"Cosa fanno i nostri figli e figlie quando non ci siamo?"

LE CARATTERISTICHE DEL NOSTRO PASTO

UNIONE RENO GALLIERA

OPENGROUP

società dolce

CADIAI COOPERATIVA SOCIALE

INDICE

04 - Premessa

06 - Glossario dei concetti chiave

12 - Cosa dicono i genitori del pasto

16 - Domande e risposte

26 - Le "facce" delle nostre ricette

PREMESSA

"Cosa fanno i nostri figli e figlie quando non ci siamo?"

LE CARATTERISTICHE DEL NOSTRO PASTO

PREMESSA

Da diversi anni i servizi di nido dell'Unione Reno Galliera si sono messi in rete per condividere prassi operative e considerazioni rispetto un momento simbolicamente ed emotivamente molto significativo, il pasto.

Da quattro anni in particolare, a seguito di una formazione, alcuni gruppi di lavoro hanno deciso di dedicare a questo momento di cura degli spazi di riflessione.
Si è partiti dal definirne le caratteristiche per poi confrontarsi sulle diverse reazioni che bambine/i hanno di fronte al cibo e sulle strategie più efficaci da parte del personale educativo per riuscire a stabilire una relazione empatica con loro. Relazione capace di creare un clima di fiducia tale per cui un bambino si senta:
- **sicuro e autorizzato** ad "immettere dentro se ciò che gli viene offerto;
- **compreso e rassicurato** rispetto al fatto che nonostante l'assenza i genitori si ricongiungeranno a lei/lui e che si può permettere quindi di mangiare; del resto il pasto riconduce fisiologicamente il pensiero di bambine/i a casa, ricordando loro di trovarsi in un altro ambiente e soprattutto lontano dalla famiglia;
- **accolto** nella sua necessità di regolare la quantità di cibo a lui/lei necessario senza essere forzato;
- **coinvolto** nella preparazione del "rituale del pasto"(apparecchiare sparecchiare), nella convivialità conciliata dal sedersi assieme attorno ai tavolo, nella possibilità di mangiare, versarsi l'acqua e servirsi da solo, confermando la consapevolezza delle proprie competenze.

Man mano che i contenuti prendevano forma saliva l'esigenza di far entrare le famiglie nella complessità e ricchezza degli stessi. Da qui la volontà di realizzare l'opuscolo qui di seguito.

I NOSTRI MENU': ATTENZIONI E CARATTERISTICHE
I menu vengono predisposti dal fornitore garantendo un apporto qualitativo e quantitativo nutrizionalmente equilibrato e completo, in grado di soddisfare tutte le esigenze di adattamento, mantenimento e crescita di bambine/i.
I Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana (LARN) costituiscono il principale riferimento su cui basare i menu. Il documento riporta in maniera dettagliata i fabbisogni energetici dei principali macronutrimenti suddivisi per fasce di età, sesso, peso e attività fisica praticata, tenendo però conto delle variazioni fisiologiche esistenti nell'ambito di classi e collettività, prevedendo un "intervallo di sicurezza in eccesso". Per questo il LARN, parlando di valori medi risulta adatto alla ristorazione collettiva.
La valutazione complessiva dei menù tiene conto anche della qualità igienico sanitaria e del gusto/gradimento degli utenti, istituendo a tal proposito commissioni ad hoc di confronto tra i diversi interlocutori interessati: famiglie, educatori/insegnanti/personale ausiliario
Ecco i principi base a cui le proposte di menu devono fare riferimento:
-rispetto degli apporti raccomandati dal LARN
-compatibilità sia nutrizionale che organolettica delle ricette
-menù da ruotare in 5 settimane e per stagionalità al fine di garantire maggiore variabilità di piatti e privilegiare il consumo di frutta e verdura di stagione.

GLOSSARIO DEI CONCETTI CHIAVE

"Cosa fanno i nostri figli e figlie quando non ci siamo?"

LE CARATTERISTICHE DEL NOSTRO PASTO

CONVIVIALITÀ
SERENITÀ
FIDUCIA
SENSAZIONI
LIBERTÀ

Abbiamo pensato di raggruppare queste sensazioni perché sono interconnesse tra loro. La convivialità è piacere di stare a tavola con l'altro, condividendo un momento di vita intima che mette in relazione e rinforza il legame adulto/bambino e tra pari. La sensazione di appagamento e soddisfazione nel pasto non è subito raggiungibile, ma si pone come obiettivo, nel rispetto dei bisogni e dei tempi dei bambini. Ciò presuppone un ambiente tranquillo dove le educatrici e collaboratrici hanno il compito di osservare ogni bambina e bambino nella singolarità del proprio approccio al cibo. L'adulto deve esprimere serenità nel dare il pasto e tranquillità nella gestione del momento: l'educatrice contiene e accoglie con competenza e sicurezza le varie reazioni dei bambini, legate alla diffidenza per i nuovi sapori, o alle dimensioni emotive che il pasto solleva. Essendo un momento delicato e intimo il pasto riconduce a momenti familiari e alla relazione con mamma e papa' per questo alcuni bambini manifestano attraverso il rifiuto del pasto o l'eccessiva voracità, o ancora una forte selettività dei cibi, una dimensione di disagio, un modo per comunicare l'affetto e il legame con i genitori, cosi come la sensazione consapevole di separazione temporanea. Nel momento del pasto bambine e bambine devono imparare a conoscere: tempi diversi di svolgimento, persone diverse con cui condividerlo, cibi dal differente sapore, modalità nuove di presentazione del cibo, persone adulte di riferimento che si presentano in modo curioso (hanno i camici), suoni e rumori di fondo.
Condividere il pasto implica una dimensione di **FIDUCIA RECIPROCA**, del resto portare alla bocca qualcosa e accettare di introdurlo dentro di sé non è cosa "banale".

CONSAPEVOLEZZA / ATTENZIONE

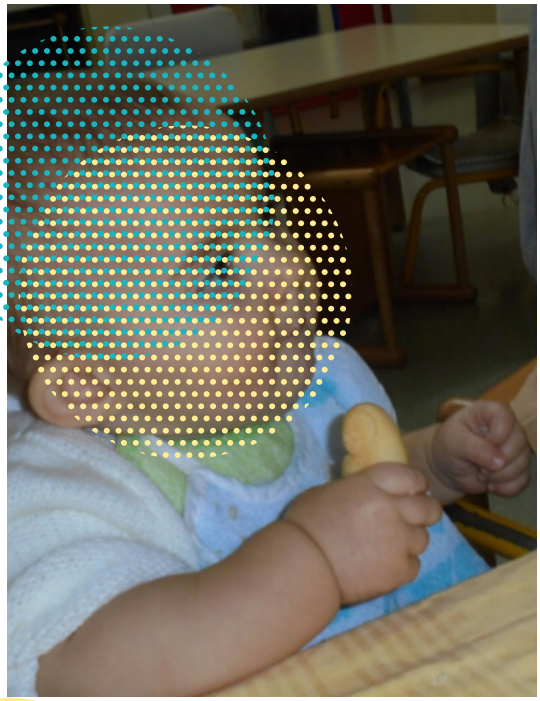
Per gli adulti (educatrici e collaboratrici)

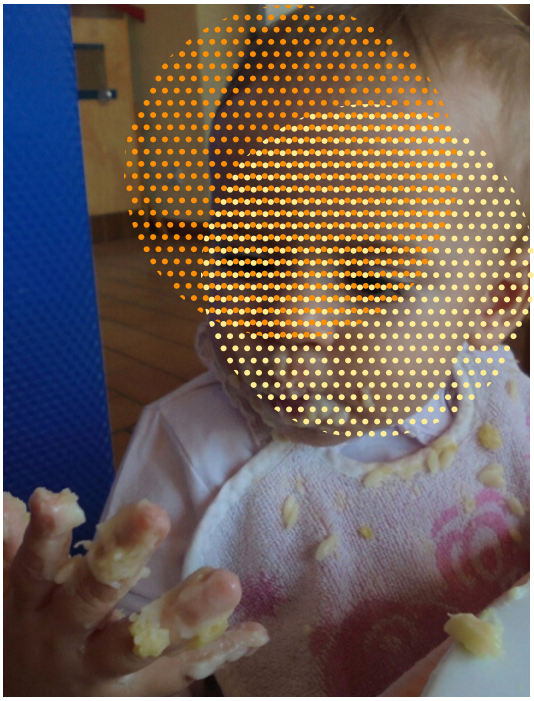
Avere consapevolezza significa conoscere e riconoscere i bisogni di ogni singolo bambino, abitudini, storia, modalità di contatto. L'adulto quindi diversifica il modo di porsi in base a queste dimensioni e all'età dei bambini. Per i piccolissimi i tempi dedicati al pasto sono lenti, a volte il pasto viene svolto anche individualmente quando se ne legge il bisogno soprattutto durante l'ambientamento, nei medi e grandi si stimola all'autonomia non forzando ma conciliando la loro curiosità e predisposizione a voler fare da soli. Quando il bambino acquisisce consapevolezza e piacevolezza nel momento del pasto perché si sente riconosciuto nella propria individualità, gusti e attitudini, allora si mette in gioco in un coinvolgimento sia affettivo che fisiologico, cognitivo e relazionale

GRADUALITÀ
TEMPI INDIVIDUALI
LENTEZZA

Queste tre condizioni sono i nostri punti di riferimento quando:

- inseriamo cibi nuovi
- lasciamo autonomia nella modalità di assunzione
- diamo tempi individuali, rispettando e valorizzando l'importanza della "lentezza"
- stimoliamo la consapevolezza nella masticazione e deglutizione





AUTONOMIA E COMPETENZA DELLA BAMBINA E DEL BAMBINO RISPETTO AL MOMENTO DEL PASTO

Cosa significa:

- Collaborazione e partecipazione attiva sia nell'apparecchiatura che nel riordino
- Saper dare attenzione a ciò che stanno facendo
- Saper utilizzare gli strumenti che gli vengono forniti ed essere disponibili a farlo
- Saper riconoscere il proprio stato e livello dei sazietà quindi autoregolarsi nella quantità necessaria

STRATEGIE DI AUTONOMIA

Cosa significa:

- Autoregolazione
- Prepararsi il piatto da soli (i più grandi)
- Versarsi 'acqua
- Curare gli strumenti offerti (bicchieri trasparenti per poter vederne il livello del contenuto, mestoli su misura ecc.)

QUELLO CHE I GENITORI DICONO DEL PASTO

"Cosa fanno i nostri figli e figlie quando non ci siamo?"

LE CARATTERISTICHE DEL NOSTRO PASTO

Tratto dall'incontro tematico con workshop in piccoli gruppi dei genitori del comune di Castel Maggiore

SERENITÀ / FIDUCIA / SENSAZIONE DI LIBERTÀ

Durante il pasto vorremmo che ci fosse serenità nelle azioni, nei messaggi e nelle parole si dicono.
Vorremmo che le educatrici e educatori infondessero fiducia a bambine/i facendo loro capire che ce la possono fare.
Vorremmo che venissero raccolte le emozioni che si provano lasciando libertà nell'esprimerle e nel fare.
Vorremmo condividere con le educatrici parole e azioni che utilizzano nel pasto per creare una continuità che possa agevolare i piccoli e ci possa dare delle dritte in caso di momenti più difficoltosi.
Crediamo che guardando gli altri i bambini possano imitarne i gesti e farli propri imparando prima ad essere autonomi.

CONSAPEVOLEZZA / ATTENZIONE

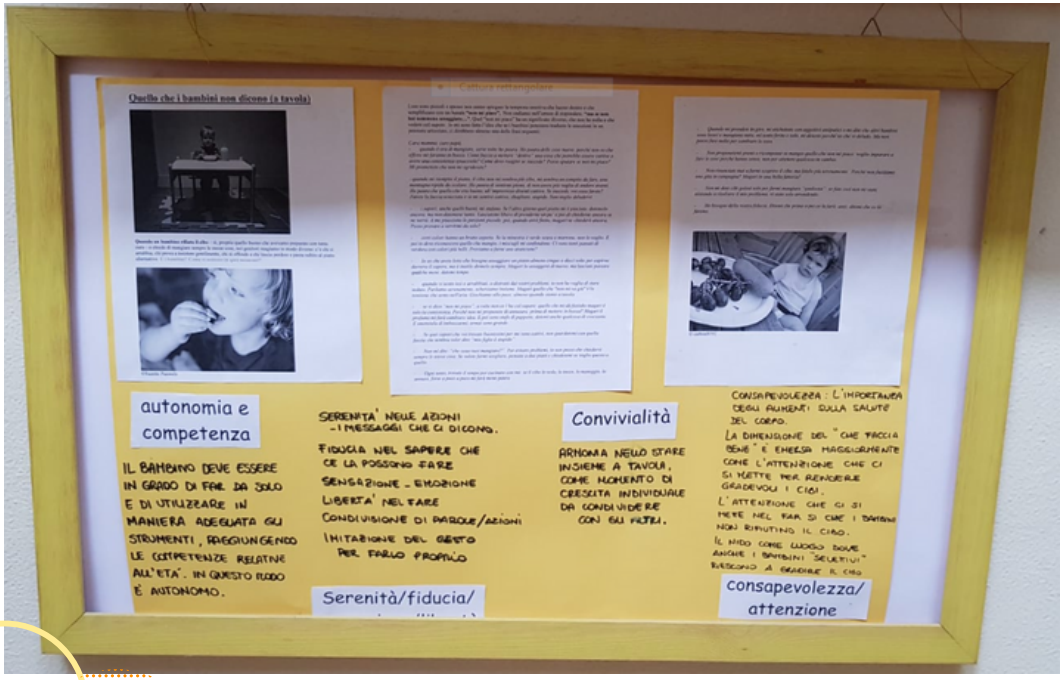
Crediamo sia importante per i bambini acquisire consapevolezza dell'importanza degli alimenti per il loro corpo.
Sapere che si propone nei menu cibo che "fa bene" è il nostro interesse più sentito, ma ci interessa anche il come si presentano i cibi per aumentarne il gradimento. L'attenzione, quindi nel modo in cui vengono proposti e nel modo in cui i bimbi ne possono usufruire.
Al nido bambine e bambini sembrano essere meno selettivi e più disposti ad assaggiare una varietà di cibi più vasta.
Ci interessa vedere i colori e le "facce" dei loro piatti preferiti come condividere le modalità con cui il personale educativo dispone i bambini al pasto.
L'attenzione ai rituali di preparazione come "leggere un libro che parla di cibo" prima di mangiare può essere un suggerimento utile anche per casa.

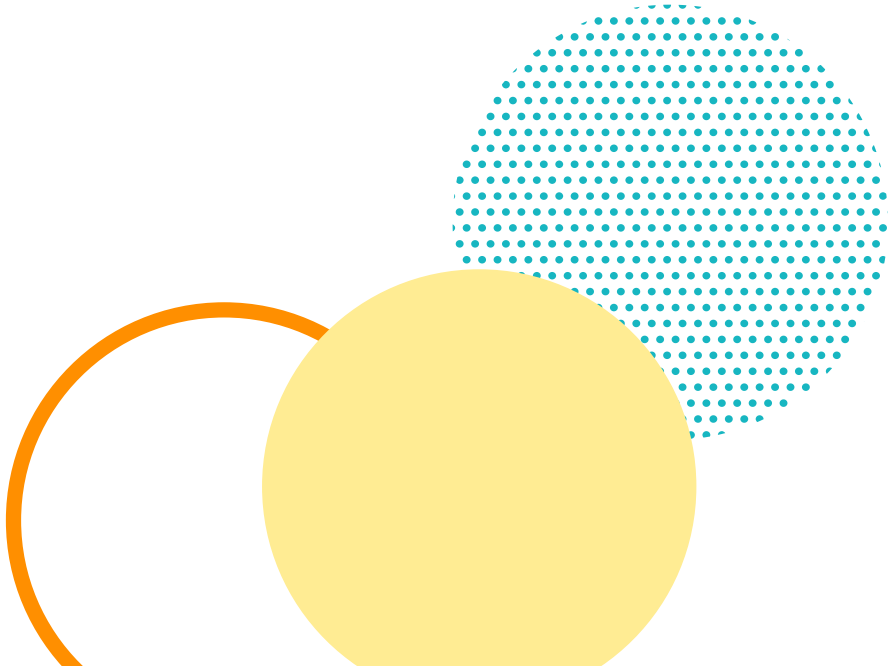
AUTONOMIA E COMPETENZA

Conoscere gli strumenti messi a disposizione dal nido per permettere a bambine e bambini di fare da soli e vedere le competenze che loro mettono in campo, ci rende più sereni e ci stimola ad utilizzarli anche a casa.
Crediamo che stimolare all'autonomia sia importante.
Sapere che il nido lavora sulla dimensione dell'autoregolazione permettendo a bambini e bambine di servirsi da soli, versarsi l'acqua, contribuire attivamente nei momenti di preparazione e riassetto è per noi motivo di stupore.

CONVIVIALITÀ

Vorremmo sapere che durante il pasto al nido ci sia armonia nello stare assieme per renderlo un momento di crescita individuale da condividere con gli altri.





DOMANDE E RISPOSTE

"Cosa fanno i nostri figli e figlie quando non ci siamo?"

LE CARATTERISTICHE DEL NOSTRO PASTO

COSA NON PUÒ MANCARE DURANTE IL NOSTRO PASTO?

I nostri strumenti

- Bicchieri trasparenti per vedere il quantitativo di acqua e quanto viene versata dentro con una dimensione che permette ai bambini di impugnarla facilmente.
- Caraffa ¼ di litro di vetro con impugnatura semplice e il contenuto di un bicchiere d'acqua per diminuire la sensazione di fallimento del bambino/a nel caso di fuoriuscita dal bicchiere e diminuire il perso della caraffa, il vetro sollecita la responsabilizzazione dello strumento perché fragile, non ci è mai capitato che qualcuno l'abbia rotta.
- Tovaglia, posate, grembiule per distinguersi dagli altri e assumere il proprio compito.
- Mestoli di acciaio con impugnatura corta per poter permettere ai bambini di scegliere il quantitativo di cibo che gradiscono mangiare; c'è un accordo condiviso per cui ciò che viene messo nel piatto necessita di essere mangiato.

Le nostre relazioni

I bambini soprattutto all'inizio dell'anno sanno di avere un posto (prevalentemente fisso) per loro nel momento del pasto.
Ciò non toglie che in base alle valutazioni del personale educativo rispetto alle esigenze del gruppo di bambine e bambini o del singolo, sia possibile in corso d'anno scegliere dove sedersi poiché la convivialità e lo scambio relazionale caratteristico di questo momento è una dimensione educativamente significativa da valorizzare.

COME LO FACCIAMO E PERCHÉ?

Il momento del pasto costituisce uno degli aspetti più significativi della vita al nido, non solo per la salute ed il benessere del bambino, ma anche dal punto di vista educativo. Rappresenta una parte fondamentale del progetto pedagogico, **è un aspetto di cura molto intimo** che per essere condiviso spontaneamente necessita di avere **alla base una relazione sicura** con i commensali, adulti o bambini che siano.
L'osservazione e le riflessioni in merito sono costantemente oggetto di confronto da parte del personale educativo e ausiliario, al fine di renderlo sempre più rispondente ai bisogni di bambine e bambini.

Il pranzo al nido **è molto significativo in termini di relazione e di socializzazione** tra adulti e bambini e tra i bambini stessi.
Gli "**ambienti**" della sezione sono quindi il più possibile **sereni**, la modalità di comunicazione è priva di ansia e di fretta. La durata è dettata dai **tempi individuali** di chi vi partecipa nel rispetto corale dei bisogni che vengono messi in gioco.

Le strategie educative adottate sono:
_ piccoli gruppi di bambini con figura di educatore prevalente per tavolo.
_ compresenza di educatrice e collaboratrice.
_ cura nell'allestire la tavola e cura del modo di presentare le pietanze.

I **rituali** rassicurano il bambino, aiutandolo a rendere riconoscibile il momento, a prevedere ciò che si approccia a vivere, quindi a percepire l'esperienza sotto controllo.

Per i piccolissimi è soprattutto un momento di intimità tra adulto e bambino, dove diventa importantissimo rispettare i loro tempi, i ritmi, i cambiamenti che avvengono di giorno in giorno, soprattutto nella fase delicata dello svezzamento, la quale spesso coincide con l'ingresso al nido. Nello svezzamento tradizionale i diversi alimenti vengono introdotti con gradualità.
È la famiglia che introdurre i nuovi alimenti la prima volta e a comunicare al servizio la possibilità di inserirli nella dieta individualizzata.
La gradualità e la constatazione che la bambina o il bambino sia pronto ad affrontare il cambiamento son i criteri per determinare in accordo con al famiglia la modifica della modalità con cui presentare le pietanze: dal " piatto unico" (dove tutti componenti sono mescolati insieme) si passerà a proporre cibi separati in piatti distinti, con formati di pasta consoni alle abilità di masticazione dei bambini e secondi tritati o tagliati in piccoli pezzetti, accompagnati da verdure dapprima cotte al vapore e poi anche crude, ma adeguatamente tagliate.

È quindi indispensabile che ci sia collaborazione tra educatrice-collaboratrice-cuoca, ma anche un rapporto costante basato sul dialogo e fiducia reciproca tra genitore ed educatrice.

COME LO FACCIAMO E PERCHÉ?

Per i bambini l'alimentazione al nido è una **grande opportunità conoscitiva**, da modo di sperimentare il loro desiderio di autonomia, le loro competenze, il loro saper fare e affermare la propria personalità.
Le **autonomie** legate al pasto vanno dal bere con il bicchiere al versarsi l'acqua con caraffe di vetro, dal afferrare e tenere il crostino di pane in mano per mangiarlo piano piano al servire il pane a tutti i compagni, dal rispettare lo "spazio piatto" per consumare il cibo senza rovesciare tutto fuori con le mani a distribuire i piatti e raccoglierli a fine portata.

Imparare a mangiare da soli prima con le mani poi usando progressivamente posate e bicchiere è una conquista che rafforza l'identità del bambino e viene facilitata dall'emulazione dei compagni.
Nei nostri servizi viene proposta, quando bambine/i sono pronti, la possibilità di servirsi da soli per acquisire e affinare la capacità: **autoregolarsi, percepire il proprio senso di sazietà e rispettare maggiormente i gusti soggettivi**.
Durante il pranzo o le varie merende il personale educativo, senza forzature, lavora per educare bambine/i anche all'**acquisizione di piccole regole e valori** come: il rispetto del cibo, la tolleranza all'attesa, la condivisione, la necessità di restare seduti a tavola per tutta la durata del pasto per riuscire a godere della convivialità.

Il cibo è **un'occasione di conoscenza del "nuovo" e di sé**, è scoperta: di colori, sapori, odori, consistenze e contemporaneamente è piacere e benessere. Nell'approccio con nuovi sapori e con il proprio "coraggio" nel metterli dentro bambine/i scoprono i propri gusti e acquisiscono sicurezza.

A volte però può anche essere "timore", quindi "rifiuto" di ciò che non si conosce, un sapore nuovo o un cibo presentato in maniera diversa da casa o un momento emotivo di difficoltà nel tollerare la separazione con la famiglia, del resto il pasto è simbolicamente molto evocativo dell'ambiente domestico e dei legami che vi si giocano.
L'educatore ed educatrice in questo caso non si focalizza sulla quantità di cibo che il bambino o la bambina assume ma, insieme alla famiglia, opera affinché l'approccio possa diventare sereno e positivo, la quantità poi verrà da sé di conseguenza.

COME LO FACCIAMO E PERCHÉ?

I NOSTRI PRANZI-TIPO

SEZIONE PICCOLI

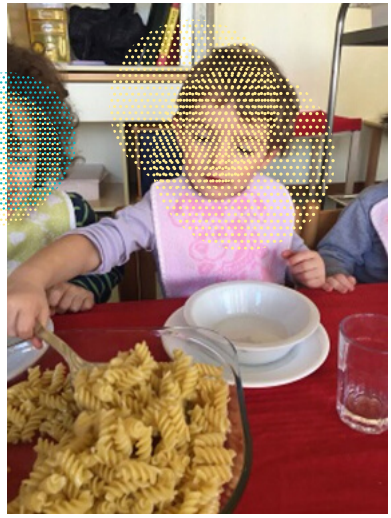
I bambini della sezione piccoli/lattanti una volta interiorizzate le routine legate al pasto, all'arrivo del carrello in sezione i bambini deambulanti, in maniera festosa e gioiosa, si recano al proprio tavolo e si siedono al proprio posto: le educatrici fin dall'inizio dell'anno educativo hanno mantenuto sempre lo stesso tavolo e lo stesso posto a sedere per rafforzare il senso di appartenenza e venire incontro al bisogno dei piccolissimi di percepire il proprio posto come sicuro , una sorta di rifugio. I bambini che invece gattonano si lasciano condurre al proprio tavolo. La collaboratrice prepara i piatti, distribuendoli poi individualmente e accompagnando il gesto con lo sguardo verso il bambino o la bambina che riceve il piatto e con la voce, dicendo "questo è il piatto di…" e il nome corrispondente. L'apparecchiatura del tavolo, termina con i bicchieri e la bottiglia dell'acqua. Ad ogni bambina/o , anche se non ancora capace di mangiare da solo viene dato un cucchiaio a disposizione affinché possa in qualsiasi momento, quando sente la spinta a farlo, provare a portarsi il cibo alla bocca in autonomia.

COME LO FACCIAMO E PERCHÉ?

I NOSTRI PRANZI-TIPO

SEZIONE MEDI / GRANDI

Nelle sezioni dei medi/grandi la routine del pasto inizia con la scelta di 2/3 Camerieri che a turno vengono invitati ad indossare cuffietta e grembiule. Aiutati dalle educatrici apparecchiano i tavoli con tutto il necessario per il pranzo (tovaglia, piatti, bicchieri, posate, caraffe e tovaglioli). Con l'arrivo in sezione la collaboratrice munita di carrello prepara le pirofile di vetro con le pietanze separate (primo piatto, secondo e verdure) che vengono posizionate al centro di ogni tavolo e a turno ogni bambino prende la quantità desiderata, utilizzando un cucchiaione dal manico corto per una giusta impugnatura. Il cameriere viene invitato a prendere il cestino del pane dal carrello che condividerà con i compagni del tavolo.

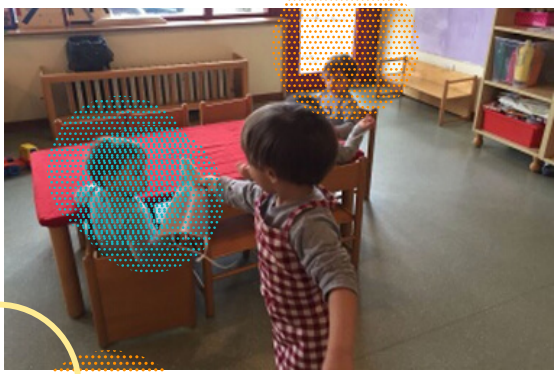


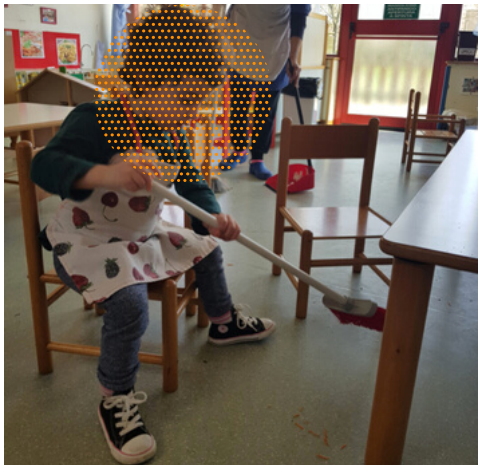
COME LO FACCIAMO E PERCHÉ?

I NOSTRI PRANZI-TIPO

SEZIONE MEDI / GRANDI

Durante tale momento l'educatrice del tavolo promuove le autonomie verbalizzando con il gruppo e portando il bambino ad esprimere i propri gusti di diniego o di soddisfazione. Si cerca di introdurre la forchetta appena si constata la dimestichezza nell'uso del cucchiaio per sperimentare la punzatura. Spesso questo attrezzo spaventa l'adulto poiché appuntito, quindi è facile cadere nell'aspettativa di un uso improprio da parte del bambino/a, se lo infila negli occhi, infilza un compagno. Noi crediamo, e l'esperienza ce l'ha confermato , che se bambine/i connotano un strumento con il proprio uso e se percepiscono tale uso come funzionale a sé, riescono ad autoregolarsi e auto tutelarsi, oltre ad adoperarlo in maniera appropriata. Concluso il momento del pasto i bambini vengono invitati a pulirsi mani e bocca con un asciugamano pulito e precedentemente imbevuto nell'acqua e a riporlo, una volta utilizzato, nel carrello della collaboratrice, oppure invitati ad andare a lavarsi in bagno per tavoli. I bambini "camerieri "con l'aiuto della collaboratrice provvederanno a sparecchiare dal tavolo i bicchieri il cesto del pane e le tovaglie; successivamente aiuteranno la collaboratrice alla pulizia del pavimento con le scopine a dimensione bambino.





COSA FACCIAMO QUANDO UN BIMBO NON MANGIA?

Il cibo è RELAZIONE e COMUNICAZIONE; nel momento del pasto il cibo è quell'elemento che unisce noi e i bambini , si trova in mezzo. Se si presenta il rifiuto, la nostra attenzione e risposta è quella di ASPETTARE e non IMPORRE l'effettivo assaggio. Al nido il pasto è un momento condiviso, noi educatrici mangiamo a tavola con i bambini, se qualcosa viene rifiutato anche se hanno scelto loro la quantità, non utilizziamo toni di rabbia o di disappunto. Con la voce chiediamo il motivo al bambino o alla bambina, ma contemporaneamente ci concentriamo e osserviamo il contesto, la gestualità e continuiamo a sostenere sia lui, che il resto del gruppo a tavola.

Riteniamo che la bambina o il bambino stia sempre comunicando qualcosa con quel NO; stia prendendo una posizione e guardi la nostra risposta.
Ci proponiamo ad una vicinanza discreta e positiva, pur stimolando la sua curiosità invitandolo ad azioni come: toccare il cibo con un dito, guardare i colori del piatto, annusare gli odori, portare il piatto più vicino o lontano a sé, porgere le posate. Se tutto ciò non fa si che il bambino si avvicini al cibo, ASPETTIAMO, ACCETTIAMO E RISPETTIAMO IL NON DICHIARATO.

Ogni giorno questo momento è correlato e denso di EMOZIONI sia da parte dei bambini che da parte delle educatrici.

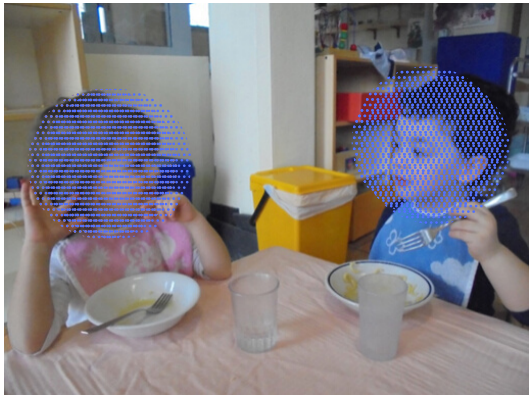
Nel nostro ASPETTARE però non c'è ANSIA. I bambini sono curiosi, sono ottimi osservatori e non gli sfugge nulla di ciò che accade a tavola; sono attentissimi a come gli adulti si comportano, a cosa dicono e come mangiano. È il rapporto quotidiano di conoscenza / fiducia reciproca a trasformare a poco a poco quel NO iniziale in piccoli assaggi (valorizzati dall'educatrice), per poi passare ad essere selettivo ed accettare solo alcuni piatti (quelli che conosce di più) fino al sentirsi sicuro nello sperimentare nuovi sapori. Solitamente questo coincide con l'apprendere e apprezzare il modo di stare a tavola tutti assieme.

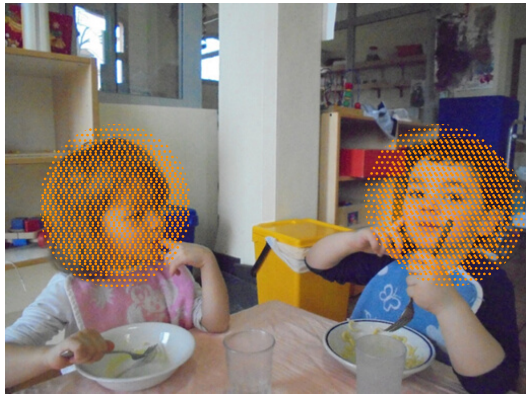
Anche il piatto già servito può inibire per grandezza, quantità o essere percepito come un'imposizione. Permettere al bambino/a quando è abbastanza grande, di mettersi da solo il cibo nel piatto spesso concilia la predisposizione a nutrirsi.

Nei nostri nidi viene inoltre fatta la scelta di servire prima il secondo con il primo per conciliare l'apice di appetito di bambine/i con il consumo della verdura e della pietanza.

Aspetto da non sottovalutare è l'emulazione tra pari che velocizza il processo di acquisizione di fiducia, ovvero il presupposto per "lasciarsi mangiare" con tranquillità.

COSA FACCIAMO QUANDO UN BIMBO NON MANGIA?

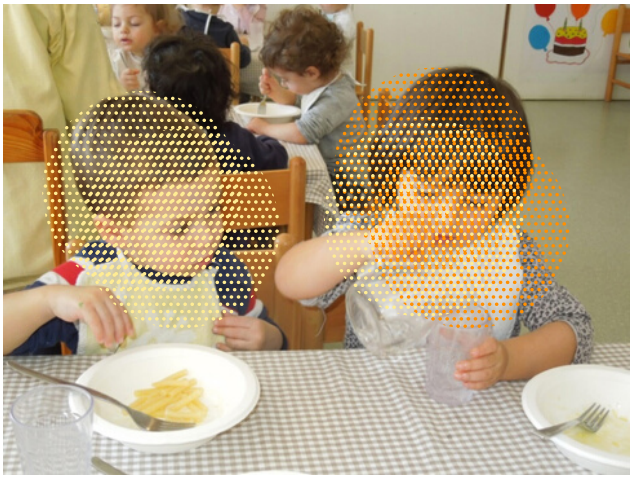




UN PASSO DOPO L'ALTRO, I BAMBINI TROVANO PIACERE, FIDUCIA E LO VIVONO COME UN TEMPO DEDICATO POSITIVO.

SE UN BAMBINO MANGIA TROPPO O TROPPO VELOCEMENTE COSA FACCIAMO AL NIDO?

Se un bambino mangia in modo troppo veloce, con tanta voracità, anche questo è un segnale, un modo di stare, un'emozione che esprime.
Noi come educatrici cerchiamo di inserire nei rituali del pasto azioni che possano mitigare questa tendenza senza necessariamente un intervento diretto: ad esempio sporzionarsi da soli le pietanze porta ad "allenare" i tempi di attesa e la gestione dell'impeto dell'appetito, ad avere la percezione di quantità in un'ottica di condivisione ad attendere che tutti finiscano prima di poterne avere ancora un po' o dell'arrivo di un altro piatto.



Si invitano bambine/i ad usare le posate, a masticare con attenzione ad usare le parole nelle richieste e non solo i gesti per ottenere il cibo. Non anticipiamo mai, se loro non chiedono.
Li ascoltiamo e li aspettiamo. E se il ritmo è frenetico e ne vorrebbero sempre tanto rallentiamo.
È bene cercare di non associare il cibo ad una consolazione per evitare il collegamento tra nutrimento e "riempimento" per compensazione emotiva. Per questo invitiamo i genitori nel momento del ritiro a non chiedere "cosa la bambina o il bambino abbia mangiato" (i genitori saranno sempre messi al corrente tramite scheda giornaliera. Ciò perché se il cibo è un aspetto vitale, quindi fisiologicamente un elemento a cui i genitori pongono particolare attenzione, il bambino sentendo quotidianamente questa richiesta potrebbe considerare funzionale l'utilizzo proprio dello stesso come strumento per avere un'attenzione particolareggiata nei momenti in cui ne sente maggiormente la necessità.

LE "FACCE" DELLE NOSTRE RICETTE

"Cosa fanno i nostri figli e figlie quando non ci siamo?"

LE CARATTERISTICHE DEL NOSTRO PASTO

LE "FACCE" DELLE NOSTRE RICETTE

CREMA DI PATATE CON PASTINA

- pastina di semola
- patate
- latte
- cipolla
- sale
- olio extravergine d'oliva
- carote
- parmigiano reggiano

PASTA AL PESTO DI SPINACI

- pasta di semola
- odori (cipolla/aglio)
- spinaci
- patate
- sale
- olio extravergine d'oliva
- farina di grano
- parmigiano reggiano

LE "FACCE" DELLE NOSTRE RICETTE

RISO CON SALSA DI PISELLI

- riso
- piselli
- latte
- odori (cipolla)
- sale
- patate
- olio extravergine d'oliva
- farina di grano
- parmigiano reggiano

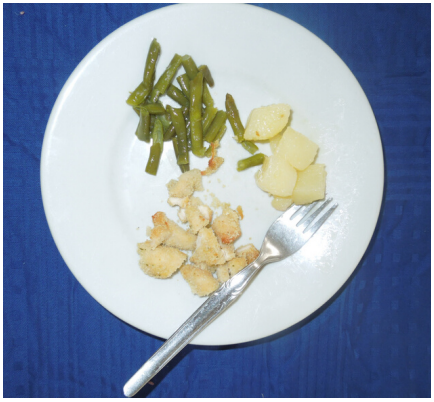
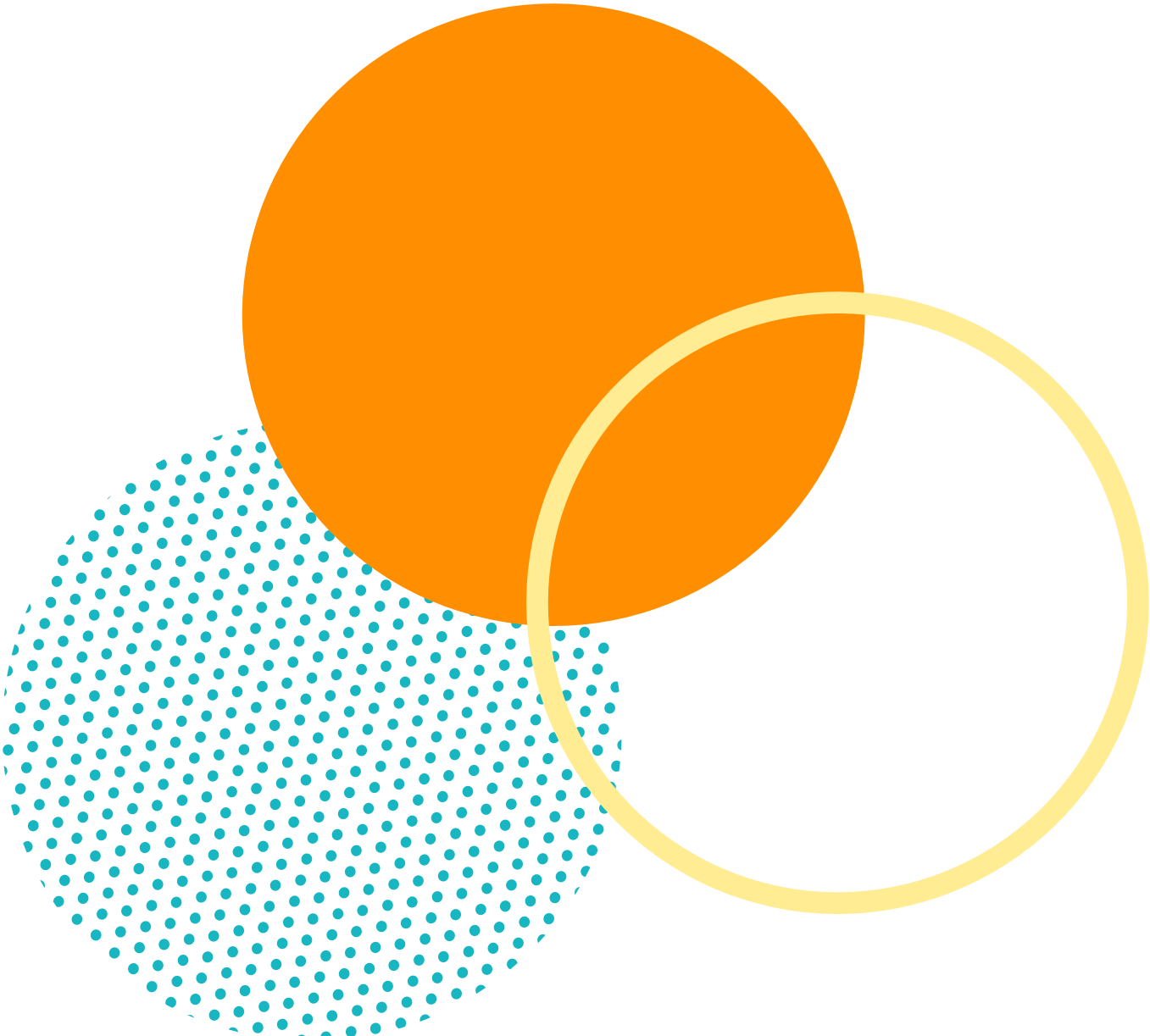
CROCCHETTE / HAMBURGER VEGETALE

- patate
- carote
- zucchine
- spinaci
- uovo
- parmigiano reggiano
- olio extravergine d'oliva
- pane grattugiato
- formaggio fresco
- sale

LE "FACCE" DELLE NOSTRE RICETTE

FILETTO DI PESCE AL FORNO

- filetto di platessa
- pane grattugiato
- odori (aglio/prezzemolo)
- olio extravergine d'oliva
- sale

COTOLETTA DI POLLO AL FORNO S/UOVO

- carne bianca
- pane grattugiato
- olio extravergine d'olia
- odori (aglio/prezzemolo)
- farina di mais
- sale profumato