



Comune di Russi  
Nido d'Infanzia Comunale  
"A. P. Babini"



# ***CUCINIAMO PER I NOSTRI BAMBINI E PARLIAMO DI EDUCAZIONE***

**INCONTRI PER I GENITORI DEL NIDO  
LA GIUSTA ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI  
LA TAVOLA E IL CIBO COME OCCASIONE EDUCATIVA  
PER LE FAMIGLIE**

**28 gennaio**

**11 febbraio**

**25 febbraio**

**Nido Comunale A.P. Babini - Via Roma 1  
Anno educativo 2013 - 2014**

*A cura di:  
Emanuela Antolini, cuoca del nido  
Gabriella Paganelli, dietista ASL Ravenna  
Ernesto Sarracino, coordinatore pedagogico*

# Sommario

Metodologia.....	3
L'occasione dello stare a tavola .....	3
Il tema della conciliazione.....	4
Relazione cibo-bambino.....	4
PRESENTAZIONE.....	6
LA PROMOZIONE DEGLI STILI DI VITA LA PIRAMIDE ALIMENTARE.....	7
ALIMENTAZIONE IDEALE: GIORNATA TIPO .....	10
Esempi di prima colazione .....	10
Il pranzo (35- 40% delle calorie della giornata) .....	10
Merenda del pomeriggio (10% delle calorie della giornata) .....	11
Cena (30 - 35% delle calorie della giornata) .....	11
Apporti calorici e grammature medie di riferimento.....	12
Grammature medie di riferimento .....	12
ALCUNI CONSIGLI PER AIUTARE I RAGAZZI A CRESCERE IN SALUTE AVENDO UN BUON RAPPORTO CON IL CIBO.....	13
Le Ricette .....	13
CREMA – VELLUTATA DI PATATE.....	13
risotto con la zucca (zucchine, cavolfiore, asparagi).....	14
pasta con salsa al pesto e ricotta.....	14
SEDANINI ALLE LENTICCHIE .....	14
crocchette di pesce al forno .....	15
torta salata di spinaci e ricotta .....	15
crocchette di verdure (formaggio, patate).....	15
POLPETTONE DI TACCHINO .....	16
PURE' DI PATATE .....	16
torta di mele.....	16
castagnole .....	16
CREMA AL CACAO.....	17
Bibliografia da condividere con i vostri figli .....	17

## Metodologia

La metodologia parte dal coinvolgimento attivo dei partecipanti seguendo il principio che nessuno degli esperti e dei genitori ha la verità in tasca, ma attraverso il confronto, la messa in gioco dei propri pensieri di genitore e con il confronto si “muovono” pensieri e riflessioni sulla condizione genitoriale, sull’educazione alimentare e altro ancora.

Il tema e la logistica scelta ha permesso di toccare diversi ambiti e finalità dell’agire del genitore:

- Conoscere le ricette dei nidi per l’infanzia
- Confrontarsi con la cuoca e la dietista sulle metodologie “sane” di preparazione delle ricette
- Approfondire le tematiche delle abitudini alimentari (dieta) che è opportuna per i bambini e le bambine
- Accostarsi attraverso l’occasione della cucina e della alimentazione alle occasioni educative che questo ambito dà a tutti i genitori
- Approfondire il ruolo della figura genitoriale in un ambiente quasi informale, assaggiando insieme le ricette dei nidi, e ribadendo l’opportunità che lo stare a tavola dà ai genitori relativamente alle questioni educative e di dialogo in famiglia

## L’occasione dello stare a tavola

Nutrirsi si rifà ad uno degli istinti primari dell’uomo: l’istinto di sopravvivenza, per vivere ci si deve nutrire, e appena nato cerco subito il capezzolo della madre, la fonte della sopravvivenza.

Il cibo inoltre rappresenta, anche per noi adulti, un momento di regressione, di condivisione di momenti informali, di socializzazione.

Quindi lo stare a tavola rappresenta una funzione sociale, affettiva e propone una serie di occasioni che riportano alla trasmissione di valori, alla condivisione di momenti informali ma emotivamente coinvolgenti, alla opportunità di ritornare alla questione delle regole.

Stare a tavola in famiglia può essere un valore condiviso che i figli apprendono nella routine quotidiana che si ripete coerentemente. Evidentemente per diventare un valore prima di tutti lo deve essere per i genitori che ne devono condividere gli aspetti e i pensieri che stanno dietro a tutto ciò: ogni regola ha dietro una filosofia. La coppia genitoriale può stabilire dove si pone, fra i due pensieri estremi che possono guidare tale valore:

- *Noi vogliamo che i nostri figli acquisiscano le capacità e le competenze dello stare a tavola perché quando siamo al ristorante o da amici non vogliamo che ci etichettino come maleducati e non bravi genitori!*
- *Noi vogliamo che i nostri figli stiano a tavola perché è un momento importante di condivisione e di relazione della famiglia!*

Sicuramente la maggior parte di noi si definisce più vicino al secondo pensiero, ma non dobbiamo scordare che siamo “animali sociali” che viviamo con gli altri e che siamo sia osservati che osservatori.

Inoltre va considerato che papà e mamma spesso non hanno punti di partenza completamente sovrapponibili, quindi il confronto fra di loro fa emergere lo stile di quella famiglia, il suo potenziale e le peculiari risorse.

Stare a tavola vuol dire mangiare, assaggiare, esplorare, acquisire competenze che non sono innate (ad esempio il cucchiaino è uno strumento, quindi si deve imparare ad usarlo). È un terreno nel quale si possono assaggiare tutti i cibi, dipende da come li proponiamo e in quale contesto.

Forse non è onesto mascherare le verdure pur di farle mangiare, dobbiamo uscire dalla convinzione (errata) che i bambini odiano la verdura.

Inoltre è importante considerare che i bambini apprendono soprattutto attraverso il gioco, l’esplorazione, la manipolazione. Pertanto si deve lasciare loro un tempo e uno spazio per esplorare, *pastrocchiare*, as-

**TUTTO VA  
RAPPORTATO  
ALLE DIVERSE  
ETÀ DEI BAM-  
BINI E ALLE  
LORO COM-  
PETENZE**

saggiare, giocare con il cibo.

Fatto questo nell'arco del tempo diventeranno anche educati e capaci.

Ovviamente si ritorna al concetto del modello genitoriale, che anche in questo caso diventa utile e fondamentale per dare ai figli/e l'esempio e l'utilità delle azioni che chiediamo a loro.

## Il tema della conciliazione

Emerge fortemente anche il ruolo di marito, nel coinvolgimento di gestione della quotidianità della routine familiare e di gestione della casa. La situazione attuale vede molti mariti partecipare alle questioni domestiche, alle routine familiari, e il tutto avviene dentro due estremi, due punti diametralmente opposti per quanto riguarda il concetto di collaborazione.

Da una parte alcuni uomini si descrivono come collaborativi in una situazione che li vede in prima linea nell'aiutare la compagna, la moglie, in quanto spesso anche lei impegnata professionalmente o socialmente.

*Sono padre ma  
uguale alla ma-  
dre?*

*Sono un marito  
democratico e  
aiuto mia mo-  
glie?*

Dall'altro estremo emerge un uomo che considera se stesso al pari della moglie, della compagna, inserito in una famiglia che deve occuparsi delle faccende domestiche, delle questioni educative, delle organizzazioni logistiche di tutto il nucleo familiare.

Fra questi due pensieri, appunto estremi, stanno le molteplici sfaccettature interpretative e di azioni concrete del ruolo maschile.

Inevitabilmente emerge anche il ruolo femminile che in alcuni casi lascia l'uomo libero di assumersi condivisioni, ruoli e mansioni; in altri casi lo considera comunque una persona non capace di ruoli femminili, soprattutto nella gestione della casa, quindi una figura alla quale non poter affidare incarichi pratici o funzioni educative che ri-

chiedono aspetti di cura e di relazione. La percezione dei padri presenti e la visione che hanno del loro ruolo fa emergere sicuramente una figura collaborativa, in molti casi che si fa carico di molte mansioni quotidiane e di gestione della routine familiare; ma resta presente il concetto di "donna di casa" che spesso assume su di se le faccende di casa, la gestione delle routine della famiglia.

Relativamente a questo argomento viene evidenziata una ricerca uscita in questi giorni nei media dove si afferma che le donne italiane in media hanno una occupazione professionale di ventidue ore a settimana, alle quali si aggiunge una media di trentasei ore a settimana per le occupazioni domestiche e familiari.

Ma anche in questa ricerca le possibili questioni finali sono:

- *Le mamme:*

- *Io sono la mamma e mi devo occupare di tutto!*
- *Io potrei anche lasciar fare a mio marito ma non ne è capace!*
- *Potrei anche confrontarmi con il mio compagno ma lui non mi ascolterebbe!*

- *I papà:*

- *Io vorrei partecipare ma non mi lascia fare a modo mio!*
- *Non sono capace di fare quindi meglio che faccia lei!*
- *Potrei anche parlare con la mia compagna ma non mi starebbe a sentire!*

*Mio marito è  
uguale a me?*

*È un "ospite" e  
io sono la titola-  
re della casa?*

## Relazione cibo-bambino

All'alimentazione è attribuito un ruolo portante nello sviluppo psichico del bambino sin dai primi mesi di vita. La prima forma di relazione che il bambino può realizzare con il mondo esterno passa attraverso la figura materna ed ha come primo strumento proprio il cibo.

Via via che il bambino cresce, procede verso stadi progressivamente maggiori di autocoscienza e di autonomia e passa da bisogni fisici elementari, quali appunto fame e sete, a bisogni sempre più complessi in cui gli aspetti psichici assumono un ruolo sempre maggiore. Se questo percorso verso l'individuazione e l'autonomia viene sostenuto e indirizzato dalle figure genitoriali esso avverrà senza traumi e permetterà

l'instaurarsi di un rapporto armonico con il cibo. Occorre quindi che i genitori crescano insieme al figlio, che imparino cioè a riconoscere i diversi segnali di disagio che il bambino lancia e a rispondere ad essi in maniera differenziata, non sempre e comunque con un'offerta di cibo.

Nel periodo tra 0 e 4 anni il bambino comincia prima a sviluppare i propri gusti e poi ad affinarli è dunque fondamentale che non sia appagato soltanto da cibi dolci e ipercalorici ma che si abitui a mangiare - o quanto meno a provare - di tutto; è in questa fase che può iniziare a conoscere ed apprezzare frutta e verdura.

Si deve saper rispettare i gusti e le propensioni alimentari del bambino senza forzarlo eccessivamente, ma al tempo stesso offrirgli cibi diversi, insegnargli come stare educatamente a tavola, fare in modo che il pasto sia un momento sereno nel quale gli adulti offrono il modello di come sia piacevole assaggiare cose varie e l'occasione conviviale. Per il piccolo andare a scuola e spesso rimanervi anche per il pranzo è un'ottima esperienza, così come lo è il mangiare qualche volta da e con un amico o in un locale pubblico.

Farlo partecipare, almeno qualche volta, alla preparazione dei cibi (anche solo sbucciare la frutta) può aumentare il suo senso di competenza e facilitare il suo rapporto con il cibo. Già in questo periodo è utile iniziare a porsi con i bambini davanti ai messaggi pubblicitari in maniera critica.

Gli errori più frequenti da evitare, in famiglia come a scuola, sono:

- far diventare il cibo occasione di conflitti quotidiani: se il bambino accetta poche cose, sarebbe bene proseguire comunque ad abituarlo a variare le sue scelte, ma senza insistere in maniera esagerata e rigida, e con sufficiente gradualità, evitando di entrare in contrasto con lui;
- imboccarlo per farlo mangiare di più e più in fretta, poiché a questa età è in grado di farlo autonomamente;
- offrire dolci e merendine perché non ha mangiato a tavola;
- trasformare la tavola di famiglia in un ristorante;
- consentire che i pasti durino per troppo tempo.

I gusti e le preferenze dei bambini non sono imm modificabili perché solo in parte sono innati. Gli adulti devono sapere che il comportamento alimentare è anche il risultato dell'esperienza (percezione affettiva e motivazione alla preferenza) e dell'apprendimento.

Per questo le scelte alimentari dell'adulto hanno un ruolo fondamentale nell'educazione dei bambini perché sono l'esempio cui riferirsi. E' importante quindi che gli adulti mangino in modo nutrizionalmente adeguato, cercando di correggere i propri errori alimentari. Se un'educazione alimentare corretta intesa in senso generale deve iniziare già al momento del divezzamento, quindi in famiglia, la scuola dovrebbe servire proprio a rafforzare l'"identità alimentare" dei giovani.

Nell'età della scuola Primaria, nel bambino si organizzano i processi di identificazione e differenziazione su cui si basa la costruzione dell'immagine di sé e si verificano le proprie modalità di attaccamento ed emancipazione dalle figure significative. E' la fase in cui possiamo notare le prime espressioni del carattere.

Si comincia a delineare un senso di sé strutturato e stabile che si completerà con l'acquisizione della capacità di espressione e riconoscimento delle emozioni proprie e altrui; una particolare attenzione va quindi posta nell'aiutare il bambino a decifrare da solo, senza anticipare, giudicare né forzare quello che esso prova. Il bambino imparerà così a prestare attenzione e riconoscere i propri stati interni e a cogliere quelli altrui, capacità fondamentali per poi sviluppare una maggior sicurezza e fiducia in se stesso, instaurare sane relazioni con gli altri e raggiungere la propria autonomia.

Una pranzo a scuola ben riuscito è quello che risponde alle esigenze dei bambini, quindi è sempre determinato da un lavoro comune tra le diverse componenti della scuola; è questo il principio che ci riporta ad alcuni degli obiettivi prioritari che si è deciso di sostenere.

Al di là del lavoro con il singolo, si deve intervenire nei confronti dell'ambiente creando contesti invitanti, poco rumorosi, con piatti gradevoli per favorire la socialità dei bambini ed educarli ad una alimentazione corretta: odori, colori, rumori, scritte e illustrazioni, tutto contribuisce a creare un ambiente favorevole al gusto. Il sapore è frutto di una esperienza sensoriale ricca e completa.

L'esigenza di disporre di progetti formativi-motivazionali per gli educatori deriva dalla consapevolezza che la buona riuscita del pasto a scuola è strettamente legata alla capacità di attenzione e di cura che gli adulti sono in grado di mettere in gioco al momento del consumo del pasto e cioè alla relazione coi bambini, alla promozione della loro partecipazione al pranzo, al sostegno delle loro capacità di autonomia e di autoregolazione a tavola.

## PRESENTAZIONE

Questo opuscolo è rivolto ai genitori dei bambini che frequentano i nidi, le scuole dell'infanzia, la scuola primaria; leggerlo non risolverà tutti i dubbi, ma aiuterà ad affrontare più serenamente i problemi quotidiani dell'alimentazione dei figli, inoltre può rappresentare una base comune di comportamenti che ambedue i genitori devono conoscere e soprattutto condividere.

L'obiettivo è quello di fornire ai genitori uno strumento di consultazione che permetta di realizzare anche a casa un'alimentazione corretta, costruire insieme abitudini alimentari più sane ed equilibrate e valorizzare gli aspetti educativi del rapporto con il cibo e con l'ambiente.

La scuola gioca un ruolo importante in questo campo (anche se difficile, rispetto alle suggestioni delle mode e della pubblicità), ma è indispensabile che possa contare su una nuova sensibilità, più attenta alla qualità della vita da parte della famiglia.

L'informazione relativa alla dieta del bambino dovrebbe essere considerata un'occasione privilegiata per educare a un'alimentazione corretta tutta la famiglia: se i genitori imparano a mangiare bene, il bambino li imiterà.

L'insegnamento delle regole per una corretta alimentazione è in gran parte compito dei genitori e questo ambito educativo necessita di convinzione, conoscenza ed applicazione quotidiana. Ciò porterà anche ad una maggiore continuità tra esperienza scolastica e familiare dei bambini.

Parlare di alimentazione infantile significa parlare di un fenomeno estremamente complesso che va oltre il significato prettamente nutrizionale.

Il cibo non è mai solo nutrimento, infatti oltre a rappresentare/essere la risposta naturale ad un bisogno fisiologico del corpo: la "fame", è anche ricerca di piacere e gratificazione; è gusto, emozione e comunicazione.

E' proprio l'alimentazione a fornire al bambino l'occasione per le sue prime esperienze: attraverso l'alimentazione conosce il sapore dei cibi, il loro odore, impara a riconoscerli, prende pratica con nuovi movimenti finalizzati al nutrimento, infine impara ad interagire con il prossimo e prima di tutto con la madre.

Solo un'alimentazione varia, in un clima piacevole e sereno può garantire sia la crescita ottimale che l'instaurarsi di un buon rapporto con il cibo.

Per ciascuno di noi, ad ogni età il pasto deve rappresentare non solo la fonte equilibrata delle sostanze nutrienti di cui abbiamo bisogno ma anche un momento piacevole, una pausa gradevole che interrompe le altre attività della giornata.

Il bambino va verso il cibo naturalmente, da esso non si aspetta valori nutritivi ma piacere e gratificazione, tuttavia poiché è noto che qualità e quantità della vita dipendono anche da cosa, quanto, quando, come e perché si mangia, appare indispensabile rispettare la correttezza nutrizionale oltre che il piacere del cibo.

Per questo motivo va messa ogni cura nel preparare il pasto (piatti "ben costruiti", gradevoli alla vista, invitanti), nel servirlo, nello stimolare il bambino ad assaggiare, "provare" ogni alimento proposto.

Il bambino va abituato con pazienza e con dolcezza a mangiare tutta la sua razione senza sprechi e senza fare pasticci.

Il pasto è equilibrato solo se viene consumato in tutte le sue componenti in quelle proporzioni; ugualmente, va abituato a mangiare quello che c'è, non quello che gli piace di più.

L'obiettivo deve essere quello di favorire il più possibile un'alimentazione varia e diversificata, la monotonia diminuisce l'interesse verso il cibo ed occlude la curiosità della ricerca.

La sperimentazione è conseguente memorizzazione di "esperienza buona" aiuta a crescere, a sviluppare autonomia e personalità gustativa, oltre a favorire l'adozione di una dieta varia ed equilibrata.

Un bambino che impara a mangiare bene, con elevata probabilità diventerà un adulto con corrette abitudini alimentari e con un' aspettativa di vita più sana e longeva.

Per lo stesso motivo è giusto consigliare alcune semplici strategie: alternare il più possibile i diversi formati di pasta, la pasta al riso, cambiare il formato del pane, dei biscotti comuni, alternare i vari tipi di frutta, le varie merende, variare il modo di tagliare e presentare le verdure, cercare di abbinare i colori, le forme, rendere più allegra la tavola.

E' infine importantissimo lasciare che il bambino abbia l'opportunità di imparare ad alimentarsi da solo, in modo da arrivare gradualmente e serenamente a nutrirsi in modo autonomo e corretto, con una dieta varia, moderata e completa di tutti i nutrienti necessari .

Poiché non esiste in natura un alimento completo in grado di soddisfare da solo tutte le necessità dell'organismo, è necessario variare e combinare opportunamente i diversi cibi con cui ci si alimenta quotidianamente.

## ***LA PROMOZIONE DEGLI STILI DI VITA LA PIRAMIDE ALIMENTARE***

L'ALIMENTAZIONE rappresenta un mezzo valido per perseguire un normale stato di SALUTE/CRESCITA; uno strumento per il raggiungimento ed il mantenimento di uno stato di BENESSERE PSICOFISICO (OMS) e deve essere adeguata per :

- QUANTITÀ
- QUALITÀ

La dieta fornita all'organismo deve essere, in termini di energia e di nutrienti, adeguata al fabbisogno del singolo individuo, così da consentire il raggiungimento ed il mantenimento di un buono stato di salute.

Il Ministero della Salute ha affidato ad un gruppo di esperti (ANNO 2003) il compito di elaborare un modello di dieta di riferimento coerente con lo stile di vita attuale e con la tradizione alimentare del nostro paese, al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari più salutari.

Nascono così una serie di "piramidi alimentari" che si sono nel tempo modificate fino ad arrivare all'elaborazione della piramide settimanale dello stile di vita italiano basata sulla definizione di Quantità Benessere (Q.B.) sia per il cibo che per l'attività fisica nell'età adulta e dopo il compimento del primo anno di vita.

La piramide alimentare è una guida quali - quantitativa le categorie dei cibi da privilegiare nella dieta, l'importanza di "variare" all'interno dello stesso gruppo ed il numero di porzioni da consumare giornalmente e/o settimanalmente.

La "porzione" è l'unità pratica di misura della quantità di alimento consumata, cioè la quantità di consumo ragionevole di un certo cibo e corrisponde ad un determinato quantitativo in grammi che si è cercato di ricavare sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana.

Nel febbraio 2011 sono state pubblicate anche le piramidi alimentari per la prima infanzia (a cura del Dott. A. Vania e del Dott. C. Cannella) che si propongono come modello ideale di nutrizione nella fase dello svezzamento con l'obiettivo di favorire la massima varietà alimentare con una introduzione graduale degli alimenti.

La piramide alimentare di seguito riportata risulta essere uno strumento particolarmente semplice e utile da utilizzare nella scelta degli alimenti per una corretta alimentazione dei bambini.

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali e acqua sono i componenti degli alimenti, cioè i prodotti derivati dalla loro digestione che vengono direttamente utilizzati dall'organismo per dare risposta ai suoi bisogni. Non sono ovviamente sempre presenti in parti uguali: ci sono alimenti in cui prevalgono gli uni o gli altri.

E' molto importante conoscere la composizione degli alimenti e sapere a cosa servono queste sostanze alimentari: conoscere i cibi vuol dire anche sapere accettare quello che viene suggerito dalle Linee guida per una Sana Alimentazione.

Gli alimenti possono essere divisi in gruppi o categorie in relazione alla loro composizione prevalente in alcuni nutrienti. La piramide alimentare è uno schema suddiviso in più piani o settori, ognuno dei quali raggruppa tutti gli alimenti con caratteristiche nutrizionali simili.

Alla base, fondamenta della piramide, ci sono gli alimenti che devono essere consumati più frequentemente e man mano che si procede verso l'alto si trovano quelli da consumare con moderazione fino ad arrivare al vertice dove ci sono quei cibi che devono essere consumati solo occasionalmente.

In questa piramide non compare l'acqua, elemento essenziale per il mantenimento della vita, il cui fabbisogno risulta maggiore nei bambini rispetto agli adulti essendo loro a maggiore rischio di disidratazione. La "sete" è il meccanismo attraverso il quale il corpo comunica il suo "bisogno" di acqua al fine di prevenire la disidratazione.

E' utile assecondare sempre il senso di sete e possibilmente anticiparlo bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno.

Nel piano inferiore della piramide troviamo il gruppo frutta e ortaggi ricchi di acqua, fibre, vitamine (B-carotene, Vit.C.), minerali (particolarmente il potassio) ed antiossidanti. Se ne consiglia il consumo di almeno cinque porzioni al giorno.

Un ruolo a parte è svolto dalla frutta secca oleosa che per la sua ricchezza in acidi grassi essenziali, fibra, oligoelementi, sostanze antiossidanti e vitamine liposolubili, dovrebbe essere consumata con frequenza di almeno una volta a settimana e ancor meglio una piccola porzione al giorno.

Immediatamente sopra troviamo il gruppo costituito dai cereali (grano, riso, orzo, mais, altri cereali minori), loro derivati (pane, pasta, polenta...) e tuberi (patate), forniscono carboidrati complessi (prevalentemente amido) che rappresentano la principale fonte di energia nella dieta; proteine a basso valore biologi-



co, vitamine del gruppo B, sali minerali e fibra, specie se integrali. Si consiglia il consumo di quattro porzioni in tre/quattro volte al giorno, sei di cereali e derivati; mentre una volta a settimana di tuberi. A salire, il gruppo dei grassi da condimento che comprende sia grassi animali (burro, panna, strutto..) che grassi vegetali (oli di semi, olio d'oliva, margarina vegete..). Il loro consumo deve essere contenuto perché i grassi o i lipidi costituiscono una fonte concentrata di energia, tuttavia sono importanti per il ruolo che svolgono nell'esaltare il sapore dei cibi e nell'apportare vitamine liposolubili (A, D, E, K).

Sono da preferire quelli di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine d'oliva, per l'elevato contenuto di acidi grassi monopolinsaturi assai importanti nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Come condimento, si consiglia l'utilizzo

di tre/quattro porzioni di olio extra-vergine d'oliva al giorno.

Ogni giorno poi non dovrebbero mancare alimenti del gruppo latte e derivati che comprende latte, yogurt, latticini e formaggi ricchi in minerali (soprattutto calcio in forma altamente biodisponibile), proteine di alta qualità e vitamine (soprattutto Vit. B2 e A).

Per i bambini si raccomanda la seguente frequenza: latte e yogurt una/due volte al giorno. Nella parte centrale della piramide sono collocati quegli alimenti più ricchi di proteine e con consumo settimanale. Carne, pesce, formaggio,

uova, insaccati e legumi pur essendo alimenti ricchi in proteine presentano diverse proprietà nutrizionali specifiche.

La carne contiene proteine di alta qualità biologica, oligoelementi (zinco, ferro e rame altamente biodisponibili) e vitamine del complesso B (in particolare vit. B12). Il pesce è ricco anche di acidi grassi essenziali della serie omega-3 che svolgono un'azione di protezione per l'apparato cardiovascolare. Il formaggio, oltre ad essere un alimento proteico, apporta buone quantità di calcio e fosforo, ma anche di grassi saturi e colesterolo.

In questo gruppo vengono inclusi anche i legumi, soprattutto quelli secchi, che contengono proteine di buona qualità biologica, carboidrati complessi, fibre e oligoelementi come il ferro ed il calcio. Per i bambini le frequenze settimanali consigliate per gli alimenti appartenenti a questo gruppo sono:

- pesce: tre-quattro volte a settimana
- carne magra: tre volte a settimana
- formaggio: due-tre volte a settimana
- legumi: due-tre volte a settimana.

Immediatamente sopra troviamo le uova e i salumi che oltre ad essere alimenti proteici risultano piuttosto ricchi in grassi saturi e colesterolo; per questo il loro consumo deve essere ridotto a uova: una/due volte a settimana, comprese quelle utilizzate come ingrediente di preparazioni.

Salumi: una volta a settimana In prossimità del vertice ci sono gli alimenti il cui consumo dovrebbe essere occasionale e limitato a piccole quantità: dolci, snack salati confezionati e bevande zuccherate analcoliche che invece spesso vengono consumati dai bambini in notevoli quantità e in più occasioni della giornata.

Infine, al vertice troviamo sale e zucchero da consumare con moderazione in aggiunta ad alimenti e bevande. Il loro utilizzo risulta spesso eccessivo in quanto sono già presenti anche in molti prodotti sia industriali che artigianali, soprattutto se conservati e/o trasformati. E' buona norma preferire sale addizionato di iodio al sale comune.

La quantità di cibo da consumare, fabbisogno in kcal/totali giornaliere, varia in funzione dell'età, del sesso, del peso reale e del tipo e quantità di attività fisica e può essere valutato, in base ai L.A.R.N., con sufficiente attendibilità nei confronti del singolo individuo. L'acronimo LARN corrisponde a Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, e nel singolo individuo sano. Sono fondati su criteri di natura biologica e preventiva e formulati sulla base del parere di una commissione di esperti. Attualmente i LARN fanno riferimento al documento di sintesi (revisione 2012) della Società Italiana di Nutrizione Umana del 22-23 ottobre 2012.

## ALIMENTAZIONE IDEALE: GIORNATA TIPO

### 3 PASTI PRINCIPALI + 2 SPUNTINI

Colazione 15-20%	Spuntino del mattino 5%
Pranzo 35-40% Cena 30-35%	Spuntino pomeridiano 10%

La prima colazione per la sua collocazione temporale dovrebbe essere il principale pasto regolatore della giornata, anche se spesso è il più trascurato.

Al momento del risveglio dopo un digiuno di 8-12 ore è importante che i bambini consumino un'abbondante prima colazione a casa, seduti a tavola, con calma.

La colazione deve fornire un adeguato apporto energetico per il lavoro fisico e mentale che si dovrà affrontare nella mattinata. I bambini che non hanno questa buona abitudine, si affaticano più facilmente, incontrano maggiore difficoltà nella concentrazione e nel processo di memorizzazione.

Consumare una corretta prima colazione, non solo migliora il rendimento fisico ed intellettuale, ma limita il ricorso ad una merenda troppo abbondante che può comportare una lunga digestione e influire negativamente sull'appetito al momento del pasto principale.

E' dimostrato, anche sulla base di studi recenti, che consumare un'adeguata prima colazione previene e/o limita l'insorgenza di obesità infantile.

Alimento base della colazione dovrebbe essere il latte fresco o i suoi derivati (yogurt, formaggio fresco..) per il contenuto in proteine complete, grassi facilmente assimilabili, zuccheri, vitamine e sali minerali, in particolare calcio e fosforo in ottimale equilibrio.

### **ESEMPI DI PRIMA COLAZIONE**

- Una tazza di latte eventualmente addizionato di orzo/cacao con pane/
- fette biscottate e marmellata/miele, o biscotti secchi, o torta casalinga, o cereali.
- Latte o yogurt con cereali/muesli/biscotti secchi/integrali o pane e frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle..)
- Spremuta di agrumi/te/karkade con pane e formaggio o pane, pomodoro fresco, mozzarella e olio extravergine d'oliva. Yogurt con cereali/
- muesli e frutta fresca di stagione.
- Spuntino/Merenda di metà mattina (5% delle calorie della giornata)

Il bambino deve imparare a consumare uno spuntino piccolo e leggero, "un rompi digiuno" per non compromettere l'appetito all'ora di pranzo. E' quindi l'occasione migliore per consumare frutta fresca di stagione, variata per tipologia e colore; ad ogni colore corrisponde infatti la presenza di determinate vitamine e sostanze antiossidanti che svolgono un ruolo benefico nella prevenzione dei processi degenerativi e di invecchiamento delle cellule. Frutta e verdura rappresentano quindi "l'arcobaleno della salute".

Oltre alla frutta possono essere consumate occasionalmente piccole porzioni di prodotti da forno di semplice preparazione come pane, crackers, grissini, taralli, fette biscottate, biscotti secchi o uno yogurt, accompagnati da bevande non zuccherate (va privilegiata l'acqua). Limitare il consumo di snacks dolci e/o salati (brioche, pizzette, patatine, ecc.) troppo ricchi di grassi, zuccheri o sale che oltre a fornire un elevato apporto calorico, richiedono una lunga digestione che può compromettere la capacità di prestare attenzione. Qualora si consumino snacks o merendine, è opportuno leggere sempre attentamente le etichette e controllare la quantità di grassi, privilegiando quelli che contengono meno di 9 gr di grassi/porzione; con un apporto energetico che non superi le 100-150 Kcal per porzione.

### **IL PRANZO (35- 40% DELLE CALORIE DELLA GIORNATA)**

Rispetto alle nostre tradizioni alimentari, il pranzo rappresenta il pasto principale della giornata; deve es-

sere completo, appetitoso e nello stesso tempo facilmente digeribile per non appesantire l'organismo e compromettere il rendimento nelle attività pomeridiane.

Normalmente, dovrebbe essere composto da un primo a base di cereali e derivati, un secondo piatto che fornisca proteine (carne, pesce, uova o formaggio), un contorno a base di verdura preferibilmente fresca e di stagione, cotta o cruda, con pane (meglio comune e a ridotto contenuto di sodio) e frutta fresca e di stagione. Una valida alternativa a questo modello può essere l'introduzione del piatto unico (pasta e legumi, pasta/polenta al ragù, pasta/riso con pesce, pasta con ripieno, pizza,...), che sostituisce il tradizionale primo e secondo.

Negli ultimi decenni si è affermato in Italia un modello alimentare basato su un eccessivo apporto di calorie fornite principalmente da proteine e da grassi animali; con una costante riduzione nel consumo delle proteine vegetali.

A questo regime alimentare si attribuiscono le maggiori responsabilità per l'insorgenza di patologie cronico-degenerative quali: obesità, aterosclerosi, ipertensione, tumori, eccetera.

Il consumo del piatto unico, accompagnato da verdura cruda/cotta, pane e frutta, assicura un apporto bilanciato di energia e nutrienti, inoltre rappresenta un valido strumento nella prevenzione di tali patologie.

### ***MERENDA DEL POMERIGGIO (10% DELLE CALORIE DELLA GIORNATA)***

La merenda è utile nell'età infantile, solo se moderata e non troppo prossima all'ora di cena per evitare un eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare al pasto successivo affamati.

Sono valide le indicazioni già riportate per lo spuntino di metà mattina, con l'integrazione di altre merende semplici e gustose magari ricordando quelle preparate dalle nostre nonne: pane e olio o marmellata, bruschetta, focaccia, ciambella, crostata, torta di mele, gelati artigianali.

### ***CENA (30 - 35% DELLE CALORIE DELLA GIORNATA)***

In seguito alle trasformazioni avvenute nello stile di vita attuale, la cena è diventata il pasto più importante della giornata, quello in cui tutta la famiglia può riunirsi a tavola con maggiore tranquillità. Ciò comporta il rischio di trasformarla in un pasto troppo ricco e abbondante, mentre dovrebbe essere leggera e facilmente digeribile per non affaticare l'organismo prossimo al riposo notturno. Se in famiglia ci sono bambini che usufruiscono del servizio di ristorazione scolastica, è importante che il genitore prenda visione del menu settimanale per integrare con un'adeguata cena il pasto del mezzogiorno.

Questo ha lo scopo di rendere l'alimentazione più variata, in modo tale che la cena completi in modo equilibrato l'apporto in nutrienti e calorie giornaliere; i cibi consumati a cena devono essere diversi da quelli consumati a pranzo anche per evitare monotonie e ripetizioni. A cena è consigliabile non consumare in eccesso alimenti proteici di origine animale, quali: carne, uova, insaccati per evitare il rischio di introdurre eccessive quantità di proteine e grassi animali.

Quando il pasto è costituito da un primo e un secondo piatto di carne, pesce o uova, è opportuno prevedere per la cena una combinazione di cereali e legumi/formaggio seguiti da verdura e pane; oppure una pizza accompagnata a verdura, oppure un minestrone/passato/zuppa di verdure con legumi e cereali. Viceversa, se il piatto unico è stato consumato a pranzo, è preferibile che la cena sia costituita da carne e/o derivati, pesce, formaggio o uova, sempre accompagnati da un buon contorno di verdura e dalla giusta quantità di pane.

Si sottolinea inoltre l'importanza di garantire nella preparazione dei pasti gusto e sapore al fine di renderli appetibili, senza ricorrere a preparazioni laboriose e pesanti, ricche di salse, grassi, sale..., è sufficiente ad esempio, imparare ad utilizzare le erbe aromatiche per profumare i piatti, pezzetti/fettine/foglioline di verdure colorate per guarnire le portate e dare un tocco di colore. Deve essere assicurata anche una buona digeribilità delle preparazioni con il ricorso a metodi di cottura semplici (lessatura, cottura a vapore, al forno, alla griglia/piastra, brasature e stufatura) che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti.

Si consiglia inoltre l'utilizzo di materie prime fresche, limitando il ricorso ad alimenti prelaborati e precotti in genere che sono più ricchi di additivi chimici.

## APPORTI CALORICI E GRAMMATURE MEDIE DI RIFERIMENTO

Di seguito sono indicati il fabbisogno energetico giornaliero le grammature medie di riferimento. Per le grammature il peso, espresso in grammi, è da riferirsi a crudo e al netto degli scarti.

	Kcal/die	Kcal/pranzo
Nido d'infanzia (1-3 anni)	1000 - 1300	400 - 500
Scuola d'infanzia (3-6 anni)	1400 - 1600	600 - 700
Scuola primaria (6-11 anni)	1800 - 2000	800 - 900
Scuola secondaria di I° grado (11-14 anni)	2000 - 2200	900 - 1000

### Grammature medie di riferimento

ETÀ	1-3	3-6	6-11	11-14
<b>PRIMI IN BRODO</b>				
Pastina di semola o all'uovo per brodi vegetali/carne	20/25	25/30	35/40	40/50
Pastina di semola o all'uovo per passati vegetali/legumi	15/20	20/25	25/30	35/40
Riso, farro, orzo e altri cereali	15/20	20/25	25/30	35/40
Cous-cous e miglio	10/15	15/20	20/25	25/30
Condimenti:				
Verdura fresca per passati	120	150	200	250
Legumi secchi per passati/sughi	20/25	25/30	30/35	35/40
<b>PRIMI ASCIUTTI</b>				
Pasta di semola, pasta all'uovo fresca, riso, mais, orzo e altri cereali	40/50	50/60	70/80	80/100
Pasta all'uovo secca	35/45	45/55	55/65	65/75
Condimenti:				
Sughi vegetali	50/70	65/90	80/110	90/130
Carne / pesce per ragù	15/20	20/25	25/30	30/35
Parmigiano Reggiano per primi piatti	5/6	6/7	7/8	8/9
<b>SECONDI</b>				
Carne	40/50	50/60	60/70	70/80
Prosciutto o bresaola	20/25	25/30	30/35	35/40
Pesce	50/60	60/70	80/100	100/150
Uova (unità)	1	1	1	1
Formaggio freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella (fiordilatte) / caciotta	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio alta stagionatura	15/20	30	40	50
<b>CONTORNI</b>				
Ortaggi freschi	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda a foglia	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200
<b>COLAZIONE E MERENDE</b>				
Latte per colazione	200/250	250	250	250
Latte per merenda	100/150	150	200	200
Yogurt (unità da 125 g)	1	1	1	1
Miele per dolcificare	5	5	10	10

Miele da spalmare	10	15	20	20
Marmellata/confettura	20	25	30	30
Cereali in fiocchi	15	20	25	30
Biscotti secchi, fette biscottate, cracker	25	30	35	40
Torta	30/40	50/60	70/80	90/100
<b>VARIE</b>				
Olio extravergine d'oliva a pasto	12/15	12/15	15/18	18/20
Pane	30	40	50	60
Frutta fresca intera, spremuta o frullata	100/150	150	150/200	200
Frutta secca oleosa	10	15	20/25	25/30

## ***ALCUNI CONSIGLI PER AIUTARE I RAGAZZI A CRESCERE IN SALUTE AVENDO UN BUON RAPPORTO CON IL CIBO***

1. Date il buon esempio, non dite ai bambini ciò che devono fare, ma provate voi stessi a farlo.
2. Mangiate insieme, possibilmente in un ambiente sereno e rilassato, cercando di parlare tranquillamente, spegnendo la TV o, perlomeno, abbassandone il volume.
3. Non utilizzate mai il cibo come premio o ricompensa, gratificateli in altro modo.
4. Spesso i capricci esprimono una richiesta di attenzione: impariamo a prestare loro attenzione anziché ingozzarli di cibo.
5. Non vietate la merendina a scuola, quando gli altri compagni ce l'hanno; magari sceglierne assieme una gradevole e possibilmente abbastanza sana. Cercate piuttosto di preparare piatti non troppo elaborati e ricchi di grassi nell'alimentazione di tutti i giorni.
6. Non mettete a dieta i bambini, ma aiutateli e/o fatevi aiutare nel far sì che adottino una corretta alimentazione che li aiuta a sentirsi meglio e a crescere meglio; non ci sono cibi proibiti ma solo cibi che vanno consumati con moderazione.
7. Esplorate assieme cibi nuovi e sapori diversi, magari coinvolgendoli nella preparazione di piatti, specialmente quelli a base di frutta e verdura per motivarli al loro consumo.
8. Insegnate a bere l'acqua sia durante i pasti che nei vari momenti della giornata; non abituateli a bere bevande zuccherate, meno dissetanti e ricche di calorie e additivi chimici.
9. Seguire un'alimentazione variata, la monotonia appiattisce il gusto e non aiuta la salute.
10. Aiutateli ad adottare stili di vita corretti, e fondamentale fare ogni giorno un po' di movimento; magari fatelo assieme.

*“ Il bambino non è una bottiglia che bisogna riempire, ma un fuoco che bisogna accendere ”.*  
(Montaigne)

## **Le Ricette**

### **CREMA – VELLUTATA DI PATATE**

#### **INGREDIENTI**

- patate 250 g.
- verdure di stagione (carote, sedano, piselli, asparagi, eccetera) 100 g.
- latte 200g.
- parmigiano 25 g.
- cipolla
- salvia e rosmarino
- sale q.b.

## PREPARAZIONE

Sbucciare le patate e tagliarle a tocchetti, unire in un tegame con gli odori e il sale. Aggiungere un po' di acqua e lasciare cuocere (30 minuti circa).

A cottura ultimata aggiungere il latte e frullare il tutto fino alla composizione di una crema.

Aggiungere crostini precedentemente abbrustoliti nel forno e servire.

## **RISOTTO CON LA ZUCCA (ZUCCHINE, CAVOLFIORE, ASPARAGI)**

### INGREDIENTI

- riso 300 g.
- brodo vegetale 1 L.
- zucca o altre verdure 500 g.
- parmigiano 25 g.
- olio extravergine q.b.
- cipolla
- rosmarino e salvia
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

Sbucciare la zucca eliminando i semi; tagliarla a tocchetti e frullarla dopo aver messo gli odori.

Appassire il tutto in un tegame e portare a cottura con il brodo vegetale. Aggiungere il riso e cuocerlo.

Condire con olio e parmigiano e servire.

## **PASTA CON SALSA AL PESTO E RICOTTA**

### INGREDIENTI

- ricotta 150 g.
- pinoli 10 g.
- alcune foglie di basilico e di erba cipollina
- latte ½ bicchiere
- parmigiano reggiano
- olio extravergine
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

Dopo aver lavato l'erba cipollina e il basilico frullarli insieme ai pinoli, l'olio, il parmigiano e un po' di sale; poi aggiungere la ricotta.

Da utilizzare per condire qualsiasi tipo di pasta

## **SEDANINI ALLE LENTICCHIE**

### INGREDIENTI

- sedanini 400 g.
- lenticchie 250 g.
- odori (sedano, carota, cipolla) 100 g.
- polpa di pomodoro 300 g.
- latte 500 g.
- farina 50 g.
- olio extravergine di oliva 30 g.
- parmigiano 40 g.

### PREPARAZIONE

In un tegame mettere a stufare gli odori tritati con acqua fredda e le lenticchie. Dopo qualche minuto aggiungere la polpa di pomodoro, salare e lasciare cuocere il tutto per circa un'ora.

Nel frattempo preparare la besciamella unendo in un tegame la farina e il latte, cuocere a fuoco lento continuando a mescolare.

Quando la crema di lenticchie è pronta, frullare e aggiungere la besciamella. Cuocere la pasta e condire con la crema di lenticchie e besciamella, l'olio e il parmigiano.

## **CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO**

### **INGREDIENTI**

- pesce (halibutt, merluzzo, platessa) 400 g.
- patate 150 g.
- uovo 1
- parmigiano reggiano 40 g.
- pane grattato, sale e prezzemolo q.b.

### **PREPARAZIONE**

Frullare a crudo il pesce con le patate precedentemente lessate, unire il parmigiano, il pane grattato, il prezzemolo, l'uovo e il sale.

Formare delle palline o polpettine e passarle nel restante pane grattato. Cuocere in forno a 180° per 20/30 minuti.

## **TORTA SALATA DI SPINACI E RICOTTA**

### **INGREDIENTI**

- per il ripieno:
  - spinaci 180 g.
  - ricotta
  - parmigiano reggiano 120 g.
- per l'impasto
  - farina (tipo 0) 150 g.
  - lievito di birra metà cubetto sciolto in poca acqua
  - olio extravergine di oliva 15 g.
  - acqua e sale q.b.

### **PREPARAZIONE**

Unire la farina con acqua tiepida l'olio, il lievito e il sale, portarlo fino ad un composto omogeneo e lasciarlo riposare per circa un ora.

Stendere l'impasto fino a formare un piano di pochi millimetri. Tagliare dal prodotto ottenuto alcune striscioline di impasto per guarnire la torta successivamente.

Pulire e lessare gli spinaci, dopodiché frullarli con la ricotta e il parmigiano, aggiungere un pizzico di sale. Sistemare nella teglia da forno, o tortiera, la carta da forno, adagiarvi l'impasto steso e mettere il ripieno. Guarnire con le striscioline tenute da parte e alzare i quattro bordi.

Mettere nel forno a 180° per circa trenta minuti.

## **CROCCHETTE DI VERDURE (FORMAGGIO, PATATE)**

### **INGREDIENTI**

- patate 180 g.
- spinaci 180 g. – oppure formaggio tipo fontina 80g. – oppure patate altri 120g.
- ricotta 150 g.
- uovo 30 g. (mezzo uovo)
- parmigiano reggiano 50 g.
- pane grattato e sale q.b.

### **PREPARAZIONE**

Lavare le patate, lessarle e sbuciarle dopo la cottura; schiacciarle ancora ben calde e unirle alla ricotta,

uovo, pane grattato e sale fino a comporre un impasto omogeneo. Formare delle palline o crocchette o bastoncini e cucinare nel forno a 180° fino a quando non saranno dorate.

## **POLPETTONE DI TACCHINO**

### **INGREDIENTI**

- tacchino 500 g.
- uovo n°1
- parmigiano 50 g.
- pane grattugiato q.b.
- brodo vegetale 1,5 L.

### **PREPARAZIONE**

In una ciotola unire alla carne di tacchino tritata l'uovo, il parmigiano, il pane grattugiato e aggiustare di sale. Lavorare l'impasto, formare un cilindro e immergerlo nel brodo vegetale in ebollizione, cuocere per circa un'ora e mezza a fuoco basso.

Quando il polpettone è cotto toglierlo dal brodo, tagliarlo a fette e disporre in un piatto di portata al quale si può aggiungere qualche cucchiaino di brodo vegetale.

## **PURE' DI PATATE**

### **INGREDIENTI**

- patate 500 g.
- olio extravergine di oliva 30 g.
- parmigiano 30 g.
- sale q.b.

### **PREPARAZIONE**

Mondare e tagliare a dadini le patate, metterle in una pentola con un litro di acqua fredda, cuocere per 40 minuti. Per velocizzare la cottura si può utilizzare la pentola a pressione.

Quando le patate sono cotte, scolarle e passarle nel passaverdura, aggiungere l'olio, il parmigiano, il sale e servire. Il puré può essere arricchito con diverse verdure come zucca, carote, melanzane.

## **TORTA DI MELE**

### **INGREDIENTI**

- mele 500 g. oppure due grosse carote e pinoli, oppure pere 500.g
- olio di semi (monosemie) 50g.
- farina 250 g.
- zucchero 120 g.
- uovo 120 g. (due uova)
- una busta di lievito per dolci

### **PREPARAZIONE**

Impastare le uova con lo zucchero, unire l'olio la farina e il lievito; fino a comporre un impasto omogeneo e non troppo denso (se necessario aggiungere un po' di latte). Infine aggiungere le mele precedentemente frullate.

Versare il composto nella teglia e cospargere la torta con un po' di zucchero. Mettere nel forno a 160° per circa 45 minuti.

## **CASTAGNOLE**

### **INGREDIENTI**

- farina 450 g.
- fecola di patate 100 g.
- uova n.3



- olio di semi (monosemie) 30 g.
- ricotta 250 g.
- zucchero 200 g.
- una bustina di lievito per dolci

#### PREPARAZIONE

Riporre la farina e la fecola sul tagliere a forma di “vulcano”, dentro adagiare gli altri ingredienti e mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Con l’impasto ottenuto formare dei “grissini” con uno spessore di circa due centimetri, tagliarli poi a tocchetti (come per fare gli gnocchi). Metterli in forno a 170° per pochi minuti.

## CREMA AL CACAO

#### INGREDIENTI

- ricotta 250 g.
- cacao in polvere 50 g.
- zucchero 50 g.

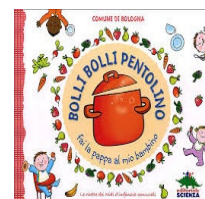
#### PREPARAZIONE

In una terrina, o nel frullatore, unire tutti gli ingredienti e mescolare fino ad ottenere una crema omogenea. È possibile aggiungere del latte per amalgamare al meglio gli ingredienti. Servire la crema su fette di pane.

## Bibliografia da condividere con i vostri figli

### BOLLI BOLLI PENTOLINO

Un libro che raccoglie l'esperienza maturata in più di 40 anni nelle cucine dei nidi d'infanzia dell'Emilia Romagna, famosi in tutto il mondo per la loro eccellenza. 64 semplici ricette, divise per stagioni e portate, illustrate in modo chiaro ed efficace per aiutare mamme e papà a preparare la pappa dei più piccoli! Con spiegazioni dettagliate, dosi ragionate per tutta la famiglia e indicazioni tecniche facili da seguire, corredate dai consigli di esperti nutrizionisti e psicopedagogisti, che rispondono alle domande più ricorrenti dei genitori.



#### CI PENSA IL TUO PAPA'

“Senti, papà, cosa faresti se cadessi in acqua?” “Mi butterei per ripescarti.” “Tutto vestito?” “Tutto vestito, anche con le scarpe.” “E se nell’acqua ci fossero i cocodrilli?”, “E se non mi trovassi nell’acqua?”, “E se mi avesse trovato qualcuno prima di te?... Qualcuno che vorrebbe tenermi con sé?”

Orsetto vuole mettere alla prova il suo papà di fronte a possibili pericoli. L’amore, la tenerezza, la dedizione lo rassicureranno.

Un libro cartonato con illustrazioni a piena pagina per piccoli lettori.

### GINO NON VUOLE MANGIARE LA MINESTRA

All'orso Gino la minestra proprio non va giù! Lui vuole mangiare soltanto dolci e dolcetti! Ma verrà il giorno in cui una bella minestrina calda si rivelerà provvidenziale e anche molto appetitosa... Età di lettura: da 2 anni.

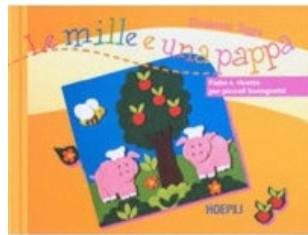


#### HAI LA PAPPA DAPPERTUTTO!

Un libro pop-up destinato ai più piccoli: attraverso immagini che parlano delle sue prime esperienze il bambino potrà esplorare il mondo circostante e tentare di comprenderlo. Una merenda di yogurt, malgrado il bavaglino, sporca tutto e non resta che ripulire... Età di lettura: da 3 anni.

## IN CUCINA SENZA LA MAMMA

Facendo tesoro della sua esperienza di medico nutrizionista che ha seguito numerose mamme alle prese con l'alimentazione dei figli, l'autrice ha scritto una guida che accanto a informazioni dettagliate sui diversi alimenti sostitutivi dei prodotti animali e indicazioni pratiche su come utilizzarli, contiene oltre 80 ricette, organizzate settimanalmente in modo da soddisfare i gusti e le esigenze nelle diverse fasce di età.



### LE MILLE E UNA PAPPA

Il libro propone infatti gustosi e variati menu per pranzo e cena per ciascuno dei giorni della settimana, per le festività più importanti e per le occasioni di svago e divertimento: il compleanno, le scampagnate e i piccoli party. I piatti sono tutti "spe-

rimentati" e molto facili da realizzare. Ogni menu è accompagnato da una favola che racconta brevi e liete storie di animali ed è illustrata con disegni dai vivaci colori.

### RICETTE DI GIULIO CONIGLIO

Tante ricette semplici e golose per pasticciare in cucina in compagnia di Giulio Coniglio e dei suoi amici. Età di lettura: da 7 anni.

### L'INSALATA ERA NELL'ORTO

Favole in briciole. Briciole di storie per imparare a mangiare. Storie da mordere, leggere e ascoltare per insegnare ai bambini l'arte del mangiare e del mangiar sano. Le racconta ai suoi nipotini nonna Sofia durante una passeggiata al mercato. Protagonisti gli alimenti di tutti i giorni, il latte, il pane, la pasta, i dolci, gli ortaggi, la frutta... cibi crudi e cotti, da sminuzzare, cucinare, annusare, assaporare.



### MANGEREI VOLENTIERI UN BAMBINO

Ogni mattina, mamma Coccodrillo porta ad Achille delle ottime banane per la sua prima colazione, ma, un bel giorno, ad Achille viene un'idea assurda e irrealizzabile: quella di mangiare un bambino... Età di lettura: da 4 anni.

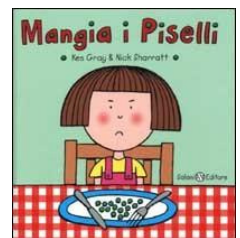
### MANGIA I PISELLI

Che cosa darà la mamma a Daisy se mangerà i piselli? Un gelato in più, un piccolo elefante e anche una fabbrica di cioccolato. Ora Daisy mangerà i piselli? O riuscirà a confondere la mamma? Età di lettura: da 3 anni.



### NON LA SOLITA PAPPA

Vasco è un insolito e curioso coniglio viaggiatore che gira il mondo in cerca di nuovi amici. Ogni storia, semplice e divertente, si svolge in un ambiente naturale diverso, dove Vasco Coniglio incontra gli animali che vivono in quel luogo. Con loro fa le cose semplici di ogni giorno: le stesse che fai anche tu con la mamma e con i tuoi amici! Età di lettura: da 3 anni.



### OH NO ANCORA VERDURE!

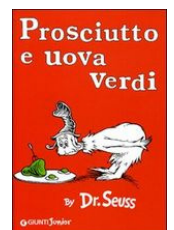
I quattro titoli della serie di Maria Toesca sono riproposti in un cofanetto. I libri, rivolti a piccoli lettori di età prescolare, aiutano ad amare le verdure con ricette divertenti e facili da preparare. Età di lettura: da 2 anni.

### SE IO ASSAGGIO

Per i più piccini un libro-gioco con tante pagine a sorpresa che aprendosi diventano grandi il doppio. Per imparare le parole e i significati legati al senso del gusto. Età di lettura: da 3 anni.

### STORIE DA MANGIARE

Tre storie divertenti e piene di fantasia. Un cuoco che vuole cucinare una frittata speciale e finisce con una spassosa abbuffata collettiva e la storia di Candido Fiordilatte, pasticcere che deve chiudere bottega e de-



cide di fare il pescatore, fino a quando in un'isola sperduta ritrova la sua antica passione grazie a una sorpresa. Età di lettura: a partire da 6 anni.

### **UNA ZUPPA DI SASSO**

È notte. È inverno. Un vecchio lupo cerca ospitalità nel villaggio degli animali per cucinare una zuppa di sasso. Finirà con una grande cena con tutti gli animali, curiosi di conoscere un lupo dal vero.



### *I miei appunti*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Comune di Russi**



**Nido d'Infanzia Comunale  
"A. P. Babini"  
via Roma 1  
tel: 0544/583257**



**Area Servizi alla Cittadinanza  
Ufficio Istruzione e Sicurezza Sociale  
Via Babini 1  
48026 Russi (Ra)  
tel: 0544/587643-7  
fax: 0544/587669  
e-mail: [istruzione@comune.russi.ra.it](mailto:istruzione@comune.russi.ra.it)**

**febbraio 2014**