

# cosa c'è di buono?

a cura di Giorgio Donegani, nutrizionista



## Le ricette per il mio bambino



Sei mesi: è l'età considerata ideale per iniziare lo svezzamento. Un'avventura che coinvolge il piccolo in un vero e proprio percorso di scoperta del cibo, che lo porterà progressivamente ad affiancare al latte materno una dieta sempre più "da grande". **È un percorso che va affrontato senza ansie né fretta, all'insegna della gradualità e della pazienza, ma che richiede attenzione nella scelta dei cibi e nel modo di proporli.** Le caratteristiche nutritive, il gusto, la consistenza...

sono tanti gli aspetti da considerare quando si preparano le prime pappe, e non sempre i consigli di nonne e amiche sono l'aiuto migliore. **Per questo vale la pena di segnalare una nuova opera che si propone alle neomamme come riferimento sicuro per l'alimentazione dei piccoli, dallo svezzamento sino ai 5 anni.** "Le ricette per il mio bambino" è una guida pratica con tutte le informazioni e i suggerimenti essenziali per affrontare con serenità lo svezzamento e garantire al bimbo un'alimentazione sana, completa e appetitosa. **La guida è divisa in cinque volumi: 6 mesi - La sua prima pappa; 7/9 mesi - Il bambino cresce; 10/12 mesi - A tavola con i grandi; 1/5 anni - Menù in famiglia; 1/5 anni - Feste e compleanni.** Partendo dalle esigenze specifiche dei bambini, ogni volume propone indicazioni pratiche, consigli e tante ricette invitanti, varie, colorate, tutte su misura dei nostri figli e delle diverse fasce d'età. **Per acquistare il cofanetto al prezzo scontato di 29,90 euro (più 4 euro di spese di spedizione), telefonare al numero 02 50366783.**

## Brevissime di salute

### Sesamo: una vera miniera di ferro

**C**osparsi sulla superficie dei panini danno una nota croccante che piace anche ai piccoli, ma i semi di sesamo meriterebbero di comparire più spesso nel loro menù: sul pesce, sulle verdure, o anche come ingredienti di biscotti e dolcetti. Oltre a essere ricco di magnesio, di calcio e di fosforo, il sesamo è, infatti, una fonte davvero eccezionale di ferro: 100 grammi di semi ne contengono ben 20 mg... cinque volte di più della carne di cavallo!



### Semi di albicocca, false segnalazioni

**S**empre a proposito di semi, il ministero della Salute ha diramato una nota sulla presenza di siti Internet che propagandano, anche a scopo di vendita, l'utilizzo di quelli ottenuti da noccioli di albicocca come metodo alternativo o complementare alle terapie convenzionali per i trattamenti antitumorali. Non soltanto non esistono evidenze scientifiche che dimostrino l'efficacia di questi semi nel trattamento dei tumori, ma è ben conosciuta la loro tossicità: contengono una sostanza (l'amigdalina) che, se ingerita in dose eccessiva, può determinare persino esiti letali. In base al parere della Food standard agency, la quantità massima è di 1-2 semi al giorno.

## Nel carrello della spesa



Bei Tipi  
Prodotti da Saclà  
Vasetto in vetro  
da 190 g  
Prezzo consigliato:  
€ 2,30

### I BEI TIPI DI SACLÀ

Pomodori al 100% italiani, sbucciati uno a uno e appena passati al forno, prima di confezionarli interi con gli ingredienti tipici della tradizione mediterranea: capperi, olive o peperoncino. Squisiti con la pasta, con la carne, sulla pizza e nelle insalate, i Bei Tipi di Saclà sono l'ideale passepartout per invogliare i bimbi a mangiare le verdure.



Bistecca di tonno  
Prodotta da KV  
Nordik e distribuita da Eurofood  
Busta alluminata da 150 g  
Prezzo consigliato:  
€ 2,60

### UNA BISTECCA SPECIALE

È quella di tonno, proposta da KV Nordik. Bastano 30 secondi nel microonde, o un paio di minuti per parte nella padella antiaderente (senza dover aggiungere né olio né burro) per avere una bistecca tanto nutriente quanto gustosa, capace di conquistare anche i piccoli che non apprezzano il pesce.



Verdure Arcobaleno  
Prodotte da Orogel  
Busta da 450 g  
Prezzo consigliato:  
€ 3,60

### LE VERDURE ARCOBALENO

Contengono tutti e cinque i colori della salute le Verdure Arcobaleno di Orogel: un misto di verdure surgelate, preparato con ortaggi coltivati a lotta integrata, sicuri e naturalmente ricchi di fibra e vitamine antiossidanti. Ottime come colorato contorno, le Verdure Arcobaleno sono altrettanto buone in minestra, con i cereali.