



imMENSAMENTE
Educazione Alimentare Sostenibile nelle Scuole di Roma

L'IMPORTANZA DEL PASTO AL NIDO

I momenti del pasto al nido sono preceduti da una serie di sequenze che si ripetono ogni giorno: recarsi nella sala da pranzo tutti insieme e ordinatamente, riconoscere il proprio posto a tavola, mettere il bavaglino, ascoltare il rumore del carrello che arriva, aiutare a servire in tavola. Una sequenza di azioni che permette al bambino di isolare il pasto dagli altri eventi quotidiani, riconoscendolo e fissandolo nella routine giornaliera, creandosi così uno schema conoscitivo e di previsione. Il **momento del pasto** è, per tutti i bambini, strutturato da **tempi e regole**: non si portano a tavola i giochi, non si disturbano gli altri compagni, non si buttano per terra i piatti, si rimane seduti aspettando la fine del pasto. Il **ruolo degli educatori** varia in relazione all'età dei bambini: con i più piccoli si richiede un rapporto individuale con un contatto faccia a faccia, proprio per soddisfare il bisogno primario del nutrimento e consolidare il rapporto affettivo con l'adulto di riferimento. Per i bambini più grandi che cominciano a mangiare da soli, il pasto assume via via una valenza di socializzazione maggiore. Il pasto si consuma seduti con i coetanei attorno al tavolino: i bambini si guardano, si imitano nell'assaggio del cibo, si scambiano chiacchiere e sorrisi, il pasto diventa così un momento conviviale.



COSA PUOI FARE A CASA



Anche a casa i genitori possono mantenere la routine nei pasti, con tempi e regole, e realizzare semplici attività **per avvicinare i bimbi al cibo in modo giocoso e pratico**, per fargli capire cosa sono quei cibi che trovano nel piatto e per invogliarli al **consumo di frutta e verdura**. Proviamo con gli spinaci!

Compriamo una bella quantità di spinaci freschi. Sul tavolo posizioniamo una vaschetta con dell'acqua e delle ciotole. I bambini più grandicelli possono aiutare a pulire le verdure: le possono guardare da crude, toccarle, lavarle, spezzettarle con le mani. Per apprezzare gli spinaci i bambini devono conoscerli tramite l'esplorazione sensoriale.

Si possono cercare online tante ricette diverse per cucinare gli spinaci, in modo che i piccoli si rendano conto di come cambia il loro aspetto e il sapore.

ATTIVITÀ: COSA MANGIA QUESTO PESCIOLINO?

Sul retro di questo foglio, i bimbi, con l'aiuto di un adulto, possono disegnare o incollare immagini di frutta e verdura nella bocca del pesciolino. Al termine, si piega il foglio nei punti indicati, lo si apre e diventa magicamente un "animale a sorpresa"!



Guarda insieme a tutta la famiglia il simpatico cartoon con la frutta e verdura di stagione su immensamente.com



www.immensamente.com

Promosso da



Con il patrocinio di



Gestito da



COSA MANGIA QUESTO PESCIOLINO?

PIEGA QUI

PIEGA QUI

