D I A L O G H I 0-6

Centro Studi
Bruno Ciari

1

Dialoghi-Numero 1
giugno 2015

Direttore responsabile
Giacomo Cioni

Redazione
Elisa Bertelli, Sabrina Gori, Angelica Guidi

Progetto grafico
CD&V, Firenze
art direction
Marco Capaccioli
impaginazione
Paolo e Roberto Valeri
Stampa
Grafiche Zanini, Castelfiorentino

IN QUESTO NUMERO

1-2 EDITORIALE
Anna Lia Galardini

3 IN DIALOGO
Elisa Bertelli
Sabrina Gori

4-5 PAROLE ESPERTE
Penny Ritscher

6-7-8-9 LUOGHI D'INFANZIA
Simona Conti
Marcella Dondoli
Tania Mariotti

10-11 COSA FARE
Stefania Vezzosi

12-13 COSA LEGGERE
Manuela Trinci
Enrica Freschi

14 È STATO SCRITTO
Paolo Sarti

15 POSTA&RISPOSTA
Manuela Trinci

16 NOTIZIE DAL TERRITORIO

D I A L O G H I

"Avere cura e consapevolezza del cibo di cui ci nutriamo (...)"

"Promuovere l'educazione alimentare e ambientale in ambito familiare per una crescita consapevole delle nuove generazioni"

"Essere parte attiva nella creazione di un mondo sostenibile (...)"

Da Carta di Milano, documento elaborato e sottoscritto dai paesi partecipanti a

EXPO MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

EDITORIALE

Anna Lia Galardini
Direttore
Centro Studi
Bruno Ciari

L'organizzazione della giornata in un servizio educativo si scandisce su alcuni momenti chiave che si ripetono ogni giorno e che rappresentano occasioni importanti nel processo di adattamento dei bambini in quella prima sfera di realtà sociale rappresentato dalla vita quotidiana. →

0-6

(segue dalla prima)

Il pranzo è uno di questi momenti, in quanto rappresenta una situazione ricca di valori sociali e culturali e un'occasione conviviale che lega bambini e adulti. Ha un ruolo importante nella giornata educativa perciò non può essere affrontato solo dal punto di vista delle tabelle dietetiche, della quantità e della qualità del cibo che viene proposto ai bambini. E' necessario tenere conto soprattutto delle opportunità che offre nel favorire momenti significativi di comunicazione e di apprendimento delle regole necessarie a stare bene insieme.
A tavola si parla, ci si ascolta, si ride, si collabora.

Per questo nei servizi per l'infanzia il pranzo è un'occasione pensata con cura, a partire dalla predisposizione dello spazio dove i bambini mangiano, e organizzata per garantire condizioni di benessere attraverso un tempo disteso, necessario per dare ad ogni bambino la possibilità di fare le cose con agio rispettando i tempi individuali. L'adulto non si sostituisce al fare del bambino, ma incoraggia la sua partecipazione attiva, in particolare fa in modo di sostenere, in relazione all'età, l'autonomia nei bambini incoraggiandoli a mangiare da soli ed a trarre da questa esperienza piacere e sicurezza di sé.

L'adulto non si sostituisce al fare dei bambini, ma stimola la loro partecipazione facendo in modo di sostenerne, in relazione all'età, l'autonomia, per trarre da questa esperienza piacere e sicurezza di sé. ■

IN DIALOGO

Elisa Bertelli
Sabrina Gori
Pedagogiste

Dialogare tra servizi e famiglia

I servizi educativi e la famiglia sono luoghi formativi per eccellenza. Le educatrici e i genitori, infatti, condividono un compito impegnativo: *accompagnare i bambini a divenire il loro poter essere*. Questo compito richiede un'alleanza specifica che metta al centro obiettivi condivisi e orientati alla promozione di uno sviluppo armonico.

L'incontro tra servizi e famiglia deve avvenire proprio sulla costruzione di una riflessività che parte dall'affrontare insieme gli argomenti delicati e incisivi per la crescita di un individuo e per la formazione della sua personalità. Si tratta di attuare un dialogo proficuo nella reciprocità di quelli che possono essere i possibili stili educativi. Nell'alleanza servizio educativo-famiglia sta, infatti, la possibilità di un rafforzamento reciproco che si concretizza in funzioni e responsabilità distinte ma concordi verso un unico fine.

Oggi, più che mai, molti genitori necessitano di luoghi dove poter avere uno spazio di riflessione sui temi della crescita dei bambini orientati a comprendere meglio quelle che possono essere le innumerevoli risorse e competenze *senza mai sottovalutare il loro saper essere*. Il raccontarsi e il "fare insieme" educano all'attenzione reciproca e alla corresponsabilità nella cura educativa. Quindi oltre alle assemblee e riunioni sono da favorire tutte quelle occasioni di incontro sia individuale che di piccolo gruppo che possono creare *spazi di parola* e di scambio tra le pratiche educative dei servizi e le abitudini quotidiane delle famiglie.

Si possono approfondire con i genitori i temi legati ai momenti di cura del nido, e in particolare lo stare a tavola, sottolineando il piacere di viverlo come momento in cui i bambini possono e devono sperimentare, possono *provare a fare da soli*. In fondo è solo concentrandosi sull'instaurare un clima positivo, motivando i bambini con entusiasmo, che si possono coltivare buoni comportamenti, buone abitudini per produrre buone azioni.

"Un buon pranzo giova molto alla conversazione. Non si può pensare bene, né amare bene, se non si è pranzato bene"

(Virginia Woolf)

PAROLE ESPERTE

Penny Ritscher
Pedagogista

IL PIACERE *(o non)* DI STARE A TAVOLA CON BAMBINI

Non sempre si sta bene a tavola. I pasti in famiglia possono essere anche un tormento: fretta, ansia, provocazioni, ricatti. Due scrittori ricordano così la situazione:

«Detestavo le frittate… E a dire la verità, a volte invidiavo un poco quei bambini affamati in India, che nessuno mai costringeva a finire quello che c'era nel piatto» (da: Amos Oz, *Una storia di amore e tenebra*).

«Se da piccolo non mangiavo *tutto* quello che mi dava la mamma, papà e io litigavamo finché io non correvo in lacrime nella mia stanza… Mamma mi avrebbe cucinato qualcos'altro, ma papà esigeva che i miei avanzi restassero lì finché non li avessi mangiati… A volte me li propinava anche per giorni e giorni finché non li mangiavo…» (da: A. Spiegelmann, *Maus*).

Al pasto autoritario del passato (obbligo di stare a tavola e di mangiare tutto), è subentrato diffusamente il mangiare permissivo e sregolato (il bambino mangia quello che vuole e quando vuole). In famiglia spesso si mangia con la televisione e i cellulari accesi e l'attenzione degli adulti rimane frammentata. Per attirare l'attenzione su di sé, un bambino può fare capricci o rifiutare di mangiare. Un genitore può aggirare il problema facendo mangiare il figlio davanti ai cartoni animati, così il bambino diventa passivo e si lascia imboccare. Ma si perde un'occasione preziosa per stare bene a tavola insieme.

Come fare per rendere il pasto in famiglia un'occasione piacevole e conviviale? Parola chiave: *coinvolgere* (piuttosto che *costringere*).

ALCUNI SUGGERIMENTI:

- Oltre a *che cosa* il bambino mangia, pensare a *come* mangia.
- Renderlo partecipe nell'apparecchiatura, possibilmente anche nella preparazione del cibo.
- Qualche tocco per bellezza: un fiore, una candela...
- Piace servirsi da soli. Quando è possibile, lasciare che sia il bambino a servirsi.
- Per un bambino, impadronirsi delle posate è una sfida interessante. Offrirgli posate a sua misura. Lasciargli il tempo di riuscirci per tappe. La prima è quella di usare le mani per mangiare; poi mani e cucchiaino, poi mani e forchetta, infine senza le mani ma aiutandosi con un pezzetto di pane a spingere il cibo sulla forchetta, come fa un adulto.
- Offrire le pietanze ma non insistere. Se un bambino non mangia, cercare di non essere ansiosi. Ognuno ha diritto di non aver fame o di non gradire certi cibi (vedi le frittate di Amos Oz).
- Rimandare telefonate e messaggi, dedicare piena attenzione al momento.
- Parlare insieme. Raccontarsi gli episodi della giornata, incontri, inciampi grandi o piccoli. Come questo, riportato dalla mamma: «Non trovavo la chiave della macchina. Nella borsa non c'era, l'ho svuotata tutta. Per venire a da te a scuola avrei dovuto prendere due autobus e sarei arrivata in ritardo. Stavo per telefonare alla scuola per avvertire, ma prima ho messo la mano nella tasca della giacca per prendere il fazzoletto. C'era qualcosa di duro, l'ho tirata fuori: era la chiave!».

Mens & mensa

Paolo De Simonis
Antropologo

«Una stiacciata con un'aria di sudiciume complicato»: Collodi sprezzava così la pizza, da lui vista per la prima volta tra i vicoli di Napoli che gli parevan kasbah. D'altronde, ancora pochi decenni prima, le patate arrivate dall'America rappresentavano per i contadini toscani una novità di cui non fidarsi. E all'inizio dell'800 il pomodoro appariva a illustri naturalisti fiorentini «fetente nelle foglie e con sapore disgustoso nel frutto». Poi sappiamo com'è andata.

Si sa forse meno che beef steak viene assai prima di "bistecca": un piatto estraneo alla tradizione locale ma che i cuochi fiorentini hanno fatto divenire "tipicamente" proprio per soddisfare i gusti dei clienti anglosassoni del Grand Tour.

E chi si ricorda che i testaroli della Lunigiana sono parenti della piadina romagnola che si connette ai pani azzimi della cucina araba e indiana? Mentre ogni giorno vediamo i "loro" falafel e kebab convivere gustosamente con la "nostra" pizza. Che il cibo, traversando i confini e arricchendo le identità, sia un ottimo insegnante di convivenza?

LUOGHI D'INFANZIA

Simona Conti
Coordinatrice pedagogica

1

Il bambino ha bisogno di sentire riconosciuti e accettati i suoi gusti e le sue scelte anche in fatto di cibo. Ogni bambino ha i propri tempi nell'apprendere a mangiare da solo e da piccolo è più facile imparare a godere della varietà dei sapori.

Mangiare insieme agli altri bambini sostiene l'esercizio all'autonomia: sentirsi capaci di versare l'acqua da soli da una piccola brocca nel proprio bicchiere.

2

3

Sentirsi capaci di preparare una spremuta d'arancia per sé e per i propri amici, imparare a conoscere i propri gusti e imparare anche a rispettare i gusti degli altri.

4

5

L'ambiente dove si mangia deve essere curato e accogliente e deve essere privilegiato l'uso di stoviglie frangibili in modo da sottolineare la competenza del bambino e favorire il suo impegno a migliorare la precisione dei propri movimenti. Sedersi a tavola accanto agli amici incoraggia imitazioni positive, il dialogo e il rispetto delle regole.

Apparecchiare, servire a tavola, sparecchiare e riordinare sono riti amati dai bambini. A tali attività è determinante attribuire altrettanta importanza che alle attività più strettamente cognitive, anche perché in tali momenti si imparano nuove parole, si è responsabili dei propri gesti, si ragiona, si conta.

6

Poter scegliere con quali compagni sedersi vicino a tavola, stringere amicizie, decidere quanto cibo prendere dal piatto di portata, poter esprimere i propri gusti, imparare a condividere il cibo con i compagni e non a sprecarlo, sono tutti modi per imparare ad essere responsabili di ogni aspetto della vita.

Marcella Dondoli
Tania Mariotti
Coordinatrici pedagogiche

LE COLAZIONI SPECIALI AL NIDO

"CROCCANTE, APPICCICOSA, COLORATA, LIQUIDA, DENSA, LEGGERA! LA COLAZIONE È SERVITA"

Al nido il venerdì è giorno di colazione speciale.
Una colazione diversa dal solito, che va oltre il valore di ritrovo e di spuntino che ha tutti i giorni. Nella colazione speciale bambini e adulti preparano insieme il piatto che ogni venerdì cambia di gusto, di consistenza, di colore e di odore. Ci sono colazioni salate e calde come il toast o fredde come gallette con il formaggio spalmabile, colazioni dolci e appiccicose come pane e marmellata, colazioni liquide come gli infusi o colorate come la macedonia e croccanti come i cereali.
Nel cibo e nelle pietanze è scritta la storia, la cultura, l'identità dei territori. Attraverso ciò che mangiano, i bambini entrano in contatto con la bellezza e la diversità e conoscono le basi della buona alimentazione variata.
Sin da piccoli i bambini hanno diritto a conoscere, sperimentare e "giocare" con il cibo, fantasticare e divenirne curiosi apprezzandone il gusto ma non solo.

Un giorno una bambina del nido ha detto a sua mamma che gli spaghetti verdi erano buonissimi. La mamma le ha chiesto che gusto avessero e cosa c'era all'interno. La bambina ha spiegato la ricetta: "Hanno preso degli alberi e li hanno tritati fini fini nella pasta!".

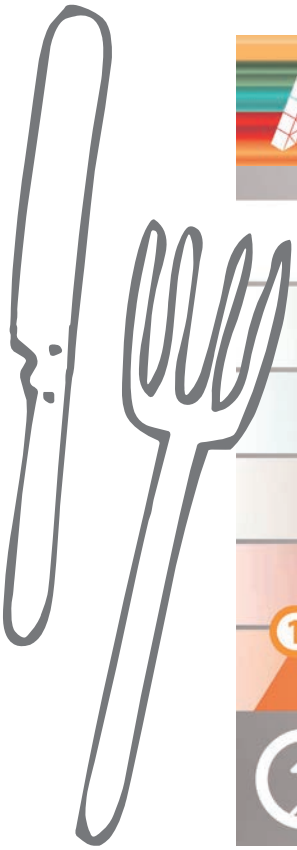
PARLARE DI CIBO CON I BAMBINI

Le educatrici hanno voluto dedicare tempo, formazione e riflessione sul cibo vegetale che la natura ci dona ogni giorno, in stagioni e in territori diversi. Si tratta di alimenti che già i bambini in età del nido preferiscono non mangiare.

E' nato, così, un progetto dove i bambini possono giocare con frutta e verdura. Un percorso di esperienze che offre l'opportunità di esplorare forme, odori e sapori dei frutti della terra, durante il quale i bambini possono assaporare, assaggiare e gustare senza costrizioni, stimolati unicamente dalla curiosità propria dell'infanzia, motore di conoscenza.

COSA FARE EDUCARE ALLA

Stefania Vezzosi
Dietista



Prendo volentieri in prestito questo esergo per ricordare che parlare di alimentazione significa anzitutto riflettere (ed agire poi conseguentemente!) sul cibo che scegliamo di mangiare, sui modi e sui luoghi in cui il cibo viene prodotto, acquistato, cucinato e, infine, consumato.

E' ormai ampiamente noto come i bambini riescano ad esprimere il loro potenziale genetico soltanto se alimentati e nutriti in modo equilibrato e se possono altresì beneficiare di una vita sufficientemente sana e ricca di attenzioni e di affetti.

Parlare di cibo e bambini significa raccontare però anche di un aumento esponenziale del sovrappeso e dell'obesità infantile – oltre 150 milioni di bambini in età scolare in questa parte di mondo – ma anche di quei 148 milioni di bambini che vivono invece in condizione di persistente denutrizione nel Sud del mondo (o in via di abbandono, come qualcuno ama piuttosto definire queste aree geografiche).

In Italia, secondo le ultime rilevazioni promosse e finanziate dal Ministero della Salute, il fenomeno presenta aspetti assai preoccupanti: i bambini di 8-9 anni in sovrappeso superano ormai il 20% (20,9%) – 1 bambino su 5 – e quelli obesi sfiorano addirittura il 10% (9,8%), con percentuali più alte nelle regioni del Sud e del Centro Italia.

Sebbene le cause del sovrappeso e dell'obesità infantile possano essere molteplici e interagenti fra loro, frequentemente i motivi possono però essere rintracciati soltanto in una prolungata assunzione di cibo in *misura* eccessiva rispetto alle loro effettive necessità.

Eppure, nonni e genitori manifestano le loro preoccupazioni soprattutto quando i bambini mangiano (o sembrano mangiare) poco, quasi mai, invece, quando mangiano troppo.

L'indagine *Okkio alla Salute 2014* evidenzia infatti come i genitori di solito tendano a sottostimare lo stato ponderale dei propri figli; le mamme (38%) dei bambini in sovrappeso o obesi ritengono che il proprio figlio sia, al contrario, normopeso o addirittura sottopeso e solo il 29% di queste pensa che la quantità di cibo assunta

E' l'ora di pranzo al Nido …

Cosimo dice che il suo pezzo di pane è un cavalluccio marino e Aida risponde: no, questa è una A come Aida e come Adele

MISURA

dal proprio bambino sia eccessiva.
Diventa così facilmente intuibile come il cibo possa trasformarsi da importante fattore per la crescita, la salute e il benessere ad una preoccupante questione di *giro di vita* e di *misura*!
Risulta perciò fondamentale porre attenzione all'adozione di comportamenti alimentari equilibrati, in termini di preferenze alimentari, distribuzione degli alimenti nel corso della giornata, ma anche e soprattutto in termini di porzioni.

Cosa fare allora? Provare a pescare nella propria memoria, quella dei "saperi e dei sapori", per ricordare qualche indicazione pratica di *buon senso* attuabile in una quotidianità fatta di situazioni concrete e non teoriche, può essere di grande aiuto perché, come scrive Enzo Bianchi – eccellente saggista italiano – in un suo recente lavoro «(…) la tavola è sempre stata, e lo è tuttora, il luogo privilegiato per imparare, per ascoltare, per umanizzarsi».

Dunque:

- Meno cibo, meno prodotti di origine animale (soprattutto meno carne!) meno alimenti raffinati, meno zuccheri, grassi e sale, meno piatti "pronti".
- Più semplicità, più sobrietà, più tradizione (mediterranea), più cereali integrali (pane, pasta, farro, riso, orzo, miglio, ecc. ecc.).
- Più legumi, più verdure e frutta (fresche e di stagione), almeno 5 porzioni al giorno.
- Usare le mani (quelle dei bambini!) per stimare le porzioni di alimenti da mettere nei loro piatti.

Una porzione di pane	Un pugno (panino) - 1 mano (fetta)	
Una porzione di pasta o di riso (pronti da mangiare)	Un pugno - 1 pugno e 1/2	
Una porzione di carne-pesce (pronti da mangiare)	Il palmo di una mano	
Una porzione di verdure cotte-patate-legumi	1 pugno	
Una porzione di insalata	2-3 pugni	
Una porzione di formaggio duro	2 dita (medio-indice)	
Una porzione di frutta	1 pugno	

Copyright © 2010 Zanichelli Editore SpA, Bologna [6717]

Dunque, porzioni a "portata di mano" *per educare alla misura* e promuovere il benessere di grandi e piccini evitando di mangiare (o far mangiare) troppo; ma anche *per evitare di sprecare* cibo "buono" (è importante ricordare che ciascuno di noi, ogni anno, getta nella pattumiera 76 kg di cibo ancora perfettamente consumabile, più o meno il 25% di ciò che acquistiamo); e *per ridare* a questo cibo – bene e diritto comune e universale - *valore* e *valori* che sembrano essere stati un po' dimenticati.

COSA LEGGERE

Manuela Trinci
Psicoterapeuta infantile

Costretti in tempi sempre più risicati e allarmati dai capricci ostinati di tribù di bambini inappetenti o mangioni, i genitori possono trovare un prezioso vademecum di consigli pratici e realistici sugli errori da evitare e i trucchi da utilizzare nel delizioso ***Mangiocando*** (ed. Salani, pp.159, euro 11) di Patrizia Bollo. In maniera allegra e convincente questa simpatica dietista racconta come avviare i bambini a un rapporto sano e gustoso col cibo, utilizzando l'assunto che i bambini imparano e crescono attraverso il gioco e partendo proprio dalla cucina, quel laboratorio casalingo che oggi è spesso invaso e pervaso da prodotti pre-cucinati o da tristissimi cibi salutisti. Invece – spiega Patrizia – l'atto stesso del mangiare è un fitto crocevia in cui convergono sensazioni ed emozioni del corpo, della mente e del cuore, che non si possono ridurre a semplici formule nutrizionali. Solo bazzicando la cucina, fra mestoli, casseruole, frullini e fantasia, i bambini vivranno l'alchimia della trasformazione della materia alimentare attraverso uno stare insieme un po' magico, e acquisiranno ricordi sensoriali indelebili. Dalle *madeleine* di Proust alla *ratatuouille* del cupo Ego, nel cartone di Brad Bird (*Ratatuille*), molte altre esperienze raccontano di un cibo che consola e rassicura, di un cibo che sa di casa, di infanzia e di coccole. Un libro dunque utile, pratico, che non disdegna di patteggiare fra quel che i bambini dovrebbero mangiare e quello che davvero mangiano; un libro che solleva i genitori e li apre al sorriso, al gioco, alla ricerca di storie e storielle annidate sotto i coperchi.

Tanto che di seguito, sempre di Patrizia Bollo, edito dai Magazzini Salani (pp. 135, euro 12), troviamo – per grandi e piccini – ***Giochiamo in cucina.*** Un libro che mette di buonumore: tanti esperimenti di base, tante ricette gustose rigorosamente illustrate in bianco e nero, tante incursioni nel *comfort food* [1] alternate con piatti della filiera cortissima come il riso con l'ortica da raccogliere dopo un temporale. E tanti tanti giochi per esercitare l'immaginazione e prendere le distanza dalla banalità.

1. *L'aggettivo inglese "comfort" si presta a più interpretazioni: la capacità del cibo di confortare, consolare, ristorare. L'espressione "comfort food" rimanda agli alimenti e ai piatti che procurano un senso di piacere, soddisfano un bisogno emotivo, spesso infondono un sentimento di nostalgia e di rassicurazione. Spesso è il cibo dell'infanzia o legato a una persona, a un posto o a un tempo felice.*

E proprio per difendere l'irriverenza tipica del pensiero infantile dalla miriade di libri e librini che celebrano ricettari di personaggi cult – da Barbie alle Winx da Titti a Silvestro a Speedy Gonzales a Willy il Coyote, da Robin Hood a Geronimo Stilton – segnaliamo il sempre verde ***Mangia i piselli*** di Kes Gray & Nick Sharratt (ed. Salani, pp. 26, euro 8), un capolavoro di vita quotidiana dove la piccola astuta Daisy difende ostinatamente il proprio diritto a non mangiare i piselli anche a fronte dell'offerta materna di una fabbrica di cioccolato, più cento gelati, più… Ancora, per nutrire l'immaginazione creando piatti d'autore a suon di scarabocchi, si entra nella cucina-atelier di Hervé Tullet (***La cucina degli scarabocchi***, ed. Phaidon, pp. 48, euro 9.95) dove gli artisti-chef in erba potranno realizzare piatti fantasiosi a suon di matite colorate.

COSA LEGGERE

Enrica Freschi
Ricercatrice
Università di Firenze

STORIE DA "GUSTARE"

Il bambino, attraverso semplici ma significative storie, scopre e impara a conoscere il mondo in tutta la sua ricchezza e complessità: i libri gli offrono la possibilità di vivere indirettamente momenti che, in un secondo tempo, si troverà ad affrontare in prima persona. La voce del genitore o dell'educatrice/insegnante che legge una storia insieme a lui lo aiuta, in maniera piacevole e divertente, a riflettere su ciò che i protagonisti del racconto provano e gli danno la possibilità di capire che, spesso, sono gli stessi stati d'animo che egli vive in determinate circostanze della giornata.

All'interno dell'editoria rivolta ai bambini piccoli ci sono molti albi illustrati che affrontano il tema del momento del pasto: questi libri non solo educano alla lettura ma anche al "buon gusto" in ambito alimentare, sia dal punto di vista dei cibi che dei comportamenti da adottare durante il pranzo e la cena. È nota l'avversione dei bambini verso le verdure e la loro predilezione nei confronti delle leccornie e, di solito, proibire loro un determinato alimento e esigere che ne mangino un altro li può allontanare dal cibo. Attraverso l'identificazione con i personaggi delle storie narrate i piccoli interlocutori possono comprendere meglio i propri gusti culinari e scoprire un mondo alimentare nuovo e accattivante, che li sollecita a guardare oltre ciò che mangiano. Sono libri che contengono immagini ricercate e curate, capaci di rappresentare in maniera puntuale e allo stesso tempo creativa le varie situazioni che riguardano il pasto; inoltre sono dotati di una parte verbale chiara e divertente che racconta ciò che succede, sia in relazione all'evoluzione dei fatti che alle emozioni che si sviluppano in chi li compie. In questo modo la narrativa a colori riesce a svelare dubbi e a chiarire interrogativi sull'alimentazione che nei bambini risultano accentuati e ai quali, la maggior parte delle volte, gli adulti non trovano un'adeguata risposta.

Si consigliano i seguenti libri:
Agostini S., Tonin M. (2009), ***Sai dirmi perché… non posso mangiare sempre dolci?***, Gribaudo, Milano.
Amant K. (2011); ***Che cosa mangi oggi?***, Clavis, Cornaredo.
Calì D. (2006); ***La collezione di biscotti***, Zoolibri, Reggio Emilia.
Calì D. Daviddi E. (2001); ***Mi piace il cioccolato***, Zoolibri, Reggio Emilia.
Carle E. (2009); ***Martedì: spaghetti***, La Margherita, Cornaredo.
Carle E. (2013); ***Il piccolo Bruco Maisazio***, Mondadori, Milano.
Child L. (2004); ***Mai e poi mai mangerò i pomodori***, Ape Juinior, Milano.
Corentin P. (2007); ***I due golosoni***, Babalibri, Milano.
Gorni R. (2005); ***Gino non vuole mangiare la minestra***, Fatatrac, Firenze.
Lumare A. (2013); ***La storia che avanza***, Artebambini, Bazzano.
Oud P. (2008); ***A pranzo con Tina e Milo***, Clavis, Cornaredo.
Ross T. (2011); ***Non voglio lavarmi le mani***, Lapis Edizioni, Roma.
Sagona M. (2006); **No: Anna e il cibo**, Orecchio Acerbo, Roma.
Tosca M. (2005); ***Oh no!... Ancora Verdure! Carote***, Il Castoro, Milano.
Tone S. (2013); ***La carota gigante***, Kite Edizioni, Padova.
Zappulla S., Scuderi L. (2013); ***Il Pollaio dice no***, Buk Buk, Trapani.

È STATO SCRITTO

“Non mi mangia nulla!”

Paolo Sarti
Pediatra

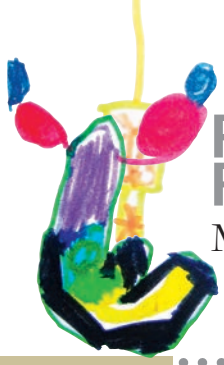
(...) La lamentela più ricorrente negli ambulatori pediatrici è che il bambino non mangia, anche se poi, alla visita, bambini sottopeso o che non crescono d’altezza perché sottoalimentati è difficile trovarne, se non in casi di malattie croniche o di estrema indigenza (per fortuna decisamente rari in Italia). Prevalentemente quindi siamo di fronte a bambini che non mangiano cosa e quanto vorrebbero i genitori, ma a sufficienza però rispetto ai loro fabbisogni energetici. Non sono bambini denutriti: sono bambini mal-educati, anche da un punto di vista alimentare.

Ci sono bambini che effettivamente in certi periodi riducono l’alimentazione, mangiano poco, sicuramente meno di quanto sarebbe loro necessario; può accadere per vari motivi: malattie in corso, convalescenza, gelosie con i fratelli, problematiche familiari o a scuola, ecc.
Proviamo a fare un elenco dei tanti motivi che può avere un bambino per non mangiare:

- difficoltà al momento del divezzamento nell’accettare cibi e modalità diverse nell’alimentazione;
- genitori “ansiosi”, troppo scrupolosi nel rispettare uno schema rigido di alimentazione;
- repressione del desiderio del bambino di manipolare i cibi tentando di mangiare da solo;
- eccessiva importanza data da genitori e parenti (nonni) ad alcuni alimenti (es. carne);
- alimentazione squilibrata e continua (“merende a tutte le ore”);
- variabilità dell’appetito, legata ad esempio ai cambiamenti stagionali o a precedenti periodi di alimentazione abbondante;
- fattori ambientali: caldo, mancanza di attività fisica;
- tensioni nei rapporti familiari: gelosia, liti, separazioni, ecc.;
- durante l’incubazione di una malattia e per tutta la sua durata, compresa la convalescenza (tenere a riposo l’apparato digerente è utile a collaborare alle difese dell’organismo: lo stimolo della fame quindi diminuisce molto naturalmente e spesso è del tutto assente);

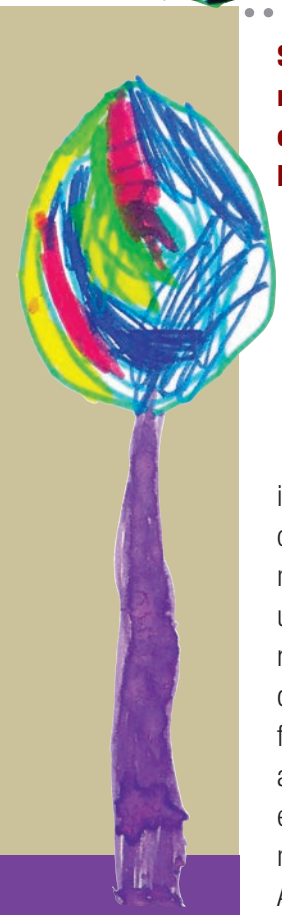
(...) Il cibo non è solo fonte di nutrienti per l’organismo; è anche il veicolo di tanta relazione, di affetti, di conflitti….. Solitamente l’adulto che subisce un rifiuto del cibo tende ad interpretarlo solo come il rifiuto all’offerta di amore che il cibo veicola. Tanti valori sociali e culturali sono connessi al dono del cibo: nel mondo degli adulti offrire cibo vuol dire offrire amicizia e rifiutare l’offerta viene vissuto come atto aggressivo. Come si vede dall’elenco precedente sono tante le circostanze in cui il rifiuto del cibo da parte del bambino non significa che non abbia fame o che sia malato: ci vuole comunicare qualcosa e lo fa con uno strumento, quello del rifiuto, decisamente potente, capace di metterci in crisi, a sua totale disposizione, di renderci vittime e non protagonisti. E allora disponiamoci ad ascoltarlo, non ad ingozzarlo: dunque parliamo d’altro.

(tratto da: “Neonati Maleducati”, Ed. Giunti Demetra, 2008)



Posta& Risposta

Manuela Trinci



Sono preoccupata perché Camilla, la mia bambina di 2 anni e mezzo, vuole mangiare solo la pasta in bianco e guarda con sospetto qualsiasi cibo che bianco non lo sia. Come devo comportarmi?

Diciamo che Camilla, come molti bambini, vuole riconoscere quello che mangia – e il bianco, in questo senso, è il non – colore perfetto – e che non intende modificare le sue certezze. Peraltro una tale diffidenza e riluttanza trova ragione sia nella nostra storia evolutiva quando gli antenati si trovavano ad affrontare un ambiente pieno di pericoli alimentari (erbe infide, carni putride ecc.) sia nelle fiabe: Biancaneve e la mela stregata in testa.

Allora, per favorire il piacere a godere della varietà, oltre a considerare l'importanza dell'esempio nella condivisione del cibo – perché qualsiasi bambino accetta più volentieri piatti nuovi sulla scia dell'emulazione di altri bambini o adulti – si potrebbe proporre a Camilla il "gioco degli odori": annusare un cibo così da poterne immaginare il sapore e la consistenza; o si potrebbe coinvolgerla in cucina, incuriosendola, perché vedendo e manipolando il cibo e magari proponendolo con buffi nomi forse a poco a poco avrà meno titubanze a mettere in bocca *pasta paglia e roselline*, *caccole del drago* e altro ancora. E poi non dimentichiamo che una bella gita nell'orto per conoscere zucchine, menta e rosmarino con l'aggiunta, una volta tornati a casa, di qualche spruzzo di colore sul foglio per ricordare il verde dei piselli e il giallo della zucca potrebbero far capitolare persino la sua piccola dal nasino arricciato all'insù.

Il mio Giulio è figlio unico, ha quattro anni e mangia con gusto di tutto, eppure non riusciamo a farlo stare a tavola con noi, è sempre in movimento… Noi abbiamo provato punizioni, premi, qualche urlaccio ma non vorremmo che perdesse il suo buon appetito.

Mi sa, cara mamma, che il suo Giulio sia un bambino detto "da aperitivo", perché non dimentichiamo che, al di là delle raccomandazioni per modulare al meglio l'educazione alimentare dei bambini, le modalità con cui ognuno si rapporta all'alimentazione rivelano un'indole che non si può rivoluzionare completamente. Magari Giulio vive il momento del pasto come rubato ad altre attività per lui ben più interessanti; magari gli piacerebbe mangiare in piedi, meglio se usando le dita e forse era così anche da poppante: una bella ciucciata con foga tanto per levarsi la fame più nera, dopodiché, lasciato il seno, vagava con lo sguardo vispo alla scoperta del mondo. Certo rimane importante che Giulio impari a stare seduto e anche a concentrarsi, ma premi o castighi sono espedienti che rischiano di alterare e rendere ambiguo il suo futuro rapporto con il cibo. Utile è invece che i genitori arrivino a tavola con uno stato d'animo sereno. La tensione che talvolta si respira nell'aria così come la TV accesa inquinano l'ambiente. Inoltre conviene favorire sempre la cura nell'apparecchiare la tavola e il garbo nel proporre un qualsiasi piatto; i bambini gongolano per i gesti gentili e patiscono quelli trascurati. Se, però, a nulla valessero gli sforzi, conviene pensare a un secondogenito auspicando un bambino "da digestivo"… che mai si alzerebbe da tavola!

1

2

3

4

FILASTROCCA DEL BEN MANGIARE INSIEME

Amico, amica, siedi vicino
Prendi il mio pane, bevi il mio vino
E' una magia, ma mi sembra di più
Se lo divido e ne mangi anche tu
Senti le olive, che cosa sono
Questo formaggio, senti che buono
Tutte le cose mangiate in due
Quelle che offro, quelle che porti
Tu delle mie, io delle tue
Fan diventare due volte più forti
Fiori dorati del buon appetito
Intorno a noi, quando abbiamo finito
L'acqua rimasta alle piante amiche
Le briciole, alle formiche.

Bruno Tognolini

Le fotografie sono state fornite dai seguenti servizi dell'Empolese Valdelsa:
- Nido Abbraccio Sovigliana - Vinci
- Nido Arcobaleno Certaldo
- Nido Casa dei Canguri Empoli
- Nido Coccolalla Capraia e Limite
- Nido Il lupo e il grillo Bassa - Cerreto Guidi
- Nido Madamadorè Montelupo
- Nido Peter Pan Fucecchio
- Nido Piccolo Mondo Empoli
- Nido Stacciaburatta Empoli
- Nido Trovamici Empoli
- Nido Zuccabarucca Empoli
- Scuola infanzia Sacro Cuore Empoli

LE CASE DELLA MEMORIA ITALIANE PER EXPO
A TAVOLA CON i GRANDI

GRANDI PERSONAGGI
GRANDI IDEE
GRANDE CUCINA
il programma su
www.casedellamemoria.it

NOTIZIE DAL TERRITORIO

AL MUSEO LEONARDIANO LA SECONDA DOMENICA DEL MESE È DEDICATA ALLE FAMIGLIE. IL CALENDARIO.

L'iniziativa denominata ***La domenica Leonardiana*** intende stimolare la conoscenza di Leonardo da Vinci attraverso la partecipazione ad attività didattiche specifiche per i più piccoli. Si terrà la **seconda domenica di ogni mese e sarà dedicata alle famiglie** del territorio e ai turisti in visita a Vinci.
Tra le iniziative in programma segnaliamo ***Le Macchine di Leonardo*** e ***Un Giorno da Artista.***
La prima, dedicata ai bambini di età compresa tra 6 e 11 anni, inviterà a calarsi nei panni di un ingegnere del Rinascimento per interpretare i codici e costruire gli ingranaggi progettati da Leonardo. Sarà tenuta in lingua inglese nelle domeniche dei mesi di luglio e agosto.
La seconda, che avrà luogo nella suggestiva cornice della Casa Natale, approfondirà invece gli aspetti legati alla pittura di Leonardo (e al famoso *sfumato leonardiano*).
Da non perdere la visita animata ***Il Mondo di Leonardo,*** un viaggio a ritroso nel tempo per conoscere, attraverso le macchine esposte al Museo Leonardiano e una serie di esperienze interattive, l'universo dell'artista *ingeniarius*.
La programmazione si chiuderà nel mese di dicembre.

VALDELSA RIVER TROPHY, OVVERO LA DISCESA DEL FIUME ELSA CON I MEZZI PIÙ DIVERSI E IMPROVVISATI.

La giornata di festa sarà **domenica 21 giugno**: partenza da **Barberino località Zambra ed arrivo a Castelfiorentino**.
L'evento è improntato sul divertimento e il gioco e sul riavvicinarsi gioioso al fiume e alla natura.
http://www.rivertrophy.it/

Pinocchio rielaborato dall'edizione del centenario di Sigfrido Bartolini