

Costruiamo assieme un piatto sano e nutriente per i pasti principali: le ricette «salva cena» di Ilaria Prandoni *

Nuova puntata della rubrica: come creare opzioni sane e bilanciate facili da mettere in tavola, con uno sguardo attento ai nutrienti base e alle porzioni

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 6 marzo 2026)



L'alleanza all'interno della famiglia è fondamentale: ogni volta che potete, per incrementare l'interesse dei **vostr**i bimbi verso il cibo sano, **preparate i piatti assieme** e spiegate loro le ricette. L'obiettivo è sempre lo stesso: aiutare i vostri bambini a sviluppare abitudini alimentari corrette e a fare **scelte consapevoli** garantendogli una crescita in salute e un minore rischio di sovrappeso e obesità in età pediatrica e adulta.

Che cosa scegliere

Un pasto, perché sia sano, deve essere **vario ed equilibrato**.

Deve contenere cioè alimenti di qualità fonti di:

- carboidrati complessi (*contenuti nei cereali, pasta, patate*),
- proteine nobili (*contenute in pesce, carne, uova, legumi, latticini*)
- fibre, vitamine e minerali (*contenute nella verdura*).

È importante condire i piatti con **olio extravergine** di oliva (grassi «buoni», monoinsaturi), accompagnare i pasti con l'**acqua** (la miglior bevanda per il vostro bambino) e completare il pasto con un **frutto fresco** (oltre a essere un'ottima riserva di vitamine, minerali, acqua, è anche un

«tocco» dolce per concluderlo). Vi consiglio di prestare attenzione alla provenienza di carne, pesce, uova. Prediligete **alimenti biologici** e, se possibile, scegliete pesci pescati o allevati **senza uso di antibiotici**.

L'età

L'età a cui mi rivolgo è **dai 4 anni in avanti**. La suddivisione del piatto sarà come quella dell'adulto (con quantità differenti):

- $\frac{1}{4}$ conterrà cereali, derivati o tuberi,
- $\frac{1}{4}$ alimenti fonti di proteine,
- $\frac{1}{2}$ verdura.

Prima dei 4 anni, le proporzioni degli alimenti nel piatto sono diverse: la porzione principale (la metà circa) è costituita dagli alimenti fonti di carboidrati, completano $\frac{1}{4}$ da verdura e $\frac{1}{4}$ da proteine.

La sicurezza

Durante lo svezzamento (e anche successivamente) quando si comincia a offrire ai piccini degli alimenti diversi dalle pappe è importante tagliarli in modo «sicuro» per evitare il pericolo di soffocamento. Una volta completato lo svezzamento, il vostro bimbo può mangiare quasi tutto però è importante prestare attenzione alla **consistenza e ai tagli** dei cibi presentati. Fintanto che il **rischio di soffocamento** rimane alto, offrite sempre gli alimenti con **tagli sicuri** (seguendo la guida del pediatra di fiducia).

Le porzioni

Le richieste energetiche e nutrizionali sono diverse a seconda dell'età: un bambino di 4 anni avrà bisogno di una quantità di cibo minore rispetto a uno di 10. Giusto per darvi un esempio, se la porzione di **pastasciutta per un piccino di 3-4 anni è circa 40-50 grammi per uno di 10 è circa 70-80 grammi**. Vi consiglio, per i più piccini, come aiuto per adeguare correttamente le porzioni di cibo, di usare un **piatto più piccolo** rispetto allo standard degli adulti.

Il «salva cena»

Il «**piatto unico**» è sicuramente un ottimo «salva-cena» (e anche un perfetto «svuota-frigo») poiché, di solito, riduce i tempi di preparazione delle portate. Perché parlo del pasto *serale* e non del *pranzo*? La sera, la maggior parte delle volte, è il momento più critico per tutti, ma soprattutto per i genitori: si arriva stravolti, con giornate caotiche alle spalle e con la voglia di tutto fuorché di cucinare. In questo contesto, alla domanda: «cosa si mangia stasera?» La risposta viene spontanea: **qualcosa di semplice** da assemblare, che richiede poco tempo ai fornelli così da dedicare la restante parte della serata al relax o al gioco con i bimbi.

Di seguito vi propongo alcune idee per piatti unici «semplici semplici».

- *Pasta condita con crema di zucca e parmigiano.* Se tagliate la zucca a cubetti molto piccoli e la cuocete al vapore, ridurrete molto il tempo di cottura; una volta pronta, frullatela aggiungendo olio evo e parmigiano o un altro formaggio a piacere; quindi condite la pasta.
- *Polpette di patate e pesce.* Cuocete al vapore del pesce (per esempio nasello, merluzzo o sogliola che hanno un sapore più delicato rispetto ad altri pesci), patate, carote e zucca. Sminuzzate il pesce e schiacciate la patata, uniteli e create delle polpette. Aggiungete un pochino di pangrattato e cuocete in forno con un filo d'olio evo a 180 °C per circa 10 minuti. Una parte di patata tenetela da parte e frullatela con la zucca e le carote cotte al vapore così da creare una crema di verdura.
- *Frittata con ricotta e peperoni.* Sbattete le uova con la ricotta e i peperoni precedentemente cotti in padella; aggiungete un filo d'olio in un tegame e cuocete la frittata per alcuni minuti. Accompagnate la pietanza con pane o riso.
- *Riso condito con pollo o lenticchie, zucchine e zucca.* Tagliate a piccoli dadini zucchine e zucca e cuocetele al vapore; fate saltare in padella con un goccio di olio evo, cubetti di pollo o tacchino molto piccoli (se li cuocete al vapore li renderete più morbidi). Una volta uniti tutti gli ingredienti usate un po' di olio evo a crudo per rendere cremoso il piatto (a piacere aggiungete una spolverata di grana). Per una versione vegetariana, al posto del pollo potreste usare delle lenticchie rosse decorticate (che sono più digeribili perché contengono meno fibra).

* *Biologa e nutrizionista presso Palazzo della Salute del Gruppo San Donato*