

Indice

Introduzione	1
PARTE 1 – Alimentazione e nutrizione	3
<i>Capitolo 1</i>	
Allattamento, alimentazione in gravidanza e nella prima infanzia (0-1 anni)	5
1.1 L'alimentazione durante la gravidanza	5
Sette regole guida	14
Alimenti necessari durante la gravidanza	15
Alimenti da evitare o consumare con grande moderazione durante la gravidanza	15
1.2 L'alimentazione durante l'allattamento	21
Gli inquinanti del latte materno	22
1.3 L'allattamento naturale	23
Breve storia dell'allattamento e raccomandazioni OMS	26
Alcuni consigli pratici	27
1.4 L'analisi nutrizionale del latte materno	28
1.5 I componenti del latte materno	29
L'analisi dei componenti del latte di donna	30
1.6 L'allattamento artificiale	35
La preparazione del latte artificiale	36
Norme d'igiene per i poppatoi e i succhiotti	37
1.7 Lo svezzamento: un distacco che segna la crescita	37
1.8 Lo svezzamento naturale	39
Gli omogeneizzati di carne	43
1.9 Lo svezzamento in pratica	44
Quale poppata si sostituisce per prima?	45
La sostituzione delle poppate	45

Capitolo 2	
L'alimentazione nella seconda e terza infanzia (due-tredici anni) . . .	53
2.1 Seconda infanzia (due-sei anni)	53
2.2 Terza infanzia (sei-tredici anni)	54
2.3 L'educazione alimentare è educazione alla salute	56
2.4 Gli alimenti meglio se biologici: guida pratica di alimentazione naturale	58
Alimenti indicati per la prima colazione dei bambini	62
Alcune idee per la prima colazione dei bambini	63
Alimenti indicati per lo spuntino e la merenda dei bambini	64
Alcune idee per primi piatti adatti ai bambini dai sei mesi ai tredici anni... e oltre	65
Alcune idee per secondi piatti adatti ai bambini dai sei mesi ai tredici anni... e oltre	66
Alcune idee per piatti unici adatti ai bambini dai sei mesi ai tredici anni... e oltre	66
2.5 Fare a meno della chimica?	67
Agricoltura a lotta biologica integrata	68
Agricoltura biologica	69
Gli additivi	71
2.6 Il sapore degli alimenti	75
Il ciclo delle stagioni e degli elementi	76
2.7 Gli alimenti più importanti dallo svezzamento in poi (zero-tredici anni e oltre)	78
I cereali e i loro derivati	78
I cereali nell'alimentazione del bambino	79
I legumi e i loro derivati	83
I legumi nell'alimentazione del bambino	84
Il latte e i suoi derivati	87
I derivati del latte	90
Le uova	93
Il pesce	94
La carne	95
Riflettere sulle proprie scelte alimentari	96
Le verdure	97
La frutta	103
Adattarsi con i frutti che la natura offre: la riscoperta della stagionalità per una dieta più sana	106
Gli zuccheri semplici	109
Oli e grassi	109
I condimenti	111
2.8 La classificazione degli alimenti	112

Capitolo 3

Gli elementi nutritivi: composizione e fabbisogno energetico	117
3.1 Le proteine.	117
3.2 I carboidrati disponibili, zuccheri, amido e fibra alimentare.	119
Indice glicemico	119
3.3 I lipidi.	122
3.4 Le vitamine	122
L'assorbimento delle vitamine.	125
3.5 I sali minerali o minerali macro	138
3.6 L'acqua.	158
Le acque minerali.	160
3.7 Gli errori più comuni della nostra alimentazione.	162
Stare attenti al peso	163
Consumare meno grassi e controllare il colesterolo	165
Consumare più amido e fibra.	165
Limitare il consumo di dolci.	165
Limitare il consumo di sale.	166
Limitare il consumo di bevande alcoliche	166

PARTE 2 – Cucina e ricette 171

Capitolo 4

In cucina per i bambini	171
4.1 La cottura degli alimenti.	171
Le preparazioni alimentari	172
4.2 I materiali da cucina	174
4.3 I detersivi.	176
4.4 Le ricette	176

Prime pappe (sesto-settimo mese)

1 Crema di riso in decotto di finocchio (primo piatto).	178
2 Crema di riso al brodo di carota (primo piatto).	178
3 Crema di riso al latte di soia (primo piatto)	178
4 Latte di soia casalingo	179
5 Crema di riso al brodo di zucchine (primo piatto)	179
6 Crema di riso al brodo di patata e carota (primo piatto)	179
7 Crema di riso al brodo di lattuga (primo piatto)	179
8 Crema di riso al brodo di lattuga e carota (primo piatto).	180
9 Crema di riso al brodo di patata e zuccina (primo piatto).	180

10	Crema di riso in brodo di lattuga, carota e lenticchie rosse decorticate (piatto unico)	180
11	Crema di mais in brodo di lattuga, carota e zuccina (primo piatto)	180
12	Crema di miglio in brodo di zucchine con lenticchie rosse decorticate (piatto unico)	181
13	Crema di miglio in latte di soia (primo piatto)	181
14	Crema di mais e tapioca in brodo di lattuga e carota (primo piatto)	181
15	Latte di riso	181
16	Latte di mandorle	182
17	Formaggio di soia casalingo (secondo piatto)	182

Seconde pappe (dal settimo mese in poi)

18	Semolino di frumento in brodo vegetale (primo piatto)	183
19	Crema di grano saraceno in brodo vegetale (primo piatto)	183
20	Crema d'avena in brodo vegetale (primo piatto)	183
21	Fiocchi di mais in brodo vegetale (primo piatto)	184
22	Fiocchi di riso in brodo vegetale (primo piatto)	184
23	Fiocchi d'orzo in brodo vegetale (primo piatto)	184
24	Pastina di riso in passato di verdura (primo piatto)	184
25	Pastina d'orzo in passato di verdura (primo piatto)	185
26	Pastina di frumento con la ricotta (piatto unico)	185
27	Stelline d'orzo con la ricotta (piatto unico)	185
28	Crema di riso con tofu (piatto unico)	185
29	Semolino di frumento con tofu (piatto unico)	186
30	Crema di grano saraceno con verdure di stagione e lenticchie rosse (piatto unico)	186
31	Crema di miglio con tofu (piatto unico)	186
32	Minestra di primavera (primo piatto)	186
33	Gnocchi di semola (primo piatto)	187
34	Gnocchi di patate (primo piatto)	187
35	Gnocchi verdi (primo piatto)	187
36	Pappa di cous-cous (primo piatto)	188
37	Minestra di stagione con grano saraceno (primo piatto)	188
38	Condimento vegetale "Mediterranea"	189
39	Riso con lenticchie rosse (piatto unico)	189
40	Riso con crema di fagioli borlotti (piatto unico)	190
41	Orzo con i fagioli borlotti (piatto unico)	190
42	Pasta sfoglia	191
43	Ravioli di magro (piatto unico)	191
44	Formaggio di soia o tofu (secondo piatto o piatto unico)	192
45	Ravioli di formaggio di soia (piatto unico)	192
46	Ravioli di patate (piatto unico)	193

47 Ravioli di zucca (primo piatto)	193
48 Zuppa di miso (primo piatto)	194
49 Zuppa d'orzo perlato (primo piatto)	194
50 Pan cotto (primo piatto)	195
51 Torta di miglio (primo piatto)	195
52 Insalata di riso (piatto unico)	195
53 Insalata di bulghur (piatto unico)	196
54 Insalata di pane (piatto unico)	196
55 Insalata di farro (piatto unico)	197
56 Riso giallo (primo piatto)	197
57 Pasta con condimento "Mediterranea" (primo piatto)	197
58 Polenta con condimento "Mediterranea" (primo piatto)	198
59 Cagliata fresca (secondo piatto)	198
60 Pastina con la cagliata fresca (piatto unico)	198
61 Preparazione dei germogli freschi	199
62 Purea di patate (secondo piatto)	199
63 Minestrone con tofu (piatto unico)	199
64 Riso con tofu e seitan (piatto unico)	200
65 Crema di lenticchie rosse (secondo piatto)	200
66 Crema di ceci (secondo piatto)	201
67 Polpette di ceci (secondo piatto)	201
68 Crema di fagioli dall'occhio (secondo piatto)	201
69 Rotolo di fagioli dall'occhio (secondo piatto)	202
70 Purea di mela con cagliata fresca	202
71 Mela cotta	202
72 Succhi di frutta e verdura centrifugati freschi	202
4.5 Il cibo che cura	203
Qualità, sapore e azione curativa degli alimenti	204
Alcuni esempi di pietanze e decotti di erbe utili per la ripresa in fase di convalescenza	215
Appendice	
Tabelle di composizione degli alimenti	219
Bibliografia	243
L'Autrice	247