

Giocando & Mangiando

miglioriamo gli stili di Vita



Promozione della salute
Anno 2014/2015

Presentazione

Essere indirizzati, rivolti, proiettati verso la promozione alla salute significa avviare e realizzare un processo di autoresponsabilizzazione del singolo cittadino in tutti gli ambiti della propria vita attraverso il quale indirizzare comportamenti e stili di vita corretti.

Infatti un cittadino deve essere consapevole non solo del proprio diritto alla salute ma anche del proprio ruolo di soggetto attivo e responsabile dell'adozione di abitudini di vita sane.

Questo percorso attraversa tutta la vita della persona, ma è nella fascia di età 0-5 anni che assume un rilevanza fondamentale. Infatti il bambino conosce ed acquisisce comportamenti individuali e sociali che lo accompagneranno nel percorso della vita e devono essere indirizzati ad una corretta alimentazione, una regolare attività fisica e alla salvaguardia dell'ambiente e della biodiversità in stretta relazione con il territorio.

In questa logica integrata tra gli operatori sanitari, gli educatori e le famiglie con i loro bambini, si è sviluppato il progetto *“Giocando e Mangiando miglioriamo gli stili di vita”* finalizzato a diffondere informazioni e promuovere scelte alimentari appropriate, consapevolezza dell'importanza del movimento e in particolare del gioco nei bambini e conoscenza della modalità di relazionarsi attraverso il corpo con gli altri e l'ambiente che ci circonda per raggiungere l'obiettivo del benessere psico-fisico.

La pubblicazione di questo opuscolo, nato dalla collaborazione tra le educatrici delle scuole dell'infanzia di Sedilo, Simaxis e Terralba e gli operatori della ASL Oristano è il risultato del lavoro di rete realizzato e fornirà un valido supporto al percorso di crescita del cittadino di domani.

Dott.ssa Maria Giovanna Porcu
Commissario della ASL Oristano

Introduzione

Questo opuscolo ha lo scopo di fornire un punto di riferimento per le famiglie nei primi anni di vita del bambino in relazione all'importanza del cibo e del gioco, sia nello sviluppo psicomotorio che in quello alimentare, al fine di favorire nella famiglia corretti modelli di vita e di salute.

Vengono riassunti i momenti più salienti che genitori, educatori e sanitari hanno sperimentato nel corso degli ultimi due anni.

Il libretto è stato realizzato con la collaborazione degli operatori scolastici e sanitari e finanziato dalla Fondazione del Banco di Sardegna.

Dott. Giuseppe Fadda
Direttore del Dipartimento di Prevenzione

Hanno partecipato

ASL Oristano: Giuseppe Fadda, Marina Azzu, Rita Serpi, Antonio Serra, Salvatore Ghiani, Maria Carmen Pinna, Lucia Serra, Anna Paola Pisanu, Maria A. Grimaldi, Stefania Tatti, Elena Vacca, Silvia Tuveri, Maria A. Mura, Alessandra Piu, Anna Mossa, Simonetta Zoccheddu, Marina Cossu, Maria Dolores Dalla Riva, Anna Maria Collu

Coop. Sociale Sinnos Simaxis: Luciana Concu, Alessandro Porcu, Arianna Sesuru, Giuditta Scanu, Monia Frau, Silvia Vizilio, Maria Vacca, Antonella Saba, Carla Mura, Lucia Saba, Silvia Mottura

Scuola dell'Infanzia paritaria Coop. Sociale Peter Pan - Sedilo: Mongili Daniela, Stefania Sanna, Lorena Sardara - Consuelo Loi, Antonio Salaris, Jessica Puddu - Angela Rita Porcheddu

Nido d'Infanzia Comunale Coop. Co.A.G.I. - Terralba: Monica Giglio, Elisabetta Pala - Franca Maria Cenedese - Maria Carmine Piras, Maria Cristina Floris, Maria Nunzia Garau, Serena Cicu, Donatella Pisanu, Angelica Loi - Rita Porcu

Esperti: Elisabetta Faccincani, Alessia Podda, Carla Uras, Korinne Kreutzman

Pubblicazione realizzata con il contributo della Fondazione Banco di Sardegna

Progetto grafico: Sandro Ciula - Stampa: Tipografia Ghilarzese - Marzo 2016

Giocando e mangiando miglioriamo gli stili di vita

IL PROGETTO

Il progetto “*Giocando e Mangiando miglioriamo gli stili di vita*” ha realizzato un percorso di prevenzione integrato che ha visto coinvolte le famiglie, i Servizi socio-sanitari che lavorano nel campo della prevenzione e le realtà socio educative presenti nel territorio che promuovono stili di vita sani e sostenibili, costruendo, sostenendo e rafforzando la “Rete della prevenzione territoriale” al fine di rendere sostenibile in tutto il territorio della ASL di Oristano il progetto di Promozione alla salute.

Questo progetto prende origine dall’analisi dei dati della letteratura scientifica, della sorveglianza e del monitoraggio messi in essere dagli operatori della ASL relativi allo stato nutrizionale dei bambini/giovani dallo svezzamento alla scuola secondaria nella provincia di Oristano e che sono concordi nel ritenere che le buone pratiche relative alla sana alimentazione e alla corretta attività motoria sono degli strumenti efficaci per il controllo del sovrappeso, dell’obesità e della riduzione del rischio dismetabolico e cardiovascolare in età adulta.

Tali dati, infatti, hanno rilevato che un terzo dei bambini della scuola primaria è in sovrappeso (23%), obesi (5%) e una fascia di popolazione estremamente giovane ha assunto abitudini alimentari e stili di vita non favorevoli a una crescita armonica (l’11% dei bambini non fa la prima colazione mentre il 28% la fa in maniera non adeguata; il tempo trascorso davanti al televisore o ai videogiochi varia da tre a più di 5 ore al giorno).

Inoltre dai dati emerge la mancanza di percezione del rischio da parte dei genitori che considerano il sovrappeso dei figli una condizione di normalità.

Pertanto la ASL di Oristano ha ritenuto necessario operare su

una fascia d'età (0-5 anni) che precede quella in cui sono stati rilevati i dati, operando come un'unica istituzione sanitaria di prevenzione e interagendo direttamente con la famiglia, la scuola e tutti i portatori di interesse nel territorio.

A partire dal 2013 è stato realizzato un percorso formativo che ha visto la partecipazione degli operatori sanitari del Dipartimento di Prevenzione, dei Consultori familiari e delle Unità Operative di Diabetologia e SeRD, degli operatori scolastici e delle mense appartenenti a tre scuole dell'infanzia dislocate nelle realtà territoriali di riferimento dei tre Distretti Sanitari: Simaxis, Terralba e Sedilo, oltre a esperti quali la psicomotricista e la pedagogista.

L'esperienza di conoscenza e di comunicazione tra i diversi stakeholder ha dato origine alla sperimentazione e alla realizzazione di laboratori del cibo nell'anno 2014 e l'estensione dei laboratori del movimento - psicomotricità nel 2015 con la presenza attiva dei bambini e dei genitori.

Il progetto ha previsto i seguenti obiettivi:

- Aumentare negli adulti la consapevolezza dell'importanza di una sana alimentazione per la propria salute includendo gli adulti in modo attivo e partecipato, al fine di realizzare scelte consapevoli, capaci di modificare e migliorare i propri e gli altrui stili di vita.
- Suscitare il senso di responsabilità e l'impegno dei singoli e delle diverse categorie sociali, nel modificare stili di vita e scelte di consumo.
- Migliorare l'alimentazione nella popolazione infantile in qualità, ciclicità e vitalità.
- Promuovere la consapevolezza per il proprio benessere "*che siamo quello che mangiamo*".
- Favorire l'importanza di una crescita armonica del corpo come promozione del proprio ben-essere.
- Rafforzare la conoscenza, lo scambio e la condivisione del

linguaggio comune tra gli operatori coinvolti nel progetto al fine di accompagnare il percorso di crescita del bambino e della famiglia.

- Mettere a sistema le iniziative già esistenti all'interno della ASL di Oristano e associarle, senza discontinuità, a nuove azioni che accompagnino il cittadino dalla nascita, lungo il cammino della vita, attraverso un percorso multidisciplinare che parte dalla gravidanza e quindi dalla nascita del bambino e lo pone al centro della famiglia, della comunità e lo rende partecipe, in qualità di protagonista, alle azioni per la conoscenza di comportamenti individuali e sociali corretti al fine di riconoscersi in uno stile di vita sano e sostenibile proiettato al mantenimento dello stato di salute.

FAMIGLIE E SERVIZI DI CURA NEL TERRITORIO: LA RICERCA

Fino a non molto tempo fa era frequente che più nuclei familiari, appartenenti a generazioni diverse, convivessero sotto uno stesso tetto; inoltre una frequente vicinanza spaziale faceva sì che madri e padri fossero aiutati nell'esercizio dei loro compiti dalla rete parentale e comunitaria allargata.



La crescente industrializzazione e il trasferimento di una gran parte della popolazione verso ampi centri urbani, uniti a processi migratori e alla globalizzazione, hanno portato grossi cambiamenti nei legami intrattenuti tra le famiglie e il contesto sociale più ampio.

Ciò ha comportato una sorta di isolamento delle famiglie all'interno del contesto sociale in cui vivono la loro quotidianità, con la conseguente "privatizzazione" della funzione genitoriale e di iper responsabilizzazione della famiglia nucleare che deve affrontare situazioni senza l'appoggio della rete familiare



o della rete comunitaria, come la sistemazione del bambino, l'educazione, il soddisfacimento dei suoi bisogni, rendendo necessaria la ricerca nei servizi pubblici e privati di un sostegno che possa fornire l'aiuto necessario.

Il progetto ha voluto fornire un supporto alle famiglie svolgendo azioni di facilitazione, evitando di

assumersi su di sé funzioni parentali o di sostituirsi al ruolo genitoriale, ma piuttosto ha cercato di amplificare e esteriorizzare risorse e competenze insite nella famiglia al fine di trovare insieme a loro le strategie utili per la crescita dei propri figli. Gli attori della rete hanno fornito un supporto in ambito pedagogico con la realizzazione di "eventi" territoriali nell'ambito specifico della pedagogia della cura.

La metodologia sperimentale impiegata è fondata sulla cura della relazione: un atteggiamento di specie che origina dalla "prima" cura della relazione madre/figlio/a.

In questa ottica è stato realizzato un percorso strutturato in forma di laboratori esperienziali, un contesto educativo che diventa contemporaneamente un luogo nel quale sono espresse le capacità e le competenze dei partecipanti e nello stesso tempo un luogo nel quale tali capacità e competenze si apprendono.

All'interno dei laboratori si è sperimentato il gioco, il corpo, la relazione, la cura dello spazio educativo e dello spazio relazionale. Questa strategia educativa ha consentito ai genitori e agli operatori di mettersi in gioco con il proprio corpo: giocare, cucinare, scambiare conoscenze e competenze, domandare, raccontare, riflettere, emozionarsi, assaggiare, toccar/e/si, mangiare, degustare, sbucciare, imitare, costruire giochi e tanto altro.

LA RELAZIONE MADRE BAMBINO



Alla nascita e nei primi mesi di vita, il bambino ha bisogno di ritrovare le stesse sensazioni che provava quando era nella pancia.

- **Sensazione di fusione:** essere contenuto e sostenuto all'interno di uno spazio caldo e definito come era quello uterino.
- **Sensazione di diffusione:** muoversi sentendo dei confini.
- **Sensazione di ritmo:** battito cardiaco e respiro della madre.

Questo avviene in modo spontaneo nella relazione affettiva con la madre, e in particolare nel dialogo che si crea tra il corpo della madre e quello del bambino. Una vera e propria **comunicazione** circolare in cui, fin da subito, la madre impara a riconoscere i segnali che manda il suo bambino e il bambino le modalità di risposta di sua madre.

Ma come parlano tra loro il corpo della madre e quello del bambino?

Il neonato è immerso in un insieme di nuove sensazioni che derivano dagli stimoli provenienti dall'esterno - luci, suoni, manipolazioni... - e dall'interno - fame, sonno, dolore, appagamento...-. A essi reagisce in modo automatico modificando il suo tono di base, che aumenta o diminuisce. Queste variazioni del tono si rendono visibili in movimenti di tutto il corpo e in vocalizzi.

Il tono muscolare è la prima “parola” del corpo del bambino, quindi dell'uomo

TONO: stato naturale dei muscoli del corpo che si può modificare in base alle sensazioni ed alle emozioni.

È a questo punto che interviene la madre, cercando di interpretare e dare un significato ai vari comportamenti che osserva nel bambino per dargli una risposta adeguata.

Potrà prendere il bambino in braccio e allattarlo, se pensa abbia fame, cullarlo se pensa abbia sonno, coccolarlo e parlargli dolcemente se pensa abbia bisogno di rassicurazione, cambiarlo, etc.



A bisogni diversi la mamma offre risposte diverse ma che hanno un tratto comune nella modalità corporea utilizzata: sono tutti scambi in cui prevalgono movimenti fluidi, privi di interruzioni, che possiedono un ritmo lento e ondulare, in cui il neonato non percepisce separazione tra sé e la madre.

Il bambino inizia così ad associare semplici forme di emozione, di piacere o dispiacere, a questi primi scambi che prendono vita nel linguaggio del corpo. Ogni madre con il suo bambino svilupperà un dialogo unico e irripetibile, nel quale il piccolo riuscirà a trovare benessere, rilassamento e senso di unità.

Il sentirsi sostenuto e contenuto creerà:

- **fiducia,**
- **capacità di relazione**
- **possibilità di aprirsi nei mesi successivi alla scoperta dell'altro, degli oggetti e dello spazio.**

Queste prime esperienze tonico-emozionali rimarranno alla base di ogni esperienza successiva e delle interazioni umane tutte le volte che si cercherà la relazione attraverso il contatto corporeo, il sostegno, l'abbraccio, il guardarsi negli occhi – il faccia a faccia –

(Vedi scheda Gioco Tonico-Emozionale)

TONICO-EMOZIONALE

Termine utilizzato in riferimento al dialogo corporeo tra madre e bambino e al gioco, per sottolineare le correlazioni tra modificazioni del tono muscolare, movimento e prime forme di emozione.

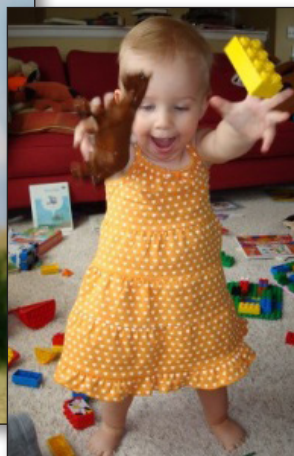
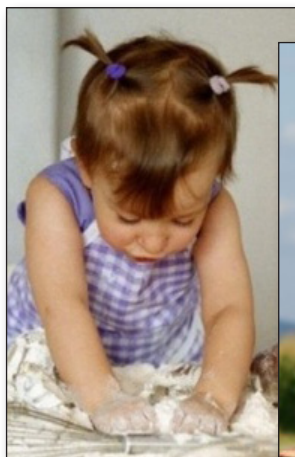
*Il dialogo tonico è e resta
il linguaggio principale dell'affettività.*

H. Wallon

Il gioco

Nella sua spontaneità, il bambino usa il movimento e il corpo in modo gratuito, alla prevalente ricerca del piacere di essere, di sentirsi, di fare, di conoscere, di scoprire.

Nel corso degli ultimi anni si riscontra un rinnovato interesse per tutto quel che riguarda il *corpo* e la *corporeità*. Attualmente la complessità e la rapidità dei cambiamenti sociali comportano l'emergere di nuovi bisogni nel campo generale della salute, del benessere psicofisico, dell'educazione, della prevenzione portando una differente concezione di corpo. Il concetto di corpo è difficile da definire, dati i numerosi significati che gli possono essere attribuiti, noi ci riferiamo al corpo come base dello sviluppo dell'identità individuale, familiare, sociale, istituzionale, come espressione della vita emozionale, della strutturazione dei processi cognitivi, come organizzatore della motricità funzionale, comunicativa e relazionale, come regolatore primario di ogni comportamento. In particolare il corpo viene visto come luogo di comunicazione privilegiato attraverso il quale la persona esprime emozioni, desideri, bisogni e sofferenze.





In quest'ottica è stato sviluppato il progetto "Giocando e Mangiando, miglioriamo gli stili di vita" dando voce al corpo, ai corpi attraverso l'attività psicomotoria che focalizza la propria attenzione sul corpo e sull'azione, intesa come movimento carico di significati e si propone di favorire nell'individuo il benessere psicofisico. Attraverso un movimento cosciente, pensato e vissuto prima, durante e dopo l'azione e un movimento usato funzionalmente per sé e per gli altri, tanto sul piano fisico che su quello psicologico-comunicativo, si dovrebbe raggiungere l'autonomia psicomotoria, che banalmente possiamo far corrispondere ad un "*star bene nella propria pelle*". I bambini, in modo particolare, scoprono, conoscono, imparano mediante le esperienze vissute attraverso il corpo, primo mediatore della realtà e principale fonte di conoscenza.

Infine possiamo dire che il corpo è azione ed emozione, è esterno ed interno: l'azione esterna, agita nello spazio reale, è significativa ed efficace se è in costante rapporto con l'azione interna, vissuta a livello emotivo, per cui l'attività motoria è ben organizzata quando il cognitivo è in armonia con l'emotivo.

Il corpo è all'origine delle idee, i cui pensieri costituiscono la mente umana: le idee d'individualità, di stabilità, di globalità, di equilibrio, delle parti di un tutto.

Spinoza

*Un giornalista chiese alla teologa tedesca Dorothee Solle
"Come spiegherebbe a un bambino che cos'è la felicità?"*

*"Non glielo spiegherei", rispose, "gli darei una palla
e lo farei giocare".*

Edoardo Galeano

Definire cosa è un **GIOCO** è difficile: è un concetto astratto ma profondamente umano, presente in tutte le culture del mondo. Il gioco, attività gratuita, produttrice di piacere immediato è assimilato all'idea d'infanzia. Parlare del gioco, di chi gioca, di come si gioca, di perché si gioca è parlare della vita stessa del bambino e, quindi, dell'uomo. Il gioco è apprendimento, mezzo di espressione, creazione, imitazione, iniziazione, modalità relazionale. Il gioco riflette lo sviluppo ma, al tempo stesso, contribuisce alla formazione delle funzioni motorie, affettive, cognitive, relazionali e sociali del bambino: è la prima cosa che impariamo a fare ed è al tempo stesso un potente mezzo per imparare

Nel processo di costituzione dell'**IDENTITÀ** del bambino, uno degli strumenti privilegiati è il gioco. Esso è indispensabile per lo **SVILUPPO** intellettuale, motorio, affettivo ed emotivo del bambino, costituisce la sua via naturale di **ESPRESSIONE**. Attraverso il gioco il bambino **INCORPORA** le **NOZIONI** basiche su sé stesso, sugli altri e sul mondo e soddisfa il bisogno quotidiano di **ADATTARSI** al mondo in cui vive.



SVILUPPO DEL GIOCO

Il gioco è, fin dalla nascita, lo sfondo nel quale si attua la relazione genitore-figlio; è quello spazio esperienziale nel quale il bambino, a partire dalle prime interazioni affettive, “scrive” la propria storia personale. Quando i bisogni primari del neonato sono soddisfatti ed appare tranquillo, si possono osservare dei momenti in cui, a partire dalla relazione corporea di accudimento, si creano nuovi scambi comunicativi. In questi scambi predomina l’alternanza ritmica di sguardo, voce o azione tra il corpo della madre e quello del bambino. A partire dalle posizioni di allattamento, inizia a svilupparsi la comunicazione “faccia a faccia” che diventerà sempre più importante nei mesi successivi. In tutte queste esperienze si possono rintracciare le basi delle successive forme di gioco.



Il cibo



Il momento del pasto non è solo soddisfazione di un bisogno fisico nutrizionale, esso è anche un importante atto relazionale che favorisce o ostacola lo sviluppo affettivo, cognitivo e sociale del bambino ad iniziare dai suoi primi e fondamentali gesti alimentari.

Il bambino durante l'assunzione dell'alimento, a partire dall'allattamento, inizia ad associare il cibo a semplici forme di emozione, di piacere o dispiacere che condivide inizialmente con la mamma e in seguito con i componenti della famiglia e con i compagni e, in esso, potrà trovare benessere, rilassamento e sviluppare senso di unità.

Queste esperienze rimarranno alla base di ogni comportamento futuro e di interazioni umane tutte le volte che si cercherà la relazione con il cibo e con gli altri.

Il rapporto con il cibo risulta più profondo se il bambino rie-

sce a seguire tutta la filiera, cioè se si prende cura della terra, della pianta, del raccolto e lo prepara in alimento da mangiare. Infatti diventa raramente un problema per i bambini mangiare la verdura e la frutta se conosce il ciclo, se ha partecipato alla preparazione dell'orto, ha raccolto il frutto e lo ha preparato per la presentazione nella tavola insieme agli adulti.

Particolare importanza, inoltre, riveste la stimolazione di tutti i sensi nel bambino sia in relazione al cibo che all'ambiente in cui si instaura il rapporto cibo-bambino. Infatti attraverso sollecitazioni visive, olfattive, gustative e tattili è possibile stabilire un rapporto molto forte che nel futuro sollecita la memoria, l'identità e quindi il senso di appartenenza al territorio in cui vive e di cui la cultura del cibo è portatrice. Questo approccio al cibo consente di superare le difficoltà che il bambino incontra davanti ad un cibo nuovo, diverso, dall'aspetto "brutto" o nei casi in cui il bambino manifesta difficoltà o addirittura rifiuto nell'assumerlo.

Durante la realizzazione del progetto, i bambini con le loro famiglie hanno manipolato le materie prime, hanno preparato i piatti, si sono serviti, hanno consumato il pasto da protagonisti e questo ha permesso loro di sperimentare anche nuove competenze motorie, rafforzare la loro autonomia e fiducia in se stessi. La composizione delle tavole, dei cesti con l'utilizzo di assortimenti di frutta e verdura di stagione e l'aggiunta di legumi e/o cereali sono state realizzate mettendo particolare attenzione agli accostamenti cromatici, alla creazione di personaggi di fantasia e alla presenza delle erbe aromatiche utilizzate in cucina con l'obiettivo di rendere tangibile la straordinaria connessione tra territorio e essere umano attraverso il coinvolgimento dei cinque sensi: "Vedo, Tocco, Sento, Mangio, Gioco... Sono!"

I laboratori del cibo hanno utilizzato farine di svariati cereali e legumi quali frumento, mais, farro, grano saraceno, avena e ceci e preparato impasti con produzione di pani, pizze, paste (ravioli e lasagne) e fainè. Da queste esperienze sono originate le schede del cibo che accompagnano questo opuscolo.

Gioco tonico-emozionale

Gioco Tónico-Emozionale – 0/2mesi

Forme piacevoli di scambio e comunicazione attraverso il contatto corporeo, le manipolazioni del corpo nello spazio, le variazioni di ritmo, il faccia a faccia.

Ricette:

“Il ritmo del cuore”: la mamma sostiene e contiene con le braccia il bambino appoggiando il viso del piccolo sul petto vicino al cuore...tom tom tom... che sicurezza sentire ancora quello stesso battito ritmato.

“Il tocco”: la mamma tocca delicatamente con le mani il corpo del bambino posto in posizione supina e disteso su un morbido cuscino o sulle proprie gambe, partendo dal capo, passando per le braccia, le mani, la pancia, le gambe e i piedi. I tocchi si ripetono in uno scambio di sguardi, suoni e parole. Il gioco può essere fatto anche con il bambino in posizione prona per toccare meglio anche la schiena e tutta la parte posteriore, il tempo



sarà più breve rispetto alla posizione supina. Il gioco del "tocco" per dare confini al corpo, sicurezza e benessere.

“Galleggio”: cullare e dondolare delicatamente il bambino con ritmo lento e costante per dargli la sensazione di galleggiare ancora in quel liquido che lo ha avvolto, contenuto, assicurato, curato per nove mesi.

È davvero importante per il bambino stare il più possibile in contatto con il corpo della mamma.

Solo così potrà maturare quella sicurezza che gli permetterà piano piano di staccarsi da lei per iniziare a scoprire il mondo.

Con il passare dei mesi gli basteranno la voce, uno sguardo o un sorriso per fargli capire che la mamma c'è.

2/6 mesi - Si delinea sempre più chiaramente uno spazio del gioco, nasce l'interesse per l'OGGETTO e il suo movimento, sia esso il corpo stesso del bambino, una persona, una cosa, un animale. Diminuisce la dipendenza dal corpo della madre. Le nuove prospettive visive e le acquisizioni motorie ampliano le possibilità d'azione e di esperienza e il movimento diventa fluido e funzionale. Inizia a coordinare gli occhi con la mano. Incomincia a sorridere.



Gioco Tónico-Emozionale – 2/6 mesi

Giochi di postura e di movimento in relazione con il corpo dell'adulto, giochi di interazione faccia a faccia con vocalizzi, attenzione agli oggetti, giochi di “allenamento” di azioni.

Ricette:

“Esploro il mio corpo e l'altro”: dai 4 mesi circa il bambino gioca prima con le sue mani con cui poi si tocca, si accarezza, si pizzica, quasi a cercare i confini del proprio corpo e a sperimentarne la consistenza. Dall'esplorarsi il bambino passerà all'esplorare il corpo dell'altro e il mondo che lo circonda...

“Giochiamo con le spinte”: il bambino inizierà a giocare spingendosi con le mani e i piedi sul corpo della madre ma anche su oggetti come ad esempio le sbarre del lettino. Sono i primi giochi che lo aiutano a capire che il suo corpo è separato dagli altri.

“Scopriamo gli oggetti”: il bambino afferra, porta alla bocca, scuote, dondola, strofina, colpisce, lascia cadere gli oggetti, ritrova, batte, produce suoni, un mondo da conoscere... questo gioco sarà il preferito per mesi.



“Che sorriso”: il bambino è di fronte al viso della mamma che gli sorride –faccia a faccia-, inizialmente il bambino cercherà di imitare le variazioni della mimica del viso per rispondere alla madre, dopo prove e sperimentazioni emozionanti arriverà il sorriso di gioioso scambio.

“1, 2, 3 prova la voce”: il bambino è di fronte al viso della mamma che gli sorride –faccia a faccia- e vocalizza...es. guuu guuu, blaa blaa, aaa aaa..., il pupo dopo prove e sperimentazioni emozionanti inizierà a sintonizzarsi sui vocalizzi della madre rispondendole. La risposta inizialmente potrà essere solo di movimenti corporei che faranno capire alla mamma che il bambino è emozionalmente partecipe al gioco, ogni bambino ha i propri tempi di gioco che vanno sacralmente rispettati. Questo gioco è base importante del futuro linguaggio verbale.

“Inseguiamo gli oggetti”: il bambino è attento ai contrasti di luci e ombre, segue un oggetto - mamma, papà, gioco - che attraversa il suo campo visivo, lo vede sparire e riapparire, avvicinarsi e allontanarsi. Riesce a seguire per un po' l'oggetto interessante che va di lato, in alto o in basso, ogni tanto l'oggetto scompare e per lui è come se non ci fosse più e aspetta che arrivi qualcos'altro a sorprenderlo.



Gioco sensomotorio

Il gioco sensomotorio esplode nel **secondo e terzo anno di vita**. È caratterizzato dall'uso del corpo in senso dinamico e reale, ed è finalizzato a sottoporre il corpo ad una serie di importanti stimolazioni sensoriali che ne costituiscono la specifica valenza emozionale. Attraverso il gioco sensomotorio il bambino acquista la coscienza di un "Io corporeo". Attraverso l'uso del corpo, in tutte le sue potenzialità fisiche, il bambino costruisce la propria identità.

6/12 mesi - Esplorazione del proprio corpo in movimento nello spazio e delle sensazioni che ne derivano. Ricerca di piacere attraverso il corpo. Inizia la conquista dello spazio. Inizia a rotolare, acquisisce la posizione seduta, dopo varie prove di posizioni corporee inizia a sperimentare il "gattinare" e la posizione in piedi.



12/24 mesi - Permangono le manifestazioni precedenti con maggior competenza, sicurezza, creatività e con l'uso pieno dello spazio. Iniziano il cammino, la corsa, le cadute, i rotolamenti, lo scivolare, i contatti violenti che determinano sensazioni forti e piacevoli, inoltre il buttare, lanciare, tirare, abbattere, spingere, tirare una macchinina o la palla. Ricerca effetti sensoriali piacevoli: camminare a piedi nudi nella sabbia, nell'acqua..., manipolare.

24/36 mesi - Si consolidano la capriola, l'arrampicata, la salita, la caduta libera e il salto in profondità. Compaiono i primi giochi di abilità motoria.

I giochi sensomotori sono essenziali: è importante creare dei momenti e degli spazi in cui il bambino può saltare, arrampicarsi, cadere e correre liberamente con l'approvazione e la condivisione emozionale di mamma e papà. Questo faciliterà anche il rispetto dei giusti limiti che gli verranno dati in alcuni ambienti della casa.



RICETTE:

6/12 mesi - La maggior parte della giornata del bambino è gioco di movimento. Gioca alla conquista dello spazio e a sperimentare tutte le **potenzialità del suo corpo**.

“Concerto di rumori e suoni”: regalate al vostro bambino la possibilità di creare una sinfonia con pentole, mestoli e oggetti vari...batti, batti, batti, bum, bum, bum... mamma e papà portate pazienza e magari battete anche voi per un po', il divertimento è garantito.

Altri Giochi: **“Lancio in aria e ripresa”**, **“Solletichino”**, **“La formichina”**, **“Attento che ti prendo”**; giochi emozionanti, il bambino sa cosa gli accadrà e l'attesa che la cosa accada lo emozionerà ancora di più.

12/24 mesi - **“La macchinina”**: prendete uno scatolone o una coperta, fate sedere dentro il bambino e trascinatelo o spingetelo per la casa a velocità diverse

“Giochi di equilibrio e disequilibrio”: rotolamenti al suolo, altalena, arrampicata, salto dall'alto, girare su se stessi e girotondo.

“Giochi di tirare e spingere”: Afferrare, trattenere, spingere, stringere, strappare, spingere via, allontanare vari oggetti... Il bambino si sperimenta, più vistosa è l'azione compiuta, più il bambino si sente forte e potente. Potete giocare insieme inizialmente, con il tempo il bambino ripeterà anche da solo.

24/36 mesi - Andiamo a **passeggiare**, ad **arrampicare**, a **saltare**, a **giocare all'aperto**, **correre**, a **rotolare**, a fare **capriole**, a giocare con la **palla**, a fare la **corsa dei sacchi**, a fare gli **equilibrati**, a saltare la **corda**, a correre nell'acqua, a **nuotare**... andiamo facciamo **movimento**.

Gioco presimbolico

L'esperienza dei bambini avviene all'interno di polarità opposte (grande-piccolo, pieno-vuoto, presenza-assenza, dentro-fuori....). Questa dimensione "degli opposti" caratterizza il modo di essere e di pensare dell'infanzia. Il bambino nel gioco, sperimentando situazioni opposte e ripetendole infinite volte, ricerca "il suo equilibrio".

6/12 mesi - Uso affettivo di spazi e oggetti. Ricerca di presenza e assenza, vicinanza e lontananza, costruzione e distruzione, apertura e chiusura relativa allo spazio e agli oggetti (cassetti, scatole), riempire e svuotare, accendere e spegnere, mostrarsi e nascondersi. Attrazione per angoli e nicchie in cui stare sotto, stare dentro.

12/24 mesi - Manipolazioni e trasformazioni di oggetti, uso e trasformazione dello spazio es. angoli della casa da abitare o in cui stipare i propri oggetti.



RICETTE:

6/12 mesi - “Buttare giù”: fantastico ed esilarante gioco che il bambino ripete infinite volte... gettando a terra un oggetto e aspettando o spesso chiedendo a mamma e a papà di raccoglierglielo... e ancora giù e su, giù e su, lui pare non stancarsi mai, è un modo per lui di conquistare lo spazio, per affermarsi e per provare la separazione da mamma e papà... ”Io sono io”.

“Giù la torre”: mamma e papà sedetevi con il vostro bambino e costruitegli una torre di cubetti, mattoncini e lasciate che il pupo la butti giù, poi la rifate... e giù, la rifate e giù... usate un tempo abbastanza lungo, quando siete stanchi ricordatevi che è importante dire al bambino che il gioco sta finendo e poi che è l’ultima volta.

“Gioco del Cucù”... cucù pupo, cucù mamma, cucù papà... “ci siete, non ci siete, ci sono, non ci sono”.

12/24 mesi - “Via libera a”: scatoloni, teli, coperte, contenitori di tutti i tipi da aprire, chiudere e mettere uno dentro l’altro, materiali duttili da manipolare e mescolare, oggetti da scoprire nelle loro qualità sensoriali, unire e separare, costruire e distruggere, ammucciare o disperdere...

“Dentro e fuori”: procurate al bambino uno scatolone dei teli e i giochi sono fatti... il piacere sarà entrare, uscire, nascondersi, stare sotto, stare sopra, aspettare che qualcuno arrivi a trovarlo...”mamma, papà venite voi?”

“Travasi”: servono dei contenitori e materiale da travasare... farine, sabbia, cereali, legumi, sassolini... giocate insieme al bambino e fatelo sperimentare anche in autonomia, magari osservatelo

Gioco simbolico

12/24 mesi Nasce il primo gioco simbolico condiviso: simulazioni di azioni quotidiane (mangiare, dormire, andare in macchina...) con il proprio corpo o usando gli oggetti (bambole, animali, peluches, macchinine).

24/36 mesi Inizia la messa in scena di piccole storie e successivamente di più sequenze narrative, gioco del far finta, giochi di manualità, costruzione, modellaggio, giochi grafopittorici, giochi narrativi alimentati dalla capacità immaginativa. Quello che prima faceva con il corpo ora inizia a rappresentarlo usando gli oggetti. Inizia a differenziarsi il maschile e il femminile nelle scelte spontanee di gioco.



RICETTE:

12/24 mesi - **“Le prime finte”**: potete giocare con il bambino che con uno scatolone o una coperta fa finta di fare la nanna, fatelo anche voi per primi, oppure prendere l’orsetto e fate fare la nanna a lui, dategli la pappa e brum brum portatelo sulla macchinina. Il bambino spontaneamente o su imitazione farà suo il nuovo gioco... “brum brum, ciuf ciuf, shhhh nanna, am pappa” il bambino userà dei codici per descrivervi e vivere il gioco.

24/36 mesi - **“Facciamo finta che”**: diventiamo dei cavalli di pura razza a quattro zampe e lui magari un cavaliere in cerca del tesoro, o a tre: cavallo papà, cavaliere bambino, principessa da salvare mamma... insceniamo storie fantastiche... usiamo la fantasia e la creatività, i bambini sono bravissimi, facciamoci aiutare.

“Mi piace costruire”: per il piacere di farlo o per creare degli spazi (recinto per gli animali, fattoria, castello...). Mattoncini di legno o ad incastro, sempre scatole e stoffe... più il materiale è “privo di caratteristiche specifiche” e informe, più l’immaginazio-



ne gli può far prendere forme e utilizzi sempre diversi. Un tubo di cartone è una spada o un tunnel misterioso, ma anche un super cannocchiale; un foglio di giornale strappato e poi accartocciato diventa un magica palla, fermate la palla con dello scotch carta, con lo stesso attaccate una cordicella ed ecco che la palla diventa un cane o una campanella o un....

“Tracce”: al bambino piace lasciare tracce di se sul foglio... meglio prima sul muro o sul divano, è normale così, perché fa parte dello sviluppo grafomotorio, magari attacchiamo al muro un grande foglio o cartoncino dove lui può sperimentare, dopo qualche tempo attacchiamolo a terra e più avanti andiamo seduti a tavolino. Attacchiamo sempre il foglio alle superfici con scotch carta in modo che non si muova, in modo che il bambino si adatti al foglio e inconsciamente assuma la posizione corretta a tavolino. Inizialmente produrrà linee, punti, cerchi... di gran valore! Il disegno diventerà sempre più importante. Usate colori a dita, colori a cera, spugne, pennelli grandi, cannuce, cucchiari, bastoncini, tempere... i pennarelli solo quando saranno un bel po' più grandi perché aiutano poco in questa fase di sviluppo della grafomotricità.



“Costruiamo la Casa”: qualunque oggetto contenitore reale o costruito dal bambino può diventare casetta, tana, capanna, castello, aiutiamolo nelle sue idee e realizzazioni o osserviamo.

“Giochi di ruolo”: ci si riferisce ai travestimenti o all'impersonificazione di vari personaggi, fantastici, familiari o sociali e all'imitazione degli animali.

“Gioco di Lettura”: potete iniziare questo gioco fin da presto, scegliete prima libretti di immagini singole o piccole filastrocche, in seguito brevi racconti e via via aumentate le vostre letture. Preferite posizioni e spazi per voi, coppia di lettori, comodi e via alla lettura. È interessante provare anche con la lettura delle immagini dei vari libretti, es. “c'è l'uccellino e il riccio, il picchio che picchietta sull'albero... le foglie cadono...”, unite alle parole dei gesti o movimenti es. “il picchio picchietta” e in contemporanea picchiettate con il dito sull'immagine.

Dite: “È faticoso frequentare bambini”

Avete ragione!

Poi aggiungete: “Perché bisogna mettersi al loro livello, abbassarsi, inchinarsi, farsi piccoli”.

Ora avete torto. Non è questo che più stanca.

È piuttosto il fatto di essere obbligati a innalzarsi fino all'altezza dei loro sentimenti.

Tirarsi, allungarsi, alzarsi sulla punta dei piedi.

Per non ferirli.

Janusz Korczak

Vogliamo ricordare che le date riportate sono indicative, lo sviluppo infantile procede secondo tappe ed ogni bambino ha i propri tempi che devono essere sacralmente rispettati.

Esempi di gioco



Giocare insieme

Gioco di Lettura



Giochi di costruzione

Giochi grafopittorici





**Giochi
di manipolazione**

**Cestino dei Tesori...
nutrimento mentale**



**Raccolta di oggetti
in scatole o borsellini**

**Gioco creativo...
costruire e sperimentare
insieme**



I disturbi del sonno

I bambini da uno a cinque anni presentano spesso difficoltà nell'addormentarsi e possono avere risvegli notturni. Per questi disturbi del sonno è spesso sufficiente modificare delle piccole abitudini.

Talvolta i bimbi si svegliano durante la notte. In questi casi è bene **capire il vero motivo del risveglio**. Se il vostro figlio sembra avere paura del buio, lasciate accesa la luce da notte, se invece ha troppo caldo o freddo, regolate i condizionatori o sostituite le coperte. Insegnate al bambino a riaddormentarsi da solo, non dategli cibo ma solo acqua, se ne vuole, non portatelo nel vostro letto; salutatelo e lasciate che pianga per un po'. Può succedere che i bimbi si sveglino perchè hanno fatto un brutto sogno. Gli **incubi sono più frequenti tra i 18 mesi e i 3 anni**. Di solito sono legati a fatti accaduti durante il giorno o ad una favola che li ha agitati. Passato l'incubo, vostro figlio avrà bisogno di essere rassicurato. Nel caso questi episodi si susseguissero senza che riusciate a capirne la ragione, parlatene con il vostro pediatra di fiducia.

Alcuni disturbi del sonno si possono evitare semplicemente stabilendo per tempo una routine che va rispettata. Per esempio: fate il bagnetto al vostro bambino, preparategli il latte o la cena, lavategli i denti, leggete gli una favola ed infine dategli il bacio della buonanotte. È importante che manteniate le stesse abitudini anche per i bambini più grandi e, soprattutto, evitate che si eccitino prima di andare a dormire. Portate il bimbo a letto quando è ancora sveglio altrimenti sarà difficile insegnargli ad addormentarsi da solo nel lettino e vorrà essere cullato ogni qualvolta si sveglierà. **Tenete a portata di mano degli oggetti che possano servire a rassicurarlo**, come un pupazzo o una

copertina di spugna e se è necessario dateglieli. Può essere utile anche lasciare accesa una debole luce soffusa. Quando il bimbo si rifiuta di andare a dormire **è importante essere risoluti nel far rispettare alcune semplici regole.**

REGOLE PER ANDARE A DORMIRE

- Stabilite **a che ora** vostro figlio **deve andare a letto.**
- Poco prima dell'ora stabilita, iniziate una **preparazione del sonno di circa 30 minuti**, riducendo gradualmente la durata con il passare dei giorni.
- Se il bambino è abituato ad andare a letto molto tardi, **anticipate** l'orario di circa **15 minuti ogni sera.**
- **Fissate dei limiti sul tempo che passerete con lui dopo averlo messo a letto.** Per esempio, leggetegli una storia, rimboccategli le coperte e augurategli la buonanotte.
- Assicuratevi che abbia sempre con sé **il suo pupazzo preferito.**
- Se dopo averlo lasciato solo inizia a piangere, aspettate 5-10 minuti prima di precipitarvi da lui. **Rassicuratelo ma non prendetelo in braccio** e rimettetelo a letto nel caso si fosse alzato.
- Lasciategli dell'**acqua a portata di mano** e, se necessario, una **luce soffusa.**
- **Non controllatelo continuamente** mentre dorme.
- Siate pronti a **ripetere questa routine per molte notti.** Ricordate, è importante essere risoluti!

Dal pannolino alle mutandine... divento grande!

La fase del controllo dei propri bisogni viene vissuta come un momento molto delicato, sia dal punto di vista del bambino che da quello della famiglia. L'abbandono della protezione offerta dal pannolino rappresenta quindi un passaggio molto delicato per il piccolo, cui viene chiesto, in sostanza, di sganciarsi dal mondo del lattante per passare ad una vita da adulto, facendo "come fanno mamma e papà". A questo si aggiunge il rapporto particolare che il bambino in questa fase ha, del tutto normalmente, con i propri sfinteri: li considera un proprio prodotto, la sua "opera d'arte", ed è felice di mostrarli alla mamma e al papà, fiero di aver compiuto qualcosa di speciale. In sostanza, quindi, la fase dello "svezzamento" dal pannolino è per il bambino un continuo oscillare fra paure e gioie, in cui gioca un ruolo importantissimo l'atteggiamento della famiglia. In questo passaggio importante il bambino deve essere pronto dal punto di vista **fisico, emotivo, linguistico e comportamentale**.

Il **controllo sfinterico** denota la capacità del bambino di avere il controllo volontario dei muscoli che consentono di trattene e rilasciare la pipì e la cacca con un atto volontario. Una capacità fisiologica che **matura** intorno **ai 2-3 anni** con differenze tra bambino e bambino, alcuni non sono pronti fino ai 4 anni e ciò non deve assolutamente preoccupare.

Maturazione emotiva: vuole "comportarsi da grande" osservando e imitando il comportamento degli adulti, è incuriosito dall'andare in bagno, supera la paura del distacco di un prodotto speciale del proprio corpo, cammino verso la separazione dalla mamma.

Maturazione corporea: sa camminare, sedersi da solo, salire e scendere le scale da solo in modo sicuro, sa mantenere la posizione accovacciata in equilibrio stabile, segno della maturazione del pavimento pelvico.

Maturazione comportamentale/sociale –autonomie- Il bambino è in grado di segnalare i propri bisogni, di sapere dove farli e come.

Maturazione linguistica: capisce il significato di semplici richieste della mamma e le esegue (es: portami la palla), comprensione del linguaggio.

SEGNALI D'INIZIO...non devono essere necessariamente tutti presenti.

- Il bambino dice alla mamma, subito dopo averla fatta, “cacca/pipì”. Ha preso consapevolezza di ciò che succede nel proprio corpo.
- Il bambino riesce a rimanere asciutto tra un cambio e l'altro, “periodi asciutti” di 3-4 ore - questo significa che sa tenere contratti gli sfinteri.
- Il bimbo avverte in anticipo gli stimoli intestinali ed inizia a comunicarli per tempo alla mamma.
- Il bambino è infastidito dalla sensazione di pannolino sporco.

CASI INTERMEDI...

Intenzionalmente il bambino rifiuta di scaricarsi e **trattiene le feci** fino a quando la mamma non gli rimette il pannolino: è segno che il bambino è perfettamente in grado di controllare i propri bisogni, ma al contempo che non è ancora sufficientemente **sicuro di sé**. Meglio assecondarlo e concedergli l'uso del pannolino quando vuole, in questo modo, la mamma comunicherà un messaggio rassicurante “nessuno ti obbliga” e positivo “fallo quando sei pronto, so che sei in grado”.

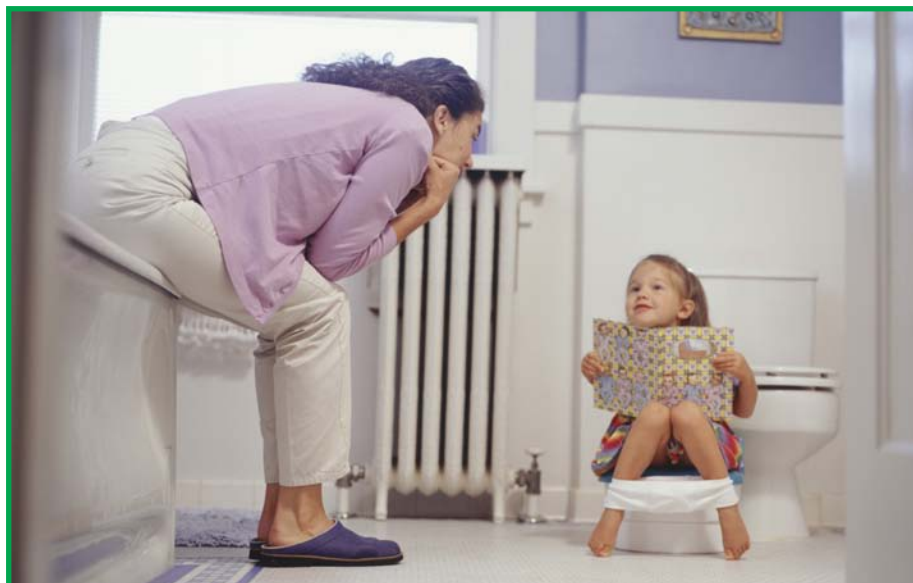
QUALCHE SUGGERIMENTO...

- **ANDIAMO PIANO**, quando insegniamo al bambino qualcosa di nuovo è importante essere “**rilassati, calmi e coerenti**”, dobbiamo essere certi che il bambino sia pronto e avere fiducia nella sue capacità.
- È importante che riusciamo a **seguire i tempi** del nostro bambino senza anticiparli o ritardarli eccessivamente e **tor-nando indietro** se occorre.
- Avvisiamo e concordiamo con l’asilo e/o con chi vive a contatto con il bambino la decisione di provare a togliere il pannolino, le modalità utilizzate, i progressi, le difficoltà.
- Scegliamo un **momento specifico** separato da altri eventi importanti: la nascita del fratellino, entrata a scuola, togliere il ciuccio.
- Fin da presto, quando riusciamo a capire che il bambino fa cacca e pipì nel pannolino, nominiamoli e creiamo un **lin-guaggio giocoso** di scambio e significativo. Lasciamo che il bambino **ci osservi** in bagno e attraverso il linguaggio giocoso riconosca gradualmente ciò che stiamo facendo le basi per la futura imitazione, sicurezza e tranquillità.



- Facciamo prendere **confidenza** con il riduttore e sgabello o con il vasino, rendiamo il bambino partecipe.
- Associamo i **momenti dedicati al vasino a qualcosa di piacevole**: momenti di vicinanza e scambio con mamma e papà, lettura, lettura di una favola a tema...
- Creiamo una **routine** di tempi, luoghi e modalità.
- Esibiamoci in lodi sperticate ai primi successi: “Ma che bravo! Ma quanta ne hai fatta! La facciamo vedere al papà!”.
- Mai nessuna punizione, mai frasi umilianti per il piccolo apprendista.
- Manteniamo la **calma** e la **serenità** se il bambino si sporca, cambiamolo il prima possibile assicurandolo che con il tempo non accadrà più.

Concludiamo considerando questa fase **come una divertente esperienza**, in cui la gioia di partecipare all’ennesimo progresso nella crescita del nostro bambino sia incomparabilmente superiore allo stress e alla paura del cambiamento.



GIOCHI CHE POSSONO AIUTARE...

- **Giochi corporei e di contatto:** per assicurare il nostro bambino stimolando la fiducia di sé;
- **Gioco senso-motorio:** i giochi privilegiati per questa fase sono il *salire e scendere le scale*; il *salto* dal piano rialzato e il *salto* sul posto a piedi uniti, competenze che maturano verso i 3 anni; le *spinte* con le mani es. abbattere una grande costruzione di scatoloni o moduli o cuscini; il *tenere e lasciare* es. una corda, un telo, un gioco; *spingere e tirare*; *scivolare*; *piccole arrampicate* es. su una montagna di cuscini; *correre*; *scivolare*;
- **Gioco presimbolico:** *riempire e svuotare* vari oggetti/giochi con vari contenitori; *dentro e fuori* es. giocare con scatoloni dove il bambino e/o l'adulto possano entrare e uscire o dove il bambino possa mettere vari oggetti/giochi;
- **Gioco simbolico:** *manipolazione* con vari materiali: pasta pane, plastilina, creta...; *gioco di imitazione della gallina* che cammina in posizione accovacciata, si ferma e fa l'uovo... spinge, *giochi del far finta* es. la bambola fa la pipì sul vasino e il bambino la accudisce, la aiuta;
- **Libro per bambino:** "Gugo impara ad usare il vasino" Ed. Clavis; "Posso guardare nel tuo pannolino" Ed. Clavis; "Chi me l'ha fatta in testa?" (Ed.Salani)



I bambini e le verdure

CON I BAMBINI LA CREATIVITÀ VINCE.

Ogni giorno è buono per convincere i tuoi figli a mangiare frutta e ortaggi. Alcuni consigli

È importante dare ai bambini frutta e verdura sin dal divezzamento, sempre di stagione e ben matura. È opportuno limitare quelle ricche di fibre come bietole e spinaci che, sotto l'anno di età, potrebbero provocare stitichezza. Per riuscirci dai tu l'esempio.

Alcune indicazioni:

- Porta a tavola **frutta e verdura colorata e mangiala con gusto** davanti ai piccoli.
- Dai **2 – 3 anni** , **coinvolgili in cucina: toccare e giocare** con mele, pomodori, carote e fragole renderà il piatto finale più appetibile.
- Per lo spuntino di metà mattina e per la merenda **scegli la frutta in macedonia**, frullati, e succhi senza zucchero.
- Evita, specie nei più piccoli la frutta esotica: noi occidentali non siamo geneticamente preparati a digerirla e potrebbe provocare intolleranze.



IL BAMBINO FA CAPRICCI COL CIBO

I BAMBINI DA UNO A CINQUE ANNI PRESENTANO SPESSO DIFFICOLTÀ CON IL CIBO CHE PREOCCUPANO I GENITORI. SPESSO È SUFFICIENTE MODIFICARE DELLE PICCOLE ABITUDINI.

Il bisogno di nutrirsi è una esigenza del nostro corpo che si adatta al cibo che riceve con l'alimentazione. Le risposte del nostro corpo sono ritenute normali quando il cibo rispetta le sue esigenze e risponde diverso quando si eccede nelle quantità. Rispettare il bisogno del corpo non vuol dire fare sacrifici ma attraverso una corretta riflessione si riesce a cogliere i segnali e le esigenze di esso comprese quelle visive, emotive e gustative. La capacità di noi adulti nel riconoscere queste esigenze nel bambino e in noi stessi ci consentono di superare le difficoltà che i nostri figli possono avere col cibo.

Alcune abitudini inconsciamente vengono stabilite da noi adulti nel nostro modo di vivere e del tempo che dedichiamo al rito della colazione, pranzo e della cena. Creare le circostanze della famiglia che si riunisce nel preparare, consumare il cibo insieme ai genitori è ritenuto molto importante. Alcuni rifiuti possono essere superati nel ricreare l'atmosfera del mangiare insieme; del mangiare insieme con altri; nel coinvolgere il piccolo nel preparare il proprio pasto.

È importante che manteniate le stesse abitudini anche per i bambini più grandi e, soprattutto, evitate che mangino da soli.

Alcune indicazioni:

- Stabilire il menu dei pasti quotidiani e presentarlo al bimbo senza troppe alternative. Tenendo conto dei suoi gusti e delle sue preferenze ma non adattandolo alle sue pretese.
- I pasti dovrebbero avvenire in un ambiente sereno e conviviale e durante i quali si mangia, si chiacchiera, ci si raccontano le espe-

- rienze della giornata e si condividono sensazioni ed emozioni ma soprattutto si mangia. Non si guarda la televisione, non si utilizzano cellulari e smartphone, non si gioca, non si leggono libri.
- I bambini devono mantenere un comportamento idoneo a tavola. Potrà essere accordato il permesso di alzarsi solo dopo che hanno terminato di mangiare il loro pasto.
 - Il cibo non deve mai diventare una forma di ricatto, soprattutto affettivo. Serve per nutrirsi, principalmente. Non è una merce di scambio per ottenere questo o quello né tanto meno un metro per giudicare se un bambino è “buono” o “cattivo”.
 - I bambini non vanno ingannati. Adattare leggermente i sapori al loro palato è importantissimo ma mescolare tra loro gli ingredienti sperando con uno, gradito, di coprire il sapore, sgradito, dell'altro potrebbe portare al rifiuto anche dell'alimento gradito. Bisognerebbe offrirgli i diversi alimenti, accettando eventuali rifiuti, ma continuando a proporli magari a distanza di tempo. Il gusto, come ogni cosa, si educa. E per farlo, occorre tempo.
 - Cercare di variare il menu quanto possibile. Questo non solo aumenterà le possibilità che il bambino abbia una dieta più completa e varia, ma farà sì che il piccolo non si annoi o, al contrario, non si abitui a mangiare sempre le solite cose, rifiutando tutto il resto. Per quanto possibile, quindi, è importante cercare di essere creativi sia nella proposta delle ricette sia nella scelta degli ingredienti.
 - Coinvolgere il bambino in cucina aumenta le chance che i piatti proposti incontrino se non il suo favore, quanto meno la sua curiosità.
 - Abituare il piccolo ad annusare, assaggiare, manipolare.... La conoscenza del cibo non passa solo attraverso il senso del gusto.
 - Niente pasticci fuori dai pasti. Il bambino, come gli adulti, dovrebbe consumare sempre 5 pasti al giorno. Tre principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini (a metà mattina e a metà pomeriggio).
 - Creare occasioni conviviali con il loro coetanei.

Ricette

BISCOTTI CON FARINA DI GRANO SARACENO

100 gr di farina di grano saraceno
200 gr di farina di grano tenero semintegrale tipo 2
120 gr di zucchero di canna
1/2 tazza di olio extra vergine di oliva o di semi
1 bicchiere di acqua tiepida
90 gr di uva sultanina
1 bustina di lievito bio o cremor tartaro

Impastare tutti gli ingredienti, fare le formine che preferite.
Cucinare a forno caldo temperatura 180° per 15 minuti. Dopo
8/9 minuti di cottura girare i biscotti.
Servire con crema di lamponi.



FOCACCIA CON FARINA DI SEGALE INTEGRALE GRANO SARACENO E POMODORINI

700 gr di farina semintegrale tipo 2
150 gr farina di segale integrale
150 gr di grano saraceno
200 gr di pomodorini datterini
6 cucchiaini di olio di oliva extravergine
3 cucchiaini di sale
100 gr di lievito madre / oppure 10 gr di lievito di birra
acqua q.b

Unire le farine, aggiungere l'olio e il sale, amalgamare bene con acqua tiepida, aggiungere il lievito e lavorare fino ad ottenere un impasto morbido al tatto. Tagliare i pomodorini in quattro parti e condirli con aglio, sale e basilico. Unire i pomodorini all'impasto, coprire e lasciare lievitare per 2 ore al caldo. Una volta lievitato stendere l'impasto su una pirofila, lucidare la superficie con olio e bucherellare la focaccia. Lasciare lievitare ancora 1 ora. Cuocere in forno a 180° per 30 minuti circa.



FARINATA DI LENTICCHIE

500 gr di farina di lenticchie
1500 ml di acqua
1/2 bicchiere olio extravergine di oliva
pepe o spezie a piacere q.b.
sale q.b.

Unire lentamente l'acqua alla farina facendo attenzione a non formare grumi. Aggiungere il sale 1/2 bicchiere di olio. Lasciare riposare l'impasto per circa 2 ore. Ungere con olio una teglia dal bordo basso e preriscaldarla in forno. Quando la teglia è calda versarvi il composto, infornare e lasciare cuocere per 45 minuti circa. Servire calda.



TAGLIATELLE DI CECI CON VELLUTATA DI MANDORLE

Dosi per 3 persone

Per le tagliatelle: 250 gr di farine di ceci,
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,
1 uovo, acqua q.b.

Per la salsa: 100 gr di mandorle pelate,
300 gr di pomodori ramati,
5 foglie di basilico,
pepe q.b.

Impastare gli ingredienti, formare una palla, lasciare a riposare per mezz'ora in frigorifero. Fare le sfoglie e lasciarle ad asciugare per mezz'ora circa.

Una volta asciugate fare le tagliatelle.



NUVOLE CROCCANTI DI QUINOA E VERDURE

Dosi per 4 persone

200 gr di quinoa 100 gr di amaranto

100 gr di cavolo rosso e bianco

100 gr di carote

100 gr di zucchine

80 gr di patate

1 uovo

farina di mais q.b., semi di sesamo tostiti,
sale q.b.

Lavare e cucinare la quinoa e l'amaranto. Tagliare le verdure a julienne e stufare con un po' di scalogno per circa 10 minuti. Unire i cereali con le verdure. Incorporare l'uovo il sale e la farina di mais, con l'impasto ottenuto formare delle polpette e passarle sui semi di sesamo tostiti. Foderare una teglia con carta forno e unta con un olio, sistemare le polpette e cuocere in forno con il grill per circa 30 minuti. La parte esterna dev'essere croccante.

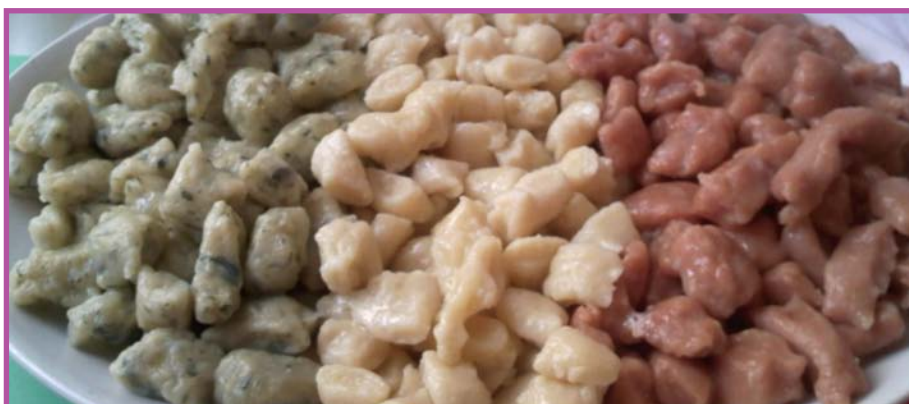


GNOCCHETTI TRICOLORE

800 g. di patate lesse - 250 g. di farina
1 uovo - 100 g. di spinaci lessati e tritati finemente
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
2 bustine di zafferano - 30 g. di burro
2 cucchiaini di parmigiano - Sale e noce moscata

Dopo aver lessato e pelato le patate, passatele nello schiacciapattate, lasciandole cadere su un tagliere di legno. Unite la farina, l'uovo, un pizzico di sale e di noce moscata e amalgamate per bene il tutto. A questo punto dividete l'impasto in 3 parti: al primo impasto unite lo zafferano dopo averlo sciolto in un cucchiaino d'acqua; al secondo impasto unite gli spinaci tritati e impastate ancora finché non sia ben amalgamato; al terzo impasto unite il concentrato di pomodoro e impastate ancora. Modellate i tre impasti con le mani per creare dei filoncini, che stenderete su un piano da lavoro ben infarinato. Ora siete pronti per formare gli gnocchetti, tagliando a pezzetti regolari ogni filoncino.

Portate a ebollizione abbondante l'acqua salata e versatevi un po' di gnocchetti per volta. Dopo 5 minuti circa, scolate gli gnocchetti con una schiumarola e serviteli con il burro fuso e il parmigiano grattugiato.



POLENTA VERDE

Quantità per: 4 porzioni

300 gr. di farina di mais

250 gr. di spinaci o bietole lessati

30 gr. di burro

150 gr. di formaggio (taleggio, fontina o gorgonzola)

Sale

Portate a bollore in una pentola a bordi alti e fondo spesso (meglio ancora in un paiolo di rame) 1,5 litri di acqua già salata. Versate quindi a pioggia la farina di mais, mescolando energicamente e in continuazione per evitare che si formino grumi e aderisca sul fondo. Cuocete la polenta per circa 50 minuti e quindi aggiungete le verdure lessate e tritate, il burro e il formaggio a pezzetti. Proseguite la cottura per altri 10 minuti, continuando a rimescolare affinché gli ingredienti si amalgamino per bene.

Proprietà nutrizionali e note:

Un piatto classico "rivisitato" per renderlo davvero completo con tutti i nutrienti indispensabili. La verdura, che siano gli spinaci o la bietola, lo arricchisce della preziosa fibra, importante per una buona funzionalità intestinale.



CREMA DI PISELLI FIORITA

- 400 g. di piselli (freschi o surgelati)
- 800 ml. di brodo vegetale
- 1 cipolla piccola - 2 patate piccole
- 1 fetta di prosciutto cotto un po' spessa
- 2 fette di formaggio a pasta filante - 1 carota
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine - Sale

Sbucciate e tagliate a cubetti le patate, quindi tagliate a fettine la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un po' d'olio. Appena la cipolla sarà dorata, unite i piselli, le patate e il brodo caldo precedentemente preparato e lasciate cuocere il tutto per circa 25 minuti a fuoco lento. Con un frullatore a immersione riducete quindi le verdure in crema, aggiustando di sale se necessario. Stendete ora su un tagliere la fetta di prosciutto e di formaggio e tagliatele con uno stampino a fiore; fate la stessa cosa con la carota dopo averla tagliata a rondelle (in questa fase, potreste coinvolgere i vostri bambini e divertirvi con loro a preparare i "fiorellini" per la crema). Versate la crema nelle fondine e decoratela a piacere con i fiorellini di prosciutto, formaggio e carota. Utilizzando i piselli surgelati si possono gustare tutto l'anno questi legumi poveri in calorie e ricchi di fibra (ben 6,3 g. ogni etto), proteine e minerali come potassio, fosforo, magnesio, calcio e ferro. La crema di piselli è un piatto unico da completare con una fettina di pane e un frutto.



POLPETTE PESCIOLINO

- 300 g. di filetti di pesce bianco (nasello o sogliola)
- 200 g. di patate già lessate - 1 uovo
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di farina - Sale
- 1 cespo di insalata gentilina - 1 cucchiaino di capperi

Frullate i filetti di pesce a creare un composto omogeneo. In una terrina schiacciate la patata lessata dopo averla pelata. Quindi aggiungete il composto di pesce, l'uovo intero e il prezzemolo tritato, insaporendo con un pizzico di sale e amalgamando il tutto. Formate con il composto delle polpette ovali, schiacciandone leggermente un lato per dare loro la forma della coda di un pesce e utilizzate dei capperini per gli occhi. Ungete con un po' d'olio una teglia antiaderente e disponetevi le polpette pesciolino, che lascerete cuocere in forno per 15-20 minuti a 180°. Lavate l'insalata, tagliatela a la julienne e disponetevi sopra le polpette quando saranno cotte.

Proprietà nutrizionali e note: *Un modo per far mangiare pesce ai bambini è certamente quello di trasformarlo in polpette. Perché è così importante consumare più pesce? Perché è un alimento ricco di proteine e degli essenziali omega 3, ma povero di grassi. Inoltre è fonte di sali minerali come potassio, fosforo, iodio, cloro, calcio e ferro. Il pesce fornisce anche una buona quantità di vitamine del gruppo B, importanti per la crescita.*



FALAFEL, POLPETTE SANE PER BAMBINI

Come convincere i vostri bambini a mangiare legumi? Provate con il sapore unico dei falafel.

250 g di ceci essiccati, lasciati in ammollo almeno 7-8 ore
2-3 cucchiaini di prezzemolo - mezza cipolla - uno spicchio d'aglio
un cucchiaino di cumino in polvere
sale, pepe, olio extravergine di oliva

Mettere in ammollo i ceci secchi per almeno 7-8 ore, sostituendo l'acqua, se possibile, dopo 4-5 ore. Ai ceci ammorbiditi opportunamente scolati aggiungere i sapori, la cipolla e l'aglio a pezzetti, sale e pepe. Successivamente frullare tutto con un frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto omogeneo da cui partire per fare le polpette. Con le mani umide e – volendo – con l'aiuto di un cucchiaio formare le polpette. Se si preferisce passare le polpette sul pane grattugiato o sulla farina di ceci. Scegliere la cottura in padella (ma friggere con olio extravergine di oliva: friggiamo poco ma quella volta usiamo olio buono! L'olio evo ha un punto di fumo alto e per questo è il più indicato per friggere), oppure al forno, per 20-25 minuti a 180° e comunque fino a che non si veda una bella doratura sulla superficie delle polpette. Per preparare un pasto completo abbinare i falafel a verdure crude o cotte e ad un piatto di cereali integrali!



CROCCHETTE DI PATATE E FAGIOLINI

Quantità per: 15 crocchette

Ingredienti

500 gr. di patate - 200 g. di fagiolini

Un uovo

25 g. di parmigiano grattugiato

2-3 foglioline di salvia - Pangrattato q.b.

Lessate le patate, sbucciatele e passatele nello schiacciapatate. In una pentola a parte lessate i fagiolini dopo averli lavati e mondati. Una volta scolati bene metteteli nel mixer fino ad ottenere una purea liscia. Impastate insieme le patate, la purea di fagiolini, l'uovo e il formaggio grattugiato, profumando l'impasto con la salvia. Con le mani ricavate delle crocchette, passatele nel pangrattato e disponetele sulla teglia del forno foderata da carta da forno. Infornate le crocchette nel forno già caldo a 180 gradi, fino a quando diventeranno belle dorate.

Proprietà nutrizionali e note:

I bambini adorano le crocchette, allora perché non prepararle più spesso, cuocendole al forno? Se la crocchetta "nasconde" la verdura di stagione è ancora più buona e nutriente. Poiché le patate sono ricche di amido potete ridurre la quantità di pasta o di pane per avere un pasto più equilibrato.



POLPETTE ALLE LENTICCHIE E SPINACI

Una ricetta davvero irresistibile perché è sana, facile da preparare e gustosissima.

200 g di lenticchie precotte - 200 g di spinaci in foglie
50 g di pane integrale grattugiato - 1 carota tagliata dadini
1/2 gamba di sedano tritata - 1/2 cipolla tritata
1/2 cucchiaino di semi di sesamo e mezzo di semi di lino
1/2 cucchiaino di curcuma - sale e pepe

Soffriggere la carota, il sedano e la cipolla. Aggiungere le lenticchie e gli spinaci sbollentati. Lasciare insaporire il tutto per un paio di minuti. Mettere tutto in una ciotola capiente e schiacciarle grossolanamente con un cucchiaio. Unire il pane grattugiato, la curcuma, i semi di sesamo e di lino, sale e pepe. Mescolare bene con una forchetta. Con le mani leggermente inumidite formare delle palline grandi come una noce e sistemarle su una teglia foderata di carta forno e cuocerle in forno già caldo a 180° per 10-12 minuti. Servire calde con una salsina di accompagnamento, magari una maionese di soli albumi al curry.



FAGIOLINI CRUMBLE (VEGETARIANA)

600 g. di fagiolini freschi o surgelati

100 g. di mollica di pane raffermo

30 g. di olio extravergine d'oliva

1 spicchio d'aglio

Sale q.b.

Nettate i fagiolini, lavateli e lessateli al dente. Scolateli e metteteli da parte. Prendete la mollica di pane raffermo e riducetela in briciole (potete usare anche un mixer). In una padella riscaldate l'olio, fate dorare lo spicchio d'aglio, unite la mollica e lasciatela tostare. Togliete l'aglio e aggiungete i fagiolini. Lasciate insaporire per un paio di minuti, spegnete il fuoco e serviteli caldi o tiepidi.

Proprietà nutrizionali e note:

I fagiolini verdi, pur facendo parte della famiglia dei legumi, hanno le caratteristiche della verdura: sono ricchi di acqua, hanno poche calorie e molta fibra. Sono quindi degli ottimi contorni con un alto effetto saziante. In questa ricetta della tradizione culinaria povera diventano sfiziosi e croccanti.



PUREA DI CAROTE

1/2 kg. di carote
1 cucchiaino di zucchero
25 gr. di burro
Latte
Sale

Pulite le carote, tagliatele a rondelle e lessate nell'acqua salata, a cui aggiungete il cucchiaino di zucchero. Quando sono ben cotte, scolatele e riducetele in purea con un passaverdure. Mettete il passato in un tegame con il burro fuso, mescolando a fuoco basso e aggiungendo lentamente il latte, fino a ottenere una consistenza soffice e cremosa.

Proprietà nutrizionali e note:

La carota è ricca di caroteni, importanti antiossidanti che nell'organismo vengono trasformati in vitamina A. La vitamina A, oltre ad avere un ruolo rilevante nel mantenimento della funzione visiva ed essere indispensabile per la crescita delle ossa, protegge e mantiene sana la pelle, i capelli e le mucose e rinforza il fisico contro le infezioni polmonari



FOCACCINE ALLE ERBE AROMATICHE

250 gr. di farina - 15 gr. di lievito di birra

Un rametto di rosmarino - 2 foglie di salvia

Origano - Olio extravergine d'oliva - Sale

Setacciate la farina e disponetela sul tavolo formando una montagna con un incavo, dentro cui verserete il lievito disciolto in acqua tiepida. Aggiungete un cucchiaio di olio e una presa di sale e lavorate, aggiungendo acqua se necessario, fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Ponete l'impasto in una ciotola infarinata, copritelo e lasciatelo a lievitare per un'ora e 1/2. Nel frattempo tritate le erbe e insaporitele con un pizzico di sale. Stendete la pasta lievitata in una sfoglia sottile e, con uno stampino, ricavatene dei dischetti. Mettete i dischetti di pasta in una teglia rivestita di carta forno e spennellateli con un cucchiaio d'olio miscolato con un cucchiaio di acqua. Distribuite sui dischetti il trito di erbe e infornate per 15 minuti a 220°.

Proprietà nutrizionali e note:

Abituare i bambini alla presenza delle erbe aromatiche nella preparazione dei piatti è importante perché insegna ad apprezzare i sapori e i profumi caratteristici della dieta mediterranea. Una focaccina può essere un'ottima merenda quando si esce dall'asilo un po' affamati o dopo la palestra, o può essere consumata a cena al posto del pane.



ALCUNI SUGGERIMENTI SIMPATICI E GUSTOSI



BUON APPETITO!

