



FOOD REVOLUTION

★ FAMILY TOOLKIT ★

30 idee per iniziare
la rivoluzione
alimentare a

CASA



Tecniche di cottura tramandate di generazione in generazione.



Il passaggio delle tradizioni è stato interrotto poiché un sempre minor numero di persone imparano a cucinare da zero e l'educazione alimentare è fuori dai programmi scolastici. Mentre sempre più genitori lavorano a tempo pieno e le competenze di cottura si perdono, stiamo mangiando, per comodità, più prodotti trasformati che mai.

L'idea che i figli imparino a cucinare dai loro genitori, o anche il solo sedersi a gustare un pasto in famiglia, è in declino.

Ma cucinare e mangiare è un ottimo modo per tenere la famiglia insieme e la garanzia di mangiare piatti freschi e sani proteggerà i bambini da patologie legate all'alimentazione ed aumenterà la loro aspettativa di vita. Inoltre questo li istruirà con le competenze necessarie per prendersi cura di se stessi e, in seguito, anche delle loro famiglie.

1

Fuori il vecchio e dentro il nuovo

Sedetevi con la famiglia e discutete della vostra salute, del vostro stile di vita e delle attuali abitudini alimentari.

Verificate cosa è rimasto nelle vostre credenze: la vostra dieta è composta di prodotti freschi, cibi fatti in casa o di alimenti pre-confezionati? Fate una lista di tutte le cose che desiderate cambiare, fissate alcuni obiettivi e incollateli sul frigo o da una qualche parte ove tutti possono vedere.

2

Impara a cucinare e portate tutta la famiglia in cucina

Se non sapete cucinare non è mai troppo tardi per imparare. Ci sono centinaia di pubblicazioni, corsi e libri che vi possono aiutare. Se sai già come fare, non è mai troppo presto per portare i vostri bambini in cucina convincendoli a darvi una mano, così come per gli altri membri della famiglia in cucina, siano essi il tuo partner, i tuoi genitori o i nonni.

3

Dai il buon esempio

I bambini imparano osservando i loro genitori e gli altri familiari, così date il buon esempio. Mangiate molta frutta e verdura, assicuratevi di mettere in pratica ciò che dite e tenete fede alle regole che imponete ai figli.

4

Cucina cibi freschi

Non solo è più economico, ma significa anche sapete esattamente cosa state mangiando siete e in grado di controllare gli ingredienti e le dimensioni delle porzioni. Mangiare pasti fatti in casa più spesso insegnerà alla tua famiglia che i pasti consumati fuori ed i "takeaway" sono da considerare minacce e che i cibi caserecci sono più gustosi. E anche quando uscirete a pranzo con la famiglia sarà più eccitante.

5

Prepara ciò che a loro piace mangiare e fai un restyling alle loro preferenze

Voi sapete già che cosa piace ai vostri bambini, così lavorate su questo e aggiungete frutta e verdura alle loro pietanze preferite.

Tutto il cibo ha un sapore migliore, senza additivi e zuccheri aggiunti; basta essere un po' creativi. Coinvolgi i bambini in cucina e spiega loro perché le versioni fresche dei loro cibi preferiti sono molto meglio rispetto a quelle in scatola.





6

Prova cose nuove

Metti a disposizione tanti e diversi tipi di frutta e verdura, così che i bambini abbiano la possibilità di scelta e possano scoprire ciò che preferiscono. Non rimanere fisso su una “strada”, ci sono centinaia di differenti tipi di frutta e verdura, così una volta che i ragazzi hanno cominciato ad assaggiarne alcuni, mescolate ed aggiungetene di altri più esotici – ad es. kiwi e mango, invece delle solite mele o banane.

7

Rendilo divertente

Rendi divertente provare cibi nuovi, taglia il cibo in forme curiose e facce bizzarre, racconta ai vostri figli fatti interessanti sulle origini dei pasti e dei diversi ingredienti. Prepara una tabella che i ragazzi possano compilare quando hanno provato nuovi alimenti o crea giochi e quiz sugli alimenti e la loro provenienza.

8

Mangia regolarmente in famiglia

Sedersi insieme in famiglia può davvero aiutare i ragazzi a provare nuovi cibi e mangiare secondo una dieta equilibrata. Questo crea un’abitudine per i bambini, e godendo della reciproca compagnia, consente di dare il buon esempio e spinge loro a mangiare il cibo giusto anche da soli. Non dimenticare la colazione quando si tratta di stare insieme a tavola, dopotutto la colazione è il più importante pasto della giornata.



Coinvolgi i bambini nella spesa

Portare i bambini al negozio di alimentari significa che possono aiutarvi a scegliere ciò che va preparato per cena e sarà più probabile che lo mangeranno. E' un'opportunità per loro di conoscere cibi diversi, iniziare a fare le proprie scelte alimentari e mostrare loro la differenza tra alimenti confezionati e ingredienti freschi. Insegnerà loro anche a leggere le etichette degli alimenti. Se stai facendo la spesa mentre sono a scuola, inizia a farti aiutare con la lista della spesa.



Fai la lista della spesa e siatene fedeli

Pensa in anticipo e prepara una lista di ciò che avete voglia di cucinare per la settimana. Avendo un elenco di ingredienti per ogni pasto, vi sarà meno probabilità di scegliere piatti pre-confezionati o qualsiasi altra cosa che vi tenti mentre fate la spesa al supermercato.



Acquista ciò che di meglio potete permettervi

Se puoi permetterti di acquistare carne di pollo o di vitello di alta qualità e da allevamenti "biologici", fallo. Se non ti è possibile, cerca tagli meno costosi e scegli ricette di brasato e stufato. Puoi fare molte cose con tagli meno costosi se lo impari e questo ti permetterà anche di acquistare carni della migliore qualità.



Leggi sempre l'etichetta

Evita di acquistare qualsiasi cosa che sull'etichetta abbia ingredienti che non si sanno leggere o pronunciare, anche quando si tratti di alimenti surgelati. I conservanti e altre sostanze chimiche non sono cibo. Ovunque possibile cerca di acquistare prodotti locali, alimenti biologici e ingredienti freschi..



Pianifica in anticipo

Cucinare partendo da zero non è sempre facile quando sei molto impegnato durante la settimana, ma una buona pianificazione ti può aiutare a gestire la cucina. Pensa prima ad un menu per la settimana e fai la spesa in anticipo. In questo modo avrai tutto il necessario quando arrivi a casa la sera. Se sei fuori nell'orario dei pasti, prepara un pasto o uno spuntino in casa e portalo con te, puoi anche risparmiare denaro e mangiare sano.



14

Congela i pasti

Un ottimo modo per risparmiare tempo durante la settimana è quello di cucinare una grande quantità di cibo quando si ha tempo e congelare parte di essa per quando siete di fretta. La frutta e la verdura sono anche una buona cosa per avere il freezer fornito, purché siano congelati subito dopo la raccolta, in tal modo si conserva la loro naturale bontà e le qualità nutrizionali.

15

Rifornisci la dispensa con le basi

E' una grande idea quella di osservare spesso la vostra dispensa e verificare la presenza di alcuni elementi di base: oli, conserve di pomodoro, spezie, erbe e cereali. Se si dispone di una dispensa ben fornita e organizzata allora sarete sempre in grado di rimediare un gustoso piatto fatto in casa, anche in quelle sere in cui non avete il tempo di comprare qualcosa di extra in negozio.

16

Dimensioni delle porzioni

Ricordati che la vostra famiglia non ha bisogno di porzioni delle stesse dimensioni e i più piccoli sicuramente non hanno bisogno della stessa tua quantità di cibo. Non costringerli a finire un pasto e non utilizzare il cibo come una minaccia. Al contrario, dai loro una porzione adeguata per la loro età e incoraggiali a mangiare ciò che si sentono.

17

I bambini non hanno bisogno di cibo diverso

I bambini non hanno bisogno di pasti propri e speciali. Fin dalla più giovane età possono avere gli stessi tuoi pasti e quando proprio molto giovani si possono frullare gli alimenti per aiutarli a mangiare. Ad ogni modo, fintanto che hanno

pasti sani ed equilibrati, i bambini possono mangiare le vostre stesse pietanze, ma in scala più piccola.

18

Spuntini sani

Se i vostri figli vogliono uno spuntino, fate in modo vi siano disponibili alcuni tra quelli più sani; qualsiasi cosa, dalla frutta alle verdure a pezzettini o anche alla frutta secca. Renderli disponibili quando i membri della famiglia arrivano affamati da scuola o al lavoro o sono alla ricerca di qualcosa per aspettare fino all'ora di pranzo. Se questi sono facilmente disponibili, si è molto più propensi a mangiarli.

facilmente
disponibili, si è
molto più propensi
a mangiarli.

PHOTO BYRON GIBBS



19

Non vietare le goloserie!

Vietare certi cibi ne farà aumentare l'appello e può far sì che i membri della famiglia eccedano quando ne viene data la possibilità! È importante insegnare ai vostri figli che, anche se possono ancora avere alcuni dei loro cibi preferiti, ne devono controllare le dosi. Non c'è niente di sbagliato nell'essere un po' indulgenti di tanto in tanto.

20

20 Prepara da te le tue delizie!

I dolci ed i cibi da party non hanno bisogno di essere ad alto contenuto di grassi, molto salati o molto zuccherati. Puoi prepararti le tue torte, i tuoi biscotti ed i tuoi snack salati per renderli più sani ed evitando conservanti aggiunti.

21

21 Limitate le bevande zuccherate e bevete acqua in famiglia

Considerate le bevande gassate o aromatizzate come eccezioni ed incoraggiate invece la vostra famiglia a bere molta acqua. Non solo è il miglior dissetante, ma è anche molto conveniente. Tenete sempre molte bottiglie a disposizione in modo che i vostri bambini le possano con sé quando lasciano la casa, riducendone la voglia di comprarsi qualcosa

PHOTO BY SEN GIBBS



22

Incoraggia la tua famiglia ad essere attiva

Potremmo tutti passare meno tempo davanti alla TV e al computer, trovando uno sport o un'attività fisica che coinvolga tutta la famiglia facendone una abitudine regolare. Incoraggiate i bambini a partecipare nello sport a scuola e aiutateli con convinzione.

23

Scopri cosa sta succedendo nelle scuole

Mentre è molto importante insegnare alla vostra famiglia le basi sull'alimentazione sana in casa e dando il buon esempio, è anche altrettanto importante sapere che cosa sta accadendo a scuola. Se i bambini non vengono nutriti a sufficienza oppure non c'è abbastanza educazione alimentare in classe, potreste parlarne con gli altri genitori o proporre alla scuola un cambiamento.

24

Visita i mercati a vendita diretta e compra prodotti locali

Far sì che la tua famiglia scelga il cibo che mangia e scoprire da dove proviene non dovrebbe essere una cosa limitata alla casa. Scopri dove si trovano i mercati degli agricoltori locali e portaci i tuoi bambini per fargli vedere cosa viene offerto. Prendi alcuni nuovi prodotti freschi e cucinali insieme a loro a casa. Il cibo non potrebbe essere più fresco e con l'acquisto di prodotti locali sostenete il vostro territorio.

25

Piantali e crescili

Molti di noi sono così desueti dal sapere da dove il nostro cibo proviene da non sapere come questo è cresciuto. Avere erbe in vaso e una pianta di pomodoro sono sufficienti a mostrare ai ragazzi come fare un'insalata e insegnare loro le basi per miscelare ingredienti e sapori. Questo dà loro anche un modo per toccare, sentire e interagire con il cibo e capire da dove proviene. Se si riesce a coltivare un orto è ancora meglio!

26

Persevera!

Anche se alla tua famiglia all'inizio potrebbero non piacere verdure e frutta nuove, continuare a provare. La ricerca dimostra che potrebbero essere necessari fino a 8-10 tentativi prima che a un bambino piaccia un nuovo alimento, così inizia con piccole porzioni d'assaggio. Ricordati di non forzare nulla, ma di incoraggiare e non mollare dopo il primo tentativo.

27

Sostenersi l'un l'altro

Cambiare le nostre abitudini alimentari non è facile, in particolare quando si invecchia, perché il cibo familiare è spesso visto come un conforto. Sostieni la tua famiglia, incoraggia e loda la loro perseveranza e celebra i successi, sia che si tratti di mangiare cibi nuovi sia per gli acquisti diretti o se si prova a cucinare da zero.



28

Permetti la curiosità e la sperimentazione

Miscelare ingredienti e anche ricette non è solo un ottimo modo per imparare a cucinare, ma può anche significare trovare gustosi modi di preparare cibi. Lasciate che i bambini sperimentino ricette, in questo modo saranno più coinvolti nella cucina e allo stesso tempo si divertiranno. Ricorda che non c'è sempre bisogno di seguire la ricetta alla lettera.

29

Prendi le modifiche una alla volta

Non sarai in grado di fare subito grandi cambiamenti, ma ogni passo che fai può fare la differenza. Il cambiamento a lungo termine ha bisogno di sostegno da parte di tutti, così assicurati che la tua famiglia ne sia consapevole. Ricordati che piccoli cambiamenti, ogni giorno, possono essere una ricetta per il successo.

30

Festeggia col cibo!

Insegna ai bambini che il cibo è un piacere e la cucina è divertente. Celebrare le feste e gli eventi con ottimo cibo, cucinateli insieme e siate coinvolti nelle attività scolastiche. Quanto più il cibo sano entrerà nella vostra vita quanto meglio vivrete!







FOOD
REVOLUTION
★ **DAY** ★

JAMIE OLIVER FOUNDATION | REGISTERED CHARITY NUMBER 1094536 | © JAMIE OLIVER 2012