



SPECIALE: IL CIBO AL NIDO

IN QUESTO NUMERO

SPECIALE: IL CIBO AL NIDO

3

EDITORIALE

Sandra Dodi

**Il nido esempio di buone
pratiche a casa**

4

Carlo Gualini

Cibo e cultura

6

Denise Daddi

**La conquista dell'autonomia
al momento del pranzo**

8

Valentina Demattè

Non solo un fatto alimentare

9

Vera Turchet

Nello sguardo di una madre

11

Denise Daddi

L'altra faccia dello svezzamento

13

Laura Cagol

**Gli esperti raccomandano
una dieta onnivora**

14

Valentina Demattè

**Dall'orto al piatto per un pranzo
a km zero**

I nidi d'infanzia gestiti da Città Futura

TRENTO E VALLE DELL'ADIGE

Clarina

in convenzione con il Comune di Trento
Via Einaudi, 24 – Trento – Tel. 0461.925060

Europa

in convenzione con il Comune di Trento
Via Fermi, 23/A – Trento – Tel. 0461.924622

Rodari

in convenzione con il Comune di Trento
Via Giovannelli, 6 – Trento – Tel. 0461.233292

Vigolo Baselga

in convenzione con il Comune di Trento
Via Don Luca Deflorian, 20 – Vigolo Baselga
Tel. 0461.866291

Roncafort

in convenzione con il Comune di Trento
Via Caneppele, 19 – Trento – Tel. 0461.829854

Lavis

in convenzione con il Comune di Lavis
Via Paganella, 48/a – Lavis – Tel. 0461.241617

Pressano

in convenzione con il Comune di Lavis
Via Pilati, 11 – Pressano (TN) – Tel. 0461.247163

Scarabocchio

servizio privato
Corso Buonarroti, 32 – Trento
Tel. 0461.420800

Cognola

in convenzione con il Comune di Trento
Via Carlo e Valentina Julg, 40 – Cognola (TN)
Tel. 0461.236528

Ravina

in convenzione con il Comune di Trento
Via per Belvedere, 38 – Ravina
Tel. 0461.935187

ALTOPIANO DELLA VIGOLANA

Bosentino

in convenzione con il Comune di
Altopiano della Vigolana
Piazza San Giuseppe, 2 - Bosentino
Tel. 0461.847497

VALLI GIUDICARIE

Tione

in convenzione con il Comune di Tione
Via Durone, 22 – Tione di Trento
Tel. 0465.326403

Spiazzo

in convenzione con il Comune di Spiazzo
Via S. Vigilio, 5 – Spiazzo – Tel. 0465.802149

Comighello

in convenzione con il Comune
di Comano Terme
Fraz. Comighello, 60 – Ponte Arche
Tel. 0465.702407

ALTA VALSUGANA

Pergine "Bucaneve"

in convenzione con Asif Chimelli
Via Dolomiti, 54 – Pergine Valsugana
Tel. 0461.548503

Pergine "il Girasole"

in convenzione con Asif Chimelli
Via Caduti, 25 - Pergine Valsugana
Tel. 0461.530849

Caldonazzo

In convenzione con il Comune di Caldonazzo
Viale Trento, 4 – Caldonazzo
Tel. 0461.723707

VALLE DI CEMBRA

Cembra

in convenzione con il Comune di
Cembra Lisignago
San Carlo, 22 – Giovo – Tel. 0461.682246

ALA

Ala

in convenzione con il Comune di Ala
Viale 4 Novembre, 4 – Ala – Tel. 0464.670177

Serravalle

servizio privato
Via Negrelli, 33 – Serravalle all'Adige
Tel. 0464.697011

ALTOPIANI CIMBRI

Folgaria

in convenzione con il Comune di Folgaria
Via Roma, 68 – Folgaria – Tel. 0464.720241

Lavarone

in convenzione con il Comune di Lavarone
Fraz. Gionghi, 107 – Lavarone
Tel. 0464.783469

VAL DI FIEMME

Ziano di Fiemme

in convenzione con la Comunità territoriale
della Val di Fiemme
Via Nazionale, 29 – Ziano di Fiemme
Tel. 0462.570126

Castello di Fiemme

in convenzione con la Comunità territoriale
della Val di Fiemme
Via Latemar, 2 – Castello-Molina di Fiemme
Tel. 0462.340270

VALLE DEL CHIESE

Darzo

in convenzione con il Comune di Storo
Via S. Giovanni Nemopuceno, 13
Fraz. Darzo (Storo) – Tel. 0465.685709

Il nido, esempio di buone pratiche a casa

di **Sandra Dodi**
presidente di Città Futura

Da sempre Città Futura fa della qualità dell'alimentazione delle bambine e dei bambini una delle proprie eccellenze. Il cibo non è solo alimento, è anche esperienza sensoriale, socialità e convivialità, scambio comunicativo, contaminazione culturale. Si è verificata negli ultimi decenni una vera e propria involuzione alimentare, caratterizzata dall'avvento del cibo industriale, la cui diffusione ha soppiantato le preparazioni casalinghe e naturali.

Questo numero della rivista è interamente dedicato al cibo. La nostra Cooperativa da sempre ha voluto fare - e ancora continua a fare - della qualità dell'alimentazione delle bambine e dei bambini una delle proprie eccellenze.

Lo fa attraverso:

- la scelta accurata degli alimenti che devono sempre essere freschi, di stagione, a chilometro zero e di prima qualità;
- l'equilibrio degli elementi nutrizionali proposti in tutti i servizi;
- il confezionamento interno dei pasti;
- un processo di formazione costante e continua del personale incaricato.

La cooperativa prende a riferimento la dieta mediterranea, un modello alimentare sano ed equilibrato, fondato sul rispetto per il territorio e la biodiversità, in coerenza con le indicazioni dell'Unesco.

Il nido in questo senso si rivela un luogo privilegiato in cui promuovere un'educazione alimentare rivolta non solo ai bambini ma anche alle famiglie.

Non va dimenticato che pane, pasta, verdure, legumi, frutta fresca e secca, ma anche carni bianche, pesce, latticini, uova, olio d'oliva e vino - vale a dire gli alimenti che stanno alla base della Dieta Mediterranea - sono stati sostituiti in questi ultimi decenni da prodotti caratterizzati da un'alta percentuale di zuccheri e di grassi saturi: si è verificata una vera e propria involuzione alimentare, caratterizzata dall'avvento del cibo industriale, la cui diffusione ha soppiantato le preparazioni casalinghe e naturali.

Si è perso il piacere di preparare il pasto nelle cucine delle nostre case, a volte per motivi di tempo e a volte per comodità, scegliendo spesso cibi pronti, precotti o che non richiedono preparazione, come formaggi e affettati. Lo studio e la ricerca alimentare da parte delle multinazionali ha portato a prodotti alimentari artificiali: la giusta combinazione di sapori suscita insieme appetito, curiosità e dipendenza, soddisfa il palato, ma danneggia la nostra salute.

Per questo motivo la preparazione dei pasti al nido, oltre a garantire il benessere del bambino, vuole essere per noi un orientamento anche per le famiglie, sia sul piano nutrizionale e sul piacere del cibo, sia nel rispetto della bio-dinamicità (attenzione ai cicli di vita, alle stagionalità, alle vocazioni dei territori, alla biodiversità e a tutto ciò che ci insegna l'ecologia profonda).

Il pasto al nido è dunque anche un viaggio educativo: attraverso il cibo, entra al nido, con le sue varietà e differenze, un mondo.

Il cibo non è solo alimento. È anche esperienza sensoriale, socialità e convivialità, scambio comunicativo, contaminazione culturale, in una parola un'importante sintesi di equilibrio bio-ecologico e umano.



città futura

**augura un felice
e sereno 2018**

Cibo e cultura

Carlo Gualini,
pedagogista Città Futura

L'accoglienza delle famiglie al nido passa anche per il piatto. Nutrirsi è un'esperienza "a più dimensioni", che coinvolge ognuno di noi sul piano biologico, affettivo, cognitivo, sociale e culturale. Dalla prima goccia di latte materno in poi il cibo fa parte integrante della nostra esperienza esistenziale.

Il significato che il cibo assume per gli esseri umani va molto al di là della necessità primaria di nutrimento ai fini della sopravvivenza. La preparazione dei pasti viene spesso programmata in anticipo, attesa con trepidazione e realizzata secondo regole che si consolidano come ritualità condivise all'interno di una famiglia o di una comunità più ampia. Il cibo ha un ruolo centrale nelle celebrazioni religiose, nelle occasioni di socialità e nei momenti di gioia o di dolore che segnano la storia di ogni cultura umana. La stessa vita emotiva di ogni singolo individuo è profondamente influenzata dalla sua relazione con il cibo e da come quest'ultima si arricchisce, nel corso della sua esperienza, di mutevoli significati. Si può affermare pertanto che nutrirsi è un'esperienza "a più dimensioni", che coinvolge ognuno di noi sul piano biologico, affettivo, cognitivo, sociale e culturale. Dalla prima goccia di latte materno in poi il cibo (e l'atto psichicamente rilevante del cibarsi) fa parte integrante della nostra esperienza esistenziale.

Questo aspetto, vista la sua rilevanza, merita un breve approfondimento. Per comprendere, infatti, la valenza del cibo nella vita di ognuno di noi è utile soffermarsi su cosa accade precocemente nell'uomo dal primo momento in cui percepisce la sensazione del-

la fame. Attraverso l'esperienza della nutrizione il neonato sperimenta importanti sensazioni di benessere che si trasformano in malessere quando il cibo viene negato o offerto in ritardo. Questi sentimenti contribuiranno a formare in lui il "nucleo originario" dei futuri sentimenti e pensieri (la felicità o l'angoscia di un bisogno soddisfatto o non soddisfatto), aiutandolo a costruire la sua rappresentazione simbolica del "prendere da altri". Significa che, attraverso l'alimentazione, l'aver fame e l'essere saziato, il bambino costruisce un modello di relazione con il mondo, fatto di sensazioni/emozioni positive e negative sulla base del proprio personale vissuto.

Si può pertanto certamente affermare che "cibo è relazione" e se si pensa alla forte associazione, esistente nel bambino, tra la mamma e il nutrimento questa affermazione assume ancora più forza. Questo profondo valore relazionale e simbolico viene ribadito da quanto vive soprattutto la figura materna per la quale un bambino che mangia non è soltanto un bambino che "sta bene" ma anche un bambino che "le vuole bene"; il rifiuto del cibo viene vissuto infatti spesso come rifiuto di sé.

Con la crescita, l'esperienza del bambino in relazione al cibo si fa più complessa ed assume i caratteri di un processo



di graduale separazione/differenziazione dalle figure primarie di cura: le sue capacità di azione autonoma e di scelta aumentano aprendo spazi per una più ampia relazione con il mondo circostante e le sue dimensioni sociali e culturali.

Poiché attraverso il nutrirsi si sviluppano le basi psicologiche dell'identità e della personalità dell'individuo, appare chiaro che il momento del pranzo deve essere considerato un momento di cura dalla forte valenza educativa e formativa e rappresenta uno degli aspetti educativi centrali nei servizi alla prima infanzia. L'importanza dell'alimentazione rispetto alla possibilità di influire positivamente sulla crescita dei bambini è tale da portare ad affermare che: *"Bisognerebbe dedicarsi alla nutrizione del bambino con la stessa cura, disponibilità, attenzione con cui ci si dedica alla sua crescita intellettuale, sociale, affettiva"*.

La cura che deve essere dedicata alla relazione del bambino con il cibo, viste le profonde implicazioni che l'alimentazione assume nella vita di ognuno di noi, deve essere rivolta necessariamente anche ai suoi genitori. Accogliere una famiglia al nido significa imparare a conoscere un piccolo universo, portatore di abitudini casalinghe, di tradizioni culturali, di rituali e convinzioni religiose, di scelte ideali che nell'alimentazione trovano un potenziale terreno di incontro ma anche di diffidenza e di distanza.

L'alleanza educativa alla quale nido e famiglia si propongono di dare vita si costruisce anche attraverso un dialogo aperto e rispettoso delle scelte dei genitori in questo ambito e la garanzia della possibilità di dare seguito ad esse, secondo un criterio di assunzione di responsabilità e di trasmissione di principi che si fondano sulla specifica cultura familiare o su quella di una più ampia comunità di appartenenza.

L'incontro con l'altro, in tutte le sue svariate forme, si realizza anche lasciando che egli possa esprimere se stesso scegliendo quale alimento assumere e quale rifiutare ed apre alla possibilità di conoscere sguardi diversi sulla vita, abitudini e sapori, motivazioni e significati (siano essi religiosi, culturali o personali) che, senza essere necessariamente fatti propri, possono trasmettere "qualcosa", realizzano forme di preziosa condivisione.

Le serate e gli incontri fra adulti al nido che mettono al centro il cibo e la sua preparazione, sono un esempio concreto della forza comunicativa e della



potenzialità relazionale che passano attraverso ciò che le mani preparano, ciò che le bocche assaggiano. Un parallelo illuminante con la dimensione sensoriale del bambino piccolo, con la sua forza emotiva... Attraverso gesti millenari prende vita una conversazione, si incrociano sguardi, mani diverse si avvicinano per manipolare le pietanze.

Un aroma che si sprigiona all'improvviso riporta alla mente un ricordo d'infanzia, ravviva gli affetti, porta una forma quasi misteriosa di vicinanza fra le persone.

Il cibo è come uno specchio che riflette mille volti, mille storie diverse. Tutto ciò che si fa con esso, attraverso di esso, non è mai neutro.

Bibliografia

- Ripamonti D., Tosi P., *I momenti di cura nei servizi e nelle scuole per l'infanzia - Parte II, Le pratiche*, Edizioni Junior, Azzano San Paolo (Bg), 2010
- Canciani D., Sartori P., *In fondo al piatto. Il cibo come comunicazione tra genitori e figli*, Armando Editore, Roma, 2001, p. 11
- Mantovani S., "Alimentazione e salute", in *Bambini*, Edizioni Junior, Azzano san Paolo (Bg), n. 5, maggio 1986, p. 4
- Savio D., "Nutrirsi per aprirsi al mondo", in *Bambini*, Edizioni Junior, Azzano San Paolo (Bg), n. 2, febbraio 1997, p. 37

La conquista dell'autonomia al momento del pranzo

Denise Daddi,
pedagogista Città Futura

Incentivare i bambini a mangiare da soli è una scelta auspicabile a patto di non negare loro aiuto in caso di difficoltà oggettive o soggettive. Se qualcosa non va, bisogna essere pronti a fare un passo indietro, gestendo la criticità del momento serenamente, come un incidente di percorso sul quale intervenire, senza però lasciarsi sopraffare dall'ansia di aver sbagliato qualcosa

Il momento del pasto si muove attorno a due assi concettuali estremamente significativi: l'autonomia da una parte e il piacere dall'altra. Deve pertanto essere rappresentato da un'esperienza piacevole e, questo tipo di sentimento, è sicuramente incentivato da una progressiva concessione di autonomia e di spazi di azione individuale. Ma lasciare spazi di autonomia non significa lasciare che il bambino si confronti con le necessità quotidiane da solo. In realtà, la conquista progressiva dell'autonomia prevede il ruolo di un adulto regista e osservatore, che accompagna i bambini e sa quanto concedere per far sì che il "fare da soli" sia un elemento di gratificazione e non di eccessiva frustrazione. Il bambino ha bisogno di non sentirsi sopraffatto dalle esperienze di vita quotidiana e ha bisogno, nello stesso tempo, di sentire incoraggiate e sottolineate le proprie competenze. Un adulto che voglia farsi accompagnatore incoraggiante, deve osservare

il bambino per cercare di capire che cosa è pronto a fare, che però è diverso dall'individuare che cosa *sa già fare*. Il percorso di avvicinamento alle novità deve essere graduale e contrassegnato da successi, ma anche insuccessi, comunque tollerabili in quanto non lesivi dell'immagine di autoefficacia che i bambini hanno di loro stessi.

La conquista dell'autonomia costituisce uno strumento potente relativamente alla costruzione dell'autostima e dell'immagine di sé, ma l'adulto deve proporre al bambino esperienze scelte sulla base di una preliminare attenta riflessione sui suoi bisogni e sulle competenze. Incentivare i bambini a mangiare da soli è pertanto una scelta auspicabile, a patto di non negare loro aiuto in caso di difficoltà, oggettive (legate per esempio alla difficoltà di mettere nel cucchiaino certi cibi), o soggettive (il rifiuto di un bambino a mangiare da solo derivante per esempio da una particolare situazione emotiva).



Come sempre, un aspetto da tenere in considerazione è quello relativo alla possibilità di sbagliare, magari anticipando troppo i tempi del bambino rispetto ad una certa proposta di autonomia. In tal caso, basta avere le antenne alzate per captare i segnali che “qualcosa non va” e fare un passo indietro, gestendo la criticità del momento serenamente, come un incidente di percorso sul quale intervenire senza però lasciarsi sopraffare dall’ansia di aver sbagliato “qualcosa”, contribuendo a chissà quale “problema”.

Gli ostacoli e gli errori nella vita sono sempre dietro l’angolo: assumere un atteggiamento positivo di fronte all’errore, nostro e altrui, significa veicolare al bambino l’idea che è possibile accoglierlo come qualcosa su cui lavorare senza viverlo come qualcosa di irreparabile. Ciò è utile per tutti gli esseri umani in generale e, per i bambini in particolare, in quanto rappresenta la possibilità di provare a sperimentarsi, contenendo la paura di non riuscire a farcela.

È auspicabile mantenere un atteggiamento incoraggiante e coinvolgente, cercando di agganciare il bambino attraverso la molla della curiosità e dell’interesse nei confronti di questo momento. Superato il passaggio dello svezzamento (di cui si parla in un altro articolo di questa monografia), il bambino può cominciare ad usare il cucchiaino e la forchetta, fino al coltello per tagliare i cibi più morbidi come patate, banane e per spalmare marmellate o formaggini. In parallelo, può provare, con il nostro aiuto prima e da solo poi, a portare il bicchiere alla



bocca, versarsi l’acqua da solo, pulirsi con il tovagliolo...

Ma favorire l’autonomia del bambino durante il momento del pranzo vuol dire anche molto altro. Per esempio, coinvolgere il bambino nell’apparecchiare e sparecchiare la tavola, non significa solo renderlo più sicuro di sé e aumentare la sua autostima, ma anche contribuire a sviluppare le sue intelligenze. Chiedendogli di mettere in tavola un piatto per la mamma, uno per il papà e uno per il fratellino, sosterremo lo sviluppo della sua capacità di contare: ‘siamo in quattro, servono quattro piatti’. Così come svuotando la lavastoviglie e riponendo le posate nei cassetti, forchette con forchette e

cucchiai con cucchiai, quella di classificare. Inoltre, saper apparecchiare richiede di saper allineare una tovaglia con il piano del tavolo, i piatti sul bordo con accanto coltello e forchetta, il bicchiere sopra al piatto ecc. In questo modo il bambino fa un esercizio di prescrizione: è come tracciare su un foglio tondi (piatti), bastoni (posate) e puntini (bicchieri).

Ciò che emerge è che queste esperienze di autonomia, *in palmo di mano*, possono apparire come momenti di vita che riguardano il bambino da un punto di vista meramente pratico, in realtà, investono la dimensione concettuale dell’esperienza e ne sostengono lo sviluppo.

SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

“Siamo quello che mangiamo” è ormai un pensiero che conosciamo da tempo. La scelta alimentare è un aspetto fondamentale per determinare il nostro benessere e il nostro stato di salute, oltre ad avere un’influenza rilevante sulla tutela dell’ambiente e sulle disponibilità di risorse naturali.

Spesso non riusciamo ad effettuare una scelta oculata degli alimenti, acquistiamo alimenti anonimi, senza chiederci né da dove provengono, né quanto tempo è trascorso prima di arrivare nel nostro piatto.

Diamo per scontato che sia possibile mangiare in ogni stagione tutto quello di cui si ha voglia e l’unico aspetto che valutiamo prima di acquistare è il prezzo.

AAP (Accademia Americana dei Pediatri) e OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomandano invece l’utilizzo di alimenti locali e stagionali, poiché più ricchi

dal punto di vista nutrizionale, dal momento che non passa troppo tempo dalla raccolta al consumo. Ricerche condotte sui prodotti locali/tradizionali hanno evidenziato una stretta correlazione tra il potenziale salutistico e il territorio.

E’ documentato inoltre che i prodotti alimentari biologici sono più ricchi di sostanze antiossidanti, minerali, $\Omega 3$ e vitamine, dal momento che la pianta, in assenza di concimi ipernutrienti e di pesticidi, è costretta a ricavare i nutrienti dal terreno ed è stimolata, per difendersi, a produrre una maggiore quantità di antibiotici naturali come i polifenoli.

L’utilizzo di alimenti locali e biologici si rivela quindi un’occasione per identificarsi con il proprio territorio, difendere e valorizzare le tradizioni e la sapienza di chi li ha prodotti.

Laura Cagol

Non solo un fatto alimentare

Valentina Demattè,
pedagogista Città Futura

Ogni pasto al nido è un momento educativo che genera benessere e competenze per la vita. Il bambino che apparecchia assieme ai compagni mette in gioco la propria inventiva, prende l'iniziativa, si assume delle responsabilità e sviluppa così competenze relazionali, cognitive, motorie e tecniche. Quante volte invece noi adulti prepariamo la tavola di corsa, con gesti automatici, mentre pensiamo ad altro?

È quasi ora di pranzo al nido. Ci troviamo nella sezione dei medi/grandi.

Alcuni bambini si sono seduti sulle sedie, altri si muovono attorno al tavolo, vanno e vengono da una bassa credenza portando con sé una tovaglia, dei bicchieri, il cestino del pane, le brocchette, i bavaglino. Una bambina, semi sdraiata sul tavolo, tenta di stendere la tovaglia ben dritta allungando le braccia più che può, ma quella le scivola a terra; senza perdersi d'animo lei la raccoglie e gli altri, quando se ne accorgono, la aiutano, spingono con le mani per dare alla tovaglia una posizione corretta, poi qualcuno controlla i bordi: è fatta!

Vai con i bicchieri! Sì ma quanti? Quanti di noi sono presenti al nido oggi? Il bambino, che con grande cautela tiene in mano un'alta pila di bicchierini portandola dalla credenza, ne mette uno davanti a ogni compagno già seduto.

“Ce n'è uno per uno?” chiede l'educatrice. Lui resta in silenzio per un po'. Non risponde, poi parte a razzo verso il mobile e recupera altri due bicchieri. Uno lo mette davanti a un compagno, l'altro davanti a una seggiolina vuota: la propria.

Cosa sta succedendo in questa sezione del nido? A cosa stiamo assistendo? Sembra strano, ma stiamo assistendo a dei bambini piccoli che acquisiscono concetti spaziali, di geometria e mate-

matici mentre apparecchiano la tavola. Con i loro occhi vedono se il bordo della tovaglia è dritto, osservano la situazione concentrati per capire se mancano bicchieri, calcolano che ne mancano due. Dopo, verseranno dalla brocchetta l'acqua nel loro bicchiere: ci sarà chi farà un lago e osserverà l'alone spargersi sulla tovaglia, chi riempirà il bicchiere fino a fare la cupola per poi bere succhiando rumorosamente dal bordo, chi ne metterà pochissima per poterselo riempire tre, quattro cinque volte. Si passeranno uno con l'altro la ciotolina del formaggio grattugiato dopo averne preso un cucchiaino, certo dopo avere capito qual è il proprio cucchiaino, e quale quello della ciotola del formaggio, non è facile, ve lo assicuriamo. Si serviranno al banco lì vicino e con cautela porteranno a tavola il proprio piatto pieno. Alla fine del pranzo prenderanno lo scopino e puliranno il proprio piatto tenendolo ben stretto con una sola mano per togliere gli avanzi di cibo.

Se pensiamo a ognuna di queste azioni e la vediamo con gli occhi dei bambini, ci possiamo rendere conto di quanto siano interessanti, coinvolgenti, impegnative e piene di senso per loro. Quante volte noi adulti prepariamo la tavola di corsa, con gesti automatici, mentre pensiamo ad altro?

Il bambino invece è lì con tutto se stesso, è presente, è completamente coinvolto in ciò che sta facendo. Mette in gioco la propria inventiva, prende l'iniziativa, si assume delle responsabilità e sviluppa così competenze relazionali, cognitive, motorie e tecniche. E può farlo perché un adulto, accanto a lui, ha predisposto lo spazio adatto, gli ha lasciato il tempo per fare e per pensare, lo ha sorretto con le giuste domande e ha, in fondo, visto il suo processo di comprensione dei passaggi necessari a compiere una precisa azione.

Nessuno dice ai bambini che devono apparecchiare, al nido: sono loro che, quando arriva il loro momento, decidono di provarci perché sembra che dia soddisfazione, sentono di potercela fare.

Per questo, e molto altro, ogni pasto al nido non è solo un fatto “alimentare”, è un momento educativo che genera benessere e competenze per la vita.



Nello sguardo di una madre

Il nostro mondo adulto ha le sue radici nelle prime forme di interazione e di comunicazione affettiva che si costruiscono nell'infanzia: le relazioni di accudimento emotivo primarie tra una madre e il suo bambino incoraggiano il calore, l'intimità, il piacere, forniscono protezione e sicurezza, rappresentano il fondamento primario dello sviluppo relazionale e affettivo del bambino.

Come in una danza alternata il bebè evidenzia quella che Winnicott definisce *'la capacità di creare il mondo'*, risultato di una co-creazione interattiva, che gli permetterà di creare nel corso del primo anno di vita affidabili legami di attaccamento, costruendo al contempo il primo nucleo della sua identità e la maggior parte delle capacità intellettive, tra cui la creatività e l'abilità di pensiero astratto.

Ogni volta che un adulto si occupa di un bambino, fin dalle prime settimane di vita, si instaura fra i due uno *stile interattivo assolutamente specifico* di quella particolare coppia adulto-bambino. L'incontro fra quel particolare adulto e quel particolare bebè assume la forma di uno *'spazio di racconto'* inedito in cui si gioca una dimensione *'a due'*: *l'adulto 'racconta'* tutta la sua storia e la sua personalità, attraverso microsequenze interattive, *il bambino interagisce* con il suo *'temperamento'* e le sue caratteristiche interattive nello spazio di racconto, portando sentimenti, emozioni e idee. Ciascuno quindi racconta all'altro qualcosa della propria storia: *l'adulto quella che ha*

già vissuto e il bambino quella che comincia a vivere.

È in questo movimento di *'narrazione congiunta'* che si costruisce un nuovo racconto, una terza storia, che viene co-scritta a mano a mano che viene vissuta, e che permette al bebè di instaurare la propria vita affettiva ed emozionale.

Sin dal momento del concepimento una madre si innamora in modo incondizionato del proprio figlio, creando un legame e un dialogo col suo *'bambino immaginato'*, ed è proprio la qualità di questo amore che influenzerà notevolmente il viaggio lungo la vita di un bambino. E la qualità di empatia, sintonia e di amore naturalmente hanno bisogno di più di una semplice condizione per stabilire un giusto ambiente di crescita.

Un legame speciale fatto di mille attenzioni

Fra queste *l'allattamento materno* rappresenta il primo legame importante, fisico ed emotivo, che si instaura tra una mamma e il suo bambino, un legame speciale fatto di teneri sguardi, di carezze, di mille attenzioni per il piccolo; è il *bonding*, un legame che spesso comincia già in gravidanza per realizzarsi pienamente nelle prime settimane di vita del bambino.

È normale che una mamma, all'inizio, non sia in grado di sintonizzarsi con il suo bambino imponendogli un ritmo di alimentazione, con arresti e riprese, che non è tipico del neonato. Ma, secondo Lezine, già dal quarto giorno si produce una specie di adattamento reciproco, tanto che la madre prende coscienza del suo neonato come tale, esprimendo una felice armonizzazione e imparando, giorno dopo giorno, a riconoscere i diversi stati del suo piccolo.

Fuori dal grembo materno il bebè sperimenta molte situazioni accomunate dalla mancanza di qualcosa: la fame, il freddo, il sonno, il desiderio di coccole, di amore e protezione. L'appagamento di ciascuno di questi desideri primari, da parte di chi si prende cura del bebè, insieme alla sensazione di benessere e piacevolezza che ne deriva alimentano, danno nutrimento e





contengono lo sviluppo, innescando la ricerca di modalità di 'riorganizzazione' da parte del bebè.

Dal secondo mese di vita, fino al quinto, il neonato manifesta una motivazione innata a comunicare (intersoggettività primaria) che si esprime attraverso scambi di sguardi, sorrisi e vocalizzi, veri 'dialoghi sociali' conformi alle regole conversazionali dell'alternanza dei turni.

E' importante vedere come l'inizio della comunicazione è determinato dall'orientamento del bebè, che spinto dal desiderio di supporto fisico, cure affettuose e di protezione, porta il capo verso la madre, le rivolge sguardi, sorrisi in cui si possono osservare movimenti della lingua, della bocca, delle sopracciglia, del capo e delle braccia, che lo orientano verso l'interlocutore. La madre da parte sua tende a rispecchiare la mimica espressiva del neonato, attraverso l'imitazione dei suoi primi atti comunicativi (Stern) e l'espressione di emozioni positive.

Dal punto di vista neurofisiologico, la comunicazione che si instaura tra madre e bambino sin dai primi momenti, a prescindere dal fatto che la madre allatti o meno il proprio bambino, è regolata da un'intensa produzione ormonale, indotta dal contatto fisico.

E non solo la mamma, ma anche il papà subisce, già durante la gravidanza della compagna, una serie di cambiamenti neuroormonali, che inducono maggiore attenzione, vigilanza e sen-

sibilità e contribuiscono a creare un legame forte con il bambino.

Come è noto (Brazelton, Koslowski, Main) il neonato è pronto ad interagire e comunicare con i suoi *caregiver* sin dalle prime settimane di vita in modo intenzionale, sensibile e coerente. Nel corso dei primi giorni e delle prime settimane di vita il neonato manifesta un orientamento preferenziale verso l'adulto, in particolare la madre, dimostrando di riconoscerla quando si avvicina al lui, concentrando lo sguardo su di lei e mostrando attenzione nei confronti del movimento del suo volto e interesse verso la sua voce.

La presenza di competenze percettive, olfattive e motorie precoci implica che il bambino, sin da piccolo, è in grado di riconoscere la madre e di comunicare con lei; sul piano visivo moltissimi lavori hanno mostrato come il neonato distingue il viso della madre da quello di un'estranea sin dai tre giorni di vita, così come riconosce la voce, l'odore materno.

L'orientamento del bambino alla comunicazione è più evidente quando il neonato incontra una 'madre responsiva' e attenta ai suoi primi segnali di comunicazione e che svolge una funzione di orientamento per il bambino guardandolo intensamente, toccandogli il capo e le mani, utilizzando un particolare tono di voce, incoraggiandolo ad 'aprirsi' e a ricercare il contatto facendo in questo emergere le sue potenzialità comunicative.

Tutto comincia molto presto

Sì, tutto ha inizio molto presto! La relazione tra il bambino e coloro che se ne prendono cura va vista come un unico sistema in cui ciascuno deve poter stare bene e trarre piacere dal rapporto con il bambino! Nonostante l'allattamento materno al seno sia la condotta più naturale per la nutrizione del proprio figlio, l'allattamento artificiale rappresenta una alternativa altrettanto speciale e unica nella costruzione dell'interazione, una modalità di nutrizione e di cura a cui anche il papà può partecipare in modo attivo e sensibile. Il cullare, lo stringere, le smorfie divertenti, insieme al nutrire, rappresentano insieme un percorso generativo che rende appassionante, unico e creativo il rapporto genitoriale. Per sintonizzarsi con i bisogni dei più piccoli, le progettualità dei nidi della cooperativa Città Futura rivolte ai piccolissimi prevedono la co-costruzione di pratiche di cura accoglienti e rispettose delle scelte genitoriali nella cura dei bebè e dei tempi e ritmi di sviluppo di ciascun bambino, attraverso un lavoro di adattamento attivo all'ambiente che accompagni la costruzione di legami di fiducia stabili e significativi con l'ambiente nido. Per questo è molto importante sostenere i genitori nell'ambientamento dei piccolissimi al nido, tranquillizzando le mamme sulla possibilità di proseguire l'allattamento al seno all'interno di modalità di ambientamento partecipate e personalizzate: i tempi e i ritmi del bebè vengono accolti e accompagnati con tempi flessibili di permanenza al nido per la coppia mamma-bambino, conciliando nel quotidiano i tempi familiari e lavorativi della mamma. In tal senso le pratiche di cura al nido sostengono la crescita in una catena di apprendimenti impliciti, attraverso una relazione personalizzata, prevedibile, familiare che permette al bebè di crescere in modo armonioso, curioso e dinamico, condividendo ogni giorno un rapporto speciale, immediato e altamente individualizzato.

Il senso di base dell'esperienza dell'alimentazione al nido è quindi quello di interiorizzare aspetti simbolici destinati ad accompagnare la persona-bambino nella sua crescita successiva: la condivisione del mangiare e del piacere del cibo in piccolo gruppo, la curiosità verso nuovi alimenti e sensazioni, lo sperimentare gesti e rituali, come spazio di comunicazione e di relazione sociale.

L'altra faccia dello svezzamento

È opportuno che i primi assaggi avvengano in un clima sereno, rilassato, giocoso, invitando il bambino ad aprirsi con fiducia alla nuova esperienza e, in generale, alla conoscenza del mondo. Non è importante dare una pappa completa il prima possibile, bensì far abituare il bambino ad una nuova modalità di alimentarsi. Sarà poi lui a chiedere il cibo quando il suo innato sistema di autoregolazione dell'appetito gli farà percepire il senso della fame

Quando si parla di svezzamento si tende a pensare a situazioni complicate: a bambini che non vogliono saperne della pappa, a mamme titubanti o ansiose di fronte ai primi rifiuti, a pianti e a montagne di preoccupazioni. Considerato che si tratta della prima, importante, separazione tra il bambino e la sua mamma (o altre persone che lo accudiscono), le difficoltà all'inizio potrebbero esserci.

Con l'allattamento - al seno o al biberon - mamma e bambino, infatti, hanno vissuto un rapporto molto particolare, fatto di vicinanza fisica, di contatto visivo, di un linguaggio speciale. Introdurre alimenti diversi significa necessariamente alterare questo rapporto, tenendo ben presente che il cambiamento riguarda molti aspetti: quello che si mangia ma anche come lo si mangia, con il cucchiaino, con le mani, seduti sul seggiolone... È possibile che questo primo passo verso l'autonomia del piccolo si accompagni anche alla sensazione di "perdere" qualcosa: per il bambino, è la perdita di quella soddisfazione totale che provava durante l'allattamento, unita al fatto di trovarsi in un mondo nuo-

vo, fatto di sapori, consistenze e regole tutte da scoprire; per la mamma, è la nostalgia per una fase che non tornerà più, come accade per tutte le tappe della crescita.

Dall'altro lato, man mano che il bambino si abitua alla nuova alimentazione allunga anche l'intervallo tra i pasti, inizia a muoversi nello spazio (si rotola, striscia, magari sta anche seduto...) e si interessa ad esso (afferra i giochi, li porta alla bocca, sorride...), diciamo che, "si tiene occupato".

Per chi si prende cura del bambino, può essere l'occasione per ridefinire degli equilibri e perché no, ritrovare degli spazi: per prendersi cura di se stessi, per dedicare più tempo alla coppia, ad eventuali fratellini o sorelline presenti, a passioni, interessi o altro. Se da un lato troviamo la dimensione della "perdita", dall'altro, ad attenderci, c'è quella della "possibilità".

Non serve lasciarsi sopraffare dall'ansia di dover affrontare un passaggio tanto delicato, basta essere consapevoli di tale delicatezza, in modo da disporsi emotivamente nella condizione più favorevole per riconoscere e prendere





in considerazione i sentimenti propri e del bambino che vi sono implicati e che possono manifestarsi in diversi modi, mettendo in conto anche la possibilità di non riuscire a comprenderli nell'immediato.

È importante che i primi assaggi avvengano in un clima sereno, rilassato,

giocosso, invitando il bambino ad aprirsi con fiducia alla nuova esperienza e, in generale, alla conoscenza del mondo. Non è importante dare una pappa completa il prima possibile, bensì far abituare il bambino ad una nuova modalità di alimentarsi. Sarà poi lui a chiederci il cibo, quando il suo innato siste-

ma di autoregolazione dell'appetito gli farà percepire il senso della fame.

Inizialmente, potrebbe manifestarsi anche qualche rifiuto. In tal caso, occorre cercare di comprendere ciò il nostro bambino ci sta comunicando: se si sono sbagliati i tempi e non è ancora pronto (ed allora è giusto fermarsi e riprovare dopo qualche settimana), se si tratta della sua modalità di approccio a questa novità, oppure, se si tratta di qualcosa che riguarda noi, la nostra disponibilità emotiva e che arriva al bambino attraverso quel linguaggio particolare che fin qui si è creato. Sono tante le variabili in gioco: i sapori e le consistenze degli alimenti, i materiali dei cucchiaini, gli stati d'animo...

Occorre avvicinarsi allo svezzamento continuando a proporre al bambino i nuovi cibi, anche in contesti diversi da quello canonico della tavola, cogliendo le piccole occasioni quotidiane che la vita offre (mentre siamo in cucina e facciamo un piccolo spuntino con il bambino in braccio o mentre prepariamo la colazione e il bambino viene a curiosare cosa stiamo facendo) e proponendo questo passaggio al bambino con semplicità, nella consapevolezza che si tratta di un "passaggio naturale".

I CIBI GIUSTI PER COMINCIARE

Lo svezzamento non deve avvenire prima del sesto mese di vita compiuto (salvo diversa decisione del pediatra, che per esigenze particolari del bambino, potrebbe anticiparlo ai 4 mesi), come sostenuto dall'OMS (Organizzazione mondiale della sanità), che raccomanda l'allattamento al seno in maniera esclusiva fino al compimento del 6° mese. Secondo l'OMS è inoltre importante che, dopo i 6 mesi, *"il latte materno rimanga la scelta prioritaria anche dopo l'introduzione di alimenti complementari, fino ai due anni di vita ed oltre, e comunque finché mamma e bambino lo desiderino [...] Nel caso in cui si debba invece ricorrere al latte artificiale, si continuerà con il latte di formula secondo le indicazioni del pediatra"*.

Solo dopo i 6 mesi infatti il bambino incomincia ad acquisire gradualmente delle abilità psicomotorie (capacità di stare in posizione eretta sul seggiolone, capacità di allungare le manine per afferrare, ..) e contemporaneamente migliora la funzionalità gastrointestinale, sviluppa e perfeziona la capacità masticatoria e di deglutizione.

È necessario sottolineare che non esistono un tempo e una modalità uguali per tutti per iniziare lo svezzamento, dal momento che i tempi di sviluppo e di adattamento di ciascun bambino dipendono da numerose variabili individuali. Raggiunte tutte le competenze necessarie, ogni bambino, prima o poi, farà capire il suo interesse a sperimentare quello che vede fare ai suoi genitori a tavola. A

questo punto si può quindi iniziare a proporgli i diversi alimenti, non secondo rigidi schemi precostituiti, ma in base alle sue preferenze, secondo i consigli del pediatra e secondo le tradizioni e la cultura gastronomica della famiglia. Attenzione però a non esagerare nella fase dello svezzamento con l'offerta di cibi salati e ad alto contenuto proteico, come formaggio e carne. Il bambino non è un piccolo adulto, non può mangiare come un adulto, perché la sua capacità digestiva non è ancora completamente sviluppata, i reni sono ancora immaturi, per cui l'alimentazione che viene seguita in famiglia, che prima di tutto dev'essere bilanciata e sana (alimenti possibilmente biologici, frutta e verdura di stagione e di origine locale), va adattata alle sue esigenze, proponendo, nei primi mesi dello svezzamento, cereali con l'amido predigerito (utilizzando le creme di cereali già pronte oppure tostando i chicchi o le farine come facevano le nostre nonne), eliminando il sale (visto che è già contenuto negli alimenti), lo zucchero (che può favorire la carie), il miele (che non va dato mai ai bambini sotto l'anno di vita, perché potrebbe contenere un batterio molto pericoloso, il botulino), gli insaccati, i cereali integrali (da escludere fino ai 3 anni di età, perché l'eccesso di fibra riduce l'assorbimento di vari nutrienti), e utilizzando metodi di cottura semplici come la cottura a vapore, al forno (evitare soffritti e frittute).

Laura Cagol

Gli esperti raccomandano una dieta onnivora

Il consumo di molti alimenti vegetali abbinato all'uso limitato di prodotti animali costituisce il modello ideale per assicurare salute ai bambini e agli adulti

Da diversi anni i nostri nidi accolgono le richieste da parte dei genitori, di menù speciali sia per motivi sanitari che etici e culturali. Sentirsi accolti e rispettati è il primo passo per costruire una relazione di fiducia e stima con le diverse famiglie che arrivano al nido. Ogni famiglia è infatti portatrice di specifiche tradizioni, scelte culturali ed educative: capirsi e condividere insieme un percorso è importante nei servizi educativi come nei servizi scolastici in generale.

In questi ultimi tempi ci ritroviamo ad accogliere le richieste, da parte di un numero sempre crescente di genitori, di proporre al loro bambino una dieta vegetariana (priva di carne e pesce) o vegana (priva di tutti gli alimenti di origine animale: carne, pesce, uova, latte e derivati, miele).

In questi casi però ci accertiamo sempre con la famiglia che il bambino sia seguito da un professionista specializzato nella nutrizione, dal momento che per entrambe le diete sussiste un elevato rischio di determinare nel bambino delle carenze proteiche, minerali e vitaminiche che potrebbero avere ripercussioni nella sua vita futura.

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (Sipps), insieme alla

Federazione Italiana Medici Pediatri (Fimp) e alla Società Italiana di Medicina Perinatale (Simp), sostengono infatti che *“le diete vegetariane e vegane sono inadeguate al corretto sviluppo neuro-psico-motorio del bambino”* e possono provocare *“danni irreversibili al sistema nervoso”*.

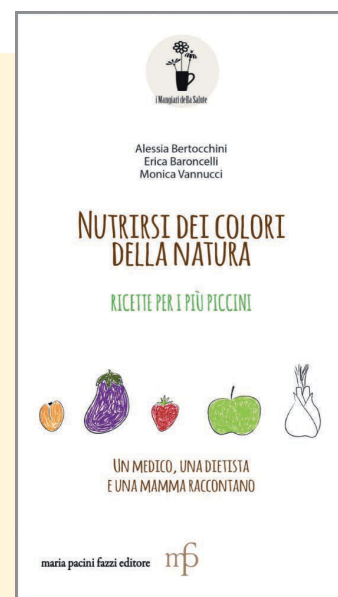
Per questo è importante che la famiglia che effettua la scelta, anche per il proprio figlio, di uno stile alimentare vegetariano/vegano, venga seguita da uno specialista nutrizionista che provveda a consigliare le opportune integrazioni, effettuando delle periodiche valutazioni sulla crescita e sullo sviluppo del bambino, in modo da coprire il fabbisogno nutrizionale in tutte le fasi di crescita. Queste integrazioni dovrebbero *“iniziare già durante la pianificazione della gravidanza, in epoca preconcezionale”*.

In conclusione, riteniamo importante sottolineare che Sipps, Fimp e Simp raccomandano una dieta onnivora che comprenda tutti i gruppi alimentari e ritengono che *“la Dieta Mediterranea, basata sul consumo prevalente di molti alimenti vegetali e sull'uso limitato di prodotti animali, sia il modello ideale per assicurare salute ai bambini e agli adulti”*.

MILLE SPUNTI IN UN LIBRO

Una pediatra, una dietista e una mamma: il giusto mix di conoscenze teoriche, pratiche e di esperienza “sul campo” per fornire a tutti i lettori mille spunti interessanti per introdurre nell'alimentazione del proprio bambino e della famiglia un'ampia varietà di frutta e verdura, preparando dei piatti sani e gustosi.

Il libro si intitola “Nutrirsi dei colori della natura” ed è stato scritto da Alessia Bertocchini, Erica Baroncelli e Monica Vannucci. Le 80 pagine si leggono in fretta e volentieri. Prezzo di copertina: 7 euro.



Dall'orto al piatto per un pranzo a km zero

Valentina Demattè,
pedagogista Città Futura

Coltivare l'orto al nido è un'ottima occasione educativa, capace di valorizzare il dialogo tra bambini e natura, tra natura e cultura alimentare e tra mente e corpo. Quante cose s'imparano, e com'è affascinante vedere i piccoli che scavano un buchetto, ci mettono l'insalatina e schiacciano la terra intorno con le mani, poi con grande concentrazione, dopo avere trasportato il loro annaffiatoio pieno d'acqua, lo inclinano verso la piantina e vedono la terra che cambia colore.

“Coltivare i frutti della Terra ricongiunge i bambini non solo alle basi del cibo, ma alle basi stesse della vita. Coltivare, cucinare, sono esempi di lavoro ciclico, un lavoro che dev'essere rifatto di continuo. Si prepara un pasto che viene mangiato subito, si lavano piatti che ben presto saranno nuovamente sporchi. Si semina, si coltiva l'orto, si raccoglie e poi si pianta ancora. Si svolgono nella pratica i cicli alimentari, uno dei primi e più importanti concetti ecologici. S'impara il ruolo delle piante verdi nel flusso di energia di sistemi più ampi: il ciclo dell'acqua, il ciclo delle stagioni e così via, i quali sono tutti dei collegamenti alla rete planetaria della vita.

Si diventa consapevoli di come noi stessi facciamo parte della rete della vita! Nell'orto di scuola s'impara che la terra fertile è un terreno vivo che contiene miliardi di organismi viventi per ogni

centimetro cubo, ed è il luogo ideale per insegnare ai nostri bambini i meriti della coltivazione biologica. I bambini assistono al ciclo vitale di un organismo - il ciclo di nascita, crescita, maturazione, declino, morte, e la nuova crescita della generazione successiva...”.

Queste poche righe, tratte da *Ecoalfabeto. L'orto dei bambini*, di F. Capra (ed. Stampa Alternativa, 2005), ci dicono che coltivare l'orto al nido è un'ottima occasione educativa, capace di valorizzare il dialogo tra bambini e natura, tra natura e cultura alimentare e tra mente e corpo. E quindi vi raccontiamo cosa ci ha insegnato l'orto del nido.

Imparare la cura

Diciamo pure che non è stato facile: più piante morte che vive, si può dire, all'inizio. Ma proprio le difficoltà incontrate ci hanno fatto capire quanto noi





adulti ci siamo allontanati dalla natura; per difenderci diciamo “Eh, sai, io non ho il pollice verde, mi muoiono anche le piante grasse!” (solitamente accade perché le anneghiamo!). Solo che noi adulti, molto più dei bambini, facciamo fatica a cimentarci in un lavoro che non ci riesce bene, ci sentiamo incapaci se ci muore una piantina. Invece abbiamo imparato che la piantina che muore ci insegna qualcosa sui nostri errori e ci aiuta a coltivare meglio le piantine che verranno dopo di lei. In effetti anche la morte di una piantina può essere educativa per i grandi e per i piccoli, perché ci dice che la cura va individualizzata, per le piante proprio come si fa per le persone: a chi tanta acqua, a chi poca acqua, a chi tanto sole, a chi poco sole, a chi tanto concime a chi poco concime, chi sta bene accanto a qualcuno, chi invece sta meglio da sola. E dico “chi” e non “cosa” perché le piante sono esseri viventi: più i bambini le riconoscono come tali, più impareranno a rispettarle e a valorizzarle, a essere grati per il nutrimento che forniscono.

Elogio della lentezza

L'orto ci insegna anche i ritmi lenti della natura: se ci pensiamo, la crescita delle piante è una delle poche cose che ancora ci obbliga a imparare ad aspettare, perché quasi tutto il resto possiamo averlo quando decidiamo noi. Con l'orto invece il tempo dell'attesa è lento, richiede pazienza: i bambini non ne hanno molta, vorrebbero tutto subito. Allora va loro insegnata e in questo la natura è maestra, perché lo fa senza parole: il germoglio spunta, fa la sua vita e darà il frutto solo quando sarà

il suo tempo. Proprio come i bambini: ognuno ha i suoi tempi per crescere. L'orto poi ha i suoi cicli: è sempre un ritornare, dal riposo dell'inverno, al fiorire primaverile, all'estate con i suoi frutti, all'autunno con gli ultimi raccolti e un senso di raccoglimento, di calma, di quiete come i bambini prima di andare a nanna.

Le “dritte” dei nonni

Non si può proprio pensare che bambini e educatrici facciano un buon orto da soli. A loro manca qualcosa che invece hanno altri in grande quantità: la memoria delle conoscenze tramandate dalle generazioni. Sono i nonni, che coltivano i loro orti prendendosene cura tutti i giorni e che ci danno i consigli più importanti: le “dritte” che fanno la differenza tra un orto stentato e uno rigoglioso. Quando va messo il concime, lo stallatico, che puzza ma è biologico? Dove vanno piantati i pomodori e come si legano al bastoncino? Come vanno difese le zucche dal “mal bianco”? A che distanza vanno seminati i chicchi di mais? Come si dà l'acqua all'insalata, dall'alto o dal basso?

Quante cose s'imparano, e com'è affascinante vedere i bambini che scavano un buchetto, ci mettono l'insalatina ancora piccola e schiacciano la terra intorno con le mani, poi con grande concentrazione, dopo avere trasportato il loro annaffiatoio pieno d'acqua, lo inclinano verso la piantina e vedono la terra che cambia colore. Per loro è una scoperta grandiosa che conduce a nuovi esperimenti, portano l'innaffiatoio qua e là e spargendo acqua in giro per vedere se “tutto cambia colore”.

Dall'orto al piatto

I bambini, dopo il raccolto, aiutano la cuoca del nido a preparare alcune ricette o le parti conclusive della lavorazione degli alimenti. È profumata quella focaccia impastata dai bambini, su cui hanno sistemato i ciuffetti di rosmarino. È saporito quel purè fatto con le patate che i bambini hanno lavato ben bene e, dopo la cottura, hanno schiacciato con lo schiacciapatate. E quell'insalata verdolina, che i bambini hanno lavato e poi è finita direttamente nel piatto, forse è da assaggiare anziché da scartare a priori.

È così che una sana educazione alimentare può avvenire attraverso l'esperienza diretta, fatta di profumi, consistenze, sapori, colori, lavoro, scoperte, gioco, vita all'aria aperta e carezze di una mano ruvida ma amorevole.

E a casa?

Non tutti hanno un giardino in cui fare l'orto, e a ben pensarci un vero orto sarebbe impegnativo da curare, al punto da desistere dopo i primi fallimenti. Molti però hanno un balcone e qualche cassetta della frutta o vecchi vasi. Non serve molto altro per fare un piccolo orto pensile sul balcone di casa e coltivarlo con il proprio bambino: osservare la mamma o il papà che fanno un lavoro manuale, vederli calmi e concentrati - magari anche in silenzio - è tranquillizzante per il bambino, che si mette nella stessa disposizione d'animo e, curioso, si avvicina e vuol provare anche lui. È un modo per condividere un'esperienza che, possiamo immaginarlo, fa bene non solo al piccolo, ma anche al grande.



città futura

Città Futura soc. coop. sociale s.c.s.

Via Abbondi, 37 – 38121 Trento
Tel. 0461.263155 . Fax 0461.263894
e-mail: info@citta-futura.it – www.citta-futura.it
pec: citta.futura@legalmail.it



PROGETTAZIONE E REALIZZAZIONE
DI SERVIZI DI NIDI D'INFANZIA

