



A tavola

Guida pratica in cucina per genitori
di bambini con ADHD

Benvenuti a tavola

Una guida pratica, non una dieta perfetta

Questa guida nasce per alleggerire un compito che, in molte famiglie, occupa energia ogni giorno: decidere cosa preparare, trovare cibi accettati e arrivare a tavola senza trasformare il pasto in una prova.

Nell'ADHD possono intrecciarsi impulsività, distrazione, sensibilità a odori e consistenze, scarso riconoscimento della fame, bisogno di movimento o appetito variabile. Nessun singolo alimento cura l'ADHD. Pasti regolari e vari possono però sostenere benessere, crescita ed energia nell'ambito di un percorso complessivo.

L'obiettivo realistico

Più prevedibilità, meno decisioni all'ultimo minuto e un clima rispettoso. Il progresso si misura nella serenità e nella varietà che cresce poco alla volta, non nel piatto vuoto.

Queste pagine propongono ricette familiari, adattabili e semplici. Le porzioni vanno adeguate a età, fame, crescita, attività e indicazioni personali.

Come usare questa guida

Scegli ciò che aiuta davvero la tua famiglia

- Parti da una sola routine: per esempio pianificare tre cene, non l'intera settimana.
- Scegli due ricette nuove e mantieni alcuni cibi già familiari.
- Usa le sostituzioni proposte, rispettando allergie, preferenze e disponibilità.
- Coinvolgi tuo figlio in un compito concreto: lavare, versare, scegliere o apparecchiare.
- Annota cosa funziona. Una soluzione ripetibile vale più di una settimana perfetta.

Prima di cambiare la dieta

Parla con il pediatra, il medico o il dietista se pensi di eliminare interi gruppi alimentari, se ci sono allergie, crescita incerta, forte selettività, difficoltà di deglutizione, dolore, stanchezza persistente o dubbi su integratori.

Le ricette sono pensate per una famiglia di quattro persone, salvo diversa indicazione. Controlla sempre etichette, allergeni, temperature di cottura e consistenze adatte all'età.

Indice

Sezione	Pagine
Le basi	5-9
Pianificare senza stress	10-13
Colazioni	14-21
Pranzi e spuntini	22-29
Cene in famiglia	30-37
Menu e lista della spesa	38-41
Selettività e pasti difficili	42-43
Schede da compilare	44-47
Riepilogo e nota importante	48

Il piatto che orienta

Non serve pesare ogni ingrediente. Come orientamento generale, combina una fonte di carboidrati, una di proteine, frutta o verdura e un grasso o condimento.

- Carboidrati: pane, pasta, riso, patate, avena, cous cous.
- Proteine: uova, pesce, carne, legumi, tofu, yogurt, formaggi.
- Colori: frutta e verdura, anche surgelate o già lavate.
- Grassi e condimenti: olio d'oliva, frutta a guscio o creme 100%, semi, avocado.

Da ricordare

La varietà si osserva nell'arco della settimana, non in ogni singolo pasto.

Regolarità e segnali del corpo

Saltare a lungo i pasti può rendere più difficile riconoscere la fame e arrivare a tavola con agitazione. Una struttura prevedibile aiuta senza imporre quantità.

- Proponi pasti espuntini orari abbastanza riconoscibili.
- Avvisa prima delle transizioni: “Tra dieci minuti mangiamo”.
- Tieni l’acqua accessibile durante la giornata.
- Lascia che il bambino decida quanto mangiare tra ciò che è offerto.

Da ricordare

L’adulto decide cosa, quando e dove offrire; il bambino decide se e quanto mangiare.

Proteine, carboidrati e grassi

Le categorie alimentari lavorano insieme. Evita di trasformarle in cibi “buoni” e “cattivi”: il linguaggio neutro protegge il rapporto con il cibo.

- Abbina pane e ricotta, yogurt e avena, frutta e crema di frutta a guscio.
- Alterna fonti animali e vegetali secondo le abitudini familiari.
- Scegli cereali integrali quando sono graditi, senza farne una regola rigida.
- Usa grassi e condimenti per gusto, sazietà e varietà.

Da ricordare

Un pasto equilibrato può essere molto semplice: pane, frittata, pomodori e frutta.

Micronutrienti senza ossessioni

Ferro, zinco, magnesio, vitamine e grassi omega-3 sono importanti per la salute, ma non vanno inseguiti con promesse miracolose.

- Ferro: legumi, carne, uova, cereali fortificati; abbina vitamina C.
- Omega-3: pesce, noci e alcuni semi, secondo età e sicurezza.
- Calcio: latte e derivati o alternative fortificate.
- La varietà nel tempo è più utile di un singolo “superfood”.

Da ricordare

Gli integratori non sono innocui: usali solo dopo una valutazione professionale.

Ambiente e sicurezza

Un pasto accessibile è anche un pasto sicuro e prevedibile. Riduci il rumore quando possibile e presenta quantità iniziali piccole.

- Bambini seduti e sorvegliati durante i pasti.
- Taglia gli alimenti in forme adatte all'età; attenzione al rischio di soffocamento.
- Separa gli alimenti nel piatto quando le consistenze miste disturbano.
- Non usare il cibo come premio, punizione o ricatto.

Da ricordare

In presenza di allergie, evita contaminazioni e segui il piano indicato dal professionista.

Il metodo dei 15 minuti



Una piccola pianificazione riduce le decisioni serali.

- 1 Guarda gli impegni della settimana.
- 2 Scegli tre cene principali e due soluzioni rapide.
- 3 Decidi due colazioni e due spuntini da alternare.
- 4 Controlla frigorifero, congelatore e dispensa.
- 5 Scrivi la spesa per reparti.

Scorciatoia gentile

Lascia una sera "jolly" per avanzzi, panini o uova.

Dispensa essenziale

Costruisci una base modulare, non una collezione infinita.

- 1 Pasta, riso, couscous, avena, pane da congelare.
- 2 Legumi in barattolo, tonno o sgombero, passata.
- 3 Verdure surgelate, frutta, uova, yogurt.
- 4 Olio, spezie delicate, semi e creme senza zuccheri aggiunti.
- 5 Tortillas, cracker e formaggio per soluzioni rapide.

Scorciatoia gentile

Scegli prodotti che la famiglia usa davvero; la lista è un punto di partenza.

Preparazione intelligente

Trenta o quaranta minuti possono preparare componenti utili per più pasti.

- 1 Cuoci un cereale e conservalo secondo le indicazioni di sicurezza.
- 2 Lava e taglia alcune verdure.
- 3 Prepara una salsa allo yogurt o un hummus.
- 4 Cuoci uova sode o una teglia di verdure.
- 5 Porziona due spuntini da prendere al volo.

Scorciatoia gentile

Raffredda rapidamente, conserva in contenitori puliti e rispetta tempi e temperature.

Coinvolgere senza rallentare tutto

La partecipazione funziona meglio con compiti piccoli e visibili.

- 1 3-5 anni: lavare, strappare foglie, versare ingredienti freddi.
- 2 6-9 anni: misurare, mescolare, comporre il piatto.
- 3 10+ anni: leggere una ricetta, tagliare con supervisione, usare timer.
- 4 Offri due scelte reali: "carote o cetrioli?".
- 5 Accetta che partecipare non significhi necessariamente assaggiare.

Scorciatoia gentile

Prepara prima strumenti e ingredienti: meno attese significa meno frustrazione.

Avena morbida mela e cannella

Ricetta per la colazione • Per 4 persone • 10 min

Ingredienti

80g fiocchi d'avena; 400 ml latte o bevanda fortificata; 1 mela; cannella; 2 cucchiari yogurt.

Procedimento

- 1 Cuoci avena e latte per 5-7 minuti.
- 2 Aggiungi la mela grattugiata e la cannella.
- 3 Servi con yogurt; lascia alcuni pezzi separati se preferiti.

Adatta senza rifare tutto

Per chi non ama la mela; crema di frutta a guscio se adatta.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Pancake banana e avena

Ricetta per la colazione • Per 4 persone • 15 min

Ingredienti

2 banane mature; 2 uova; 100 g avena frullata; 1 cucchiaino lievito; olio per la padella.

Procedimento

- 1 Schiaccia le banane e unisci uova, avena e lievito.
- 2 Cuoci piccoli pancake 2 minuti per lato.
- 3 Servi con yogurt e frutta.

Adatta senza rifare tutto

Congelare separatamente su carta forno e scaldare al bisogno.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Toast ricotta e frutta

Ricetta per la colazione • Per 4 persone • 5 min

Ingredienti

4 fette pane; 200 g ricotta; 1 pera o frutti di bosco; cannella facoltativa.

Procedimento

- 1 Tosta il pane.
- 2 Spalma la ricotta e aggiungi la frutta.
- 3 Servi gli elementi separati se le consistenze miste non piacciono.

Adatta senza rifare tutto

Usa yogurt greco denso o crema di ceci delicata.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Muffin salati uovo e verdure

Ricetta per la colazione • Per 4 persone • 30 min

Ingredienti

6 uova; 80 ml latte; 100 g verdure cotte tritate; 40 g formaggio; olio.

Procedimento

- 1 Sbatti uova e latte; unisci verdure e formaggio.
- 2 Versa in 8 stampini unti.
- 3 Cuoci a 180 °C per 18-20 minuti, finché ben cotti.

Adatta senza rifare tutto

Si conservano in frigorifero per un tempo prudente o si congelano.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Yogurt croccante componibile

Ricetta per la colazione • Per 4 persone • 5 min

Ingredienti

500g yogurt; 120 g avena o muesli; 250 g frutta; semi macinati facoltativi.

Procedimento

- 1 Metti ogni ingrediente in una ciotola.
- 2 Lascia comporre la propria porzione.
- 3 Per i più piccoli usa consistenze sicure e semi finemente macinati.

Adatta senza rifare tutto

Scegli yogurt vegetale fortificato se necessario.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Frullato delicato cacao e banana

Ricetta per la colazione • Per 4 persone • 5 min

Ingredienti

2 banane; 500 ml latte o alternativa fortificata; 2 cucchiaini avena; 1 cucchiaino cacao amaro; yogurt facoltativo.

Procedimento

- 1 Frulla fino a consistenza liscia.
- 2 Aggiungi poco liquido alla volta.
- 3 Servi insieme a pane o cracker se serve maggiore consistenza.

Adatta senza rifare tutto

Non usare il frullato per nascondere sempre gli alimenti: la fiducia conta.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Piadina del mattino

Ricetta per la colazione • Per 4 persone • 10 min

Ingredienti

2 piadine integrali; 2 uova; 80 g formaggio; spinaci teneri facoltativi.

Procedimento

- 1 Cuoci le uova strapazzate completamente.
- 2 Distribuisci su metà piadina con formaggio.
- 3 Piega, scalda e taglia in spicchi.

Adatta senza rifare tutto

Se i spinaci a parte se la consistenza disturba.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Budino di chia e yogurt

Ricetta per la colazione • Per 4 persone • 8 min + riposo

Ingredienti

400g yogurt; 4 cucchiaini semi di chia; 100 ml latte; frutta morbida.

Procedimento

- 1 Mescola yogurt, latte e chia.
- 2 Riposa in frigo almeno 3 ore.
- 3 Mescola di nuovo e completa con frutta.

Adatta senza rifare tutto

Per bambini piccoli valuta consistenza e indicazioni professionali.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Bento mediterraneo

Ricetta pratica • Per 4 persone • 10 min



Ingredienti

Paneopita; hummus; cetriolo; pomodorini tagliati in sicurezza; uovo sodo; frutta.

Procedimento

- 1 Dividigli alimenti in scomparti.
- 2 Inserisci almeno un cibo familiare.
- 3 Mantieni freddo il contenitore fino al consumo.

Adatta senza rifare tutto

Sostituisci hummus con ricotta o crema di fagioli.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Wrap tacchino e crema di formaggio

Ricetta pratica • Per 4 persone • 10 min

Ingredienti

4 tortillas; 160g tacchino cotto; 120 g formaggio spalmabile; lattuga tenera; carote.

Procedimento

- 1 Spalma, aggiungi il ripieno e arrotola stretto.
- 2 Taglia a rondelle o lascia intero.
- 3 Conserva al fresco.

Adatta senza rifare tutto

Usa pollo avanzato o frittata a strisce.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Insalata di cous cous modulare

Ricetta pratica • Per 4 persone • 15 min

Ingredienti

240g couscous; 240 ml acqua; ceci; pomodori; cetriolo; olio e limone.

Procedimento

- 1 Reidrata il couscous secondo confezione.
- 2 Raffredda e condisci.
- 3 Offri ceci e verdure separati se preferito.

Adatta senza rifare tutto

Usa riso o pasta corta.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Polpette morbide di ceci

Ricetta pratica • Per 4 persone • 25 min

Ingredienti

400g ceci scolati; 1 uovo; 50 g pangrattato; carota grattugiata; olio.

Procedimento

- 1 Schiaccia i ceci mescola tutto.
- 2 Forma 16 polpette piccole.
- 3 Cuoci a 190 °C per 15 minuti, girandole.

Adatta senza rifare tutto

Servi con pane, yogurt e verdure accettate.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Cracker, formaggio e pera

Ricetta pratica • Per 4 persone • 5 min

Ingredienti

Cracker integrali; formaggio a cubetti; pera; cetriolo; semi o frutta a guscio solo se sicuri.

Procedimento

- 1 Componi piccole porzioni.
- 2 Taglia in forme adatte all'età.
- 3 Abbina acqua e conserva correttamente.

Adatta senza rifare tutto

Una merenda completa per pomeriggi lunghi.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Hummus delicato

Ricetta pratica • Per 4 persone • 10 min

Ingredienti

400g ceci; 2 cucchiai olio; succo di limone; 2-4 cucchiai acqua; tahina facoltativa.

Procedimento

- 1 Frulla fino a crema.
- 2 Regola acqua e limone gradualmente.
- 3 Servi con pane e verdure morbide o croccanti.

Adatta senza rifare tutto

Per un gusto più dolce aggiungi carota cotta.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Barrette morbide avena e mela

Ricetta pratica • Per 4 persone • 30 min

Ingredienti

2 mele grattugiate; 180 g avena; 2 uova; 60 ml olio; cannella.

Procedimento

- 1 Mescola tutti gli ingredienti.
- 2 Stendi in teglia piccola rivestita.
- 3 Cuoci a 180 °C per 20-22 minuti e raffredda.

Adatta senza rifare tutto

Non sono un sostituto abituale della frutta; sono una soluzione pratica.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Yogurt ghiacciato alla frutta

Ricetta pratica • Per 4 persone • 10 min + gelo

Ingredienti

400g yogurt; 200 g frutta morbida; 1 cucchiaino miele solo sopra 12 mesi, facoltativo.

Procedimento

- 1 Frulla metà frutta con lo yogurt.
- 2 Versa in stampi e aggiungi pezzetti sicuri.
- 3 Congela e lascia ammorbidire prima di servire.

Adatta senza rifare tutto

Controlla sempre la consistenza per i bambini piccoli.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Pasta cremosa piselli e ricotta

Cena in famiglia • Per 4 persone • 20 min

Ingredienti

320g pasta; 250 g piselli; 200 g ricotta; olio; scorza di limone facoltativa.

Procedimento

- 1 Cuoci pasta e piselli.
- 2 Frulla metà piselli con ricotta e poca acqua di cottura.
- 3 Condisci; lascia alcuni piselli interi o separati.

Adatta senza rifare tutto

Usa fagioli cannellini al posto dei piselli.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Salmone, patate e zucchine in teglia

Cena in famiglia • Per 4 persone • 40 min

Ingredienti

500g salmone; 700 g patate; 3 zucchine; olio; erbe delicate.

Procedimento

- 1 Taglia le patate e cuoci a 200 °C per 20 minuti.
- 2 Aggiungi zucchine e salmone.
- 3 Prosegui 15-18 minuti, finché il pesce è ben cotto.

Adatta senza rifare tutto

Controlla accuratamente eventuali lisce.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Tacos da comporre

Cena in famiglia • Per 4 persone • 25 min



Ingredienti

8 tortillas; 400g tacchino macinato o fagioli; lattuga; pomodoro; mais; yogurt.

Procedimento

- 1 Cuoci bene la proteina.
- 2 Disponi i componenti in ciotole.
- 3 Ognuno compone il proprio taco senza obbligo di usare tutto.

Adatta senza rifare tutto

Mantieni una tortilla e un ripieno familiare.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Pollo croccante al forno

Cena in famiglia • Per 4 persone • 35 min

Ingredienti

500g pollo a strisce; 1 uovo; 100 g pangrattato; olio; paprika dolce facoltativa.

Procedimento

- 1 Passa il pollo in uovo e pangrattato.
- 2 Disponi su teglia e irrori con poco olio.
- 3 Cuoci a 200 °C per 20-25 minuti, fino a cottura completa.

Adatta senza rifare tutto

Accompagna con patate e una verdura.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Riso arcobaleno con uovo

Cena in famiglia • Per 4 persone • 25 min

Ingredienti

280 griso; 4 uova; 300 g verdure a cubetti; olio; salsa di soia a ridotto contenuto di sale facoltativa.

Procedimento

- 1 Cuoci il riso e raffreddalo leggermente.
- 2 Salta le verdure; aggiungi uova e cuoci bene.
- 3 Unisci il riso e condisci con moderazione.

Adatta senza rifare tutto

Servi i componenti separatamente se necessario.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Zuppa rossa di lenticchie

Cena in famiglia • Per 4 persone • 35 min

Ingredienti

250g lenticchie rosse; 500 ml passata; 700 ml acqua; carota; cipolla; olio.

Procedimento

- 1 Cuoci cipolla e carota dolcemente.
- 2 Aggiungi lenticchie, passata e acqua.
- 3 Cuoci 25 minuti e frulla in parte se gradito.

Adatta senza rifare tutto

Servi con crostini e yogurt.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Frittata al forno con patate

Cena in famiglia • Per 4 persone • 40 min

Ingredienti

6 uova; 500 g patate già cotte; 100 g spinaci; 60 g formaggio.

Procedimento

- 1 Mescola uova e formaggio.
- 2 Unisci patate e spinaci.
- 3 Cuoci a 190 °C per 25 minuti, fino al centro ben cotto.

Adatta senza rifare tutto

Gli spinaci possono essere serviti a parte.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Bowl di cous cous e pollo

Cena in famiglia • Per 4 persone • 25 min

Ingredienti

280g couscous; 450 g pollo; carote; cetriolo; ceci; salsa yogurt.

Procedimento

- 1 Cuoci completamente il pollo a bocconcini.
- 2 Prepara il cous cous.
- 3 Porta in tavola tutti i componenti separati.

Adatta senza rifare tutto

Sostituisci il pollo con tofu o ceci.

Servizio sereno

Metti in tavola una quantità iniziale piccola e lascia disponibile almeno un elemento familiare. Evita di commentare quanto viene mangiato.

Menu 1 • settimana essenziale

Modifica liberamente secondo età, allergie e preferenze

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena
Lun	Avena e mela	Bento mediterraneo	Pasta piselli e ricotta
Mar	Toast ricotta	Wrap tacchino	Salmone in teglia
Mer	Yogurt componibile	Cous cous	Tacos da comporre
Gio	Pancake banana	Avanzi organizzati	Pollo croccante
Ven	Piadina uovo	Polpette di ceci	Riso arcobaleno
Sab	Muffin salati	Piatto freddo	Zuppa di lenticchie
Dom	Scelta di famiglia	Avanzi	Frittata al forno

Regola anti-spreco

Prima di fare la spesa, segna quali pasti useranno gli stessi ingredienti e in quale giorno consumerai gli avanzi.

Menu 2 • poco tempo

Modifica liberamente secondo età, allergie e preferenze

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena
Lun	Yogurt e frutta	Cracker e formaggio	Uova, pane e verdure
Mar	Toast	Wrap	Pasta al pomodoro e ceci
Mer	Frullato + pane	Bento	Cous cous, pollo e carote
Gio	Avena	Avanzi	Minestrone + formaggio
Ven	Piadina	Hummus e pane	Pizza semplice + verdure
Sab	Pancake	Pasta fredda	Tacos
Dom	Scelta di famiglia	Avanzi	Teglia unica

Regola anti-spreco

Prima di fare la spesa, segna quali pasti useranno gli stessi ingredienti e in quale giorno consumerai gli avanzi.

Menu 3 • vegetariano flessibile

Modifica liberamente secondo età, allergie e preferenze

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena
Lun	Avena	Hummus e pita	Pasta e lenticchie
Mar	Uova e toast	Cous cous e ceci	Frittata e patate
Mer	Yogurt	Polpette di ceci	Riso, uovo e verdure
Gio	Pancake	Bento con formaggio	Zuppa rossa
Ven	Ricotta e frutta	Wrap con frittata	Tacos di fagioli
Sab	Muffin salati	Avanzi	Pasta piselli e ricotta
Dom	Scelta di famiglia	Piatto freddo	Bowl di tofu o ceci

Regola anti-spreco

Prima di fare la spesa, segna quali pasti useranno gli stessi ingredienti e in quale giorno consumerai gli avanzi.

Lista della spesa modulare

Spunta solo ciò che serve per il menu scelto

PROTEINE	CEREALI	COLORI	SCORTE
Uova	Pane / piadine	Frutta di stagione	Passata
Yogurt / ricotta	Pasta	Verdure crude	Olio d'oliva
Pollo / tacchino	Riso	Verdure da cuocere	Cracker
Pesce	Avena	Surgelati	Spezie delicate
Legumi / tofu	Cous cous	Limone / erbe	Contenitori

Da comprare questa settimana

Quando pochi cibi sono accettati

Procedere con rispetto e gradualità

La selettività non è capriccio. Odore, temperatura, rumore, forma e prevedibilità possono influire molto. Pressioni e ricatti spesso aumentano l'allarme.

- Mantieni nel pasto almeno un alimento generalmente accettato.
- Presenta il nuovo cibo in quantità minuscola, senza obbligo di assaggio.
- Consenti di guardare, annusare, toccare o servire: sono passi di familiarizzazione.
- Cambia una sola caratteristica alla volta: marca, forma, cottura o condimento.
- Descrivi in modo neutro: croccante, morbido, caldo, dolce.

Chiedi aiuto

Contatta un professionista se la varietà si restringe, la crescita preoccupa, i pasti causano forte ansia, ci sono conati, dolore, stipsi importante o sospette difficoltà di masticazione e deglutizione.

Il piano minimo per le sere difficili

Nutrire senza trasformare la stanchezza in conflitto

- 1 Fai una pausa di un minuto prima di iniziare.
- 2 Scegli una base rapida: pane, pasta, riso, patate o piadina.
- 3 Aggiungi una proteina pronta: uova, legumi, yogurt, formaggio o pesce conservato in modo sicuro.
- 4 Metti un frutto o una verdura disponibile, senza pressione.
- 5 Siediti, riduci le richieste e considera sufficiente ciò che hai preparato.

Tre cene di emergenza

Pasta con ricotta e piselli • Piadina con uovo e pomodori a parte • Pane, hummus, formaggio e frutta. Non devono essere creative: devono essere possibili.

Frase utili

- “Questo è ciò che c’è stasera; puoi scegliere cosa e quanto mangiare.”
- “Non devi assaggiare. Puoi tenerlo in un piattino separato.”
- “La cena non è andata come speravamo. Domani ripartiamo.”

Pianificatore settimanale

Scrivi prima le cene, poi completa il resto

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

Mappa delle preferenze

Osservasenza etichettare tuo figlio

Cibi accettati con tranquillità

Cibi accettati solo in alcune forme

Cibi che incuriosiscono

Consistenze, odori o temperature difficili

Preparazione della settimana

Una lista breve e realistica

Questa settimana preparo in anticipo:

Ingredienti da lavare o porzionare:

Pasti da congelare o usare come avanzi:

Il mio limite di tempo

Dedicherò _____ minuti. Quando il tempo finisce, mi fermo: una preparazione parziale è comunque utile.

Diario gentile dei pasti

Cerca schemi, non colpe

Giorno / pasto	Fame ed energia	Cosa ha aiutato	Cosa cambiare

Osservazione utile

Annota orario, ambiente e transizioni, non solo cosa è stato mangiato. Cerca una piccola modifica da provare per volta.

Una tavola abbastanza buona

Il riepilogo da portare con te

- La regolarità può aiutare più della perfezione.
- Un pasto semplice può essere completo.
- Un alimento familiare rende più sicuro l'incontro con uno nuovo.
- Coinvolgere significa offrire un ruolo, non pretendere un assaggio.
- Le preferenze cambiano lentamente e non in linea retta.
- Chiedere aiuto è una forma di cura.

Nota importante

Questa guida ha finalità informative ed educative. Non sostituisce valutazione, diagnosi o trattamento da parte di pediatra, medico, dietista, psicologo o altro professionista qualificato. Non modificare terapie, integratori o diete prescritte senza confronto professionale. In caso di allergie, disturbi della crescita, dolore, difficoltà di deglutizione o forte restrizione alimentare, richiedi una valutazione personalizzata.

Il prossimo passo

Scegli una sola azione per questa settimana:
