

Nutrirsi per crescere

Mangiare non è solo “nutrirsi”. È un momento fondamentale di convivialità, crescita e conoscenza, di sé e degli altri. Nei servizi all’infanzia grande attenzione si riserva da sempre al momento del pranzo: qualche spunto di riflessione.

La qualità educativa del momento del pranzo a scuola dipende da come i docenti organizzano “l’ambiente” caratterizzato da piccoli rituali e da un clima sereno in cui i bambini condividono il pasto e si scambiano qualche chiacchiera tra una pietanza e l’altra.

Nella nostra sezione piccoli e grandi prendono posto attorno a un unico tavolo e intonano all’unisono un canto che segna l’inizio del pranzo. Stare insieme a tavola unisce e rafforza i legami di amicizia; i bambini imparano le buone maniere e sperimentano la gentilezza dei gesti come, ad esempio, aiutare il compagno che fa fatica a mangiare da solo. Attraverso il gruppo sono stimolati ad acquisire buone abitudini come quella dell’assaggio e della scoperta di nuovi cibi. Importanti conquiste che l’adulto incoraggia con un gesto affettuoso o una parola gentile.

Un gioco che piace molto ai miei alunni è mettersi nei panni del cameriere che a turno versa l’acqua, distribuisce la frutta e il pane, collabora al riordino della mensa: un’attività divertente che li fa sentire grandi e da cui imparano ad assumere un incarico con responsabilità e disponibilità.

Un altro gioco che facciamo è quello di associare il pranzo ai diversi gruppi alimentari della piramide appesa alla parete, sottolineando l’importanza di mangiare un po’ di tutto nelle giuste proporzioni e di valorizzare i prodotti stagionali e locali.

Sin da piccoli, bisogna far comprendere ai bambini gli effetti di un’alimentazione sana ed equilibrata in grado di prevenire problemi di obesità e altre patologie invalidanti.

Il pranzo in un servizio per l’infanzia assume piena dignità progettuale all’interno di una cornice che interpreta ogni momento della giornata quale contesto propizio per la cura e lo sviluppo di relazioni e apprendimenti. Ogni giorno, durante l’assemblea del mattino, si scelgono coloro che, a turno, aiuteranno i collaboratori scolastici nella preparazione della tavola e nel riordino dopo il pasto. Una strategia, quella dell’apparecchiatura, che valorizza l’assunzione di ruoli e compiti sociali e il senso di appartenenza al gruppo, che consente lo sviluppo di competenze legate alla logica e al senso matematico, ma anche che promuove attenzione alla cura e alla dimensione estetica degli ambienti in cui si vive.

Educare a una sana alimentazione significa anche promuovere opportunità partecipative con le famiglie per condividere saperi e stili di comportamento consapevoli delle molteplici valenze racchiuse nell’incontro con il cibo, in relazione alle fasi di sviluppo del bambino. Pratiche diffuse nel nostro territorio riguardano l’attivazione di momenti di confronto tra genitori, servizi, dietisti e responsabili del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione per valutare insieme la dieta alimentare e individuare proposte migliorative nel rispetto delle Linee Guida Nazionali, ma anche ponendosi in ascolto di ciò che la cultura di un territorio può esprimere in termini di gusti, sapori, tradizione, nuovi incontri. Al nido, in particolare, è importante costruire occasioni per la presentazione del menu ai genitori, serate che si concludono con l’assaggio di alcuni piatti in un clima conviviale e socializzante.

Giusi Caliri, Docente e pedagoga, scuola dell’infanzia “San Giovanni”, I.C. Secondo Milazzo (Me)

Ilaria Mussini, Pedagoga responsabile servizi educativi Comune di Correggio (RE)

Per i bambini il pensiero del pranzo è solitamente un bel pensiero che – certo – nutre, dà ritmo alla giornata, crea attesa, definisce quanto manca, quanto resta. Ci sono bambini per i quali, tuttavia, anziché essere un'occasione piacevole, il pranzo può diventare una preoccupazione: “Dovrei stare seduto e non ci riesco”; “Dovrei mangiare tutto quello che ho nel piatto e non ce la faccio”... Esistono tanti modi diversi per progettare e costruire insieme ai bambini un contesto che tenga davvero insieme l'importante valenza educativa del momento del pranzo con le molte sensibilità ed esigenze dei bambini, con le loro diverse competenze e necessità di apprendimento. Una di queste strade è l'organizzazione del self service, che permette ai bambini di sperimentare quotidianamente un'occasione grandissima di scelta, di attenzione a sé e agli altri, di misurazione, di messa alla prova, di scoperta dei propri e degli altrui gusti, delle proprie e altrui capacità. Un'occasione che legittima i bambini anche a muoversi un po', ad alzarsi, a decidere di avere un po' di più o un po' di meno nel piatto; un contesto che li sostiene nel prestare attenzione agli altri per aiutarli e per chiedere aiuto. Un'esperienza – se pensata, progettata e realizzata con il personale di cucina e, ovviamente, con i bambini – dalla quale difficilmente si torna indietro.

Lorenza Ferrai, Responsabile Settore Ricerca, Formazione e Servizi pedagogici della FPSM di Trento

Sappiamo che l'alimentazione incide sulla nostra salute e longevità e che ciò che assaggiamo e mangiamo da bambini sarà il cibo che rimarrà impresso nella memoria gustativa come il sapore delle *madeleine di Proust*.

Avere la cucina interna al nido e dare attenzione alla salute globale dei piccoli utenti è un tratto peculiare dei nostri servizi. Già sei anni fa, “Eureka!” ha ricevuto il premio da ATS per il progetto “Pappa” che prevede una particolare attenzione a tutte le sfere che coinvolgono il cibo: la bontà delle pietanze, la loro presentazione, l'allestimento del setting educativo, la sfera psicoaffettiva/cognitiva e sociale di ogni bambino e della sua famiglia. Siamo convinte che per vivere bene sia indispensabile seguire una sana e corretta nutrizione fin dalla prima infanzia puntando anche sul plusvalore educativo grazie al coinvolgimento e

alla partecipazione affettiva della cuoca nel rapporto con i bambini e nella preparazione dei pasti, presente tra i tavoli e coinvolta nel progetto educativo. Il personale di cucina è altamente qualificato e costantemente aggiornato anche su menu alternativi, seguendo una dieta bilanciata. I menu con le relative ricette, le grammature, l'equilibrio calorico e nutrizionale seguono le indicazioni di ATS Città di Milano e prevedono un continuo aggiornamento sulle incidenze del cibo sulla salute. I menu sono verificati, ognuno per le proprie competenze, dagli uffici dell'ATS, dai responsabili di “Eureka!”, dal committente, dalla commissione mensa (ove presente) e dai genitori.

Laura Bortolotti, cooperativa “Eureka!”,
San Donato Milanese (Mi)

Negli ultimi anni i momenti del pranzo, al nido e alla scuola dell'infanzia, sono diventati occasione per focalizzare un tema importante nel nostro approccio educativo: percepirsi crescere nel confronto con gli altri, sviluppare uno sguardo su se stessi, su come si sarà e su come si è stati.

Al nido ci sono dei passaggi che, se accompagnati con cura, non rivestono solo importanza per i protagonisti ma offrono ai bambini presenti la visione sistemica della vita comunitaria.

Alcuni esempi sono la compresenza dei tavoli alti da seggioloni e bassi da sedie all'interno della stessa sezione, per il pranzo dei lattanti e dei piccoli: il passaggio da un tavolo all'altro, i differenti utensili proposti, annunciati e condivisi coi bambini, portano a confrontare, e a rivivere momenti diversi della vita, nel giro di pochi mesi dall'ambientamento. Lo step successivo è che i piccoli più autonomi della sezione vivano il pranzo nella “sala pranzo”, dove sono presenti i gruppi della sezione medi e grandi. I piccoli vedono gli altri apparecchiare la tavola, versarsi l'acqua e usare forchette e coltelli, li ascoltano chiacchierare, ridere e vivere un tempo lungo e piacevole. I più grandi rivedono i gesti di cura delle educatrici conosciuti su di sé e inizia a maturare quel metapensiero che si nutre soprattutto di una memoria sensoriale e affettiva, quella del “quando ero piccolo...”.

Cinzia D'Alessandro, Responsabile pedagogica
“La Locomotiva di Momo”, Milano