MammaMag

ISSUE 10
FREE PRESS

...Dalle mamme per le mamme

Lifestyle

BEBOLL L'OUTFIT PER IL
RITORNO A SCUOLA

PEDIATRA H24 CON L'APP
SOSPEDIATRA

BACK TO SCHOOL
ECCO I LOOK
PRIMIGI PER VOI

Sport

I BENEFICI DELLO YOGA
POSTPARTUM

Io Mamma

GELOSIA TRA FRATELLI COME
COMPORTARSI

ALLATTAMENTO
I PRIMI GIORNI

Focus

SOVRAPPESO NEI BAMBINI
QUALI LE CAUSE

RITORNO A SCUOLA
PIÙ FORTI DI PRIMA

MNG TRAVEL

Viale Renato Serra 16 20148 Milano
tel. 02 49543090
mail: info@h2bizness.it
www.mngtravel.it

MNG Travel è un Tour Operator-Agenzia di Viaggi con sede a Milano, specializzato nella produzione e rivendita di viaggi a livello internazionale.

MNG Travel collabora con aziende, enti ed associazioni, gestendone la logistica travel e le esigenze «incentive» e «congressuali» con attenzione sulla personalizzazione dei servizi.

MNG Travel organizza al meglio i viaggi di piacere e relax, per scoprire nuovi mondi e culture!

MammaMag

NUMERO #10 - ANNO II

DIRETTORE RESPONSABILE
Franco Zanetti

CAPOREDATTORE
Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE
Francesca Canale

ART DIRECTOR
Carlo Alfieri

REDAZIONE
Elisa Nani, Chiara Bassi, Vittorio Sassudelli

CONTRIBUTI
Georgia Conte, Debora Conti,
Lorenzo Natolino, Annabell Sarpato, Michela Pezzali,
Ludovica Turchetti, Alessandra Verde.

WEB & SOCIAL
Seguici e sfoglia il magazine su:
mammamag
ilclubdellemamme
allattando

Editore e pubblicità
H2Bizness
Viale Renato Serra,16 - 20148 Milano
Tel: 02 49543090/91 - info@h2bizness.it

Stampa
PressUp - Via La Spezia, 118/C 00055 Ladispoli RM
Tel. 076-15.27.351

Distribuzione
MammaMag è una free press distribuita in ludoteche, scuole, centri medici, e locali selezionati.
Per l'elenco completo contattaci

Mammamag è una testata registrata al Tribunale di Milano n. 186 del 27/06/2018

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate ai sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore nè in gerenza nè in pagina, sono state liberamente tratte dal web e sono quindi di dominio pubblico. Nel caso l'autore, di cui non conosciamo il nome, ne vantasse la proprietà potrà rivolgersi alla direzione (info@mammamag.it) che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

EDITORIALE

Ciao Mamme!!!

Si ricomincia… vacanze finite per chi è riuscita a farle, ma diciamolo le mamme non vanno mai in vacanza davvero!

In ogni caso siamo pronte a ripartire e il nostro nuovo numero di MammaMag dà spazio anche al back to school, con le proposte Primigi, Family Brand e i consigli della nostra Logopedista!

Tanti altri temi, come consueto, vicini al mondo delle mamme, dei bimbi e delle famiglie…

Parliamo di sovrappeso: quali sono le cause, di alimentazione sana: i legumi, i primi giorni dell'allatamento e molto altro.

Moda, ricette, yoga in gravidanza e con i bimbi, non solo PER loro, ma anche CON loro, sono solo alcuni dei tanti spunti che troverete su queste pagine!

Buona lettura e continuate a scrivere a redazione@mammamag.it per qualsiasi informazione, suggerimento, richiesta, proposta…

Francesca

Copertina: Designed by prostooleh / Freepik

Hai bisogno di un Pediatra?

CON SOSPEDIATRA IL PEDIATRA È DISPONIBILE H24

SosPediatra è sempre più utile per le mamme e adesso puoi:

1. **Prenotare una visita pediatrica a domicilio tramite App**
2. **Richiedere un video consulto pediatrico**
3. **Restare informata con notizie sulla salute dei bambini**

Collegati al sito per tutti gli altri servizi
www.sospediatra.org

Scarica gratis SOSPEDIATRA sul tuo Smartphone

La prima APP per richiedere **visite pediatriche a domicilio** in ogni momento e ovunque ti trovi **h24, 7 giorni su 7**!

SOSPEDIATRA

App Store | Google Play

SOMMARIO

IO MAMMA

08 GELOSIA TRA FRATELLI: COME COMPORTARSI

10 ALLATTAMENTO, I PRIMI GIORNIE

LIFESTYLE

12 FAMIGLIA ON THE ROAD UMBRIA

14 BACK TO SCHOOL: I LOOK PRIMIGI

16 PID BUSTER MILANO PER IL TRATTAMENTO DEI PIDOCCHI

18 LE RICETTE DI LORENZO NATOLINO

20 CON SOSPEDIATRA IL PEDIATRA E' DISPONIBILE H24

22 GIOCO MEMORY "PROFUMATO"

24 I SEGRETI DEL REPORTAGE DI FAMIGLIA

27 IN VIAGGIO AL MUSEO
VISITA PER ADULTI E RAGAZZI DAI 9 ANNI

28 L'OUTFIT PER IL RITORNO A SCUOLA

FOCUS

30 LACTOGAL® PLUS: UN SUPPORTO PER LE MAMME
IN ALLATTAMENTO!

32 MAMMA, COME MAI ADESSO SONO TUTTI DENTISTI?

34 BAMBINI IN SOVRAPPESO: QUALI SONO LE CAUSE?

36 IMPRO SUMMER CAMP BY TEATRIBÙ SUMMER SCHOOL
DI IMPROVVISAZIONE TEATRALE PER BAMBINI E RAGAZZI

38 A SCUOLA PIU' FORTI DI PRIMA

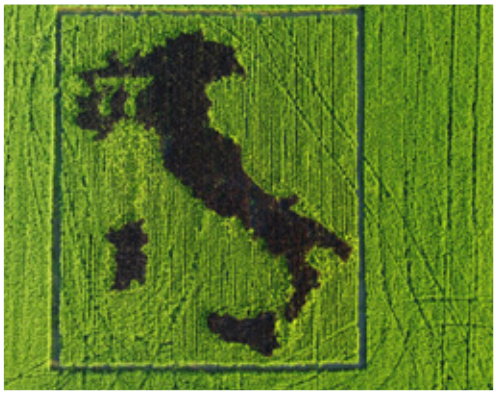
40 DIETA E LEGUMI: MAMME, ECCO PERCHÉ SONO UNA BUONA
ALTERNATIVA!

42 IL PROGETTO AREA77: RISO RAZZA

45 UN'ATTIVITA' ESTIVA: IL BARATTOLINO DELLA CALMA

SPORT

46 YOGA DOPO LA NASCITA QUANDO E COME RIPRENDERE
LA PRATICA



DI GEORGIA CONTE - MAMMECREATIVE.IT

GELOSIA TRA FRATELLI: COME COMPORTARSI

Quando in famiglia arriva un secondo figlio le cose cambiano e può nascere gelosia tra fratelli . Il nuovo arrivato piange, occupa molto del tempo dei genitori e in qualche misura rompe una quotidianità ormai consolidata. Ovviamente la gestione della gelosia tra fratelli varia a seconda della differenza di età tra il primo figlio e il secondo. Le reazioni di un bambino all'arrivo di un fratellino o sorellina possono manifestarsi fin da subito o dopo qualche tempo. Importante è non sottovalutarle e cercare di gestirle al meglio.

Coinvolgi il primogenito nelle cure al bebè Diventa davvero fondamentale non far sentire mai escluso il primogenito, è importante trascorrere momenti speciali con ciascun piccolo . I bambini hanno bisogno di cure personalizzate e di spazi esclusivi, in cui non devono competere con il fratellino per ottenere amore e approvazione da parte dei genitori. Un piccolo aiuto per far accettare con più facilità l'arrivo del fratellino o della sorellina è quello di fare un regalo al grande facendogli credere che sia stato il fratellino a portarlo (soprattutto se la differenza di età tra i due è minima). Oltre a questo primo passo si può aiutare il primogenito ad accettare la presenza del bebè, facendolo sentire 'grande' e importante e coinvolgendolo nelle cure del più piccolo , come nel momento del bagnetto o del cambio del pannolino.

Se poi la mamma allatta si può trovare il modo per non far sentire il più grande messo in secondo piano, magari tenendolo vicino o rassicurandolo trascorrendo subito dopo del tempo esclusivo con lui. Importante è non far mai percepire al grande la fatica e di far passare solo gli aspetti positivi dell'arrivo del fratellino.

Essere il fratello più grande è un vantaggio Far capire al bambino più grande di essere in una condizione privilegiata può sicuramente aiutare a gestire al meglio la gelosia tra fratelli. Far capire al primogenito quante cose ha già imparato ed è in grado di fare e quante cose potrà insegnare al fratellino può facilitare le cose. Non usare mai però il fatto di essere il fratello grande a svantaggio del bambino con frasi del tipo "Tu sei grande, non ti devi comportare così", o cose del genere. Nei primogeniti si possono innescare anche forme di regressione.

Gelosia tra fratelli, non intervenire nei litigi La gelosia tra fratelli non scompare con il tempo e, purtroppo, potrebbe anche intensificarsi, soprattutto se i bambini percepiscono un differente trattamento da parte dei genitori. Si consiglia di non intervenire mai nei conflitti tra fratelli, evitando di prendere le parti dell'uno o dell'altro. L'intervento, se necessario, deve essere equo, cercando di ascoltare entrambe le parti. La frase più opportuna da dire durante un litigio potrebbe essere: "Non importa chi ha cominciato, la regola in famiglia è che non ci si picchia". Se l'oggetto della contesa è un oggetto o un giocattolo , ci si può rivolgere ai bimbi dicendo: "Visto che non riuscite a divertirvi con questo gioco senza litigare, per il momento lo prende la mamma e voi lo riavrete domani solo se saprete condividerlo senza litigare".

Damiano®
THINK ORGANIC
LA FRUTTA SECCA BIO
Damiano
THINK ORGANIC
CHOCOBELLA
CREMA DI NOCCIOLE E CACAO BIO
ORGANIC HAZELNUTS AND COCOA SPREAD
Damiano
THINK ORGANIC
CHOCOBELLA
45% NOCCIOLE
damianorganic.it

ALLATTAMENTO, I PRIMI GIORNI

Durante la dolce dolcissima attesa di Azzurra avevo un vivissimo ricordo del periodo nel quale allattavo Christian, 18 mesi di "amore liquido", ma a volte un po' troppo amore! Christian passava ore attaccato al seno, per fame o per coccola era il suo chiodo fisso. Ricordavo interi pomeriggi invernali (Christian è nato ad inizio novembre) seduta sul divano con il mio batuffolo attaccato al seno o semplicemente in braccio dopo la poppata, senza la possibilità di muovere un muscolo, pena il suo risveglio. Quando non stava attaccato al seno raramente si distraeva con giochi o era attratto da suoni e rumori per lunghi periodi. Si rivelò presto un bambino vivace, ma dolce e coccolone e fino a 18 mesi gradì il latte materno più volte al giorno.

Christian ebbe l'istinto di succhiare correttamente dal seno fin dai primi giorni senza mai provocarmi ragadi né mastiti. Azzurra nacque bella, florida, in salute e ci lasciarono in sala parto per favorire il primo contatto e l'allattamento al seno, così dimenticai ogni dolore del parto lasciando spazio alla gioia e all'amore. Un momento dolcissimo ancora impresso nella mia mente. Il legame che si crea è così intenso e il latte materno contiene tutto ciò di cui lei ha bisogno per crescere; si adatta automaticamente alle esigenze del bambino, cambiando la sua composizione dall'inizio alla fine della poppata e contiene anticorpi che proteggono il bambino da alcune malattie (con un fratellino all'asilo le precauzioni non sono mai abbastanza).

Rientrammo a casa e promisi a me stessa che al primo pianto inconsolabile per fame avrei sfoderato l'arma segreta: il latte formulato in polvere. Non servì mai. Azzurra teneva quasi sempre una distanza accettabile tra le poppate sia di giorno che di notte e la mia pazienza non fu messa a dura prova come con Christian.

Non desiderava utilizzare il ciuccio proprio come suo fratello quindi il seno fu anche per lei pappa

e coccola, ma in modo sicuramente più rilassato e meno impegnativo. Forse ero cambiata io, sapevo come comportarmi e come reagire, sapevo interpretare meglio i suoi bisogni e come soddisfarli, avevo finalmente capito che i neonati non piangono solo per fame.

Quando allatterete sentirete spesso pareri contrastanti e vi verranno fornite nozioni confuse o in contrasto tra loro per non parlare dei consigli non richiesti, quindi informatevi bene prima di prendere per vera una sentenza ed arrendervi.

Il giorno 13 dicembre 2019 oltre ai regali di Santa Lucia scopro di avere un problemino di salute (ipoacusia, ma ve lo racconterò in un altro articolo) e dover assumere dei farmaci. L'otorino mi dice che non sono compatibili con l'allattamento e sono subito lacrime, ma dopo un aver interpellato ginecologi, ostetriche, pediatra e centro veleni scopro con immensa gioia di poter continuare ad allattare Azzurra. In quel momento ho capito quanto io tenessi ad allattare i miei figli e quanto in realtà avrei fatto per Azzurra esattamente quello che feci per Christian se fosse stato necessario: allattare giorno e notte per il bene del mio bimbo con un cuore di mamma sereno e soddisfatto.

ALLATTAMENTO DOPO IL 6° MESE

Molti mi chiedono "le dai ancora il tuo latte?" risposta "sì, certo. Ho allattato Christian fino a 18 mesi spero di far altrettanto con Azzurra"
I mesi più duri sono i primi, ricordatevelo! Ora la allatto e se non mangia abbastanza pappa un giorno (capita raramente) non mi preoccupo perché

so che il latte contiene tutti i nutrienti di cui ha bisogno.

Più o meno ci regoliamo così, con il vantaggio di aver sempre il latte "a portata di mano", alla giusta temperatura e senza dover sterilizzare biberon ed altri elementi:
Ore 6: sveglia, ma grazie alla lunga poppata che sostituisce la colazione restiamo a letto ancora un pochino, senza dover balzare subito insieme!

Ore 10: se siamo in giardino ed hai fame/sete/bisogno di coccole un goccino non si nega a nessuno

Ore 13.30/14: per addormentarti bastano 10 minuti di poppata e per un ora posso dedicarmi a christian (e far addormentare anche lui per il pisolino pomeridiano)

Ore 17: al posto del the delle 5 per rilassarsi, come rinunciarvi?

Ore 21: sei puntuale come un orologio svizzero, bambina mia, quando si parla di nanna della sera e in 15 minuti di poppata Morfeo ti accoglie tra le sue braccia accompagnata dalle mie (e da un goccio di latte di mamma)

E quando ti allatto guardo i tuoi occhioni dolci e mi sciolgo in cotanta tenerezza ed amore…

FAMIGLIA ON THE ROAD
UMBRIA

L'Umbria è una regione splendida, che ha veramente tanto da offrire. E' stata la meta della nostra vacanza estiva ma, trattandosi di un luogo bello in ogni stagione, speriamo di fare cosa utile condividendo con voi il nostro itinerario.

Sarà un elenco piuttosto sintetico. Per chi volesse approfondire, trovate tutto su famigliaontheroad.com. Vi consigliamo di cuore una vacanza in Umbria, una regione dagli ampi spazi, dai campi e colline disseminati di incantevoli girasoli, decine di borghi e una natura rigogliosa e ancora intatta.

Troverete un paio di destinazioni extra-regione che abbiamo voluto comunque visitare in quanto poco distanti dal nostro alloggio (Villa Monte Solare).

Cortona e Città della Pieve. Due borghi molto carini, il primo parte della Toscana (provincia di Arezzo), il secondo famoso in quanto più del 70 % di quanto vedrete è caratterizzato dai mattoni a vista!

Assisi. La città legata a San Francesco è un vero gioiello. Splendida in ogni angolo ma il suo fiore all'occhiello è senza dubbio la Basilica di San Francesco. Se non ci siete mai stati, non potete assolutamente perderla!

Pescaturismo sul Lago Trasimeno. Un'esperienza di cui i nostri bambini parlano ancora. La possibilità di vedere il lago da un punto di vista d'eccezione e con guide speciali. Per un giorno sarete pescatori!

Cascata delle Marmore. Una cascata alta 165 metri, incastonata in un parco naturale. Sentieri facili e molto scenografici e la possibilità per i bambini di essere accompagnati dalla ninfa Verdina, tra fiaba e natura.

Civita di Bagnoregio. Provincia di Viterbo (Lazio), un borgo che sognavo di visitare da anni. Un luogo unico e splendido, conosciuto come la "città che muore". Imperdibile!

Perugia. Si tratta del capoluogo umbro e si presenta con un centro storico molto carino. Raggiungetelo a bordo della Minimetro, sarà un'esperienza entusiasmante per i vostri bambini.

Spello. Famoso per le Infiorate realizzate ogni anno in occasione del Corpus Domini, è un altro borgo medievale molto bello. Passeggiate nei suoi vicoli e raggiungete la parte più alta per godervi il panorama sulla valle sottostante.

Castelluccio di Norcia. Altra meta che avevamo inserito in cima alle nostre preferenze. Qui è la natura la principale protagonista con la fioritura della lenticchia, uno spettacolo unico. L'Altopiano di Castelluccio è però stupendo in ogni stagione. Il viaggio per raggiungerlo vale tutto!

Nutrire il tuo latte per nutrire il tuo bimbo

Lactogal® PLUS

Allattare in serenità

PER DARGLI ANCHE IL TUO LATTE, OLTRE AL TUO AMORE.

Lactogal® Plus è l'integratore alimentare per la mamma durante il periodo dell'allattamento. Favorisce sia la montata lattea che la secrezione di latte, grazie alla presenza di Galega officinalis. Contribuisce al fabbisogno di vitamine e minerali raccomandato per la mamma che allatta.

Schwabe Pharma Italia
From Nature. For Health.

BABY (12-24 MESI)

E' tempo di

BACK TO SCHOOL: i look PRIMIGI

selezionati per voi, comodi e trendy, perfetti per il ritorno tra i banchi!

KID (3-6 ANNI)

JUNIOR (6-14 ANNI)

Acquista su **shoponline.primigi.it** oppure trova il **Primigi Store** piu vicino a te su **primigi.it**

Quest'anno il ritorno a scuola è firmato

PRIMIGI

le nostre sneakers preferite selezionate per voi!

PID BUSTER MILANO PER IL TRATTAMENTO DEI PIDOCCHI

Ricomincia la scuola (finalmente, diranno molti di voi) e con essa ricomincia anche l'incubo pidocchi. In realtà l'incubo non si è mai fermato veramente, come sapete infatti non c'è più stagionalità per questo problema. Un tempo la pediculosi era diffusa soprattutto d'estate, con l' innalzamento delle temperature, ma orami non c'è più distinzione e ci troviamo a combattere con loro praticamente tutto l'anno. Questo sia perché non esiste più un vero e proprio inverno rigido, sia perché questi parassiti nel tempo si sono evoluti e sono diventati più resistenti.

Mai come quest'anno i pidocchi hanno dimostrato la loro forza, infatti nemmeno in quarantena sono spariti. Io personalmente nel mio centro Pid Buster di Milano per il trattamento dei pidocchi, ho avuto chiamate anche durante il lockdown di mamme disperate che chiedevano aiuto, a tal punto da dover creare una lista d'attesa per i trattamenti da organizzare non appena sarebbe stata prevista la riapertura dell'attività post covid.

Detto questo, però, va da sè che con il rientro a scuola i bambini hanno più possibilità di contatto con altri bimbi. Nelle comunità, come si sa, la possibilità di contagio aumentano a dismisura.

I bambini stanno insieme, giocano insieme, leggono insieme e hanno continui contatti testa-testa.
Il contagio a scuola può avvenire in mille modi, anche semplicemente quando il bambino appende la sua giacca sull'attaccapanni vicino a quelle dei compagni. Il contatto con una giacca utilizzata da un bambino contagiato è , infatti, veicolo di infestazione.

Quello che dico sempre alle mamme che vengono nel mio studio è che non possiamo fare niente per evitare le infestazioni: i pidocchi ci sono e ci saranno sempre. Ma possiamo sicuramente avere piccole attenzioni per diminuire quanto meno le i numeri di contagi annuali o per ridurre la probabilità di contagio.

Ad esempio è buona abitudine tenere sempre i capelli legati in classe e, in caso di contagio, avvisare immediatamente la rappresentante cosi che gli altri genitori possano subito intervenire.
Inoltre consiglio sempre, in caso ci fosse il dubbio di un contagio in corso, di venire da noi anche solo per un controllo. Non dimentichiamoci mai infatti che la diagnosi tempestiva della pediculosi aiuta ad interrompere il ciclo vitale e a far si che non si diffondi l'infestazione in tutta la famiglia.

Liberi di essere bambini
ergobag
ergobag
Lo zaino ergonomico e sostenibile.
Scopri la nostra ultima collezione su ergobag.com/it

DI LORENZO NATOLINO - MINDFOODMAN.IT

MindFoodMan
NUTRIRSI DI EMOZIONI

SPAGHETTO INTEGRALE AL PESTO DI MAGGIORANA E PEPERONI

Porzione per: 2 PERSONE
Difficoltà: FACILE
Costo: BASSO
Tempo di preparazione: 20 MINUTI
Tempo di cottura: 8 MINUTI

QUALI INGREDIENTI ACQUISTARE?

100 gr. di spaghetti integrali
20 gr. di pinoli di Varazze
1/2 spicchio d'aglio
1 mazzetto di maggiorana
qualche foglia del basilico
1 Peperone piccolo giallo
1 Peperone piccolo rosso
Olio extravergine di oliva
Sale

COME PROCEDIAMO PER LA REALIZZAZIONE?

Lavate il peperone e spelatelo, tagliatelo in pezzi grandi e fateli cuocere su una bistecchiera antiaderente. Alla fine riducetelo in pezzetti più piccoli. Mettere nel frullatore un pò di olio evo, l'aglio, i pinoli di Varazze, la maggiorana, il basilico, un pizzico di sale e azionate per qualche minuto fino a ottenere una crema liscia. Cuocete al dente lo spago e quando saranno pronti conditeli con il pesto alla maggiorana decorando il piatto con i cubetti di peperone tagliati a Mirepoix.

UN IDEALE ABBINAMENTO

Questo piatto lo abbino ad un Pilsner in stile siciliano, la Bruno Ribadi Pilsner, prodotta con grani antichi di Sicilia, timilia, russello e peciasacchi. Birra chiara e leggera con un retrogusto di cereali caratterizzato dai grani antichi.

MindFoodMan
NUTRIRSI DI EMOZIONI

GELO DI MELLONE

Porzione per: 6 PERSONE
Difficoltà: MEDIA
Costo: BASSO
Tempo di preparazione: 20 MINUTI
Tempo di cottura: 10 MINUTI SUL FUOCO - 180 IN FRIGORIFERO PER RIPOSO

QUALI INGREDIENTI ACQUISTARE?
1 litro succo di anguria
100 gr zucchero semolato
90 gr amido di mais
Gelsomino o in alternativa cannella a piacere
Cioccolato fondente per guarnire

COME PROCEDIAMO PER LA REALIZZAZIONE?
Tagliate l'anguria a pezzettini.
Mettete i pezzi, un po' alla volta, in un passa pomodoro/schiaccia patate oppure molto più velocemente in un mixer. Nelle prime ipotesi, i semi dell'anguria resteranno all'interno e verrà fuori solo ed esclusivamente il succo. A questo punto zuccheratelo e aggiungete l'estratto di gelsomino. Se utilizzate al naturale i fiori di gelsomino andranno aggiunti durante l'operazione di cottura/bollitura.

Continuate sempre a mescolare e stemperate l'amido con una frusta procedendo passando il tutto in un pentolino.A fiamma bassa, portate ad ebollizione, sempre mescolando. Il succo man mano assumerà una consistenza cremosa, fino ad addensarsi.
Al primo bollore togliete dal fuoco, versate in coppette individuali e lasciate raffreddare per poi guarnite con scaglie di cioccolato fondente.

L'utilizzo dei fiori freschi di gelsomino darà quel tocco siculo che renderà elegante e raffinato il vostro dolce.

A CURA DELLA **REDAZIONE**

CON SOSPEDIATRA IL PEDIATRA E' DISPONIBILE H24

Sospediatra è sempre più utile per le mamme.

Tramite Sospediatra puoi:
- Prenotare una visita pediatrica a domicilio tramite App
- Richiedere un video consulto pediatrico
- Restare informata con notizie sulla salute dei bambini

Per chi ancora non la conoscesse, Sospediatra è un'app per prenotare visite pediatriche a domicilio in qualsiasi momento con un portale di riferimento pieno di informazioni utili per le mamme, articoli scritti da pediatri e specialisti, una community di mamme con cui confrontarsi.

Questo mese Sospediatra ha lanciato un nuovo servizio, che affianca quello della ricerca del pediatra per una visita a domicilio: il Video Consulto Pediatrico.
Il Video Consulto ti permette di prenotare una consulenza video con un pediatra o con uno specialista pediatrico online per chiedere un parere sulla salute del tuo bambino.

Il video consulto pediatrico nasce come risposta alla necessità di ridurre le visite in ambulatorio in una situazione di emergenza sanitaria e in risposta all'esigenza diffusa delle mamme di risolvere dubbi pediatrici affidandosi ad un parere medico.

COME FUNZIONA IL SERVIZIO DI SOSPEDIATRA?

Per prenotare una visita pediatrica a domicilio:

1) Scarica l'App gratuita Sospediatra e registrati
2)Cerca un pediatra nella tua zona
3) Aspetta la conferma del pediatra
4) Ricevi la visita a domicilio

Per prenotare un Video Consulto pediatrico:
https://www.sospediatra.org/videoconsulto/

E' possibile prenotare un video consulto direttamente dal sito Sospediatra.

1) Scegli l'orario e il medico
2) Effettua la prenotazione
3) Inizia la videochiamata con lo specialista e poni le tue domande

La modalità di accesso è semplice ed immediata, il servizio è disponibile anche nel weekend.

Per tutte le informazioni visita www.sospediatra.org

TOSSE SECCA E GRASSA?

KalobaTUSS®

sciroppo

adulti **bambini**

con l'innovativo complesso Demultox®

estratti di **Inula, Piantaggine** ed **Elicriso**

4 AZIONI

- **Effetto Barriera verso gli agenti esterni**
- **Azione Fluidificante**
- **Azione Idratante ed Emolliente sulla mucosa**
- **Azione Lubrificante**

É un dispositivo medico CE (1936). Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 20/05/2019.

Schwabe Pharma Italia
From Nature. For Health.

GIOCO MEMORY "PROFUMATO"

RICONOSCERE LE ERBE AROMATICHE DIVERTENDOSI

Le erbe aromatiche, come il basilico, il rosmarino e la menta, sono piante facili da coltivare e crescono rigogliose sia nell'orto che in un vaso. Amano il sole o la mezz'ombra, in vaso richiedono annaffiature leggere e frequenti, ma sopportano male il ristagno di acqua. Potete coltivare queste piante con buoni risultati anche in piccoli spazi, ad esempio in vasi sistemati sul balcone o sul davanzale di una finestra. Vi è mai capitato di prendere tra le mani un rametto di rosmarino o di raccogliere delle foglie di menta? Provate a farlo con i vostri bambini, poi chiudete gli occhi e annusate le dita... una fragranza delicata vi avvolgerà e colpirà i vostri sensi. Con il gioco Memory "profumato" i bambini impareranno a riconoscere e distinguere le varie erbe aromatiche.

OCCORRENTE:

6 tipi di erbe aromatiche - 12 bicchieri di carta non trasparenti (sul fondo esterno scrivere con un pennarello i numeri da 1 a 6 per due volte: ci saranno quindi due bicchieri con scritto il n. 1, due con il n. 2 e così via)

carta da cucina o "tessuto non tessuto", che è un materiale leggero e a trama larga che permette la fuoriuscita del profumo della piantina - scotch e/o elastici - carta e pennarello

PROCEDIMENTO

Si inizia il gioco andando a fare una visita nell'orto alla ricerca delle sei erbe aromatiche (se le erbe sono coltivate in vaso si appoggiano i 6 vasi su un tavolo). Si osserva attentamente ogni pianta: si guarda come sono fatte le foglie, si toccano per sentire l'effetto al tatto e si annusano cercando di memorizzarne il profumo. Terminata l'osservazione, da ciascuna pianta si raccolgono alcune foglie e si inseriscono nei due contenitori numerati con lo stesso numero. Si chiudono i bicchieri con della carta da cucina o del "tessuto non tessuto", che possono essere fermati con dello scotch o con un elastico. Si mescolano i 12 contenitori presenti sul tavolo e poi si riposizionano ben allineati, mantenendo 3 contenitori su 4 file. Ogni bambino, a turno, sceglie un contenitore, lo annusa e cerca il contenitore che contiene la stessa erba aromatica. Si possono fare tre tentativi, poi si passa il turno. I contenitori annusati, ma non scelti, devono essere rimessi nello stesso posto iniziale, come nel gioco memory delle carte. Quando un bambino trova il contenitore "gemello", deve cercare di indicare il nome della pianta riconoscendo il profumo. Se non riesce può aprire il vasetto e aiutarsi toccando la foglia, guardando il colore e la forma, sentendo la morbidezza o analizzando altre caratteristiche sulle quali ci si è soffermati all'inizio del gioco. Vince chi riesce ad abbinare più erbe aromatiche e soprattutto chi ne indica anche il nome.

Se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli www.morenacarli.com

FRANCESCA ANGELINI - FOTOGRAFA

I SEGRETI DEL REPORTAGE DI FAMIGLIA

Sono Francesca Angelini e sono fotografa specializzata in reportage di famiglia. In Italia è un genere ancora molto poco conosciuto ed io sono qui per raccontarvi di cosa si tratta ed il perchè ho scelto di specializzarmi in questo genere fotografico.

Se dico "fotografia di famiglia" a cosa pensate? Provo a fare delle ipotesi: quando sentiamo la parola fotografia associata alla famiglia di solito pensiamo alle foto in studio per la cartolina di Natale, alle foto all'aperto al tramonto o alle foto newborn dei neonati di pochi giorni. Oggi voglio svelarvi un segreto: esiste una nuova possibilità ed è il reportage di famiglia. Vorreste tanto avere dei ricordi di famiglia in cui siete tutti presenti ma non andreste mai in studio da un fotografo e vi sentite in imbarazzo nel mettervi in posa? Questo servizio fa per voi e se siete curiosi provo a raccontarvelo meglio.

Cos'è il reportage di famiglia?

Il reportage per famiglie è il racconto di un giorno di vita reale. Non ci si sofferma mai abbastanza a considerare la meraviglia, la ricchezza dei momenti e dei piccoli gesti che una famiglia vive quotidianamente: dal risveglio ai capricci, dai momenti di tristezza alle risate sfrenate, dai momenti di solitudine ai momenti di connessione, dai momenti di quiete ai momenti in cui tutto sembra correre in perfetto ritardo.

Il mio compito di fotografa documentarista è quello di passare mezza o un'intera giornata con la famiglia che vuol essere raccontata attraverso i miei scatti.

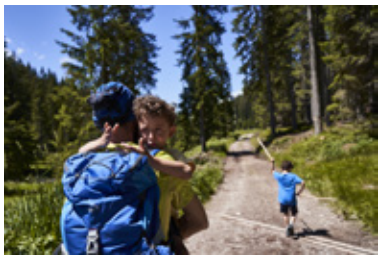
Ma perché una famiglia dovrebbe voler fare un reportage?

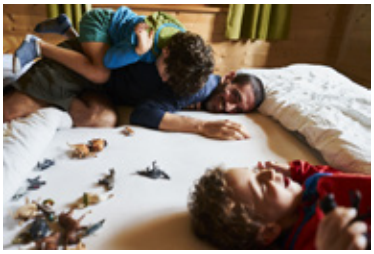
A questa domanda mi piace rispondere con un'altra domanda: chi di voi fa le foto in famiglia? Di solito, chi fa le foto in famiglia è sempre uno solo dei due genitori, e l'altro se a fine anno si ritrova presente in una decina di foto (di cui alcuni sono selfie) si tratta di voler essere ottimisti. Da piccola le foto di famiglia venivano fatte da mio padre e le fotografie che io e mio fratello abbiamo insieme a lui sono davvero pochissime. Vi capita mai di sentire dentro di voi una vocina che dice "sarò abbastanza presente?". Tutti quanti sappiamo che la risposta è "SI", ma a volte abbiamo bisogno di avere delle conferme. Il reportage di famiglia aiuta la vostra autostima ed i vostri figli avranno memoria per sempre del fatto che voi ci siete.

Ma sono foto che si potrebbero fare da soli?

Un altro errore che viene fatto spessissimo: banalizzare questo ambito fotografico riducendolo a fotografie che si possono fare in autonomia pensando che basti una buona macchinetta per farle amatorialmente. La fotografia documentaria è un linguaggio complesso fatto da momenti, connessione, intimità, luce, composizione e punto di vista del fotografo. Ed il punto cruciale è che se scatti tu, non sei nelle tue foto di famiglia. Io stessa che sono fotografa, a volte scelgo volontariamente di non usare la macchina fotografica per vivere i miei figli al 100% perchè se sono dietro una macchina fotografica è un pò come se non fossi realmente presente. Ci avete mai pensato? Attraverso il reportage posso permettervi di vivere la vostra famiglia al 100%. Per 24h esisterete solo voi e loro ed il mio compito sarà quello di renderlo indimenticabile per voi. State facendo un regalo a tutta la famiglia, un regalo di cui apprezzerete il valore per sempre!

Ma posso fare il reportage di famiglia anche se ho la casa piccola? Assolutamente si, e torno al punto precedente. Un fotografo specializzato in questo genere ogni volta si ritrova in situazioni diverse in



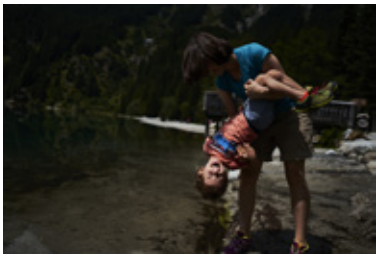


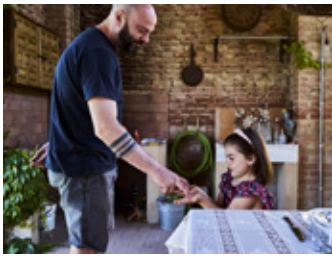
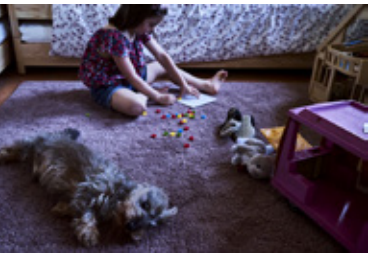
cui deve utilizzare la sua creatività e professionalità per realizzare un reportage.

Ma la mia casa è sempre in disordine, le foto saranno brutte? Non posso nascondere che per motivi forse culturali, nel nostro paese in moltissimi si preoccupano della casa disordinata o del caos. La casa, per me, è la dimensione più intima di una famiglia, il posto dove una famiglia custodisce i suoi segreti e la propria vita ed il mio compito non è fotografare l'eventuale disordine, ma trovare la chiave per creare un racconto che parli delle persone che ho di fronte. Sono mamma anch'io e dal primo figlio conosco bene la trasformazione che subisce una casa che ospita dei bambini. La casa è un organismo vivente che pulsa insieme alle nostre emozioni, le nostre tensioni, i nostri rimandare per la stanchezza, e nel caos si riempie di colori e sfumature che disegnano la nostra quotidianità... non un catalogo di design.

Possiamo avere il reportage in vacanza? Assolutamente si! Io non ho vincoli sul luogo in cui realizzo i miei racconti. Il tutto deve partire sempre dalla famiglia e dalle sue abitudini. L'unico requisito è il volersi mettere in gioco ed essere aperti mentalmente a questa esperienza.

Ma le famiglie non si sentono a disagio nel mostrarsi ad un "estraneo"?



Rifletto spesso sul fatto che, in questo lavoro, le famiglie debbano lasciar entrare in casa propria me, ovvero una sconosciuta ed in effetti, con i bambini presenti, la cosa potrebbe destare qualche preoccupazione, inoltre il fatto di aprirsi con un estraneo potrebbe risultare difficile. Per questo motivo voglio sempre conoscere prima le famiglie che mi scelgono.

Perchè ho scelto di specializzarmi nel reportage di famiglia?

Radicata in me c'è la non tolleranza della finzione e delle false apparenze. Prima di essere mamma non avevo la minima idea di cosa avrebbe significato un figlio (e poi due) che gironzolano per casa. Fino ad allora la società mi aveva fatto credere che i bambini erano puliti, profumati, erano sempre sorridenti, che dormissero e, non ultimo, ho scoperto che tutti quelli che avevano avuto figli prima di me, anche loro, mi avevano mentito. Diventata mamma, ho scoperto che la casa è un organismo vivente che pulsa insieme alle nostre emozioni, le nostre tensioni, i nostri rimandare per la stanchezza, e nel caos si riempie di colori che disegnano la nostra quotidianità… non un catalogo di design. Questo è il primo dei motivi per cui mi sono avvicinata al documentario di famiglia.

Da quando siete diventati genitori non avete mai sentito il bisogno di confrontarvi con altre persone?

Con i figli le case cambiano, ma ricordiamoci sempre che non siamo soli e che tutte le famiglie con figli piccoli probabilmente vivono nello stesso caos. Ad un certo punto ho sentito il bisogno di confronto, sapevo che non ero sola, ed attraverso il reportage di famiglia ho capito di poter aiutare le persone, che la pensano come me, a trovare il bello in quello che abbiamo, senza dover far finta di essere sempre perfetti, lavati e profumati, senza filtro "bellezza".–

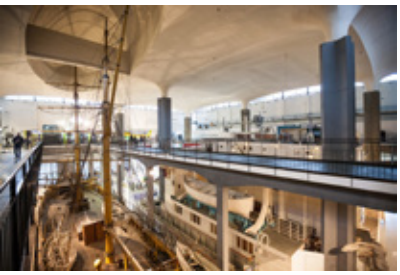
Sono una persona con umorismo, mi diverte trovare il lato "stupido" delle cose ed a volte riesco a mostrarlo nei miei reportage di famiglia. Ho sempre avuto un lato di me che pensava cose che gli altri spesso non capivano o non apprezzavano, un lato di me che possiamo definire ironico. Mi vedevano come quella che pensa cose strane o che vuol sempre scherzare, anche mia nonna mi diceva sempre che per me la vita era sempre un gioco. Ecco, in questa fotografia ho potuto trovare un modo per esprimere quel lato di me che a parole non sono mai stata capace di trasmettere. Sono costantemente in ascolto ed alla ricerca di quelle che può essere identificato come il mio modo di vedere. Per concludere quindi, aggiungo ai motivi per cui ho scelto il reportage di famiglia, la libertà di poter esprimere quello che sento attraverso le mie visioni.

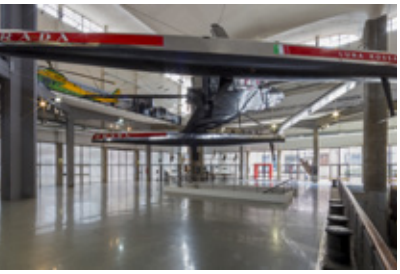
Come si sceglie il fotografo di reportage di famiglia?

Il reportage è un'esperienza molto intima ed un fotografo specializzato in questo tipo di servizio ha un suo modo di vedere e di raccontare maturato e dovuto al suo vissuto, alla sua ricerca di sé stesso. Quello che è importante per me potrebbe non esserlo per un altro fotografo. E' fondamentale trovare quindi un fotografo che risuoni con le nostre corde e con il quale sentiamo di essere in empatia perché alla base di questo servizio non c'è solamente la tecnica fotografica ma c'è anche il "sentire".

Vi saluto con una riflessione: si spende tanto per il fotografo nel giorno del matrimonio ma ogni giorno vissuto con la nostra famiglia è altrettanto speciale perché frutto di quella scelta ed andrebbe ricordato almeno una volta l'anno.

I miei contatti:
Sito: https://iamfrancesca.com/
Instagram:
https://www.instagram.com/francescaangeliniphotography/
Email: info@iamfrancesca.com
Telefono: +39 3471817730





IN VIAGGIO AL MUSEO
VISITA PER ADULTI E RAGAZZI DAI 9 ANNI

Visitiamo insieme affascinanti hightlights del Museo. Entriamo in una stazione ricostruita di fine '800 e ripercorriamo cento anni di evoluzione del trasporto su rotaia. Scopriamo la storia della navigazione attraverso suggestivi oggetti storici delle nostre collezioni. Conosciamo da vicino il Sottomarino Enrico Toti e il Lanciatore spaziale Vega.

PREPARA LA TUA VISITA

Per prenotare il tuo ingresso, acquista on line il tuo biglietto selezionando data e orario. Se sei in possesso di una membership card del Museo acquista il tuo titolo gratuito.
Se sei titolare di un abbonamento o puoi usufruire di una convenzione devi acquistare il tuo biglietto telefonando al numero 02/48 555 330 attivo da lunedì a venerdì dalle 11.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 17.00 o scrivendo a accoglienza@museoscienza.it
Ogni giorno sono in programma visite gratuite alle aree dedicate ai Trasporti per adulti e bambini. Per partecipare a queste attività devi prenotare al momento dell'acquisto del biglietto.

Per evitare assembramenti, è importante presentarsi puntuali. L'ultima visita è possibile un'ora prima della chiusura del Museo e non è previsto un tempo massimo di permanenza.

All'ingresso, in via San Vittore 21, ti verrà rilevata la temperatura. Se dovesse superare i 37,5° C non ti sarà consentito entrare al Museo per tutelare la sicurezza di tutti i visitatori e del personale.
Durante la visita dovrai mantenere la distanza di almeno 2 metri dalle altre persone e indossare sempre la mascherina. All'ingresso e lungo il percorso troverai erogatori di gel igienizzante. È obbligatorio utilizzarlo prima di toccare tutte le installazioni interattive e i touchscreen presenti nelle esposizioni.

Non sono disponibili lockers e non è consentito consumare cibo e bevande nelle aree interne al Museo.

Il personale del Museo è sempre a tua disposizione.
Per maggiori informazioni visita il sito:
www.museoscienza.org/it

ELENA BARBIERI BEBOLL FAMILY BRAND

L'OUTFIT PER IL RITORNO A SCUOLA

Il ritorno a scuola significa zaini, astucci, colori, quaderni e matite, ma anche outfit per l'asilo, confezionati per essere glamour e comodi ogni giorno. Ecco alcuni capi che dovranno essere presenti nell'armadio di tutti i bambini e di tutte le bambine, nell'età compresa tra i 3 e i 6 anni, per affrontare l'asilo al meglio. Le parole d'ordine che stanno alla base dell'outfit per l'asilo, sono praticità e comodità. Per rispondere a queste esigenze, creeremo capi che rendano più semplice e rapido il momento in cui il bimbo deve essere vestito o deve vestirsi da solo.

Per lui sono preferibili tutine, pantaloni con gli elastici, felpe senza cappuccio, t-shirt, polo e cardigan: capi comodi e facili da togliere all'occasione e che possono essere abbinati tra loro senza difficoltà, consentendo il classico effetto cipolla, così da togliere o aggiungere capi in base alla temperatura. Saranno i tessuti e i dettagli che renderanno ogni vostro capo stiloso anche se basico. L'outfit migliore per le bambine, invece, è composto da semplici vestitini che, nei periodi più freddi, possono essere accompagnati da calze colorate che renderanno le vostre bambine davvero glamour. Ci si può sbizzarrire anche con gonnelline e magliette oppure felpe e pantaloni dai colori sgargianti per essere come piccole principesse in ogni occasione. Non possono mancare un paio di jeans stretch e i comodissimi leggins per completare il guardaroba perfetto.

A completare il look dei più piccoli il grembiulino, da sempre un salva-macchia sia nelle attività ricreative che durante i pasti e le merende. Tinta unita o vichy, sui toni del blu per lui, rosa per lei o più originali con stampe simpatiche e divertenti, l'importante è che siano 100% cotone dovendo indossarli per tutta la giornata scolastica! A bomberino per le scuole elementari con colletto bianco staccabile, comodo per il lavaggio o più lungo per l'asilo, sempre di una taglia più grande così che i bambini possano essere facilitati nei movimenti e durante il gioco. Divertitevi a creare il Vs grembiulino personalizzato con il nome ricamato!!

ADC
ADVANCED DENTAL CENTER

Via Speronari 6, (MM Duomo) Milano
adc-online@assistenzadentistica.it
www.assistenzadentistica.it

APERTI DAL LUNEDÌ AL SABATO
DALLE ORE 9.00 ALLE 19.00

02 863624
PRENOTA UNA VISITA

I sorrisi di domani sono il nostro obiettivo di oggi.

- Radiologia digitale a basso dosaggio
- Impronte con scanner intraorale
- Personale dedicato ai piccoli pazienti

DI FRANCESCA CANALE - ALLATTANDO.IT

LACTOGAL® PLUS: UN SUPPORTO PER LE MAMME IN ALLATTAMENTO!

Ciao mamme, sono molto contenta di presentarvi la prima recensione legata al nostro nuovo test di prodotto reso possibile grazie alla collaborazione con Schwabe Pharma Italia, che ci ha permesso di far provare l'integratore Lactogal® Plus ad alcune mamme fortunate, selezionate tra le lettrici del blog!
Le nostre mamme tester in allattamento, hanno avuto la possibilità di provare l'integratore Lactogal® Plus e di raccontarci la loro esperienza ed opinione.

Iniziamo col dire che questa prima "puntata" è andata molto bene, le mamme selezionate hanno avuto un ottimo riscontro e hanno approvato questo integratore a pieni voti, ma andiamo con ordine e vediamo di presentare Lactogal® Plus!
Per chi ancora non lo conoscesse si tratta di un integratore di Schwabe Pharma Italia, che aiuta le mamme durante il delicato periodo dell'allattamento.

INTEGRATORI E ALLATTAMENTO: IN CHE MODO POSSONO ESSERE UN AIUTO

In che modo? Il vantaggio che Lactogal® Plus può dare ad una neomamma e non solo, è duplice, da un lato favorisce la secrezione di latte, dall'altro "sostiene" la mamma in un momento davvero particolare dal punto di vista fisico e psicologico.

Lactogal® Plus è stato pensato proprio per supportare una donna in allattamento. Tutte noi che allattiamo al seno, sappiamo che l'unico vero stimolatore della produzione di latte è il neonato e in particolare la sua "fame". Il bimbo attaccandosi al seno fa in modo che la sua mamma produca latte e più ciuccia, più la produzione aumenta, ma forse non tutti conoscono una pianta contenuta in questo integratore: la Galega officinalis, famosa per le sue proprietà galattogoghe.
La suzione del bimbo rimane sempre al primo posto

e senza questa non arriverà nemmeno la montata lattea, ma la Galega officinalis è un valido alleato, del resto un'amica che abita a Sondrio mi racconta che quest'erba è utilizzata anche nell'allevamento delle mucche da latte, un motivo ci sarà no?

COSA CONTIENE E COSA NON CONTIENE LACTOGAL® PLUS

Quello che però, a mio avviso, rende ancor più prezioso questo integratore, è anche il secondo aspetto, il supporto nutrizionale ad una mamma stanca e magari anche un po' debilitata nel post parto. Lactogal® Plus contiene infatti tra gli altri ingredienti: magnesio e vitamina C che sono coinvolti nel metabolismo energetico e aiutano a ridurre la stanchezza e l'affaticamento.Lactogal® Plus è senza glutine e naturalmente privo di lattosio e sul foglietto illustrativo si consiglia l'assunzione di due compresse al giorno, alcune delle nostre mamme hanno seguito queste indicazioni, altre hanno preferito prenderne una al giorno e dal momento che la confezione contiene 30 compresse, abbiamo avuto dei test di prodotto durati due settimane, altri un mese.

Ovvio, ma mai scontato: come per tutti gli integratori va chiesto il parere al proprio medico curante prima dell'assunzione, ma siamo felici di dire che questa prima fase del test di prodotto è stata un successo e le mamme tester, consiglierebbero Lactogal® Plus ad altre mamme!

gobimbo

INSERISCI L'ETA' DEL BAMBINO, CONFERMA ORA E DATA E SCOPRI TUTTE LE INIZIATIVE PER BAMBINI NEI PARAGGI!

laboratori

mostre

SCARICALA GRATIS

Disponibile su App Store

DISPONIBILE SU Google play

O VAI SUL SITO
www.gobimbo.it

lingue

MAMMA, COME MAI ADESSO SONO TUTTI DENTISTI?"

COME RACCONTARE AI NOSTRI FIGLI LA DIFFICILE EPOCA DEL CORONAVIRUS

La sensibilità di un bambino offre chiavi di lettura sempre nuove per decifrare la realtà degli adulti. Per questo motivo, quando ho sentito porre questa domanda a una mamma durante una passeggiata all'aperto, mi sono resa conto di quanto a volte l'innocenza si dimostri molto più illuminante dell'esperienza. Fino a qualche mese fa, infatti, le mascherine erano appannaggio di medici ed infermieri, ora l'elastico che tira dietro le orecchie e gli occhiali che si appannano sono sensazioni che viviamo quotidianamente.

Tutto cambia di nuovo quando questa realtà mascherata è vista con gli occhi dei bambini. Loro sono molto più bravi degli adulti ad assorbire e carpire le emozioni, ma l'interpretazione del volto coperto è sicuramente più difficile e ciò che non si vede bene è meno rassicurante. Per la maggior parte dei piccoli le mascherine in ambito medico erano associate al dentista, specialista che tanti incontrano già dai primi anni e che rispetto al pediatra risulta di certo "più accessoriato". Proprio perché la mascherina nasconde, nell'approccio al piccolo paziente spesso veniva usata solo nel momento operativo, permettendo quindi di dialogare con bambino e genitore nel modo più accogliente possibile. Il cosiddetto "approccio alla poltrona" è una fase fondamentale in odontoiatria pediatrica in quanto necessario a creare il rapporto giusto per poter eseguire al meglio le terapie.
Ogni bambino ha i suoi tempi ed è quindi necessario saper attendere e valutare quali trattamenti eseguire e come. Chi si occupa di odontoiatria pediatrica sa che al di là della terapia ideale per quel singolo dente, esiste la terapia ideale per quel bambino in quella specifica fase della sua crescita e che la stessa problematica dentale sei mesi prima o sei mesi dopo potrebbe essere affrontata con soluzioni differenti. Il COVID ha di certo complicato le modalità di approccio al piccolo paziente. L'ambiente è diventato più asettico, i camici chirurgici la norma, le mascherine spesso sono due ed è presente anche la visiera, il risultato è che il dentista somiglia più ad un astronauta che a un dottore.

E' sicuramente utile parlare con i propri figli preparandoli a quello vedranno dal dentista in questo momento di convivenza con il COVID. I consigli che si trovano sul sito del Ministero della Salute, che riprende quelli dell'Unicef sono molto utili e possono essere rivisti in chiave odontoiatrica:

- È importante far parlare i bambini e ascoltarli, non bisogna minimizzare né la situazione né le loro emozioni. È giusto prevedere anche alla poltrona del dentista un ampio momento di "chiacchiera" iniziale, in cui il bambino si senta libero di chiedere il perché di tutti queste maschere e coperture. Anche

se il bambino è già stato dal dentista deve sentirsi libero di poter familiarizzare con la nuova situazione. Il genitore può anticipare al proprio figlio che una volta arrivato, potrà chiedere spiegazioni per poter essere rassicurato su tutto ciò che vede.

- Ogni informazione deve essere comprensibile per il bambino, se il genitore non conosce quali siano le procedure e le diverse modalità di lavoro che attuerà il dentista è consigliato che chiami lo studio piuttosto che tirare ad indovinare. I bambini hanno diretto ad essere informati ed allo stesso tempo devono essere preservati da emozioni che non saprebbero gestire.
- Il genitore dovrebbe essere in grado di motivare i figli a seguire le regole di una buona igiene dal lavaggio delle mani allo spazzolamento dei denti. Bisogna favorire la fiducia verso gli adulti che si occupano di loro dando il buon esempio, lavarsi i denti insieme è divertente e permette al genitore di sorvegliare il bambino. Altrettanto importante è che il genitore chieda apertamente suggerimenti, non esiste una routine valide per tutte le famiglie, pertanto dialogare col proprio odontoiatria pediatrico permette di trovare soluzioni per rendere il lavaggio dei denti efficace e divertente. La prevenzione è fondamentale in tutti i campi ed in odontoiatria è davvero alla portata di tutti, impostare una "smile routine" tra dentifricio e filo interdentale è più facile di quello che molti pensano. Ogni soluzione può essere discussa e ciò permette di organizzare passaggi ad hoc per ognuno, qualcuno potrà trovare utile l'utilizzo della clessidra, altri delle canzoni e così via.
- I bambini non vanno lasciati in uno stato di tensione, quando si rivolgono a voi è bene valutare tono di voce, respiro, movimenti ecc. Il covid ed il dentista può essere un binomio complicato, ma può anche essere una fonte di dialogo sullo stato d'animo del bambino. "Ti senti sicuro?" sono 3 parole che obbligano il bambino a fare il punto della situazione e verificare se c'è qualcosa che non va davvero.

Inoltre, è bene diversificare la spiegazione in base all'età. Quando si porta il proprio figlio per la prima volta dal dentista è bene indagare se c'è stato qualche dialogo con gli amichetti. Tra i 4 ed i 6 anni ad esempio è ancora labile la distinzione tra sogno e realtà, quindi bisogna cercare di capire che non ci sia un uso negativizzato della fantasia del bambino. Dai 6 anni, con l'inizio della scuola, molti bambini sperimentano "la sensazione di dover essere sempre bravi/buoni per non deludere", il dentista può far parte di questo possibile contesto. L'odontoiatra pediatrico e il genitore, a fronte di un bambino fin troppo bravo rispetto alla difficoltà della procedura che si sta eseguendo deve porsi il dubbio che non ci sia uno sforzo eccessivo da parte del piccolo. Questa situazione può essere evitata invitando il bambino a fare pause ogni volta che lo desidera e controllando al meglio le sensazioni potenzialmente algiche.

Nell'attuale contesto "empatia" deve essere la parola chiave, odontoiatra genitore e tutti i caregiver devono porsi nello stato emotivo del bambino senza critica o giudizio perché i loro occhi e la loro mente devono processare davvero tante informazioni per riuscire a interpretare in modo sicuro il contesto odontoiatrico e COVID. Più che mai bisogna concretizzare una connessione col bambino perché aiuta ad essere sicuri e fiduciosi di ciò che deve essere fatto alla poltrona. Avere dei supporti quali smartphone o tablet può essere molto utile al fine di conciliare il trattamento con la visione di un video divertente. È vero che il tempo sugli schermi deve essere limitato nei bambini, ma dal dentista può essere utile distrarsi guardando il proprio cartone preferito, farlo porta il bambino ad un'associazione immediata con la realtà familiare. Ciò è utilissimo soprattutto se si devono svolgere trattamenti lunghi.

In conclusione , il genitore che porta il proprio bambino dall'odontoiatra pediatrico dovrebbe prepararlo adeguatamente a casa e cercare il dialogo con il proprio curante per qualsiasi dubbio o consiglio. La carie, la malattia più diffusa al mondo e che tantissimi bambini sperimentano, può essere facilmente contrastata con adeguate misure preventive e quindi molto può essere fatto se si accede al consueling dell'odontoiatra pediatrico in un momento non di urgenza. Le abitudini acquisite in tenera età sono più facili da mantenere nel corso della vita, quindi effettuare una prima visita (dal primo anno di vita) o un controllo in più permette di rinforzare le abitudini positive e eliminare precocemente quelle negative/ intervenire su carie o altre malattie della bocca in modo atraumatico, inoltre contrastare abitudini viziate quali ciuccio o dita nei tempi corretti favorisce uno sviluppo armonioso del viso del bambino. Il COVID rappresenta una sfida reale per le famiglie su tutti i fronti, l'auspicio è che non si sommino problematiche dentali che possono essere facilmente gestite con una diagnosi precoce.

Advanced Dental Center
Via Speronari, 6 - Milano - Tel. 02.863624
adc-online@assistenzadentistica.it
www.assistenzadentistica.it

DOTT.SSA ANNABELL SARPATO - PSICOLOGA

BAMBINI IN SOVRAPPESO: QUALI SONO LE CAUSE?

Purtroppo i dati sono sempre più allarmanti. Il numero di bambini in sovrappeso e in condizione clinica di obesità è in costante aumento. Nel 2017 le ricerche evidenziano che il 5,6% della popolazione infantile mondiale risulta in sovrappeso. In Europa, si parla di un bambino su tre. Anche l'Italia non è immune da questo trend: alcuni dati, infatti, riportano che il 21% dei bambini risulta in sovrappeso e il 9,3% soffre di obesità. Quando si parla di sovrappeso e obesità si definiscono due condizioni cliniche specifiche. Il sovrappeso e l'obesità sono convenzionalmente valutate attraverso l'IMC, cioè l'Indice di Massa Corporea. Esso si calcola dividendo il peso (espresso in Kg) per il quadrato dell'altezza (espressa in metri). Il risultato deve essere confrontato con delle tabelle stabilite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che tengono in considerazione l'età e il sesso dei piccoli.

QUALI SONO LE CAUSE?

A livello generale possiamo evidenziare come, forse per la prima volta nella storia, nella nostra società vi sia una disponibilità di cibo esageratamente superiore a quella necessaria. Ovviamente, questa situazione sociale favorisce maggiormente la possibilità di accedere al cibo in maniera sregolata e, di conseguenza, sviluppare disturbi del comportamento alimentare. I disturbi del comportamento alimentare, infatti, sono in costante aumento e il trend non sembra arrestarsi.

A livello individuale, possiamo riscontrare diversi fattori che possono portare sovrappeso nei bambini e, a volte, ad una vera e propria obesità. Si parla di origine multifattoriale, per indicare come siano diverse le variabili che concorrono nello sviluppare obesità o sovrappeso nei bambini. Occorre considerare, infatti, i fattori organici, psicologici e socio-ambientali che determinano l'origine e il mantenimento di queste situazioni.

I FATTORI ORGANICI

A volte, nei bambini in sovrappeso possono essere presenti malattie endocrine o disfunzioni metaboliche. Sono numerose le ricerche in questo senso. Alcuni studi, inoltre, stanno cercando di capire se vi è un gene specifico che può contribuire allo sviluppo dell'obesità. Ad oggi, i dati che abbiamo sono ancora troppo esigui per trarre conclusioni. Gli studiosi, però, propendono per evidenziare come, anche alla luce di una predisposizione genetica, siano poi necessari delle variabili di contesto per sviluppare una vera e propria obesità. Altri studi hanno messo in evidenza l'elemento famigliarità: ad esempio, madri in sovrappeso durante la gravidanza hanno maggiori probabilità di avere bambini predisposti all'obesità.

I FATTORI SOCIO-AMBIENTALI

Il contesto di vita in cui il bambino nasce e cresce ha un'influenza importantissima sullo sviluppo di sovrappeso e obesità. Lo stile di vita e il comportamento alimentare, infatti, giocano un ruolo cruciale. Le abitudini alimentari della famiglia vengono trasmesse ai bambini. Questo avviene in maniera più o meno consapevole. Cosa si sceglie di mangiare? Si mangia a tavola o seduti sul divano? Ci sono delle regole per quanto riguarda il momento dei pasti? Gli snack fuori pasto sono l'eccezione o è un'abitudine consolidata?

Anche la tendenza ad una vita sedentaria o, al contrario, a praticare regolarmente attività fisica, si sviluppa a partire dal contesto famigliare. Ultimamente,

inoltre, la presenza massiccia di telefonini e tablet nella vita dei bambini li porta a passare molto tempo davanti a questi dispositivi. Il tempo libero è sempre più dedicato a guardare video o pubblicare foto sui social. Ciò favorisce uno stile di vita eccessivamente sedentario che, inevitabilmente, ha conseguenze anche sulla salute dei piccoli.

I FATTORI PSICOLOGICI

Quando si parla di bambini in sovrappeso o in condizione di obesità è importante considerare anche le variabili emotive e relazionali. Il collegamento tra cibo ed emozioni, infatti, è ben noto. Lo sperimentiamo tutti nella nostra quotidianità. C'è chi, ad esempio, risponde ad un momento di tensione buttandosi sul cibo. Ad altri, invece, "si chiude lo stomaco" e non riescono a mandare già nulla. Tante volte capita di sentire il termine "fame nervosa". E si parla di "fame nervosa" non a caso. Nervosa, infatti, perché legata alle emozioni, come la rabbia, la tristezza o la paura. Ovviamente, questa relazione tra cibo ed emozioni è valida non solo per gli adulti, ma anche per i bambini. Anzi, molto spesso la relazione che i bambini instaurano con il cibo verrà portata avanti anche in età adulta.

D'altronde è noto a tutti che il cibo non è solo nutrimento per il corpo. Il cibo, infatti, è il primo strumento per entrare in relazione con l'altro e con il mondo. Pensiamo alla figura di riferimento che offre il latte al neonato e, con esso, offre supporto, calore, cura e contatto visivo. In questo modo, essa soddisfa i bisogni primordiali di cura, nutrimento e amore. Tramite il nutrimento passa il messaggio di amore verso il proprio bambino. Il piccolo sperimenta, inoltre, la reciprocità. Il cibo, dunque, fin dalla nascita, si carica di significati simbolici forti e importanti.

BAMBINI IN SOVRAPPESO ED EMOZIONI: COSA VUOLE DIRCI IL PICCOLO?

Se la tendenza del bambino è quella di utilizzare il cibo come consolazione o come sfogo è importante soffermarci a prestare attenzione a quello che sta succedendo. Cosa ci vuole dire il bimbo con questo comportamento? Cosa ci sta cercando di dire? E' importante riflettere se questo rapporto con il cibo è sempre stato tale o se si è modificato nell'ultimo periodo. Può essere opportuno osservare anche se sono presenti delle ricorsività, cioè se ci sono situazioni in cui è più facile che questo comportamento si manifesti. Il bambino, ad esempio, tende ad abbuffarsi quando è arrabbiato? Oppure, quando è particolarmente giù di morale? Queste, tra le altre, sono alcune delle cose a cui prestare attenzione.

A volte, un comportamento alimentare scorretto può essere legato ad un disagio che il bambino sta attraversando. Il suo rapporto con il cibo diventa, dunque, un segnale a cui prestare attenzione. Esso può essere il campanello d'allarme per un momento di complessità che il bambino sta attraversando. Può trattarsi di una difficoltà del piccolo a esprimere le proprie emozioni che, di contro, riversa nel cibo. Sia un cambiamento in termini di aumento ponderale che di calo drastico del peso non sono da sottovalutare.
E' importante, dunque, notati dei cambiamenti nel comportamento alimentare del proprio bimbo, rivolgersi al pediatra di fiducia. Con gli accertamenti medici adeguati, infatti, può comprendere al meglio l'origine della situazione e consigliare uno spazio di parola al bambino, utile per imparare a riconoscere e gestire le proprie emozioni.

IMPRO SUMMER CAMP BY TEATRIBÙ

SUMMER SCHOOL DI IMPROVVISAZIONE TEATRALE PER BAMBINI E RAGAZZI

L'associazione Teatribù è impegnata da più di 20 anni nell'insegnamento e nella diffusione dell'improvvisazione teatrale e ha ottenuto l'Attestato di Benemerenza Civica (il cosiddetto Ambrogino d'Oro) nel 2017 per il lavoro di promozione culturale nel territorio milanese.

Oltre al successo dei suoi spettacoli (nel 2015 la partecipazione a Italia's got Talent che li ha portati sul grande schermo), Teatribù è una scuola con centinaia di allievi e ha avviato a fine 2019 un lavoro di ricerca-formazione tra gli associati sul rapporto tra improvvisazione teatrale e infanzia, supportato da una ricercatrice in pedagogia.

È quindi nato Bimbù - l'infanzia a Teatribù, un progetto organico che propone ai bambini e alle bambine corsi, spettacoli e progetti in cui l'improvvisazione è esplorata da punti di vista differenti e molteplici, tra cui la clownerie, l'invenzione di storie e le scienze naturali.

Nell'estate 2020 Teatribù ha conosciuto la prima edizione dell'Impro Summer Camp, un centro estivo teatrale riconosciuto dal Comune di Milano nel palinsesto della Milano Summer School, per bambini dai 6 agli 11 anni, avvenuto nel rispetto delle normative Covid-19, che ha sfruttato anche lo spazio aperto del vicino Parco della Martesana. Teatribù si occupa anche di corsi per adulti e formazione.

Per saperne di più visita www.teatribu.it o scrivi a infanzia@teatribu.it

Allattando

per confrontarsi durante il delicato periodo dell'allattamento

www.allattando.it

DOTT.SSA **LUDOVICA TURCHETTI** - LOGOPEDISTA

A SCUOLA PIU' FORTI DI PRIMA

Ho seguito diversi bambini durante il periodo della quarantena, ho affiancato loro e i loro genitori, ho vissuto un tempo rarefatto fatto di fatica, paura e smarrimento. Ho raccolto giorno dopo giorno sfoghi, lamenti, perplessità e a tratti grandi spinte di ribellione. Tante mamme e papà hanno compreso tante cose, hanno molto spesso osservato i loro figli alle prese con pc, matite, penne, telecamere, audio si, audio no e soprattutto alle prese con le interrogazioni.

Hanno scoperto comportamenti magari già presupposti e altri invece insospettabili.
Hanno guardato da lontano il timore dei loro figli che potevano solo intuire la mattina a colazione, senza poi poterne scoprirne i veri sviluppi. Hanno visto il loro figlio impallidire, agitare le mani, o i piedi più in basso, tremando loro senza poter intervenire. Altri genitori invece lo hanno fatto, scatenando una reazione a catena che a volte ha giovato, altre volte invece ha nuociuto.

Altri ancora hanno avuto invece la conferma dell'audacia e delle sicurezze dei propri bambini, aldilà di ogni pandemia. Ho avuto resoconti dettagliati di bambini stanchi, sorpresi, a volte euforici, altre volte tristi. Bambini affranti rispetto a tutto ciò che all'improvviso, da un giorno con l'altro, è venuto a mancare. Scuola, amici, compagni di banco, insegnanti, vita. In poche parole, tutto.

Hanno respirato la paura, anche se oscurata il più possibile, comunque un senso di timore, di allerta

estrema. Telegiornali, parole, comunicazioni in codice tra i genitori, comunicazioni più plateali.
Una vita stravolta, per un breve periodo, ma capovolta. A volte i milioni di arcobaleni non sono bastati, la stanchezza è andata oltre. Altre famiglie hanno invece retto il clima e le tensioni egregiamente, tutto sommato, senza depressioni particolari o stanchezze eccessive. La maggioranza ne esce sicuramente provata, o perlomeno condizionata.

Dove si trova il condizionamento ?
Nel non sapere come andrà, l'incertezza, sarà ancora scuola, sarà scuola a metà, aumenteranno i contagi e si tornerà in quarantena ? La temperatura ? Il distanziamento sociale tra i banchi ? E i banchi ? Quali banchi ? Una vera confusione, quella che fa male ai bambini. Loro hanno bisogno di certezze, di punti di riferimento veri; Alessandro, di undici anni, mi ha detto "Preferisco la didattica on-line al non sapere come sarà". Purtroppo, viviamo in un sistema in cui le politiche spesso pensano ad alta voce.

Per tutti, non solo per i bambini, forse sarebbe meglio avere l'ultima parola, ciò che sta in mezzo, buono o cattivo, comunque incerto, confonde, destabilizza e smarrisce. Crea polemica, rabbia, ribellioni più o meno marcate. A volte trascuriamo il fatto che i bambini ascoltano. Loro sono gli ascoltatori per antonomasia, sembra non lo facciano, scatenando le nostre ire, invece sono dei veri portenti, hanno le antenne per tutto ciò che scuote i loro diretti riferimenti, i genitori, o altri.

Quando leggerete questo articolo molto probabilmente le linee principe del ritorno a scuola saranno già delineate, almeno si spera, pensiamo solo però che fino alla fine del mese di luglio si parla ancora di un fantomatico banchetto, vero, non vero, reale, surreale, comunque se ne parla. Si parlava di un braccialetto sonoro, vero, non vero, bufala, non bufala, comunque se ne parlava. Ai tempi Matteo, di nove anni, mi ha detto "Chissenefrega se suonerò sempre, io li voglio abbracciare tutti i miei amici".

Il nostro difetto è proprio questo, pensare ad alta voce, non sappiamo che i bambini ci prendono alla lettera come nessun'altro dando alle parole un'importanza estrema. Per loro i pensieri e le parole sono una dimensione credibile, assolutamente inconfutabile, perché sono assoluti, estremi, ma allo stesso tempo giusti, più giusti di noi. Fatti di una giustizia che forse un giorno perderanno, perché diventeranno un po' come noi, acquisiranno filtri e sovrastrutture più complicate.

Quindi, come saranno i bambini a scuola dopo la quarantena ? Saranno più forti di noi.
I bambini cancellano, non rimuginano, a loro basterà rivedere il loro compagno di banco, non importa che tipo di banco, non importa con quale distanza, con la mascherina o senza. A loro basterà la normalità di sempre.

Francesca, di dodici anni, giorni fa mi ha detto "Magari a scuola ci saranno più regole, ma a me basta mangiare il gelato con Arianna, lì vicino". Loro si adeguano, sono un po' spettatori, poi si regolano. Per certi versi sono impermeabili, sono caratterizzati dalla grande reazione, pianto, urla, felicità, tristezza, a volte apatia. Eccezionali per i loro estremi. E smettiamola, una volta per tutte, di parlare di resilienza a sproposito, sono loro i veri resilienti, altroché.

Dott.ssa **Ludovica Turchetti**
www.milanologopedia.it
e-mail: pansini1998@gmail.com
Cell. 347/8495768

DI MICHELA PEZZALI - NUTRIZIONISTA

DIETA E LEGUMI: MAMME, ECCO PERCHÉ SONO UNA BUONA ALTERNATIVA!

I legumi non hanno bisogno di presentazioni, sono buoni, sani e appetibili!
Hanno guadagnato sicuramente spazio nelle nostre tavole grazie al propagarsi di tante nuove e sfiziose ricette che li vede protagonisti.
Ma perché sono una buona alternativa a tanti altri cibi, anche di origine animale?

Prima di parlare delle peculiarità dei legumi, è bene ricordare quanto sia fondamentale evitare di seguire una dieta monotona: è importante attuare, a tal proposito, una giusta rotazione tra gli alimenti, che ci consenta di assimilare le loro caratteristiche essenziali garantendo così il benessere del nostro organismo. Quello della rotazione è un metodo che deve essere valido per tutti, adulti o bambini, tenendo ben presente che i genitori hanno il compito di rappresentare con l'esempio quotidiano il giusto comportamento alimentare che, conseguentemente, i figli saranno portati a imitare.
Tornando ai legumi, va senz'altro sottolineato come abbiano un ruolo ben definito all'interno di tutti i tipi di dieta: da quella mediterranea a quelle di tipo vegetariano o vegano, passando per quelle a basso indice glicemico. Ne scaturisce un utilizzo su larga scala e in grado di soddisfare gusti e preferenze, oltre che, naturalmente, di generare concreti benefici per la salute. Per esempio, ogni genere di legume, se servito in una pietanza con un cereale, fornisce tutti gli amminoacidi essenziali, motivo per cui questa combinazione di ottima qualità proteica è sovente consigliata a chi adotta uno stile vegetariano

o vegano. Più in generale, si tratta di una valida alternativa alla carne rossa, spesso ancora troppo consumata.

Ma il patrimonio nutrizionale di questi alimenti non finisce qui, anzi! I legumi forniscono, come abbiamo già visto, le proteine, ma anche fibre, vitamine del gruppo B, ferro, rame, magnesio, manganese, zinco e fosforo. Inoltre la quantità di ferro è buona, si consiglia di unire al piatto anche del succo di limone per ottimizzarne l'utilizzo.

Dal momento che i legumi presentano per natura un basso livello di grassi, non contengono colesterolo e sono anche poveri di sodio, ecco che diventano adatti a contribuire alla diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari e di ipertensione. Inoltre, sono ricchi di potassio, un minerale che ha una funzione chiave in tanti processi del nostro corpo, compresi quelli muscolari, digestivi e cardiaci.

Il buon quantitativo di fibra presente in questo alimento gioca un ruolo importante nella regolazione del peso (data la sensazione di sazietà che fornisce) e ovviamente nella funzione gastrointestinale.

Anche il folato (più comunemente noto come acido folico) è ben rappresentato all'interno dei legumi: è appena il caso di ricordare quanto questa sostanza sia importante il sistema nervoso in generale e durante la gravidanza (in quest'ultimo caso è comunque necessaria la supplementazione di un integratore).

Per concludere, un accenno sul basso indice glicemico dei legumi e sull'assenza di glutine: queste caratteristiche ne confermano l'idoneità ad essere facilmente introdotti in molti tipi di diete calibrate sia per caratteristiche sia per eventuali patologie.

In aggiunta a ciò, i legumi si prestano alla realizzazione di numerose ricette, anche fantasiose e divertenti: si va dalle polpette alle insalate, dalle zuppe alle creme o vellutate.

Non tutti sanno che è possibile anche preparare dolci a base di legumi e che in particolare nella tradizione orientale sono a pieno titolo inclusi in questa categoria alimentare. Ne sono esempi la composta di Anko, la confettura di fagioli Azuki, che risultano appunto dolci e che sono i preziosi ingredienti di tanti desserts che molti di noi hanno conosciuto grazie ai cartoni animati giapponesi (basti pensare all'invitante marmellata che farciva i Dorayaki di Doraemon). È possibile realizzare questa confettura anche a casa. Ecco come: dopo aver messo a mollo per una notte i fagioli Azuki, questi devono essere cotti due volte per togliere il sapore acerbo e, successivamente, si dovrà aggiungere lo zucchero in quantità uguale alla metà del peso dei fagioli cotti e sgocciolati. La prima cottura è, dopo la bollitura, di dieci minuti. In seguito, sarà necessario cambiare l'acqua e rimetterli sul fuoco, questa volta per circa due ore. Terminata questa fase e aggiunto lo zucchero, la procedura sarà terminata. Possiamo preparare la marmellata, molto più agevolmente, anche servendoci dei conosciuti e sempre più diffusi robot da cucina.

La nutrizione è uno strumento che, se usato correttamente, ci permette di mantenere la nostra salute. Ecco perchè, care mamme, non resta che scoprire altre ricette sfiziose per coinvolgere i vostri figli a gustare questi straordinari alimenti.

RICETTA MARMELLATA DI ANKO

Ingredienti:

- 300 g di fagioli Azuki secchi
- 350 g di zucchero

Mettere a mollo per una notte i fagioli Azuki, successivamente sciacquarli bene. Preparare la prima cottura mettendoli in una pentola con acqua fredda. Una volta raggiunta la bollitura farli cuocere per 10 minuti. Sciacquare abbondantemente i fagioli e metterli nuovamente sul fuoco, farli cuocere per circa due ore dopo la bollitura. Una volta finita la seconda cottura, pesa i fagioli per preparare lo zucchero. La quantità dello zucchero, infatti, deve essere pari alla metà del peso dei fagioli cotti e sgocciolati. Una volta calcolato il quantitativo di zucchero, mettere i fagioli Azuki e lo zucchero in una pentola, girate fino a che il composto non sarà omogeneo. La vostra marmellata Anko è pronta da gustare!

FONTI:

1: www.fao.org

2: Clinical Diabetes Legumes: Health Benefits and Culinary Approaches to Increase Intake. Rani Polak, Edward M. Phillips, and Amy Campbell

3: Nature's nutrition seeds: 10 reasons why you should opt for pulses. FAO STORIES. Food and Agriculture organization of the United Nations.

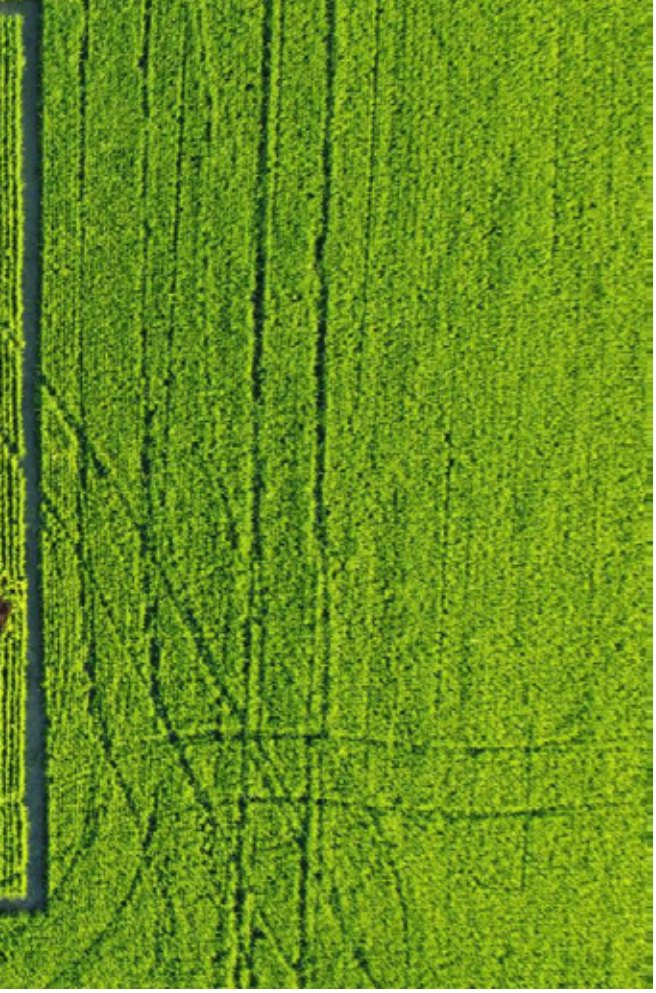
4: J Acad Nutr Diet. 2017 Feb;117(2):240-250. doi: 10.1016/j.jand.2016.10.014. Epub 2016 Dec 7. Increasing Fruit and Vegetable Intake among Children and Youth through Gardening-Based Interventions: A Systematic Review. Savoie-Roskos MR, Wengreen H , Durward C .

IL PROGETTO AREA77 RISO RAZZA

Il progetto AREA77, avviato sul Territorio della Bassa Novarese nel 2014, si prefigge lo scopo di valorizzare e trasmettere la tradizione e la cultura associata alla coltivazione del riso che da secoli è parte integrante della quotidianità del paese.

Per questo motivo si è scelto di recuperare una storica varietà locale di riso, ossia il Razza77, per farne l'alfiere del Territorio e della sua cultura contadina.
Il Razza77 nacque nel 1941 come riso Italo-Americano, poichè la madre era di provenienza Californiana, la Lady Wright, ed il padre, Greppi, di origine Italiana. Questa varietà ebbe poi modo di distinguersi per le sue qualità dagli anni '40 fino agli anni '70 del '900 per poi scomparire a causa delle mutate esigenze del mercato che in quegli anni premiava la produzione a discapito della qualità. Il Razza77, che era facilmente attaccabile da malattie che ne riducevano la resa produttiva, dovette dunque cedere il passo a varietà più produttive e resistenti come il Roma, il Baldo ed il Carnaroli.

L'obiettivo del progetto AREA77 è allora quello di salvaguardare una varietà tipica della risicoltura italiana valorizzandone la produzione come espressione culturale, paesaggistica, ambientale e socioeconomica di un Territorio. Di conseguenza, in qualità di Agricoltori Custodi di questa varietà, stiamo riscoprendo e recuperando le tecniche di coltivazione e lavorazione cadute in disuso a seguito della meccanizzazione del comparto agricolo e del massiccio utilizzo di prodotti chimici. Questo non



significa rinunciare all'innovazione, anzi, implica un costante sostegno da parte della tecnologia che ci accompagna dal campo alla trasformazione del prodotto finito.

Inoltre vogliamo riportare la perduta biodiversità in campo e sapori non omologati dalle mode sulle tavole dei consumatori che si vedono oggi bombardati dalla Carnaroli-mania. In Italia infatti abbiamo circa 200 varietà di riso differenti, ma i consumatori ne conoscono solo 2 o 3, mentre il mondo del riso, sebbene non sembri ad una prima occhiata, meriterebbe di essere affrontato come quello del vino.
Per raggiungere questo obiettivo, uniamo con spirito di collaborazione le competenze e le esperienze di famiglie che da decenni hanno legato con passione la propria vita al riso, oltre a sostenere e incentivare le iniziative del Territorio volte alla promozione della cultura risicola e contadina. Insieme, queste famiglie costituiscono un'eredità ed una eserienza plurisecolare nella risicoltura.

Il Razza77 viene oggi coltivato esclusivamente nella Bassa Novarese con sementi accuratamente selezionate sul Territorio per mantenere la purezza genetica della varietà storica, così come prescritto dal MIPAAFT per tutte le varietà storiche da conservazione; il Razza77 è stato infatti inserito fra le vairetà storiche da conservazione il 31 Ottobre 2017 tramite pubblicazione sulla Gazzetta Ufficiale dello Stato e i risicoltori dell'AREA77 sono definiti "Agricoltori Custodi" della varietà. Una volta mietuto in Settembre, viene accuratamente essicato (senza l'utilizzo di combustibili fossili) e lavorato in un unica riseria che impiega macchine e metodi di lavorazione risalenti a primi anni del Novecento (macchine a pietra Amburgo) per poi essere distribuito e venduto con un'unica identità che richiama il Territorio e della Bassa Novarese, l'AREA77 appunto. Quella del Razza77 è una delle poche filiere di riso in Italia completamente chiuse e controllate da un unico soggetto che ne è garante di qualità, "qualità al servizio della tradizione" come a noi piace dire.

Il progetto avviato nel 2014 da una manciata di rari semi della varietà scomparsa è oggi in rapida crescita e, sebbene gli ettari coltivati siano limitati, la notorietà del Razza77 in cucina sta lentamente ritornando ai fasti degli anni '60 quando questa varietà era citata nella maggior parte delle ricette tradizionali a base di riso in Italia, ma naturalmente in particolare per i risotti della tradizione. Nel 2018 il riso Razza77 è stato riconosciuto dalla Regione Piemonte come Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT), ossia prodotti agroalimentari le cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura sono consolidate nel tempo, ovvero praticate sul territorio in maniera omogenea e secondo regole tradizionali e protratte per un periodo di almeno 25 anni. Inoltr, nel Luglio del 2020, la Fondazione Slow Food ha inserito il Razza77 nell'Arca del Gusto di Slow Food in qualità di prodotto della Bassa Novarese da preservare ad argine dell'erosione genetica e a tutela della biodiversità agroalimentare, oltre a rappresentare la cultura, storia e tradizione di questo Territorio.

In questi anni, accanto ai risicoltori si sono poi aggiunte al progetto altre piccole realtà imprenditoriali che hanno preso avvio dagli scarti di lavorazione del Razza77 (per mantenere uno standard qualitativo

elevato, chicchi rotti o scheggiati vengono scartati): ed ecco che la Bottega di Tornaco nell'AREA77, ha avviato la produzione di farina di riso da cui ricava e vende pane, grissini e un'ampia varietà di biscotti; la gelataia del paese ha avviato la produzione del gelato di riso Razza77 e numerosi risicoltori del territorio hanno iniziato ad interessarsi nuovamente a questa varietà a lungo dimenticata.
Oggi il progetto AREA77 consente anche visite guidate che includono:

- La riseria: dove è possibile scoprire il ciclo vitale del riso e come esso venga poi trasformato nei chicchi bianchi che giungono sulle nostre tavole (ed è possibile vedere le vecchie macchine a pietra in funzione durante la lavorazione)
- Il Museo Etnografico di Tornaco: racconta la storia contadina del paese e del Territorio tramite documenti e oggetti donati dai compaesani
- Le cascine storiche: dove è possibile visitare le stalle, i dormitori delle mondine ed i vecchi mulini

MindFoodMan
NUTRIRSI DI EMOZIONI

RAZZA77 CON CREMA DI PEPERONE ROSSO E ROBIOLA DI CAPRA

Porzione per: 4 persone
Difficoltà: Media
Costo: Basso- **Tempo di preparazione:** 45 MINUTI
Tempo di cottura: 16 MINUTI

QUALI INGREDIENTI ACQUISTARE?
360 g Riso Razza 77 - 2 Peperoni rossi - 100 g Robiola
Funghetti trombetta per decorare - 1 cipolla bianca (piccola)
q.b. Brodo vegetale - q.b. Olio extravergine d'oliva
q.b. Sale - q.b. Pepe nero - q.b. Polvere di capperi

PROCEDIMENTO:
Spellare la cipolla e tritarla finemente.
Lavare i peperoni, eliminare il picciolo, i semi e tutti i filamenti bianchi interni e frullarli nel blender. Filtrare il tutto per eliminare le pellicine e portare l'acqua del peperone a bollore.
Questa operazione prevede un pochino di tempo ma è necessaria per mantenere invariato il gusto del peperone concentrando il suo succo fino a renderlo della densità di un sugo di pomodoro.
In una padella antiaderente con un filo d'olio procedere caramellando e rendendo d'orati i funghi trombetta che useremo per decorare e come elemento croccante del nostro risotto.
In un tegame di rame a bordo alto scaldare un filo di olio e soffriggervi la cipolla.
Unire il riso e lasciarlo tostare per un paio di minuti. Sfumare col vino bianco, alzare la fiamma e farlo evaporare.
Quindi aggiungere la purea di peperoni e mescolare.
Aggiustare di sale e pepe e portare a cottura aggiungendo un mestolo di brodo ogni volta che il precedente sarà stato assorbito. A cottura ultimata, unire la robiola di capra e mantecare.
Distribuire il risotto nei piatti individuali e servirlo con la decorazione dei funghi trombetta, spolverizzandolo con una macinata di pepe nero e con la polvere di capperi.
La polvere di capperi è un semilavorato che può essere facilmente preparato in cucina, si conserva facilmente in un contenitore ermetico in modo da poter essere usato alla bisogna. Può completare molti piatti con un tocco sapido più delicato e meno invasivo di quello del cappero intero. Il fiore di cappero ancora in boccio che viene salato e conservato e risulta quindi molto saporito. Se ridotto in polvere può essere più facile da regolare nell'equilibrio del piatto.

ECCO COME LA PREPARIAMO:
Prendiamo un vasetto di capperi sotto sale e li versiamo in un colino Li passiamo abbondantemente sotto acqua corrente fino a che il sale non sarà disciolto. Li mettiamo in ammollo per un'ora circa, poi scoliamo e disponiamo su dei fogli di carta da cucina per asciugare la maggior parte d'acqua Mettiamo in forno appena caldo - tra i 60 e gli 80 gradi - per una notte.
Quando i capperi saranno completamente asciutti li passiamo nel frullatore ad alta velocità Frulliamo fino a polverizzare e conserviamo in un contenitore ermetico.

UN IDEALE ABBINAMENTO
Spumante Brut Rosé Millesimato Magò di Massimago; nasce da un esperimento di spumantizzazione delle uve Corvina Corvinone e Rondinella. Bollicina prodotta con un metodo charmat lungo. Una piacevole scoperta perché bilanciatissimo con il cappero e l'oliva, regalando in bocca una corposità croccante, fresca e vivace.

DI DOTT.SSA ALESSANDRA VERDE

UN'ATTIVITA' ESTIVA: IL BARATTOLINO DELLA CALMA

Il barattolino della calma è uno strumento efficace che permette ai bambini di calmarsi. Spesso i genitori non riescono a gestire la rabbia accompagnata dalle urla dei proprio figli e finiscono per andare in frustrazione perchè non riescono a calmare il bambino. A volte non si considera il fatto che anche i bambini così come noi adulti vivono momenti di forte stress e agitazione che possono essere dovuti a tanti motivi dai più banali ai più importanti ed ecco che un barattolo con dei brillantini in movimento può tranquillizzare un bambino dandogli il tempo di calmarsi e di rilassarsi.

Spesso consiglio ai genitori di realizzarlo, ed il procedimento è molto semplice. Ispirandosi al metodo montessoriano, il barattolino della calma è appunto un barattolo di vetro o plastica all'interno del quale basta mettere:

- acqua calda
- brillantini colorati (se il barattolo è grande si possono aggiungere ai brillantini anche perline colorate)
- colla con brillantini o trasparente.
- sigillare il barattolo, volendo si può decorare il coperchio con della stoffa.

Quindi, riempire il baratto d'acqua, mettere la colla trasparente con i brillantini e aggiungere gli altri brillantini. Io ho scelto il blu perchè è il colore dell'acqua e trasmette calma e serenità.

Ecco che questo permetterà al bambino di calmarsi dopo aver agitato il barattolo, in quanto i brillantini inizieranno a muoversi lentamente fino ad "ipnotizzare il bambino" in questo modo il piccolo si rilassa ed il genitore potrà provare a parlare con lui per capire cosa è successo e trovare insieme una soluzione.

YOGA
DOPO LA NASCITA
QUANDO E COME RIPRENDERE LA PRATICA

Il turbinio della nascita si è stabilizzato, e finalmente avete iniziato a trovare un po' di ritmo con il vostro bambino. Poche settimane dopo la nascita del bambino, la maggior parte delle neomamme inizia a pensare di tornare a fare Yoga o a fare fitness. Come potete riprendere la vostra pratica in modo sicuro dopo la gravidanza e il parto?

Il tuo medico o l'ostetrica ti consiglieranno di aspettare sei settimane prima di riprendere l'attività fisica. A seconda di quante volte hai praticato lo yoga o sei andata in palestra prima del parto, questo può sembrare poco o molto. Ricordati che il tuo corpo ha bisogno di queste prime settimane per guarire. Se torni ad allenarti troppo presto, potresti fare più danni che bene ai muscoli del pavimento addominale e pelvico.

INIZIA LENTAMENTE E ASCOLTA IL VOSTRO CORPO

Nelle prime settimane, inizia la tua pratica concentrandoti sul lavoro di respirazione e sul riapprendere le posizioni di Yoga senza la pancia gravida. Le lunghe passeggiate possono essere un ottimo modo per trascorrere del tempo all'aperto mentre si ricostruisce la resistenza in sicurezza. Sul tuo tappetino da yoga, evita le posizioni che mettono troppo sotto sforzo i muscoli addominali, come la posizione della tavola alta o la barca. Usa invece la tua pratica Yoga per allungare il

corpo e liberare la mente, liberandoti da qualsiasi stress, preoccupazione o dubbio che possano accompagnare il diventare un nuovo genitore.

COINVOLGERE IL TUO BAMBINO NELLA TUA PRATICA

Chi dice che i bambini non possono fare Yoga? Se vuoi, possono certamente essere in giro per la tua pratica. Non è sempre possibile arrivare a un corso di Yoga come nuova mamma. Anche se hai una babysitter o un membro della famiglia che può aiutarti, sembra sempre che ci sia un appuntamento o la febbre esattamente quando la lezione è in programma. Se non hai un corso di yoga post parto vicino a te che accetti i bambini, puoi praticare a casa. Inizia raccogliendo prima alcuni giocattoli che piacciono al tuo bambino e un cuscino o un tappetino per il tuo bambino. Puoi trascorrere qualche minuto massaggiando delicatamente il tuo bambino in modo che sia tranquillo quando inizi. Puoi cantare una ninna nanna o anche iniziare a cantare il suono di 'Aum' (i bambini amano questo suono!). Dare al tuo bambino un po' di attenzione prima di iniziare può significare avere più tempo per praticare, perché il tuo bambino sarà rilassato accanto a te. Se il tuo bambino inizia a fare storie o a piangere durante la pratica, puoi cantare una canzone mentre tieni una posizione o ti muovi tra una posa e l'altra.

DIVIDERE LA TUA PRATICA YOGA IN SESSIONI PIÙ PICCOLE

Potresti non avere tempo per una lezione di yoga di 60 o 75 minuti durante le prime settimane o i primi mesi di maternità. A seconda degli orari delle poppate e del sonno, cercare di inserire un corso completo di yoga a casa o in studio potrebbe causare

più stress che rilassamento. Prova invece a fare dello Yoga una parte della tua routine mattutina e serale in modo da godere di piccoli momenti durante il giorno: al mattino mentre il bambino è generalmente più felice e, nel pomeriggio, o la sera mentre il bambino dorme. Ci sono molti video brevi e fantastici per lo Yoga online che puoi seguire per una pratica breve e completa, anche sul nostro canale YouTube della Kalila Community. Una volta che entrambi vi sarete abituati ai ritmi di questa nuova vita post-parto, puoi capire qual è il momento migliore per fare in una pratica più lunga, passando da 15 minuti a 30, ed eventualmente anche una pratica o un allenamento completo di 60 minuti di Yoga.

CONCENTRATI SU CIÒ CHE HAI FATTO, NON SU CIÒ CHE NON HAI FATTO

Questo vale per tutto ciò che riguarda l'essere genitori, non solo per la pratica dello Yoga. La vita come nuovo genitore è dura, e sarebbe meglio congratularti per le molte cose che fai ogni giorno, non solo pensare a quante cose non hai fatto. Forse hai iniziato la tua pratica con l'intento di fare un video completo online e sei riuscita a fare solo i primi dieci prima che il tuo bambino iniziasse a piangere e il tuo telefono iniziasse a squillare con qualcosa che richiede la tua attenzione. Va tutto bene! Concentrateti su quanto sono stati grandi quei primi dieci minuti e dai a te stessa il merito di avere la motivazione per salire sul tappeto in primo luogo. Come neomamma, stai già facendo un lavoro incredibile e duro; non dimenticare che ti stai prendendo cura del tuo bambino 24 ore su 24, 7 giorni su 7, e questo è già tanto. Dateti una pacca sulla spalla, invece, e tieni alta la motivazione per la prossima volta!

Il corso di Yoga post-parto, creato apposto per le mamme con bimbi da 6 settimane fino a un anno, è offerto a Kalila Community ogni giovedì mattina dalle 10.15-11.15. Per prenotare, manda una mail a info@kalilacommunity.com.

Kathy Moulton *è un' insegnante di Yoga, specializzata nello Yoga in gravidanza, post-partum e Yoga per i bimbi. Vive e insegna a Milano con Kalila Community, un centro dedicato alla salute delle mamme e le loro famiglie in Via Conca del Naviglio, 5.*

Tutti i dettagli per i loro corsi sono sul sito: www.kalilacommunity.com

ilclubdellemamme

UN **CLUB**, DEDICATO
A TUTTE LE **MAMME**
ITALIANE, IN CUI POTER
CONDIVIDERE **EMOZIONI**,
NOTIZIE CHE RIGUARDANO
TUTTO CIÒ CHE È IL **MONDO**
DI NOI MAMME

FOLLOW AS

ILCLUBDELLEMAMME

IMAC S.P.A. ASSISTENZA CLIENTI: T. 075 50 28 466 - WWW.PRIMIGI.IT

PRIMIGI®

UN'AVVENTURA STRAORDINARIA

CHILDREN'S SHOES SINCE 1976 LE CALZATURE E L'ABBIGLIAMENTO PER BAMBINI PREFERITI DALLE MAMME ITALIANE
PREMIUM QUALITY LE PRIMIGI SONO UNICHE PER QUALITÀ, STILE E CURA DEI DETTAGLI
TECHNOLOGY L'ESCLUSIVO PRIMIGI SYSTEM GARANTISCE MASSIMO BENESSERE IN OGNI SITUAZIONE