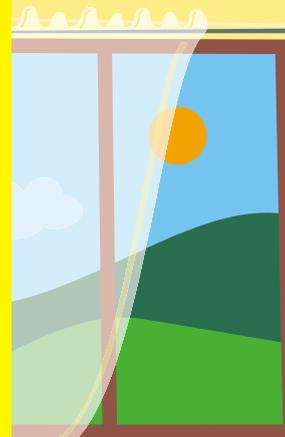


PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Servizio per lo sviluppo e l'innovazione  
 del sistema scolastico e formativo  
 Ufficio di coordinamento pedagogico generale



# Assaggio



Assaggio

PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO  
Servizio per lo sviluppo e l'innovazione  
del sistema scolastico e formativo



# Assaggio

PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO  
Trento, 2008

© Provincia Autonoma di Trento - 2008

Servizio per lo sviluppo e l'innovazione del sistema scolastico e formativo

*A cura dell'Ufficio di coordinamento pedagogico generale*

Miriam Pintarelli, Anna Tava

*Collaborazione Ufficio Stampa*

*Coordinamento editoriale* Silvia Vernaccini

*Collaborazioni - Interviste*

Chiara De Monti, psicologa

Dario Piccoli, pediatra - Associazione Italiana di Diabetica e Nutrizione Clinica Onlus

Veronica Morghen e Alessandra Pacenza, dietiste - Ospedale S. Lorenzo, Borgo Valsugana

*Referenze fotografiche* Scuole dell'Infanzia provinciali:

Calavino, "Arcobaleno" - Martignano, Pera di Fassa, Rallo, Sardagna,

"Il Quadrifoglio" - Solteri - Trento, "Caterina Greifenberg" - Terzolas, Terlago, Vattaro

*Progetto grafico ed impaginazione* Palma & Associati

*Stampa Litografia Editrice Saturnia*

ASSAGGIO

/ a [cura dell'Ufficio di coordinamento pedagogico generale, Miriam Pintarelli, Anna Tava]. - Trento : Provincia autonoma di Trento, 2008. - 119 p. : ill. ; 24 cm. - (FIORE)

Nome dei cur. dal verso del front.

ISBN 978-88-7702-211-0

1. Bambini - Educazione - Scuola materna

I Trento (Provincia). Ufficio di coordinamento pedagogico generale I. Pintarelli, Miriam II.

Tava, Anna

372.218

# Sommario

<b>Presentazione</b>	8
<b>Introduzione</b>	10
<b>Questione di punti di vista</b>	12
Parlando con il bambino	13
Parlando con una coppia di genitori	17
Parlando con un'insegnante	23
Parlando con il pediatra	31
Parlando con la dietista	37
Parlando con la psicologa	43
<b>Dalle idee alle azioni</b>	50
<i>Mangiare senza mamma e papà</i> ...ma in mezzo a tanti amici	53
<i>I ritmi di un tempo sereno</i> Rituali gioiosi per sapere che succede	59
<i>Quando il cuoco è dei nostri</i> Come una specie di famiglia	65
<i>Intorno al tavolo tante esperienze</i> Diventare "esperti" senza quasi accorgersene	71
<i>A chi tocca lavorare?</i> Il bello degli incarichi di responsabilità	77
<i>Prima l'insalata?</i> Proposte varie per cibi da apprezzare	81
<i>Fra amici è facile capirsi</i> Il rispetto per le diversità è facile e bello da imparare	87
<i>E quando è festa qualcosa di speciale...</i> Cibi per festeggiare e per sorridere	93
<i>Il cibo è un mondo da esplorare</i> È bello conoscere da dove nascono le cose	97
<i>"Pappe" fuori dal solito</i> Mangiare nella fantasia e nella natura	103
<i>E infine lavarsi i denti...</i> Igiene dentale: una sana abitudine fin da piccoli	107
<i>E per finire, cosa è meglio di qualche ricetta?</i> "Buonissima", garantiscono i bambini	112
<b>Spazio per le vostre ricette</b>	114



## presentazione

### **Alimentazione e i suoi vari aspetti**

Cosa significa per un bambino mangiare, come mangia, quanto mangia, quante emozioni ruotano attorno a questo gesto di normale vita quotidiana: sono i temi di questa nuova pubblicazione della Collana F.I.O.R.E. Parleremo del pasto nella scuola dell'infanzia, delle esperienze e relazioni che il bambino fa proprie grazie al fatto di condividerlo con altri. E allargheremo il campo ai vari aspetti che fanno dell'alimentazione una questione importante, per i bambini e per gli adulti, dove entrano in gioco abitudini, storie, regole e culture diverse.

### **"davanti al piatto", un mondo che si risveglia...**

In quel preciso istante in cui il bambino si siede a tavola è un mondo che si apre: Silvia dice di non avere fame, Matteo invece vuole subito il piatto pieno, Carlo odia le verdure e ogni giorno è una trattativa per non averle, Luisa a scuola mangia di tutto e non si capisce il perché visto che a casa assaggia solo tre cose, Caterina accetta di mangiare solo in braccio alla maestra, Giulio fa il muso se vede la minestra...

Tanti volti di bambini scorrono davanti agli occhi e le loro espressioni indicano stati d'animo, caratteristiche personali, mandano segnali di attenzioni richieste o di disagi più o meno manifesti che fanno chiaramente capire come mangiare sia questione ben più delicata del semplice "nutrirsi". Davanti al piatto il bambino porta i gusti personali, le consuetudini familiari, le esperienze buone e quelle meno buone, ricordi che si portano dietro piaceri oppure fastidi verso certi alimenti e nostalgia di sapori legati a momenti speciali.

Sapere che un bambino mangia, con la giusta varietà di offerta, sotto l'occhio attento di educatori che si





## parlando con il pediatra

### Salute e abitudini di vita

**Che cosa fa diventare un bambino un inappetente oppure un ingordo?**

*Esistono fattori genetici, essendo programmato in ciascuno di noi il raggiungimento di un certo peso e di un'altezza. Però inappetenza e ingordigia sono quasi sempre il frutto di comportamenti errati: eccesso di preoccupazione e di insistenza. Stare sempre cauti che il pasto e il cibo non diventino terreno di scontro. Piuttosto meglio lasciare che saltino un pasto!*

**La cosa più brutta è quando il bambino non mangia. Che fare?**

*Se il bambino appare sano e vivace bisogna solo avere pazienza, cercando di non far capire la nostra ansia. Evitare inoltre, purché mangi, di sostituire il pasto con leccornie o cibi inadatti, anche se gustosi e saporiti. Non coinvolgere troppe persone, stare zitti: spesso il bambino mangia con altri.*

**Se il bambino salta un pasto è giusto integrare con un biberon di latte?**

*Dopo l'anno normalmente no, casomai dargli latte con tazza o col bicchiere, ma lasciar perdere il biberon. Tenere sempre presente, poi, che persino noi adulti talora non abbiamo voglia di mangiare o per stanchezza o perché siamo agitati o, magari, perché abbiamo mangiato troppo al pasto precedente.*

**Il latte è importante. Purché il bambino lo beva è giusto mantenere l'abitudine di darglielo nel biberon?**

*Anche questo non è vero. Il latte dopo l'anno va considerato un alimento come gli altri. Se non beve latte, troverà ciò che il latte gli può dare in altri cibi. Anzi il latte contiene solo lipidi e proteine animali (caseina e lattoalbumina) e lattosio e calcio, ma è privo di tanti sali minerali e proteine di altro genere, di grassi vegetali, acidi insaturi, amidi e zuccheri di facile*

C'è tempo e tempo, sembra dirci, e quello della scuola dell'infanzia è tipicamente il periodo in cui il bambino fa sue esperienze importanti. Il biberon è un simbolo regressivo e riporta indietro mentre il bisogno è di procedere in avanti.

**Come si fonda  
la capacità dei  
bambini di aprirsi  
al nuovo**

Arriva poi la conferma su quanto è necessario espandere l'approccio a cibi anche apparentemente non graditi. Le mitiche verdure!

Quelli proposti sono in fondo gli accorgimenti usati anche a scuola: assaggiare, provare, accostare. Il monito è che i principi di una sana alimentazione si basano proprio in questa età, si inseriscono su quella capacità di appropriarsi di cibi diversi, di prendere nuove abitudini, di accettare la varietà; sembrano cose da poco, ma in futuro diventano stili di vita. Ampia varietà, sottolinea il pediatra, e non solo limitata a quelle cose che già gli adulti selezionano in relazione ai propri gusti. A volte, prima ancora della prova dei fatti, frena il pensiero di uno scarso gradimento da parte dei bambini. È l'effetto condizionamento che agisce e porta a restringere la rosa delle proposte fra quelle invece possibili.

**Non solo questione  
di buone maniere,  
ma di abilità  
che si formano  
progressivamente**

Un breve accenno è dato agli aspetti di manualità. Mangiare significa per il bambino fare anche esperienza corporea. Le mani sono il primo grande strumento che egli ha a disposizione per conoscere il mondo. Passare dalle mani alle posate richiede di impratichirsi, farne uso con gradualità perché il gesto, apparentemente semplice, è in realtà complesso: richiede movimento, coordinazione, direzione e percezione di sé, aspetti che il bambino consolida proprio durante il periodo della scuola dell'infanzia.

**Alimentazione,  
igiene e cura  
della persona:**

Non poteva mancare, infine, una nota a quelle importanti abitudini legate all'igiene orale. Non lascia spazio al minimo dubbio la risposta: l'igiene è sempre





## parlando con la dietista

### Regolazione e cura

#### ***Al mattino la colazione è necessaria?***

*La colazione del mattino è il primo importante pasto della giornata. Richiede del tempo per essere consumata (quindici minuti circa), meglio se senza distrazioni di televisione o radio. Inoltre diventa piacevole se il bambino la fa assieme al genitore, su una tavola ben apparecchiata e se qualche volta varia nel suo contenuto. Fare una buona colazione permetterà di affrontare la giornata a scuola con la giusta carica ed energia e di non arrivare a pranzo con un eccessivo appetito.*

#### ***E che cosa è meglio mangiare?***

*Si consiglia la presenza di una porzione di latte o di yogurt e di una fonte di carboidrati come pane o fette biscottate o biscotti secchi o fiocchi di cereali. Sarebbe una buona abitudine cominciare a inserire fin dalla prima colazione una porzione di frutta fresca di stagione. Si consiglia di utilizzare i dolcificanti come zucchero e miele in piccole quantità. La fetta di dolce casalingo potrebbe rappresentare un'alternativa gustosa per una colazione domenicale in famiglia.*

#### ***A merenda cos'è meglio dare?***

*La merenda del pomeriggio non deve essere considerata un "pasto" come il pranzo e la cena, ma semplicemente uno "spezza fame" nutriente e non eccessivo rispetto ai fabbisogni nutrizionali del bambino. Gli alimenti ideali rimangono un bicchiere di latte oppure un vasetto di yogurt (meglio se naturale, con aggiunta di un cucchiaino di miele o marmellata o frutta fresca a pezzetti), un pezzetto di pane*





## parlando con la psicologa

### Conquiste e frustrazioni tollerate

**Perché il mio bambino a scuola mangia, anche la verdura, e a casa fa i capricci?**

*Alla scuola dell'infanzia il bambino è facilitato da una serie di fattori che a casa è più difficile garantire: un ambiente colorato, allegro e tutto su misura; c'è poi la presenza degli amichetti e della maestra... Il bambino è così spinto a guadagnarsi la loro stima imitandoli, dimostrando di possedere abilità e tutta una serie di regole dell'agire comune: lavarsi le mani, apparecchiare la tavola, stare seduto durante i pasti, mangiare da solo e provare cibi nuovi.*

*Il rapporto stesso con la maestra, vista la presenza anche degli altri, gli insegna a trovare un nuovo modo di relazionarsi con un adulto che non è più la mamma e che non può essere tutta per lui come succede a casa. Potrebbe nascere così anche il desiderio di "conquistare" la maestra, di ottenere la sua approvazione mostrandole d'essere bravo.*

*Sarà importante che anche a casa i genitori riconoscano e sostengano le conquiste che il bambino ha ottenuto a scuola; che non sia stimolato a mangiare per far piacere all'adulto perché questo atteggiamento potrebbe diventare un domani anche un modo facile per fare un dispetto o ricattare i grandi. È bello che il bambino mangi perché trova gusto nel farlo, perché gli è diventato un piacere e perché impara quello che gli fa bene e quello che gli fa male...*

**Il mio bambino mi chiede di dire alla maestra cosa non**

*È naturale per i bambini mangiare quello che già conoscono: il cibo è allora qualcosa di confortante, che rincuora e tranquillizza...*

**vuole mangiare di ciò che c'è scritto sul menu. Lei mi invita a non "dargli corda" perché poi si fissa nel non voler assaggiare. Cosa è meglio fare.**

*Con l'ingresso alla scuola dell'infanzia può essere che i bambini chiedano di mangiare lo stesso piatto come modo per gestire la lontananza da casa, dalla mamma, dai loro giochi... È comprensibile quindi che facciano più fatica ad avvicinarsi e ad accettare un cibo nuovo; ma è importante per loro sviluppare, anche attraverso il 'cibo nuovo', una maggior fiducia nell'altro, superando la paura nei confronti del nuovo, dell'estraneo. Sarà quindi da tranquillizzare il bambino, assicurandolo che non verrà forzato a mangiare quello che... non gli fa bene. La scuola dell'infanzia è d'altra parte per i bambini l'ambiente più idoneo a stimolare l'esperienza di nuovi sapori; spesso, poi, dietro al loro "non mi piace", essi intendono dire "non lo conosco".*

**Se il mio bambino non mangia a scuola, io gli faccio un pasto quando vado a prenderlo all'una. Faccio bene?**

*Certo, per una mamma, c'è il timore che se il suo bambino non mangia si indebolisce, si ammala, non cresce... ma potrebbero esserci anche altre paure: "Avrà sofferto la mia mancanza? Non si troverà bene con la maestra o con i compagni?".*

*Mangiare a scuola rappresenta per il bambino una tappa importante nel processo di separazione dai genitori. Se il bambino è molto legato a loro, potrebbe fare con fatica questo passaggio. Quindi, il contare su un pasto sostitutivo è anche un comodo patto implicito con la madre, che rinforza così in lui la convinzione che niente è buono, bello e rassicurante come il loro rapporto; ma ciò diventa facilmente una spirale che si autoalimenta, col pericolo di un ricatto affettivo da parte del bambino che si appoggia sulle paure della madre...*

*Ma dato che il mangiare autonomamente a scuola, come fanno i suoi compagni, è un successo per il bambino, sarà importante riuscire a lasciarlo comunque a scuola; così non coglierà il messaggio che a casa sua avrà quello che non ha avuto prima.*

*Evitando che l'alimentazione diventi una di quelle situazioni in cui il bambino sperimenta il suo potere*

*vincente di fronte a difficoltà esterne, il bambino svilupperà la capacità di tollerare la frustrazione e di fare nuove esperienze.*

***A casa, come comportarsi al momento del pasto per creare un bel clima?***

*Un buon clima durante il pasto è senza dubbio un fattore indispensabile, e non solo per il bambino. Per questo è importante evitare la televisione accesa o la musica a volume alto.*

*Per favorire il piacere dello stare insieme è opportuno certamente non continuare a insistere perché mangi, obbligandolo a finire per forza tutto il piatto; come pure non ricorrere a ricatti affettivi (mangi un cucchiaino per la mamma, uno per il papà...) evitando anche confronti che lo potrebbero ferire (tuo fratello sì che è bravo, perché ha mangiato tutto).*

*Non è certo da ricorrere a minacce di punizioni (se non finisci il piatto stasera non guardi i cartoni animati) o colpevolizzazioni (con tutti i bambini che muoiono di fame in Africa...), come pure promettere premi (se finisci la carne, domani ti compro il gelato...); ciò darebbe, infatti, un eccessivo potere al bambino che sentirebbe di poter influenzare a piacimento i propri genitori.*

*Non sarà sempre facile sottrarsi a discussioni a tavola, anche da parte dei grandi. Non dimentichiamo che queste potrebbero avere l'effetto di far passare l'appetito e di cercare rifugio davanti alla televisione o nella propria cameretta. Infine, non evidenziare troppo ogni dettaglio di come mangia: interessarsi di più alla sua persona, guardandolo e ascoltandolo.*

***È giusto preparare un'altra pietanza in sostituzione di quella che non piace?***

*Nella preparazione del pasto, è buono venire incontro ai gusti del bambino come gesto di attenzione nei suoi confronti. Sta ai genitori comunque insegnargli che, se ci sono altri fratelli o ospiti, bisognerà anche mettere d'accordo gusti diversi dai propri.*

*Questo può permettergli di tollerare la delusione del non essere stato accontentato e di aiutarlo ad essere*



«La mela mi piace, l'uva no, ma l'assaggio.  
La pasta mi piace, la minestra no, ma l'assaggio.  
La carne sì, la verdura no, ma l'assaggio.  
La mamma ha detto: "Almeno assaggia!"»

*Simone*



## Mangiare senza mamma e papà

...ma in mezzo a tanti amici

**Mangiare a scuola con i compagni è molto diverso dal mangiare a casa**

Gli appuntamenti fissi del mangiare a scuola sono lo spuntino del mattino e il pranzo, la merenda del pomeriggio per i bambini che si fermano anche nell'orario prolungato. Più qualche occasione speciale collegata alle feste scolastiche e a quelle tradizionali, oppure qualche situazione nata soltanto dalla voglia di giocare.

**è diverso, ma comunque "familiare"**

È certo un mangiare diverso da quello casalingo: niente seggiolone o cuscini su sedie per adulto, non c'è mamma e papà e neppure la nonna che fa capolino, manca il fratello piccolo pasticciatore e quello maggiore con i suoi discorsi da grande. Ma ci sono gli amici tutti intorno, quelli "del cuore", altri da conoscere meglio un po' per volta, e ci sono le persone che lavorano nella scuola anche perché amano stare con i bambini.

**più organizzato, com'è necessario in una comunità**

I tempi dei pasti a scuola sono stabili e si mangia in luoghi appositi, piacevoli e ben organizzati. E non ci sono cibi a disposizione in altri momenti della giornata, come può succedere a casa, dove spesso c'è uno snack a portata di mano; così ci si avvicina al pasto tutti insieme con un certo appetito e il tempo scorre nei ritmi di una sana e serena regolarità.

**e si mangia insieme**

E poi si mangia in tanti, questo fa una bella differenza. Un po' più di brusio, certo, ma anche più esperienze, amici da cui imparare, altri da aiutare sentendosi più grandi. Sono presenti più adulti, che possono anche essere diversi nel modo di fare, anche se si son messi d'accordo sulle cose. E capita che a qualche bambino una persona piaccia più di un'altra, così che da lei si



lascerà anche convincere ad "atti di coraggio" verso pietanze antipatiche, fin lì allontanate.

**È un momento che si conquista poco a poco**

Fermarsi a mangiare è un momento che entra gradualmente nel processo di inserimento del bambino a scuola. Qualcuno, già dopo la prima settimana, è pronto a fermarsi, specie chi ha già l'esperienza del nido d'infanzia; altri invece hanno proprio bisogno di più tempo per essere sereni e faticano un po' di fronte ai cibi mai visti o presentati in altro modo rispetto ai piatti di casa. I bambini devono sentire che si possono fidare, che il contesto diventi conosciuto, che essere lì sia una piacevole normalità.

**con i suoi spazi e i suoi tempi conosciuti**

Lo spuntino della mattina viene solitamente distribuito in maniera più informale, nell'aula, seduti ai tavolini dove poco prima si giocava o si disegnava. Un po' di riordino e qualche tovagliolino di carta ed ecco un'allegria "tavola fredda", dove si consuma lo spuntino di frutta, yogurt o altro.

A mezzogiorno invece si va in sala da pranzo, un posto che può assomigliare a un ristorante per bambini, dove ci sono le tovaglie, di stoffa o cerate, i piccoli piatti e le stoviglie su misura. E ci sono pure "piccoli camerieri"...!

**L'ambiente è curato nei dettagli**

Le sale da pranzo sono di solito spaziose, anche se nelle scuole di recente costruzione si preferisce progettarle, dov'è possibile, anche divise in più zone per favorire un clima d'intimità.

In ogni caso lo spazio si può "ripensare" per creare un'atmosfera più vicina a quella di casa. Gli insegnanti perciò lo arredano e creano zone tranquille, divise da mobili oppure disponendo i tavoli in gruppi.

**con qualche tocco che dà atmosfera**

Ci sono poi quei particolari che danno calore: una vecchia madia ristrutturata, un cesto con una composizione di frutta di stagione, un'immagine che richiama il mangiare in compagnia, un augurio colorato



« A me non mi piacevano i piselli... dopo ho mangiato un pisello solo con il pane, dopo ho mangiato due piselli e adesso sono campione di piselli! Mio papà non ci credeva. »

*Mattia*



## I ritmi di un tempo sereno Rituali gioiosi per sapere che succede

**Quando è ora  
di mangiare, i  
bambini lo sanno**

I rituali che si ripetono con costanza danno ai bambini il senso di ciò che accade e il piacere della quotidianità. S'inizia ritrovandosi in gruppo per prepararsi al pasto: si va a turno a lavarsi le mani e poi ci si mette il bavaglino. Questo è un momento fatto anche di piccoli giochi simpatici, così semplici che sono fra i primi ad essere canticchiati a casa.

Poi i bambini si siedono ai tavoli della sezione, se prendono lì la merenda, oppure si avviano verso la sala da pranzo, dando la mano a un compagno.

**Al tavolo ci  
sono gli amici e  
l'insegnante è  
vicino**

In sala da pranzo i tavolini accolgono da quattro fino a otto bambini e ci sono quelli che amano stare vicino a tutti ed altri che hanno spiccate preferenze per un amico oppure un forte bisogno di vicinanza con l'adulto. L'insegnante sta attento alle varie esigenze nel formare i gruppetti e si fa sentire "vicino" con lo sguardo e con le parole, ma, se serve, anche andando a fianco di chi è da aiutare o da ascoltare.

**S'incomincia con  
un "Buon appetito"**

L'augurio di "Buon appetito" viene a volte accompagnato da un pensiero per dire, con semplici parole, un ringraziamento per ciò che arriverà in tavola. Poi ci si siede al proprio posto, che può essere segnalato su un cartello dove ci sono le immagini dei bambini, in foto, oppure un contrassegno.

**ed ecco arrivare  
il pranzo**

Dal passavivande o su appositi carrelli arrivano teglie e pentole calde con il pasto. Il personale distribuisce, aggiungendo cordiali commenti e stimoli personalizzati: "Hai visto, Matteo? C'è la tua pasta preferita!", "A te, Giorgio, solo poca, vero?", ricorda l'ausiliaria mentre distribuisce, e ognuno si sente capito.



« Io mangio un piatto enorme di spaghetti  
e dopo faccio anche il bis! »

*Andrea*



## Quando il cuoco è dei nostri Come una specie di famiglia

**Oltre all'insegnante  
a scuola ci sono  
altre persone**

Il cuoco (o cuoca) sono figure che appartengono pienamente alla vita della scuola: sono conosciuti dai bambini che li vedono muoversi nell'ambiente, distribuire i cibi e spesso vengono chiamati a dire qualcosa sul menu.

Al loro fianco, in cucina e fuori, lavorano gli operatori d'appoggio, che in altre parole sono le persone che aiutano, collaborando con gli insegnati nelle varie attività e con i bambini in molte cose, come l'andare in bagno o il riordinare. Sono loro che tengono tutto ben pulito e igienicamente controllato.

**che vivono a scuola  
insieme ai bambini**

È anche vero, però, che cuochi e ausiliari trascorrono diverse ore in una zona "proibita", nella quale non si può accedere: la cucina, con i suoi fuochi, attrezzi e pericoli, non può essere frequentata.

In cucina c'è molto da fare: chi ci lavora perciò si vede poco, specie nelle scuole grandi. Ma con quel cappello a cilindro o la cuffietta raccogli-capelli e la padronanza sapiente di chi gestisce enormi pentole e ampie teglie, le figure del cuoco o della cuoca affascinano come "comandanti della pappa".

**e hanno ruoli di  
prestigio ai loro  
occhi**

E dato che il cibo e l'affetto si compenetrano indissolubilmente, la cuoca o il cuoco sono investiti di grande responsabilità emotiva, oltre che dietetica, e con lei le persone che l'affiancano. In cambio riscuotono grande successo e applausi quando si sbizzarriscono in qualche presentazione colorata o con pietanze particolari.

E ai genitori capita di dover sopportare incredibili frasi come: "La pasta in bianco del cuoco è più buona della tua!".