

IL NUOVO MENU'

A cura del cuoco Ugo



Per i genitori e gli educatori nutrire il bambino è un'esperienza quotidiana, ci vogliono pazienza e costanza per far accettare nuovi alimenti.

E' importante creare una continuità tra l'ambiente familiare e la scuola materna in un clima di fattiva collaborazione.

Sia a casa che a scuola bisogna proporre gli stessi alimenti, quindi il modello alimentare deve essere il più possibile omogeneo per indirizzare il bambino verso abitudini alimentari corrette. Quando il bambino consuma un alimento in un contesto sociale favorevole, come ad esempio la scuola materna, nutrirsi diventa per lui un vero piacere ed è disposto a fare nuove esperienze gustative.

Il contesto sociale è quindi uno dei fattori determinati nell'accettazione dell'alimento.

Il momento del pasto nella nostra scuola materna costituisce per ogni bambino un'occasione privilegiata per scoprire nuovi alimenti e sperimentare gusti nuovi con la guida dell'educatrice che lo guida nel processo di graduale acquisizione dell'autonomia.

Mangiare è anche imparare a stare insieme, in un sistema di regole condivise, che consente di accogliere meglio nuove esperienze gustative e superare diffidenze verso sapori nuovi. I bambini mangiano insieme ai coetanei in un ambito sereno ed accogliente e ciò migliora la predisposizione verso nuovi alimenti.

Per il bambino conoscere nuovi alimenti significa fare esperienze positive con l'aspetto visivo, gustativo e tattile del cibo.

Le misure sono a misura di bambino ed i nuovi alimenti vengono introdotti gradualmente senza forzature.

I piatti proposti sono poco elaborati, con ricette semplici, ma gustose, che attirano però la curiosità del bambino.

Le tecniche di cottura utilizzate sono al vapore, al forno, senza aggiunta di grassi.

Il nuovo menù, proposto dall'ATS di Como, comprende l'inserimento di legumi e cereali: orzo, farro, fagioli, lenticchie...

L'impegno e la collaborazione sono necessari da parte dei genitori e dei docenti per favorire l'accettazione di queste novità.

L'offerta ripetuta di un alimento in un contesto sociale favorevole con la guida costante dei genitori e dei docenti favorisce l'instaurarsi di un rapporto equilibrato con il cibo. E' di fondamentale importanza acquisire corrette abitudini alimentari fin dall'infanzia in quanto un positivo approccio con il cibo getta le basi per un futuro stile di vita mirato al benessere fisico, psichico e sociale.

L'educazione alimentare è uno dei pilastri che costituiscono il fondamento dell'educazione alla salute.

