

TUTTI A TAVOLA!!



Il pasto è un importante momento di relazione e socializzazione. L'atmosfera deve essere serena, per questo anche al nido l'ambiente viene ben curato e adeguatamente predisposto. Quest'atmosfera piacevole, insieme all'assenza di sollecitazioni eccessive da parte dell'adulto ("finisci tutto", "mangia!", "veloce!") è fondamentale per incoraggiare i bambini ad un buon rapporto con il cibo. L'adulto deve aiutare il bambino ad autoregolarsi, non mettendogli fretta durante il pasto, non sollecitandolo a continuare a mangiare quando non vuole più farlo e non forzandolo a mangiare cibi che lui respinge. A poco a poco, osservando gli altri, probabilmente accetterà con maggiore fiducia anche gli alimenti sconosciuti.

Per i bambini più piccoli l'alimentazione è un momento di forte intimità con l'adulto ed è importante rispettare i loro tempi. Man mano che il bambino cresce il pasto diventa anche l'occasione per sperimentare la propria voglia di autonomia. È essenziale aiutarlo a "far da sé", per questo è necessario che tutti gli strumenti (cucchiaio, scodella, bicchiere, ecc..) siano a sua

misura. Il cibo acquista anche un forte valore conoscitivo, diventa scoperta di sapori, di consistenze, di odori e di colori, stimolando così la curiosità del bambino, che deve essere lasciato libero di "pasticciare".

Oltre a tutti questi aspetti, è molto importante abituare i piccoli a mangiare in modo nutrizionalmente corretto. Mangiare è anche un piacere e ciò non deve essere trascurato nella preparazione dei pasti: la nostra cuoca infatti trova sempre il modo per presentare colori e profumi, che involino persino il più "intransigente" dei commensali a scoprire nuovi sapori, anche favorendo l'uso delle mani (bastoncini di carote, polpette di verdure, ecc..).

ED ORA.....BUON APPETITO!!!!