare la panna o gli albumi
- ✓ Assemblare panini, toast, wrap

Attrezzi: Coltello da cucina leggero con supervisione · Libro di ricette illustrato per bambini · Bilancia da cucina digitale

8 anni +

- ✓ Usare il fuoco con supervisione diretta
- ✓ Preparare ricette complete dalla A alla Z
- ✓ Leggere e seguire ricette scritte
- ✓ Gestire i tempi di cottura
- ✓ Imparare il valore nutritivo degli ingredienti

Attrezzi: Tutti gli utensili da cucina con supervisione · Ricettario dedicato ai bambini · Diario personale delle ricette

3 3 ricette per iniziare insieme

Tre ricette semplici, adatte anche ai bambini più piccoli, che trasformano la cucina in un laboratorio di esplorazione sensoriale.

Palline di banana e avena (18 mesi+)

Ingredienti: 2 banane mature · 4 cucchiaini di fiocchi d'avena · 1 cucchiaino di cacao o cannella (opzionale)

1. Schiacciare la banana con le mani o una forchetta
2. Versare l'avena nella ciotola e mescolare
3. Formare le palline con le mani
4. Mettere in frigo 30 minuti — poi si mangia!



Pane piatto (flatbread) semplice (2 anni+)

Ingredienti: 200 g farina · 100 ml acqua tiepida · 1 cucchiaino olio EVO · Pizzico di sale

1. Mescolare la farina con l'acqua in una ciotola grande
2. Impastare con le mani fino ad avere un impasto liscio
3. Stendere con il mattarello
4. Il genitore cuoce in padella — il bambino aspetta e poi decora



Insalata arcobaleno (3 anni+)

Ingredienti: Lattuga o valeriana · Pomodorini · Carote · Mais · Cetriolo · Olio, limone, sale

1. Strappare le foglie di insalata con le mani
2. Lavare i pomodorini sotto l'acqua
3. Il genitore taglia — il bambino dispone nel piatto per colori
4. Condire insieme: quanto olio? Quanto limone?



*«Un bambino che impasta, annusa e mescola
ha già fatto il passo più importante:
ha incontrato il cibo senza paura.»*

Questa guida è solo un assaggio! Nella versione premium trovi: attività per ogni fascia d'età nel dettaglio, 15 ricette graduali, come creare un angolo cucina sicuro per i bambini, e come usare la cucina per lavorare sulle emozioni. Disponibile presto su **@maryloria.nutrizione**.

Con cura,

Mary • @maryloria.nutrizione

Nota informativa

Questa guida ha esclusivamente scopo informativo ed educativo. I contenuti presentati non costituiscono diagnosi medica, prescrizione dietetica o trattamento terapeutico, e non sostituiscono in alcun modo il parere di un medico, di un pediatra, di un dietista o di qualsiasi altro professionista sanitario qualificato.

Le attività in cucina con i bambini devono essere sempre svolte sotto la supervisione diretta di un adulto responsabile. L'autrice declina ogni responsabilità per incidenti o utilizzo improprio delle informazioni contenute in questa guida. Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta.

■ Hai bisogno di un supporto personalizzato?

Contattami su Instagram [@maryloria.nutrizione](#) o visita il mio sito web per scoprire i servizi disponibili.