Star bene insieme per imparare a mangiare con gusto

L'alimentazione esprime abitudini, usi e costumi dell'individuo e risponde non solo alle esigenze fisiche, ma anche a quelle psichiche e della vita di relazione ed è in grado di fornire, accanto all'esperienza del piacere, le occasioni per relazionarsi, condividere ed avere una corretta educazione alimentare.

Il bambino che frequenta il nido ha la possibilità di accostarsi all'esperienza della mensa e vivere il momento di socializzazione offerto dal mangiare insieme ai compagni ed agli educatori, in un sistema di regole condivise. Questo lo porterà ad acquisire nuove e corrette abitudini alimentari che, passando attraverso l'imitazione di modelli vissuti come esemplari, potranno permanere nel suo comportamento.

Il bambino dovrà iniziare, o ha da poco intrapreso, il percorso di conoscenza di preparazioni alimentari diverse dal latte. In questa fase incomincia a percepire sapori e consistenze differenti: dà inizio all'espressione del proprio gradimento, si adatta agli orari dei pasti, acquisisce maggiore autonomia nell'assunzione degli alimenti.

La preparazione dei pasti in sede gioca a favore dell'educazione alimentare in quanto il bambino, conoscendo direttamente il personale che cucina, coglie con continuità ciò che avviene all'interno del nido, collegandolo alla propria esperienza familiare; inoltre il bambino "pregusta" il menù del giorno anche attraverso i profumi che precedono il pasto.

I bambini non riescono a comprendere l'importanza nutrizionale di un alimento e sono stimolati dai cibi che soddisfano la percezione sensoriale. Possono sperimentare modi diversi di "assaggiare i cibi", ad esempio attraverso i laboratori del gusto, organizzati grazie all'intervento creativo degli educatori e del personale addetto alla preparazione dei pasti. Queste esperienze li accompagnano nei loro progressi di conoscenza: la manipolazione, la stimolazione dell'olfatto, l'osservazione dei colori, l'ascolto del "suono" e l'assaggio (gioco del riconoscimento degli alimenti al naturale o associati ad altri) rendono il cibo familiare. Gli alimenti hanno un loro "sapore" caratteristico, pertanto risulta inutile l'aggiunta di sale e zuccheri che modificano il sapore di base, abituando a gusti "omologati".

È importante fornire l'acqua a richiesta, nei diversi momenti della giornata.

Presentazione e distribuzione del pranzo: sono aspetti sui quali va posta una particolare attenzione, adottando accorgimenti che stimolino la curiosità del bambino. Nel rispetto del menù, vanno valorizzati i colori delle pietanze, la consistenza del cibo adeguata all'età e la diversa disposizione nel piatto. La distribuzione del pasto dovrà avvenire al tavolo in presenza dei bambini. L'ambiente dovrà essere confortevole, anche grazie a pareti colorate ed all'uso di cartelloni. Le stoviglie e le posate a perdere sono ammesse solo in casi eccezionali.

I tempi: il pranzo deve avere la durata necessaria al fine di consentire ai bambini un rapporto piacevole e consapevole con il cibo, comunque non inferiore ai 30'. L'orario del pranzo deve tener conto dell'età del bambino e delle sue esigenze di sonno. E' buona norma educare progressivamente i bambini ad un orario che rispetti una giusta distanza dallo spuntino di metà mattina, in modo da arrivare al pranzo con un buon appetito. L'orario del pranzo deve quindi avvicinarsi il più possibile alle ore 12, comunque non prima delle 11:30.

L'ordine e la presentazione dei piatti: per promuovere il consumo di verdura si suggerisce di proporla come prima portata (antipasto), "approfittando" dell'appetito dei bambini. Si potranno offrire anche più tipologie di verdure nello stesso piatto. Il pane, servito in appositi contenitori, deve essere distribuito solo dopo il primo piatto.

L'approccio al pasto: è importante presentare al bambino tutto ciò che è stato previsto dal menù, ponendo particolare attenzione alla modalità di presentazione degli alimenti. Bisogna offrire un menù vario, con preparazioni semplici, colorate e fantasiose per permettere la conoscenza dei diversi cibi. Ricordarsi che per i bambini la maggior parte delle preparazioni sono "nuove" e che quindi devono essere educati ai differenti sapori attraverso un avvicinamento graduale, incentivando l'assaggio senza forzature. I bambini sanno autoregolarsi. Se il bambino mangia con appetito e dimostra di desiderare ancora del cibo, aggiungere eventualmente delle verdure e completare il menù con la frutta prevista a fine pasto, evitando la concessione di bis della portata più gradita. Se il bambino è in difficoltà con l'approccio ai nuovi cibi bisogna comunque mantenere un atteggiamento sereno ed è opportuno riproporli successivamente. I gusti dei bambini si

modificano nel tempo e l'accettazione di nuovi alimenti può essere favorita anche, nel contesto del nido, per imitazione degli altri bambini e con l'aiuto degli educatori.

Feste di compleanno e ricorrenze: festeggiare i compleanni e le ricorrenze, in genere con dolci, è un aspetto usuale della nostra cultura. Il consumo di troppi dolci può facilitare l'acquisizione da parte dei bambini di abitudini alimentari scorrette, per cui si consiglia di limitare quantità (evitare le rimanenze) e frequenze (ad esempio festeggiando insieme i compleanni del mese). È bene dare significato alla festa di compleanno attraverso una ritualità comprensibile e significativa per il bambino, che può anche non essere legata alla torta personale: dalla tavola apparecchiata in modo speciale, alla simbologia che lo individua come re/regina della giornata (gli educatori hanno gli strumenti per far vivere al bambino il ruolo di protagonista). Il nostro consiglio è di festeggiare le ricorrenze consumando il dolce secco, preparato in giornata nella stessa cucina da parte della cuoca o veicolato da parte della ditta di ristorazione. Questo consente l'uso di un prodotto sicuro sia nella produzione che negli ingredienti, anche per eventuali fruitori di diete speciali. In queste occasioni è opportuno incoraggiare i bambini a bere acqua naturale piuttosto che bevande dolci e/o gassate. È buona norma evitare l'ingresso nel nido di altri dolciumi quali cioccolatini, caramelle e simili e il loro relativo consumo o utilizzo come premio.

Al Nido come a casa: il nido d'infanzia è un ambiente favorevole per l'avvio di percorsi che incidono sugli stili di vita del bambino, grazie al coinvolgimento del personale educativo e genitori. Il nido deve sostenere le mamme che allattano, attraverso l'allestimento di una stanza per l'allattamento o di una zona dedicata a tale momento e permettendo l'accoglienza del latte spremuto (vedi allegato 1).

L'introduzione di alimenti complementari deve essere un'occasione per la famiglia per adottare un'alimentazione corretta e salutare per tutti. Le abitudini alimentari e lo stile di vita hanno un ruolo fondamentale ed ogni componente della famiglia dovrebbe essere coinvolto a collaborare per il raggiungimento del benessere del bambino. La prima colazione è una tappa fondamentale in cui viene introdotta l'energia necessaria per affrontare la giornata. Il bambino deve avere il tempo sufficiente per svegliarsi e mangiare in tranquillità, in un ambiente sereno, meglio se in compagnia dei propri genitori.

È utile informare i familiari di quello che è stato offerto ai bambini nella giornata attraverso l'elenco delle pietanze esposto in bacheca, al fine di variare le proposte per la cena e permettere di consultare le "ricette", con l'invito di riproporle anche a casa.

Gli orari dei pasti dovrebbero rappresentare una continuità con quelli del nido d'infanzia per favorire la ritualità e ritmicità degli stessi. Il rispetto dei tempi previsti tra un pasto e l'altro permette un giusto equilibrio delle necessità fisiologiche dell'organismo. Mangiare in modo continuativo infatti altera il naturale senso di sazietà e di fame, inducendo percezioni errate di tali stimoli.

I genitori, o coloro che si prendono cura del bambino oltre l'orario del nido, devono essere messi al corrente che è buona norma non arrivare con alimenti (succhi di frutta, merendine, snack salati, caramelle…) al mattino o al termine dell'orario, in quanto i bambini, che hanno già consumato la colazione o merenda del pomeriggio, hanno autonomia sufficiente per giungere all'ora del pasto successivo. Bisogna evitare di lasciare negli spogliatoi e negli stipetti ciucci, biberon, alimenti e bevande (ad esempio tisane, succhi di frutta…).

E' buona norma imparare a leggere le etichette alimentari dei prodotti da acquistare per i bambini.

Aspetti gestionali: ogni nido d'infanzia, per garantire la qualità del servizio, pone cura ed attenzione agli aspetti igienico sanitari legati alla preparazione ed al consumo degli alimenti, attuando quanto previsto dalle norme riguardanti la sicurezza alimentare (Reg. CEE 178/2002; 852/2004 ecc.). La cucina interna al nido rappresenta la scelta ottimale per la preparazione dei pasti in giornata con le caratteristiche riportate nella Legge Regionale n. 20 del 18 agosto 2005 e suo successivo Regolamento, recante requisiti e modalità per la realizzazione, l'organizzazione, il funzionamento e la vigilanza dei nidi d'infanzia.

In subordine a tale scelta, il centro cottura esterno non dovrebbe essere ad una distanza maggiore di 30 km dal nido o veicolare in un tempo superiore ai 30 minuti (o comunque prevedere 40 - 60 minuti tra fine produzione e consumo). La consegna dei pasti in multiporzione dovrebbe avvenire, in assenza di scaldavivande, non prima di mezz'ora dall'inizio della distribuzione. Si rammenta che il requisito della cucina in sede risulta obbligatorio in caso di bambini di età inferiore all'anno presenti nella struttura.

Aspetti igienici particolari: l'igiene delle mani riveste un momento fondamentale per ridurre la trasmissione di malattie, soprattutto in ambiente infantile. Il lavaggio delle mani, per operatori e bambini, deve quindi avvenire ogni qualvolta si renda necessario e, in particolare, prima dei pasti.

È indicato garantire un cambio di bavaglini personali ogni giorno e comunque al bisogno.

Nel caso si manifestino più casi di bambini e adulti con sintomatologia gastroenterica riconducibili al pasto consumato, è necessario segnalarlo tempestivamente all'autorità sanitaria competente che può attuare tutte le procedure necessarie per il contenimento della malattia.