**Il pranzo al nido: aspetti pedagogici e nutrizionali**

**10**

**Nel corso degli anni è cresciuta la consapevolezza sul fatto che il pranzo al nido sia un momento importante di relazione**

**e di socializzazione tra adulti e bambini e tra i bambini stessi. Niente può essere trascurato al fine di creare un buon**

**rapporto tra il bambino e il cibo nel rispetto di un’alimentazione corretta, equilibrata e ricca di nutrienti strategici.**

Il momento del pranzo costituisce uno degli aspetti più significativi

della vita al nido non solo per la salute e il benessere del

bambino, ma anche perché, da un punto di vista educativo, è

parte fondamentale del progetto pedagogico. Nella consapevolezza

di quanto questo sia importante, il momento del pasto è

oggetto di riflessione costante da

parte di tutto il personale del nido

così da renderlo sempre più rispondente

ai bisogni dei bambini.

Nel corso degli anni è stata raggiunta

una sempre maggior consapevolezza

di come il pranzo al nido sia un

momento importante di relazione e di

socializzazione tra adulti e bambini e

tra i bambini stessi.

Sono stati quindi predisposti “ambienti” sereni, la modalità di

comunicazione è priva di ansia e di fretta, per sostenere queste

relazioni attraverso strategie educative quali:

**>** piccoli gruppi di bambini con l’educatore di riferimento

**>** compresenza di tutto il personale (educatori, operatori,

cuoco)

**>** cura nell’allestire la tavola e cura nel modo di presentare il

cibo

**>** rituali che rassicurano il bambino aiutandolo a strutturare il

tempo e a prevedere l’esperienza.

Per i piccolissimi, l’alimentazione è soprattutto un momento di

intimità tra adulto e bambino dove diventa importantissimo

rispettare i suoi tempi, i ritmi, i cambiamenti che avvengono di

giorno in giorno, soprattutto nella fase delicata dello svezzamento

che spesso coincide con l’ingresso del bambino al nido. È

quindi indispensabile che non solo ci sia una grande collaborazione

tra l’operatore cuciniere e l’educatore, ma anche un rapporto

costante basato sulla fiducia reciproca tra genitore – educatore

– cuoco.

Per i bambini più grandi l’alimentazione

al nido è una grande opportunità

di sperimentare il loro desiderio

di autonomia, le loro competenze, il

loro “saper fare” e pertanto di affermare

la propria personalità.

Imparare a mangiare da soli, prima

con le mani, poi superata la fase

importantissima del “pasticciamento”,

usando progressivamente gli

“strumenti” (cucchiaio, forchetta, bicchiere, ecc.) è una conquista

importante che rafforza l’identità personale del bambino.

È necessario quindi non mettere fretta al bambino, rispettare i

suoi gusti e la sua capacità di autoregolarsi, ma anche gradualmente

insegnargli senza forzature a rispettare alcune regole che il

mangiare insieme comporta.

Un aspetto importante del cibo è quello “conoscitivo”,

per altro inseparabile da quello affettivo.

Il cibo, a cominciare dallo svezzamento, è

“scoperta” di colori, sapori, odori, consistenze

nuove e contemporaneamente è gioco, curiosità

e soprattutto piacere. Questo però non vuol dire che a volte possa

essere anche “timore”, rifiuto di ciò che non si conosce, un sapore

nuovo o un cibo presentato in maniera diversa.

Anche per questo motivo è necessaria una buona collaborazione

tra chi prepara il cibo, l’operatore cuciniere, e chi lo offre,

l’educatore.

Ci sembra importante pertanto, sia da parte del nido che del

genitore, non solo preoccuparsi della quantità del cibo ma anche

far si che fin dall’inizio dello svezzamento il bambino possa avere

un buon rapporto con il cibo, per costruire le basi della sua salute

e del suo benessere.

L’alimentazione riveste un ruolo

importante nella vita di ognuno e deve

essere particolarmente attenta quando

si rivolge a bambini piccoli come gli

ospiti dell’asilo nido.

Fin dalla nascita è importante abituare

il piccolo a mangiare in modo nutrizionalmente corretto, promovendo

l’allattamento al seno, ma anche dopo è bene non trascurare

né gli aspetti nutrizionali né quelli qualitativi. Soprattutto

all’interno di una struttura, come l’asilo nido, che riveste anche

un ruolo educativo, tali aspetti devono essere particolarmente

curati così come non devono essere trascurati i criteri igienici atti

ad assicurare un pasto “sicuro”.

Mangiare è anche un piacere e tale ulteriore aspetto non può essere

trascurato nella preparazione dei pasti che dovranno stimolare

la voglia di mangiare e educare il gusto. Questo giustifica la cura

particolare che necessita la presentazione dei piatti e l’esigenza di

fornire alimenti che con il loro aspetto, odore, consistenza risveglino

l’appetito ed invoglino a scoprire sapori nuovi.

Tutto ciò deve essere attuato senza

dimenticare che il bambino sviluppa

gradualmente le sue capacità digestive

e che il momento dell’introduzione

di nuovi cibi (svezzamento) è

particolarmente delicato: ogni bambino

ha tempi e modi diversi nell’accettare

cambiamenti nella sua alimentazione.

Infine, il pasto è anche

un momento di relazione e comunicazione

per cui oltre agli aspetti

nutrizionali, igienici, qualitativi

devono essere adeguati anche i locali