

“Ricette a colori” per mangiare sano

No al cibo-spazzatura: le cinquanta puntate trasmesse durante l'Expo sono dedicate ai bambini e ai loro genitori

Per sconfiggere le cattive abitudini alimentari dei bambini, spesso vittime del junk food, il cibo spazzatura, arriva su Rai Gulp fino all'8 maggio alle 18 e dal 9 alle 11.40, “Ricette a colori”, programma crossmediale realizzato dalla rete insieme a Rai Expo, condotto da Carolina Rey con lo chef Alessandro Circiello e le Winx come speciali aiuto chef in animazione Cgi.

Nelle 50 puntate, per tutta la durata dell'Expo 2015, si offriranno a bambini e genitori, dritte per una sana alimentazione rispettosa dell'ambiente, con ricette ad hoc e si faranno conoscere le proprietà nutritive degli alimenti. Ognuna delle sei Winx sarà legata a un gruppo alimentare diverso in base al proprio colore (Flora-frutta e verdura, Bloom-legumi, Tecna-latticini, Stella-pasta e riso, Musa-carni e

uova, Aisha-pesce e acqua) e aiuterà di volta in volta Carolina a realizzare una ricetta.

«Ricette a colori dà il via a un nostro progetto che proseguirà con nuovi appuntamenti anche nel 2016- spiega il direttore di Rai Ragazzi Massimo Liofreddi - per insegnare la sana alimentazione ai bambini, che spesso sono sovrappeso fin da molto piccoli».

Le tematiche dell'Expo vengono raccontate da tutti i canali del servizio pubblico «ed è importante farle arrivare anche i bambini - sottolinea Caterina Stagno, responsabile di Rai Expo - Ogni puntata sarà di pochi minuti proprio per mantenere la loro attenzione e andrà anche sui portali della Rai, dove il pubblico internazionale avrà la possibilità di guardarle con i sottotitoli in varie lingue, fra le quali inglese, cinese, arabo, giapponese, e spagno-

lo».

Lo chef Alessandro Circiello che proporrà ricette facili e salutari, dal tortino di zucchine, cioccolato e carote, al merluzzo allo stecco, è contento di avere la possibilità «di portare ai bambini il messaggio di uno stile di vita corretto, anche attraverso l'alimentazione. Oggi i bambini mangiano troppe patatine fritte o merendine, attirati dalla croccantezza, il troppo dolce e il troppo salato. Ma anche il cibo sano può essere proposto in maniera sfiziosa, giocando ad esempio sui colori e mettendo in luce l'importanza dei prodotti di stagione, tanto ricchi di elementi nutritivi quanto economici».

Un consiglio ai genitori? «Leggete le etichette dei prodotti che date ai vostri figli, molti non si rendono conto di quanti grassi idrogenati gli facciano mangiare fin da piccoli».

