

COMUNE DI PORDENONE

Settore Politiche Sociali
Servizio Nidi e Infanzia

Briciole

mini ricette

per

mini bambini

INTRODUZIONE

“Aaahm ... pappabuonaaa!”. Mi ci vedo ancora, una scodella in mano con dentro una roba verdolina, nell'altra un cucchiaino, mentre cerco di imboccare mio figlio Nicola. Lui, piccolo sì ma non privo della nozione del gusto, sputa regolarmente metà di quello che gli metto in bocca.

Ricordo che assaggiavo le cose che gli davvo e nella migliore delle ipotesi pensavo che un po' d'olio d'oliva e parmigiano reggiano avrebbero reso mangiabile anche quella roba lì.

Quando chiedevo a mia moglie perché al piccolo bisognava dare delle cose che non sapevano di nulla, mi diceva che i bambini sono delicati.

Mia madre e mia suocera teorizzavano che ai bambini piccoli non bisognava dare nulla di troppo saporito. Erano convinte che più una cosa è saporita più diventa difficile digerirla. Se dunque volevamo evitare a Nicola la mitica “bua al pancino” dovevamo dargli quel cibo poco invitante.

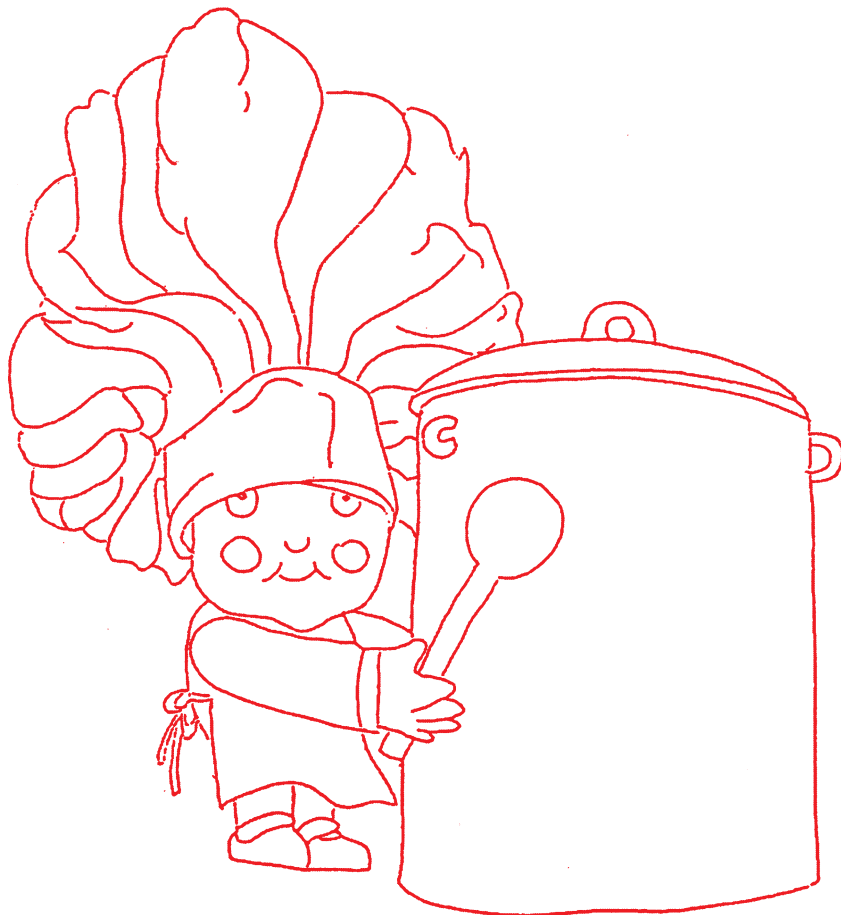
Quando invece, di nascosto, mettevo in bocca a Nicola una scaglia di grana o un pezzettino di prosciutto crudo (senza grasso, per carità!), mi accorgevo che lui gradiva moltissimo: non li sputava mai! Così, a caso, lo svezzamento di Nicola cominciò a prendere un'altra direzione: gli davamo cose molto sane ma anche saporite, ben triturate o frullate, ma non per realizzare pappe dove tutti i gusti si mischiavano e nulla era riconoscibile. Credo che per questa via lui abbia imparato a conoscere i gusti di casa, quel modo particolare di preparare i cibi che distingue una famiglia dall'altra e una terra, una cultura dall'altra.

Questo libro aiuterà i genitori nella difficile opera di educare ad una alimentazione corretta ma nel contempo piacevole i loro bambini. Credo che sia anche un ottimo metodo sia per far conoscere le tradizioni culinarie della nostra terra e le innovazioni ed integrazioni che vengono portate continuamente alle tradizioni e ne creano di nuove.

Avere a disposizione più sapori, nella certezza che al bambino non fanno affatto male, può costituire un ottimo, ulteriore ponte di dialogo fra genitori e figli. Abbiamo sempre pensato ai nostri nidi comunali come ad un servizio educativo che, sebbene rivolto ogni anno a 100 sole famiglie, deve però servire a diffondere buone pratiche educative a tutta la comunità: anche educarci ai sapori è fondamentale nella nostra vita. Imparare a mangiare e a far da mangiare garantisce un aspetto fondamentale della qualità della vita e della felicità umana. Auguri perciò a tutti i bambini: speriamo che crescano sani e forti, felici ed educati anche a mangiare bene ed a godere del cibo.

Dottor Giovanni Zanolin

Assessore alle Politiche sociali della città di Pordenone



INDICE GENERALE DEGLI ARGOMENTI

INTRODUZIONE

1) PRAFAZIONE *pag. 6*

2) SALUTE E ALIMENTAZIONE *pag. 7*

- * Concetto di salute
- * L'alimentazione nel tempo

3) ASPETTI NURIZIONALI E PSICOLOGICI DELL'ALIMENTAZIONE *pag. 9*

- * L'alimentazione e le prime fasi di sviluppo del bambino
- * Il pasto al Nido

4) LA SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE *pag. 12*

- * Conoscenza del fabbisogno/dieta appropriata
- * Fabbisogno

ENERGIA

MATERIALI DA COSTRUZIONE

SOSTANZE REGOLATRICI

- * Principi nutritivi

CARBOIDRATI

PROTEINE

GRASSI

VITAMINE

SALI MINERALI

ACQUA

5) L'ALIMENTAZIONE NEL BAMBINO *pag. 15*

- * Introduzione graduale dei cibi
- * Cosa si intende per "barriera intestinale"
- * Associazione degli alimenti
- * Cottura dei cibi
- * Quando il bambino sta poco bene

6) LA DIETA DEL NIDO *pag. 18*

7) IL PASTO DELLA SERA *pag. 19*



1) PRAFAZIONE

Per moltissimi anni ho lavorato fianco a fianco con le operatrici degli Asili Nido.

Ho visto crescere ed affinarsi la loro professionalità, la cultura, l'impegno e l'entusiasmo con cui hanno ricercato sempre nuove strategie adatte a migliorare il rapporto del bambino con il Nido e degli operatori del Nido con le famiglie.

Le educatrici hanno scoperto nel tempo, direi con meraviglia, le infinite possibilità di apprendimento che il bambino ha nel periodo di vita che va dai 3 mesi ai 3 anni; si sono rese conto che è possibile coinvolgerlo attivamente nella ricerca di sane abitudini di vita; hanno sperimentato metodologie nuove, hanno voluto aiutarlo nella conquista dell'autonomia al Nido e, attraverso un dialogo costante con i genitori, favorirne anche l'autonomia in famiglia. Hanno dedicato particolare attenzione al momento del pasto: l'approccio al cibo e il suo rapporto con esso sono infatti tappe fondamentali nella crescita del bambino e pongono le basi del suo futuro benessere.

Un'alimentazione ben guidata, può prevenire molte patologie di tipo allergico, immunitario, dismetabolico e un sereno rapporto del bambino con il cibo e con l'ambiente che lo circonda, favorisce una sana crescita fisica e psicologica. La responsabilità è di tutti noi.

Questo opuscolo è stato scritto nell'ottica di una fattiva collaborazione con la famiglia.

Mi auguro che l'ottimo lavoro delle educatrici possa essere utile anche ai genitori e far crescere al meglio i loro bimbi.

VERA CORINALDESI

2) SALUTE E ALIMENTAZIONE

* Concetto di salute secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.)

Il concetto di salute si è progressivamente allargato nel tempo: da salute intesa come assenza di malattia, a salute intesa come benessere psicofisico dell'individuo inserito nel suo ambiente sociale, a salute intesa come benessere psicofisico dell'individuo inserito nell'ambiente in cui vive e nell'ambiente più ampio che comprende tutto il pianeta.

Si è aggiunto, recentemente, il concetto di responsabilità: responsabilità di tutti nei confronti della salute di tutti; responsabilità del singolo individuo, delle istituzioni, degli organi di governo.

Siamo quindi tutti coinvolti nel dovere di favorire la salute del singolo individuo e dell'ambiente in cui viviamo. Curare l'infanzia vuol dire promuovere salute. E' bene ricordare che il bambino di oggi sarà l'adulto di domani, l'adulto malato di oggi era il bambino che poteva essere ieri aiutato a crescere meglio.

* L'alimentazione nel tempo

Nel corso della storia ogni epoca ed ogni cultura ha avuto un particolare rapporto con il cibo che ha notevolmente influenzato la qualità, la quantità e le modalità di assunzione del cibo stesso. Dal cibo come faticosa ricerca per la sopravvivenza, al cibo come soddisfacimento dei bisogni essenziali o al cibo come fonte di piacere ed anche elemento di rischio.

Un tempo era sufficiente ingerire qualcosa di commestibile che rendesse sazi, e questo è quanto avviene tuttora per le popolazioni meno sviluppate e più povere economicamente. Con il miglioramento del tenore di vita anche la qualità e la varietà del cibo sono cambiate; ai nostri giorni nei paesi sopravviluppati esiste la possibilità di utilizzare una notevole varietà di alimenti, che potrebbero consentire una dieta ricca di tutti i principi nutritivi necessari per il nostro benessere fisico.

Di fatto l'avvento della famiglia mononucleare, l'inserimento sempre più massiccio della donna nel mondo del lavoro e quindi la fretta e il poco tempo dedicato alla cucina, portano al rischio di una dieta "monotematica" con l'uso

