

## Course content

### "l'Alimentazione sostenibile negli Asili"



#### Copyright

© Copyright 2016 - 2018 the SusKinder Consortium



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

Il supporto della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce approvazione dei contenuti che riflettono le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per

qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

## Unità 1.1 - Il personale degli Asili e l'alimentazione infantile

Last modified by Gaetano Sinatti on giovedì, 5 aprile 2018, 09:40  
This document was downloaded on mercoledì, 24 ottobre 2018, 22:22

## **Qual'è l'obiettivo di questo modulo?**

Unità 1: capire il ruolo chiave del personale della scuola materna per lo sviluppo della cultura alimentare e delle abitudini alimentari

Unità 2: possibilità percepite e sfide per il personale della scuola materna

Unità 3: individuare le possibili aree di azione negli asili nido per porre le basi per una sana cultura alimentare

### **Dopo aver terminato questo modulo, avrò imparato:**

1. a riflettere sulle abitudini alimentari, i valori e gli atteggiamenti riguardo al cibo, i comportamenti alimentari appropriati o le maniere a tavola e a determinare l'effetto duraturo del ruolo dello staff dell'asilo nello sviluppo delle abitudini alimentari dei bambini.
2. ad identificare il ruolo del personale della scuola materna nel formare una certa consapevolezza in materia di una cultura alimentare sana, socialmente ed ecologicamente sostenibile nella scuola materna.
3. quali sono le aree di azione, quando si tratta di cibo nelle scuole materne e cosa si può fare per cambiare le abitudini alimentari e rendere i pasti più sani e più sostenibili.

## Introduzione



Una nutrizione equilibrata contribuisce in modo decisivo alla promozione della salute e della sostenibilità. A livello di scuola materna, l'offerta, la presentazione e la guida pedagogica del cibo possono aiutare a tracciare la strada per lo sviluppo di sane abitudini alimentari. I compiti e la routine quotidiana dei pedagoghi e dello staff della scuola materna sono cambiati radicalmente dagli anni passati.

Il numero di ore di permanenza di un bambino all'asilo e alla scuola è in aumento. Ciò porta anche ad un aumento dei pasti portati lì, spesso a un servizio di ristorazione completa. È necessario integrare un numero crescente di bambini di migranti o rifugiati con vari background religiosi e culturali. Pertanto, vi è un costo crescente per lo sviluppo di abitudini alimentari sane e sostenibili negli asili nido. Pedagoghi e personale della scuola materna svolgono un ruolo fondamentale in questo processo.

## Capitolo 1 - Cultura alimentare e abitudini alimentari: da dove vengono?



Le abitudini alimentari che i bambini praticano nelle prime fasi della vita influiscono sulla loro salute e nutrizione e sono fondamentali per impostare abitudini e modelli alimentari corretti per la futura età adulta. La ricerca sulla situazione nutrizionale dei bambini ha dimostrato che è necessario agire. A livello di scuola materna, l'offerta, la presentazione e la guida pedagogica del cibo possono aiutare a tracciare la strada per lo sviluppo di sane abitudini alimentari. Mangiare insieme promuove il senso di appartenenza e influenza positivamente le dinamiche di gruppo.

Gusto, qualità del cibo, atmosfera, attenzione, compagnia sono le basi per gustare cibi e bevande. Perciò i pasti comuni hanno un posto di rilievo nella struttura diurna delle scuole materne. Le proprie abitudini alimentari, i propri valori ed atteggiamenti riguardo al cibo influenzano le aspettative degli adulti nei confronti del comportamento alimentare dei bambini, mentre le regole e la routine nelle scuole materne sono stabilite. Spesso ci sono differenze di aspettativa, di dottrine ed ideologie tra i genitori e il personale della scuola materna in merito alla qualità del cibo (ad esempio su ciò che è sano o malsano, gustoso, sufficiente, sostenibile, commercio equo, meno spreco ...) ed alle modalità di consumo (come mangiare in modo corretto e decente).

Il come gli adulti vedono queste cose, è spesso influenzato dal loro know-how e dalle informazioni ricevute, ma anche dai vecchi modelli comportamentali e/o dal loro background religioso, culturale e individuale. Una riflessione reciproca sulla cultura alimentare e le abitudini alimentari, di ieri e di oggi, nella scuola materna, può aiutare ad individuare cosa dovrebbe rimanere e cosa dovrebbe essere cambiato per creare abitudini alimentari sane.

Un primo passo è scoprire quali valori e atteggiamenti riguardo al cibo, al comportamento alimentare o ai modi a tavola sono importanti per ogni singolo educatore o membro dello staff scolastico. Successivamente, il personale scolastico potrà decidere insieme quali sono le regole di base che tutti dovranno seguire e quali sono le condizioni quadro comuni necessarie.



## Capitolo 2 - Essere un modello di ruolo e sfidare regole e regolamenti obsoleti



Ci

sono molte possibilità nell'apprendimento e nell'esperienza intorno al mangiare e bere. Cosa è buono per me, cosa è buono per l'ambiente, il clima? Nel Modulo 2 troverai molte preziose informazioni e consigli per aumentare la qualità del cibo nelle scuole materne. Tuttavia l'aumento dei requisiti potrebbe comportare una maggiore pressione sui bambini, quale non è il nostro obiettivo. Se i bambini si sentono incompresi, non rispettati, controllati o addirittura umiliati dalle regole e da come queste vengano comunicate, si possono causare danni alla loro capacità relazionale ed al loro sviluppo. Il personale della scuola materna deve essere dunque cauto, ma anche definire con chiarezza cosa è veramente importante riguardo al cibo, al mangiare e al bere e trasmetterlo ai bambini.

La ricerca ha dimostrato che il comportamento alimentare dei genitori, ma anche quello negli asili infantili, ha un impatto importante sul comportamento dei bambini. Quindi, è una questione di essere autentici ed empatici nel lavorare con i bambini - sempre e anche a tavola.

Qui trovi alcuni punti che potrebbero aiutarti a mettere in discussione le regole precedentemente stabilite:

- Qual è l'intenzione dietro la regola?
- Questo obiettivo potrebbe anche essere raggiunto senza questa regola?
- Cosa c'è di meglio nell'avere questa regola che non averla?
- Rottamare regole obsolete può essere molto rilassante.



## Capitolo 3 - Sviluppo di una struttura benefica nella scuola materna

Nel momento in cui i bambini raggiungono l'età della scuola, le loro abitudini alimentari, le preferenze di gusto, i valori e le idee di cibo e nutrizione sono ormai ben definite. Il personale della scuola materna è responsabile della creazione di condizioni e strutture favorevoli per una cultura alimentare sana e sostenibile e una buona atmosfera negli asili. Devono anche decidere o co-determinare, cosa verrà servito - riguardo ad una scelta alimentare sana, equilibrata e sostenibile. In questo quadro, i bambini possono sviluppare abitudini alimentari e appetito benefici, senza pressioni.

I fattori che influenzano l'atmosfera durante i pasti sono soprattutto:

- design della stanza e del tavolo (ad es. mobili e piatti colorati e amichevoli, bella decorazione della stanza e del tavolo, luminoso e adeguatamente leggero, facile da pulire, tavolo abbastanza grande per tutti, basso livello di rumore ...)
- disposizione dei posti (ad es. assegno a tavolo)
- rituali e orari (orari di ristorazione fissi o periodi di ristorazione con tempo sufficiente per godersi il cibo, rituali per l'inizio di pasti come toast all'inizio, tavole rotonde ...)
- partecipazione (ad esempio, l'impostazione del tavolo, il design della decorazione della tavola o l'assunzione del servizio al tavolo).
- la qualità del cibo (vedi Modulo 2)
- possibilità di servirsi autonomamente di cibo (valutazione del proprio sentimento di fame, per rafforzare l'auto-competenza)
- accompagnamento dei pasti da parte del personale dell'asilo / staff di cucina (il personale mangia insieme ai bambini, il personale non attribuisce le proprie preferenze e le antipatie ai bambini).

## Unità 1.2 - Le sfide per il cambiamento alimentare negli Asili e nelle Primarie

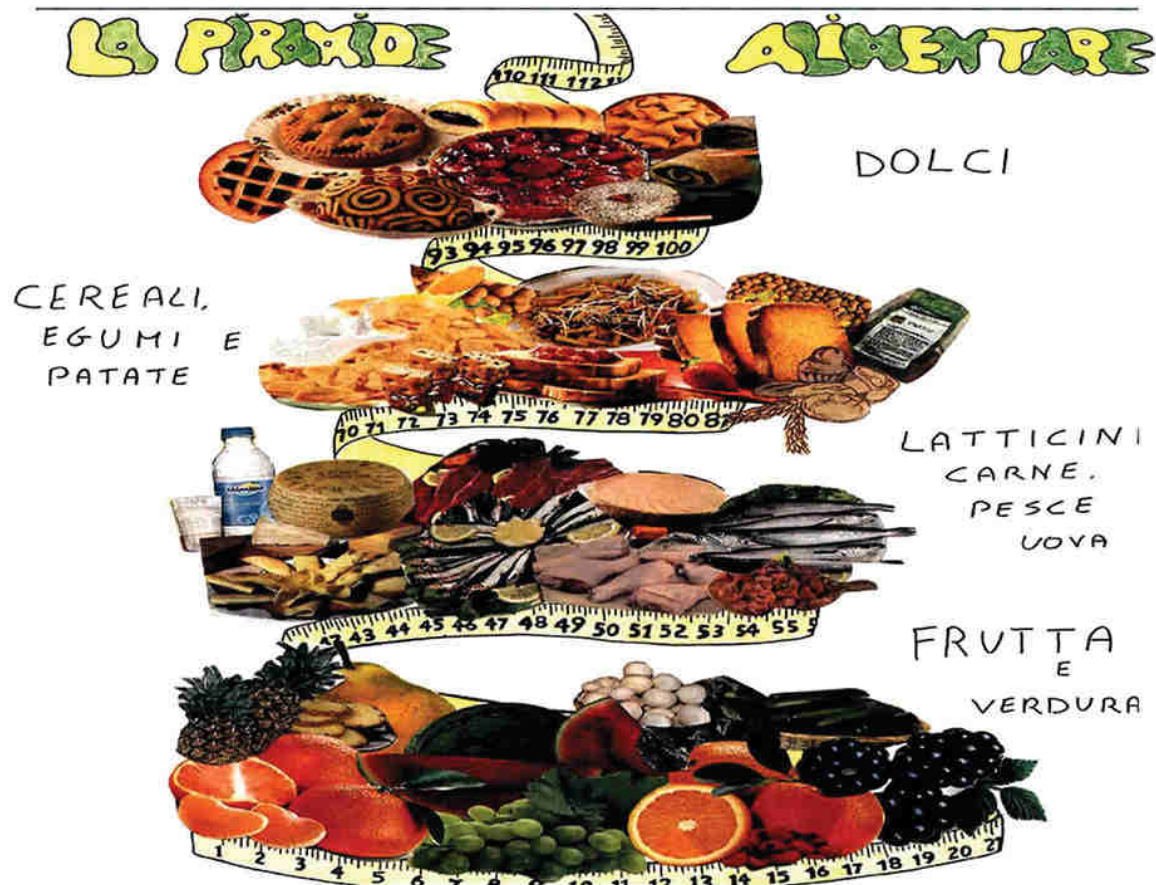
Last modified by Gaetano Sinatti on mercoledì, 9 maggio 2018, 09:58  
This document was downloaded on mercoledì, 24 ottobre 2018, 22:29

## **Al termine della seguente unità avrai imparato:**

1. a fissare standard alimentari per il tuo asilo
2. a costruire una squadra nutrizionale e stabilire obiettivi comuni
3. a creare un piano d'azione e condizioni quadro conduttive

## Introduzione

Cibo e nutrizione sono una delle parti più vitali della cultura umana. Fino a poco tempo fa, le conoscenze e le competenze legate al cibo venivano trasferite informalmente all'interno delle famiglie da una generazione all'altra e l'alimentazione era strettamente legata alle stagioni e ai prodotti locali. Negli ultimi decenni, il progresso tecnologico, la globalizzazione e l'ambiente di lavoro hanno interrotto questo tradizionale trasferimento di conoscenze relative alla nutrizione.



Oggigiorno i bambini trascorrono la maggior parte del giorno all'asilo / a scuola. Qui vengono formate le loro conoscenze sulla preparazione del cibo, i prodotti e la nutrizione. Le abitudini alimentari, l'educazione al gusto, la pratica culinaria e la consapevolezza del patrimonio culturale sono sviluppate e ancorate alla loro scuola materna / scuola di vita quotidiana. La gestione del cibo e della nutrizione nelle scuole materne ha un impatto sulla salute, la sostenibilità, lo sviluppo del territorio e la tradizione culinaria. Ci sono occasioni e sfide per il personale della scuola materna di far fronte a questa crescente responsabilità.

## Capitolo 1 - La qualità del cibo nelle scuole materne si basa sul lavoro di squadra

La routine giornaliera nelle scuole materne include colazione, pranzo, snack e bevande. Tuttavia non solo la qualità nutrizionale e sostenibile dei pasti serviti è importante per lo sviluppo di un corretto comportamento alimentare dei bambini, ma anche l'atmosfera all'interno della scuola, la comunicazione interculturale, il lavoro pedagogico, etc.

Che cosa si considera buono e di alta qualità dipende dall'obiettivo finale. Molti attori sono coinvolti nella fornitura e nella gestione di cibo e bevande nelle scuole materne e ognuno di questi ha ruoli, aspettative, desideri e possibilità diversi.

Nell'illustrazione seguente sono mostrati i principali attori coinvolti della scuola materna. Ognuno di essi ha una propria idea su cosa significhi "buon cibo" all'asilo. Una comprensione reciproca di queste aspettative è il primo passo per ottimizzare la qualità e la cultura del cibo nella scuola materna.

### Attori coinvolti e loro aspettative



Il personale dell'asilo può essere la forza trainante per creare una "squadra nutrizionale" con tutti gli attori interessati. Il numero ideale di membri è da cinque a otto. Nel primo incontro tra i membri questo gruppo, è utile raccogliere e discutere le aspettative e gli obiettivi di ciascuno.

Domande utili per ottenere una migliore conoscenza reciproca (potrebbero essere esposte nella prima riunione del team):

- Quale immagine hanno del cibo somministrato e della gestione stessa della refezione

scolastica i rispettivi attori e gruppi target?

- Hanno tutti i partecipanti la possibilità di esprimere i loro desideri?
- Sono tutti presi in considerazione?
- I pasti / cibo e bevande somministrati sono integrati nel concetto pedagogico?

## Capitolo 2 - Stabilire e perseguire obiettivi realistici

L'asilo è una grande occasione per promuovere salute e sostenibilità, perché ospita e quindi raggiunge i bambini di tutte le rispettive fasce di età. Il personale degli asili svolge un ruolo chiave nel migliorare la qualità del cibo e lo sviluppo delle abitudini alimentari, grazie alla stretta relazione tra lo staff della scuola materna e i bambini e per la loro posizione di collegamento tra i gestori e gli organizzatori della refezione scolastica, i genitori e ovviamente i bambini. Sono la forza trainante e hanno la possibilità di stabilire standard alimentari sia per i pasti somministrati sia per l'attività didattica.

### 4 passaggi per migliorare il cibo della scuola materna:

- Avviare e costruire una squadra / commissione addetta al controllo della qualità dei pasti ("commissione mensa"), con incontri regolari (ad esempio 3 volte durante l'anno scolastico)
- Raccogliere le aspettative, accettare le divergenze di opinione, fissare obiettivi comuni (competenze - vedi Modulo 2)
- Creare un piano d'azione e condizioni quadro guida
- Revisione periodica degli standard, aggiornamenti nelle riunioni di gruppo.



Un **piano d'azione** è un piano dettagliato che illustra le azioni necessarie per raggiungere i propri obiettivi. Quando si creano piani d'azione, ci sono dei passi prefissati che devono essere seguiti per aver garantito il successo.

Prima raccogliere tutte le idee su come raggiungere il tuo obiettivo specifico. Scegliere insieme le idee / azioni più promettenti per il successo.

Un piano d'azione tabulare facilita la pianificazione e offre una panoramica dei passaggi di azione.

I passaggi di azione dovrebbero essere chiari e attuabili e non idee o pensieri vaghi.

Ogni fase dell'azione deve avere come responsabile una o più persona dello staff dell'asilo e/o della commissione mensa.

Nelle seguenti liste di controllo troverai un esempio di piano d'azione e un modello che potrebbero essere utilizzati nella tua scuola materna.

## Capitolo 3 - Opportunità di inclusione e cooperazione con tutti gli attori

Prendere e accettare la responsabilità della somministrazione dei pasti nelle scuole materne, fornisce al personale degli asili nuovi temi di riflessione, di lavoro e nuovi contatti . La collaborazione fra tutti gli attori permette di migliorare il know-how e la qualità del cibo.

Esempi di attività in cooperazione possono essere:

- Inviti: invita lo chef / il personale della cucina a dialogare / cucinare / assaggiare con i bambini
- Escursioni alle fattorie / presso i produttori degli alimenti/ in cucina
- Degustazione di piatti insieme a produttori e genitori
- Giardinaggio con i genitori
- Raccolta in fattorie di prodotti
- Dialogo dei bambini con sindaco / preside

## Unità 1.3 - Cosa possiamo fare per migliorare l'alimentazione negli Asili?

Last modified by Gaetano Sinatti on mercoledì, 6 giugno 2018, 11:10  
This document was downloaded on mercoledì, 24 ottobre 2018, 22:36

## **Al termine della seguente unità avrai imparato:**

1. le migliori pratiche riguardo all'alimentazione nelle scuole
2. a capire le interdipendenze tra bambini sani, selezione e fornitura degli alimenti, ambiente e atmosfera
3. a sviluppare linee guida per un programma alimentare sano sostenibile nelle scuole materne

## Introduzione

La prima infanzia è un momento critico per lo sviluppo delle preferenze e dei modelli alimentari. Molti fattori influenzano le scelte alimentari e lo stato nutrizionale dei bambini piccoli e i più importanti sono la disponibilità di cibo, i modelli alimentari dei genitori, l'elogio o la ricompensa per il consumo di determinati cibi e i comportamenti dei pari. L'educazione nella prima infanzia è una tappa significativa nella crescita di ogni persona e aggiunge valore al suo sviluppo psico-fisico e alla sua vita futura.



Gli asili giocano un ruolo chiave nella diffusione di modelli alimentari sani tra i bambini. Sono alcuni degli ambienti più funzionali per l'educazione alimentare perché i bambini trascorrono la maggior parte della giornata in queste strutture. La cucina e il momento dei pasti sono luogo di apprendimento e integrazione: dunque le interazioni tra i bambini, la scelta del cibo o del catering, gli approvvigionamenti, l'ambiente e il clima devono essere studiati più nel dettaglio.

## Capitolo 1 - Le migliori pratiche nell'ambito nutrizionale nelle scuole materne (1)

L'educazione durante la prima infanzia può influire efficacemente sullo sviluppo dei bambini. Informazioni affidabili sui [sistemi ECEC in Europa](#) sono essenziali per capire quali sfide devono affrontare i paesi europei, cosa possono imparare gli uni dagli altri e quali nuove soluzioni potrebbero essere sviluppate per soddisfare le esigenze dei membri più giovani della società, specialmente quando si tratta di cibo. Ci sono molte indagini che sottolineano il ruolo fondamentale della nutrizione nello sviluppo olistico dei bambini.

L'obesità infantile e altre malattie legate all'alimentazione sono in aumento in Europa. Oggigiorno la cultura alimentare dei bambini è influenzata da molti fattori come l'aumento del consumo di cibi raffinati e altamente trasformati, l'industria del fast-food, e un'attenzione particolare è rivolta anche alle pubblicità sul cibo che hanno i bambini come target di riferimento. Ecco perché è importante costruire una cultura alimentare sostenibile sin dai primi anni di vita. Il cibo sostenibile, secondo la Commissione per lo sviluppo sostenibile, deve:

- essere sicuro, sano e nutriente per i consumatori in negozi, ristoranti, scuole, ospedali ecc;
- poter soddisfare i bisogni delle persone meno abbienti;
- fornire un vitale sussidio agli agricoltori, ai trasformatori e ai fornitori, i cui dipendenti godono di un ambiente di lavoro sicuro e igienico, sia nel Regno Unito che all'estero;
- rispettare i limiti biofisici e ambientali sia nella produzione che nella trasformazione, riducendo al contempo il consumo energetico e migliorando l'ambiente, e rispettando anche i più elevati standard di salute e benessere degli animali, compatibilmente con la produzione di alimenti a prezzi accessibili per tutti i settori della società;
- sostenere le economie rurali e la specificità della cultura rurale, ponendo l'accento sui prodotti locali a km 0.

Un elenco di buone pratiche in Europa e oltre può essere trovato nelle [Risorse del modulo 1, Approfondimenti](#) che mostrano l'impegno della società moderna nel lavorare per un consumo alimentare più sostenibile nella prima infanzia.

# Capitolo1 - Le migliori pratiche nell'ambito nutrizionale nelle scuole materne (2)

## Scelte di interdipendenza

L'interdipendenza tra bambini sani, scelte alimentari, approvvigionamento, ambiente e clima sono essenziali per i sistemi alimentari locali forti. Il curriculum sull'educazione alimentare deve fare da collegamento tra i sistemi alimentari locali, i servizi educativi basati sull'apprendimento all'aperto e i servizi alimentari per la scuola materna e contribuire allo sviluppo di una cultura alimentare sostenibile e di abitudini alimentari sane sin dalla prima infanzia.

Il collegamento tra le prospettive ambientali e educative può essere raggiunto attraverso il networking tra diversi attori. Aumentando la conoscenza dei bambini sull'impatto ambientale dei prodotti alimentari e coinvolgendoli nelle diverse fasi di produzione, trasformazione e consumazione degli alimenti, li aiutiamo a capire cosa e come mangiamo e l'impatto che il cibo ha sulla nostra salute personale e sull'ambiente (ad es. spreco alimentare; cibo vegetariano che ha emissioni di CO2 molto più basse e così via). Bambini e genitori possono essere coinvolti anche nella preparazione e presentazione del cibo. Inoltre gli asili nido possono contribuire a creare una migliore rete di distribuzione locale . Ci sono molti altri esempi, che possono essere trovati nel Modulo 5.

## Capitolo 2 - Agire: modelli alimentari sani (1)

A causa di una correlazione scientificamente dimostrata tra la dieta e una serie di malattie croniche, l'OMS sollecita l'attenzione sulla prevenzione, a partire dalla prima nascita, migliorando lo stato nutrizionale durante tutte le fasi del ciclo di vita. Una sana alimentazione influenza direttamente una crescita e uno sviluppo sani e contribuisce alla qualità della vita. Stabilire abitudini alimentari sane in tenera età fornisce una base solida per future buone abitudini alimentari negli anziani con conseguenti benefici sanitari, sociali e finanziari per le persone, le famiglie e la società.

Oltre il 90% dei bambini in Europa frequenta asili nido e pertanto queste strutture sono una parte fondamentale dell'ambiente sociale che forma il comportamento alimentare e possono svolgere un ruolo importante nel garantire che un sano comportamento alimentare sia appreso, praticato e supportato.

Diversi fattori culturali e sociali influenzano la scelta e il consumo di cibo. Cambiare le abitudini alimentari stabilite è difficile: è fondamentale iniziare a insegnare ai bambini a mangiar sano e alla relativa selezione di cibi, preparazione e abilità culinarie per sostenere un'alimentazione sana.

Le scuole materne e le scuole in generale dovrebbero guidare e facilitare l'apprendimento dei bambini in merito a cibo e nutrizione. I programmi di apprendimento dovrebbero offrire opportunità per lo sviluppo di abilità pratiche culinarie legate alla selezione, conservazione, preparazione, cottura e distribuzione di cibo.

L'Europa è una società multiculturale in cui esiste un'ampia varietà di alimenti e modelli alimentari che rispecchiano le differenze culturali, etniche e spirituali. Programmi di alimentazione sana dovrebbero riflettere questi distinti tratti culturali e spirituali presenti nelle singole comunità e offrire ai bambini l'occasione per sviluppare un atteggiamento positivo verso queste diversità.

L'ambiente di apprendimento prevede l'istituzione di orari di consumo regolari (colazione, pausa frutta mattutina, pranzo, merenda pomeridiana, cena) e un luogo sicuro e confortevole in cui il cibo può essere consumato. L'opportunità di piacevoli interazioni sociali e culturali mentre si mangia in un piacevole ambiente rilassante incoraggia i bambini a sviluppare abitudini alimentari sane e riduce la probabilità di saltare i pasti.

Altro può essere trovato nel [Modulo 2](#) e [Modulo 4](#)

## Capitolo 2 - Agire: modelli alimentari sani (2)

### Sfide per un'alimentazione sana durante la cura dei bambini:

- Varietà di menu
- Ambiente per i pasti
- Modellazione dei ruoli
- Raccolta di fondi / Eventi speciali
- Poster, libri, display non sostenitori

### Soluzioni per un'alimentazione sana presso l'infanzia:

- Sviluppare o incoraggiare una politica alimentare sana
- Poster di supporto, libri e display
- Includere messaggi nutrizionali sani come parte della pianificazione e delle attività del programma
- Seguire la divisione delle responsabilità (rapporto di alimentazione - tu decidi cosa e quando, il bambino decide quanto)





## Capitolo 3 - Linee guida per un programma alimentare sano e sostenibile negli asili (1)

### Cosa significa cibo sostenibile?

- Il cibo sostenibile è quello che viene prodotto, trasformato, acquistato, venduto e mangiato in modi che comportano benefici sociali, cioè contribuisce a far prosperare le economie locali creando buoni posti di lavoro e mezzi di sussistenza sicuri, migliora la salute e la varietà di piante e animali (e il benessere delle creature allevate e selvagge), protegge le risorse naturali come l'acqua e il suolo e aiuta ad affrontare i cambiamenti climatici.
- Una dieta sana è quella che aiuta a mantenere o migliorare la salute generale. Fornisce al corpo nutrizione essenziale: fluidi, adeguati amminoacidi essenziali da proteine, acidi grassi essenziali, vitamine, minerali e calorie adeguate. I requisiti per una dieta sana possono essere soddisfatti da una varietà di alimenti a base vegetale e animale. Una dieta sana supporta il fabbisogno energetico e fornisce un'alimentazione umana senza esposizione a tossicità o eccessivo aumento di peso dovuto al consumo di quantità eccessive.

*Per favore, controlla le guide nutrizionali e gli studi relativi alla nutrizione, pubblicati da istituzioni scientifiche e governative nel tuo paese.*

- Le abitudini alimentari sane si riferiscono ad un consumo regolare e sano di alimenti derivati ??dalle piante come verdure, frutta, cereali integrali e legumi (fagioli, piselli, lenticchie) e limitano i cibi altamente trasformati. Mangiare sano significa mangiare una varietà di cibi che diano i nutrienti di cui si ha bisogno per mantenere lo stato di salute, sentirsi bene e avere energia.
- Un ambiente che promuove un' alimentazione salutare è quello che offre agli alunni cibi e bevande nutrienti e accattivanti, messaggi coerenti e accurati sulla buona alimentazione e modi per apprendere e praticare un'alimentazione sana. Il personale dell'asilo e i genitori pongono una grande enfasi su questo ambiente. Mostrare in cosa consista un'alimentazione sana aiuta gli studenti a capire perché è importante consumare cibi e bevande più sani.

## Capitolo 3 - Linee guida per un programma alimentare sano e sostenibile negli asili (2)

### Linee guida campione per un programma alimentare sano e sostenibile nelle scuole materne:

- Adottare una politica nutrizionale coordinata che promuova un'alimentazione sana attraverso lezioni in aula, un ambiente alimentare di supporto e una ricca esperienza di apprendimento all'aria aperta ( [modulo 1](#) ).
- Sviluppo e programma educativo relativo al cibo che pone le basi per un'alimentazione sana, raccomanda un'alimentazione sana e dà la priorità all'aumento del consumo giornaliero di frutta e verdura e al peso sano. Raccomanda frequenti bevute di acqua di rubinetto fresca e pulita (collegamento Modulo 2).
- La sicurezza alimentare incorpora la corretta gestione degli alimenti dalla fattoria al tavolo, comprese le fasi di trasporto, preparazione e conservazione al fine di ridurre al minimo il rischio di malattie legate all'alimentazione. La maggior parte del processo è soggetta alla legislazione, ma non all'intero evento sociale prescolastico, preparazione e consumo di cibo come attività di insegnamento e apprendimento ecc. Supporto sanitario correlato all'alimentazione per bambini che hanno allergie alimentari, intolleranza alimentare o dieta speciale requisiti ( [modulo 2](#) ).
- Prestare particolare attenzione all'ambiente di apprendimento ( [Modulo 3](#) e [Modulo 4](#) ).
- Promuovere la comunicazione positiva e le relazioni con le famiglie per sostenere risultati alimentari sani per i bambini ( [Modulo 4](#) e [Modulo 5](#) ).

*"Non possiamo prevedere il futuro dei bambini; ma la loro prima educazione è un potente strumento per costruire la speranza. "- Tricia Herbert, Regno Unito, Educazione eco-intelligente per una vita futura sostenibile, Il contributo dell'educazione della prima infanzia ad una società sostenibile, Parigi, UNESCO, 2008*

## Unità 2.1 - Nozioni di base sulla nutrizione infantile

Last modified by Gaetano Sinatti on giovedì, 17 maggio 2018, 10:05  
This document was downloaded on giovedì, 25 ottobre 2018, 15:07

## Qual'è l'obiettivo di questo modulo?

Unità 1: capire le basi della nutrizione infantile

Unità 2: capire come i pasti dovrebbero essere preparati ed offerti ai bambini

Unità 3: capire cosa significa cucinare sostenibile e come può essere implementato

### **Al termine di questo modulo, avrò imparato:**

1. quali sono i bisogni per i bambini, i bambini delle scuole dell'infanzia, i bambini della scuola primaria e quali sono i problemi di salute legati a cattive abitudini alimentari.
2. come vengono preparati il pranzo, la colazione e gli spuntini pomeridiani nella cucina dell'asilo o dai servizi di ristorazione esterna.
3. cosa significa cibo sostenibile e sano e come elaborare piani con il personale di cucina o come negoziare con un addetto al catering per sviluppare cambiamenti graduali nell'approvvigionamento alimentare e nei pasti nella direzione della sostenibilità?

## Introduzione



Quando i bambini sperimentano il divertimento di mangiare in famiglia e all'asilo/scuola, sviluppano abbastanza spontaneamente un comportamento nutrizionale equilibrato. La regola più importante è che gli adulti stabiliscano cosa servire e che il bambino decida cosa mangiare di quanto propostogli. I bambini saranno dunque liberi secondo il motto: "stimolare il gusto - accettare il rifiuto". Questo significa che tutte le regole e le tabelle sono indicazioni su come l'offerta dovrebbe essere progettata e in questo vi è la responsabilità di adulti o personale dell'asilo. Tuttavia bisogna tener presente che i bambini "scelgono" non secondo le tabelle: le deviazioni dagli importi e dai valori suggeriti non sono quindi drammi, sono solo dei "parametri di sicurezza" secondo cui ogni bambino si sviluppa individualmente.

Sulla base delle conoscenze scientifiche sono state elaborate regole di base su come organizzare i pasti nell'asilo. Servono come base per la creazione di un piano dietetico salutare e soddisfacente quando un asilo/scuola ha una cucina interna o per valutare l'offerta di un ristorante.

# Capitolo 1 - Fabbisogno nutritivo a seconda dell'età e degli specifici valori di riferimento (1)

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato regole nutrizionali generali ([http://www.who.int/nutrition/topics/5keys\\_healthydiet/en](http://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en)).

L'OMS raccomanda:

- neonati e bambini piccoli ad allattare al seno
- mangiare una varietà di cibi diversi
- mangiare un sacco di verdure e frutta
- mangiare quantità moderate di grassi e oli
- mangia poco sale e zuccheri

Inoltre, l'OMS ha sviluppato una ["Politica alimentare e nutrizionale per le scuole"](#)

Queste raccomandazioni generali sono state ulteriormente sviluppate e concretizzate in quasi tutti i paesi dell'UE su base nazionale.

Ad esempio in Italia il Ministero della Salute ha pubblicato le ["Linee nazionali per la ristorazione scolastica"](#) per facilitare, sin dall'infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie cronico-degenerative (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.) di cui l'alimentazione scorretta è uno dei principali fattori di rischio.

Poi ciascuna regione, provincia ed istituto scolastico può stabilire delle proprie linee guida, nel rispetto ovviamente di quelle di livello superiore.

Ecco un esempio di linee guida della regione Marche: ["Guida alla costruzione di menù della ristorazione scolastica"](#).

# Capitolo 1 - Fabbisogno nutritivo a seconda dell'età e degli specifici valori di riferimento (2)

## I valori di riferimento per una dieta sana

I bambini sono suddivisi nelle seguenti fasce d'età nella letteratura sulla nutrizione infantile e al momento della stesura dei valori di riferimento:

- 0-0,5 anni (bambini allattati al seno o bambini che vengono nutriti con la bottiglia)
- da 0,5 a 1 anno (introduzione del cibo complementare, questo significa miscela di allattamento al seno e cibo semi-solido)
- I bambini da 1 a 4 anni
- I bambini da 4 a 7 anni

Fondamentalmente, la dieta dei bambini piccoli (0-3 anni) non differisce in modo significativo dalla dieta dei bambini. Le stesse raccomandazioni si applicano alla qualità del cibo come per i bambini più grandi. Tuttavia, i bambini piccoli hanno bisogno di meno energia rispetto ai bambini più grandi.

Per ulteriori informazioni sui valori dietetici di riferimento per l'assunzione di nutrienti ecco uno studio del gruppo di esperti scienziati dell'EFSA (European Food Safety Authority): "Dietary Reference Values for nutrients - Summary Report"

Per ulteriori informazioni sulla dieta dei bambini di età compresa tra 1 e 3, vedere questo link:

[https://www.unicef.it/Allegati/Raccomandazioni\\_UE\\_alimentazione\\_lattanti.pdf](https://www.unicef.it/Allegati/Raccomandazioni_UE_alimentazione_lattanti.pdf)

[http://alimentazionebambini.e-coop.it/wp-content/themes/alimentazione-bambini-2017/img/BROCHURE\\_ALIMENTAZIONE\\_2017.pdf](http://alimentazionebambini.e-coop.it/wp-content/themes/alimentazione-bambini-2017/img/BROCHURE_ALIMENTAZIONE_2017.pdf)

**Come implementare l'argomento nella vita di tutti i giorni:**

[http://www.sanochisa.it/sanochisa/wp-content/uploads/2017/09/Guida\\_Docenti.pdf](http://www.sanochisa.it/sanochisa/wp-content/uploads/2017/09/Guida_Docenti.pdf)

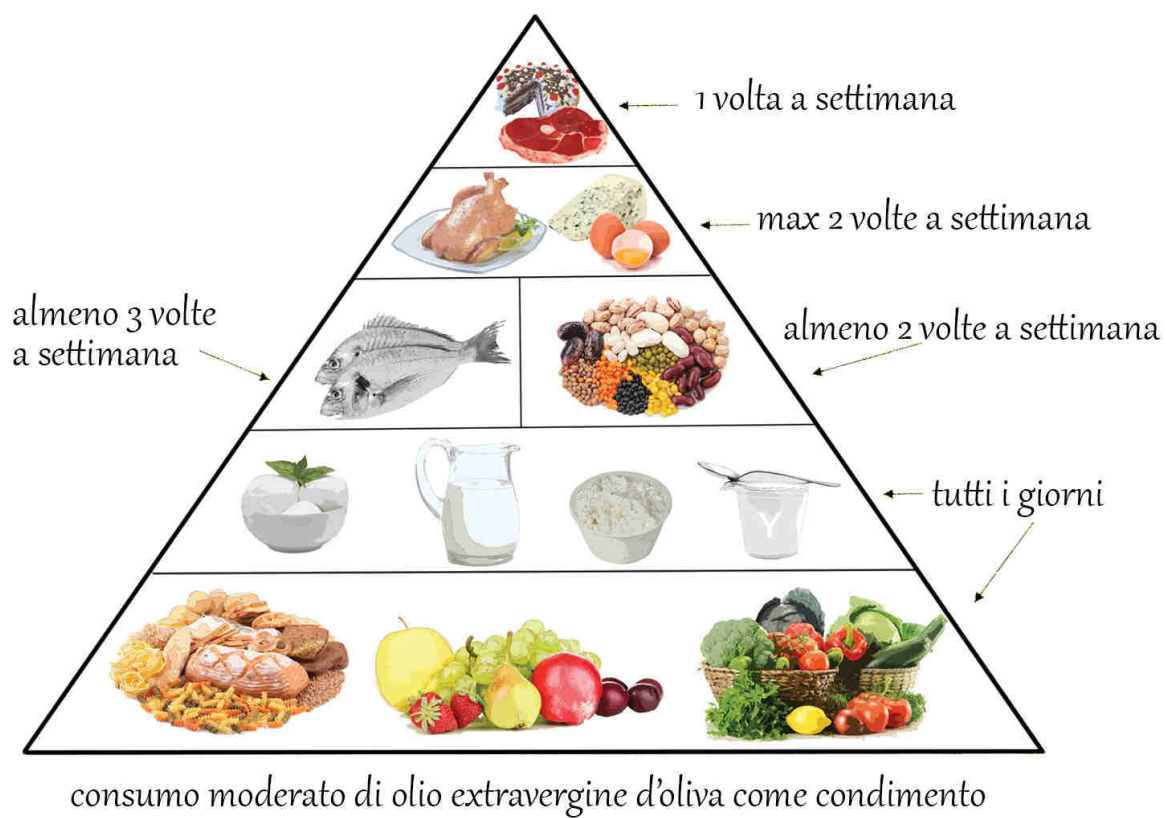
## Capitolo 2 - Selezione degli alimenti per adolescenti (1)

Le regole pratiche per il consumo di cibo sono:

- molta acqua o altre bevande non zuccherate
- ogni giorno verdura, frutta, cereali e prodotti a base di cereali e / o patate
- prodotti animali come carne, salsiccia, pesce, uova, ma anche latte e prodotti a base di latte come formaggio, cagliata, yogurt solo con moderazione
- con parsimonia: sale, zucchero, dolci, snack e cibi grassi. Questo è particolarmente vero per i prodotti ricchi di grassi con un alto contenuto di acidi grassi saturi, come ad esempio cioccolato, patatine, saliti mortuari e simili

La seguente piramide nutrizionale è completata da aspetti di sostenibilità. Fornisce cibo dalla regione o dal commercio equo e solidale, alimenti biologici e stagionali e una bassa lavorazione (come materie prime fresche possibili). Prendendo in considerazione questi aspetti, è anche possibile incorporare altri criteri decisionali nella selezione del cibo oltre ai valori nutrizionali. Informazioni più dettagliate possono essere trovate [nell'unità 3](#).

## LA PIRAMIDE PER CHI CRESCE



## Capitolo 2 - Selezione degli alimenti per adolescenti (2)

### Cibo e bevande equilibrati - così via! Il cerchio nutrizionale in dettaglio

Per fornirci tutti i nutrienti essenziali, è necessaria una grande varietà. La dieta dovrebbe quindi essere il più diversificata possibile. Tuttavia, non è solo la scelta del cibo, ma anche la quantità gioca un ruolo importante.

Il cerchio nutrizionale DGE (German Nutrition Society) suddivide il ricco approvvigionamento di cibo in sette gruppi rappresentati da un segmento nel cerchio. Le diverse dimensioni dei segmenti illustrano la misura in cui i diversi gruppi alimentari devono essere rappresentati in una dieta a tutti gli effetti. Più grande è un segmento del cerchio, maggiori dovrebbero essere le quantità consumate da questo gruppo alimentare. Il cibo fuori dai piccoli segmenti dovrebbe essere usato con parsimonia.

Le bevande sono il gruppo alimentare più grande con un volume giornaliero di circa 1,5 litri. A seguire il grano di alimenti vegetali, prodotti a base di cereali, patate, verdure e frutta. Costituiscono la base di una dieta a tutti gli effetti e forniscono carboidrati, abbondanti vitamine, minerali, fibre alimentari e prodotti vegetali secondari. I prodotti animali integrano il piano alimentare giornaliero in piccole porzioni e dovrebbero essere il più basso contenuto di grassi possibile. Forniscono al corpo proteine ??di alta qualità (proteine), vitamine e minerali. Alimenti

ricchi di grassi dovrebbero essere consumati piuttosto raramente. La qualità gioca un ruolo decisivo qui, perché gli olii vegetali forniscono principalmente gli acidi grassi essenziali.

Chiunque scelga da tutti e sette i gruppi di alimenti, tiene conto del rapporto quantitativo mostrato e utilizza la diversità alimentare dei singoli gruppi di alimenti, crea le migliori condizioni per una dieta a tutti gli effetti.

## Capitolo 2 - Selezione degli alimenti per adolescenti (3)

### Lavoro educativo con la piramide alimentare

Per il lavoro pedagogico con i bambini, è stata una buona idea cambiare la piramide nutrizionale nella piramide alimentare. ASL, Istituti comprensivi, Aziende alimentari operano sempre più in team per offrire servizi di informazioni sull'alimentazione, sviluppando anche molti giochi attorno alla piramide nutrizionale e al materiale didattico. Un esempio interessante è quello della Parmalat Educational Division, nata nel 2008 dalla volontà del gruppo Parmalat di rafforzare il legame con il territorio dedicandosi al mondo della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado. Dal 2014 è iniziato un dialogo fruttuoso con le famiglie, spazio privilegiato in cui si creano e consolidano i comportamenti alimentari dei bambini. Tramite l'Educational Division, Parmalat mette a disposizione la propria ricerca, la propria innovazione e il proprio know-how internazionale per aiutare i bambini a crescere in modo sano, con l'aiuto dei genitori e degli insegnanti.

A tale scopo Parmalat Educational Division offre opportunità di formazione gratuita per insegnanti e non solo sul tema della sana e corretta alimentazione, ma anche su temi specifici come la Colazione a Rotazione, ideato per far comprendere ai bambini e ai ragazzi l'importanza del primo pasto della giornata, valorizzando il piacere di stare insieme, la stagionalità e la varietà degli alimenti. Inoltre vengono proposte:

1. Attività formative: attività da svolgere in classe con il supporto della LIM, differenziate per Scuola dell'infanzia, Scuola primaria e Scuola secondaria.
2. Attività laboratoriali: giochi interattivi, video tutorial e attività che prevedono la conoscenza degli argomenti trattati nelle lezioni. Appassionatevi al mondo del latte con gli "Spunti...ni educativi", i "Tutorial Strampalati" e il "Gioco dell'oca golosa".
3. Approfondimenti: ulteriori approfondimenti da poter condividere in classe, relativi a materie specifiche.

Qui di seguito viene riportato il link del sito della Parmalat Educational Division nella sezione delle suddette attività, specifiche per le scuole dell'infanzia:

<http://educational.parmalat.it/educational-in-gocce/attivita-formative/attivita-formative-scuola-dellinfanzia/>

Ulteriori approfondimenti

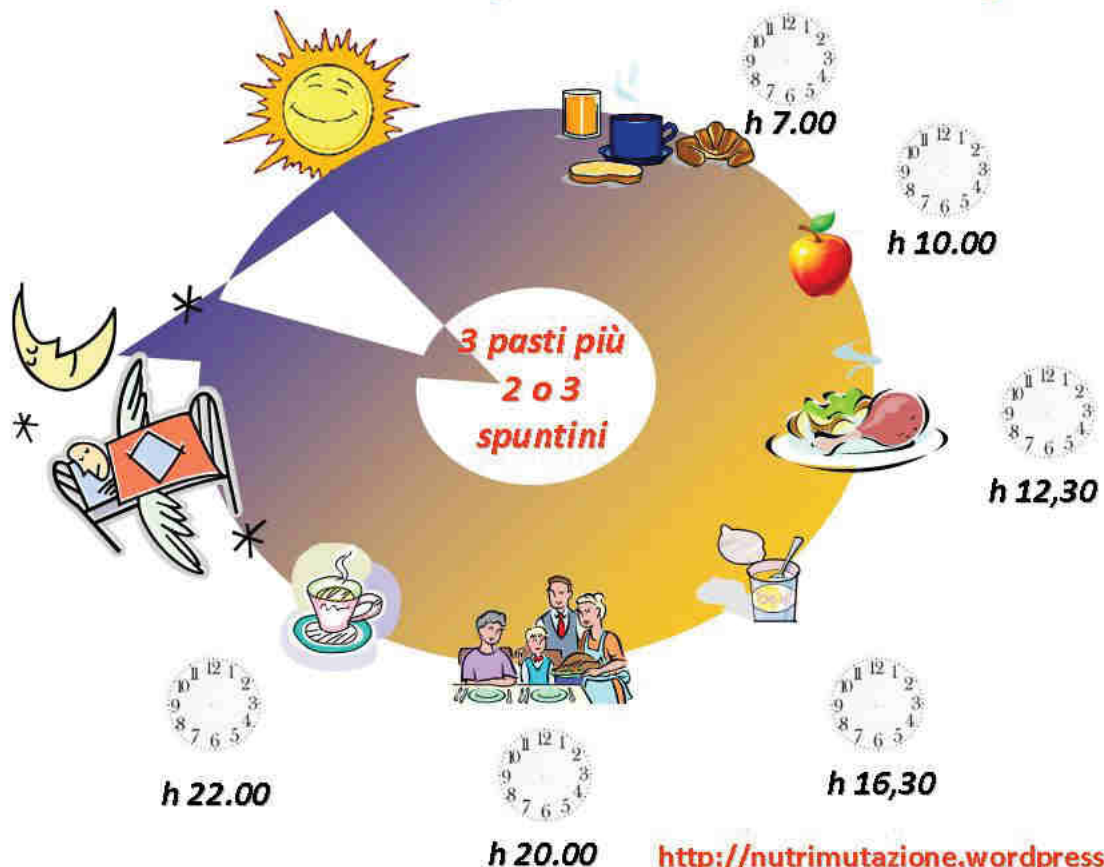
<http://alimentazionebambini.e-coop.it/piramide-alimentare/>

## Capitolo 3 - Distribuzione giornaliera dei pasti

Durante il giorno dovrebbero essere consumati 5 pasti, dei quali caldi i 3 principali ovvero colazione, pranzo e cena e due pasti intermedi freddi, uno al mattino e uno al pomeriggio. Inoltre dovrebbero essere bevuti circa 2 litri di acqua al giorno: a seconda dell'età, si consigliano da 800 ml a 1,5 litri.

Il consumo regolare di cibo durante il giorno non aumenta il livello di glucosio nel sangue così tanto, e i bambini hanno prestazioni e concentrazione migliori. I pasti si completano a vicenda e danno al piccolo la forza ottimale per la giornata.

### *Distribuzione ottimale dei pasti durante l'arco del giorno*



### 5 pasti al giorno - nella giornata e a casa

A causa dei periodi di trattamento sempre più prolungati, sempre più bambini fanno colazione, pranzo e merenda all'asilo.

Di seguito, le raccomandazioni per la composizione dei singoli pasti sono raccolte secondo una prospettiva fisiologica nutrizionale. In proporzione, per una curva di prestazione ottimale, l'assunzione di energia dei bambini dovrebbe essere divisa approssimativamente come segue:

- 25% prima colazione
- 10% seconda colazione nell'asilo o spuntino mattutino
- 30% pranzo
- 10% spuntino pomeridiano
- 25% di cena

## Unità 2.2 - I pasti nella scuola materna

Last modified by Gaetano Sinatti on venerdì, 25 maggio 2018, 10:12  
This document was downloaded on giovedì, 25 ottobre 2018, 15:08

## **Al termine di questo modulo avrai imparato:**

1. a differenziare i sistemi di ristorazione
2. a creare un piano alimentare sano
3. nel caso il mio Istituto avesse un servizio di ristorazione esterno, a negoziare con il catering per pasti il più possibile sostenibili

## Introduzione

Le cucine negli asili variano molto per dimensioni, procedure di preparazione dei cibi, numero addetti - personale di cucina etc. Spesso gli asili con cucine interne ben attrezzate e personale di cucina possono cucinare con ingredienti freschi. Per loro è più facile integrare alimenti stagionali, regionali e biologici che per coloro che lavorano nelle cucine centralizzate che devono ricorrere ad alimenti surgelati o forniti da produttori non locali. Tuttavia non importa se la mensa scolastica sia una cucina autonoma o centralizzata: tutti i sistemi possono svilupparsi nella direzione della salute e della sostenibilità. Dal punto di vista nutrizionale un bambino dovrebbe mangiare 5 pasti al giorno, dei quali tre di solito sono serviti all'asilo.

Il capitolo 2 descrive come organizzare una scelta alimentare sana durante il giorno.



## Capitolo 1 - Diverse tipologie di preparazione del cibo

Oltre alla qualità del cibo utilizzato, anche il tipo di preparazione del cibo è importante. Il miglior gusto e la massima qualità degli ingredienti con il mantenimento delle loro proprietà organolettiche sono ottenuti con i sistemi di cucina espressa, sul posto con prodotti freschi e possibilmente a km 0 (cucina fresca o mista). Non ci sono praticamente tempi di attesa tra preparazione e consumo. Se il cibo non è preparato e cotto sul posto, deve essere riscaldato o tenuto al caldo facendo sì che le sostanze nutritive importanti degli alimenti e la loro gustosità siano spesso perse.

Chiedete da dove proviene il fornitore, quale sistema utilizza e come l'asilo può fornire cibo crudo e frutta per compensare eventuali perdite di vitamine. I sistemi di rigenerazione (sistema di congelamento, cottura e refrigerazione) vengono proposti soprattutto per motivi di qualità, sicurezza alimentare e tracciabilità. Gli svantaggi di prodotti fabbricati per lo più industrialmente sono l'elevato consumo di energia attraverso la catena del freddo, nonché l'eventuali alterazioni sul gusto da parte del "cibo finito", che può influire nell'età adulta. Infine, i prodotti finiti sono più costosi rispetto alla cucina fresca.

Cucina fresca: tutto è preparato al momento sul posto.

Cucina mista: alcuni dei prodotti sono cucinati al momento e alcuni sono prefabbricati.

Sistemi di rigenerazione: gli alimenti precotti vengono raffreddati o refrigerati e riscaldati presso il centro diurno (Cook & Chill).

Cibo caldo: il cibo precotto viene consegnato da un fornitore già caldo e distribuito nel centro diurno.



## Capitolo 2 - Pianificazione alimentare (1)

### Una pianificazione alimentare equilibrata e una varietà di alimenti utilizzati

Gli adulti stabiliscono i tempi per i pasti giornalieri. Forniscono anche il cibo, in modo che il bambino scelga già da piccolo cosa vorrebbe mangiare degli alimenti offertigli e quanto. Solo in questo modo può sviluppare una sensazione di fame e saturazione naturale. Dovrebbero essere somministrati alimenti prioritari per la promozione della salute. Oltre alla capacità decisionale, è incoraggiata anche l'autodisciplina del bambino.

#### La colazione



Il primo pasto all'asilo di solito è la colazione. Nella maggior parte dei casi l'asilo nido iniziando la giornata verso le 7.30 offre come primo pasto la colazione, mentre la scuola dell'infanzia, iniziando la giornata più tardi, cioè circa alle 8.30, ha come primo pasto lo spuntino mattutino cioè i bambini hanno già fatto colazione a casa.

La colazione offerta dovrebbe essere sana e completa e si raccomanda che l'asilo distribuisca una lista con i contenuti / alimenti desiderati ai genitori. Una lista positiva è sempre più stimolante di una lista di divieto.

#### La colazione è il pasto più importante per iniziare bene la giornata per i seguenti motivi:

- vengono formate le riserve di energia necessarie per la giornata;
- permette buone prestazioni e concentrazione;
- senza o con una colazione non sana, i bambini possono essere stanchi, non concentrati e pigri.

#### Ecco i 4 elementi costitutivi per una colazione sana ed equilibrata:

- bevande (ad es. acqua o tisana)
- prodotti a base di cereali (ad es. pane integrale o muesli)
- frutta e cibi crudi come mela, banana, pomodoro, carota, cetriolo
- Latte e latticini come yogurt, formaggio o ricotta dovrebbero essere consumati con parsimonia.

#### Idee per la colazione:

- muesli con latte e frutta
- Pane integrale con strisce di formaggio e verdure, frutta e 1 bicchiere di latte
- Pane tostato intero con formaggio fresco e fette di frutta, 1 bicchiere di succo
- Cereali con yogurt e frutta secca, 1 bicchiere di succo
- Pane integrale con fette speziate e fette di cetriolo, frutta, 1 bicchiere di succo

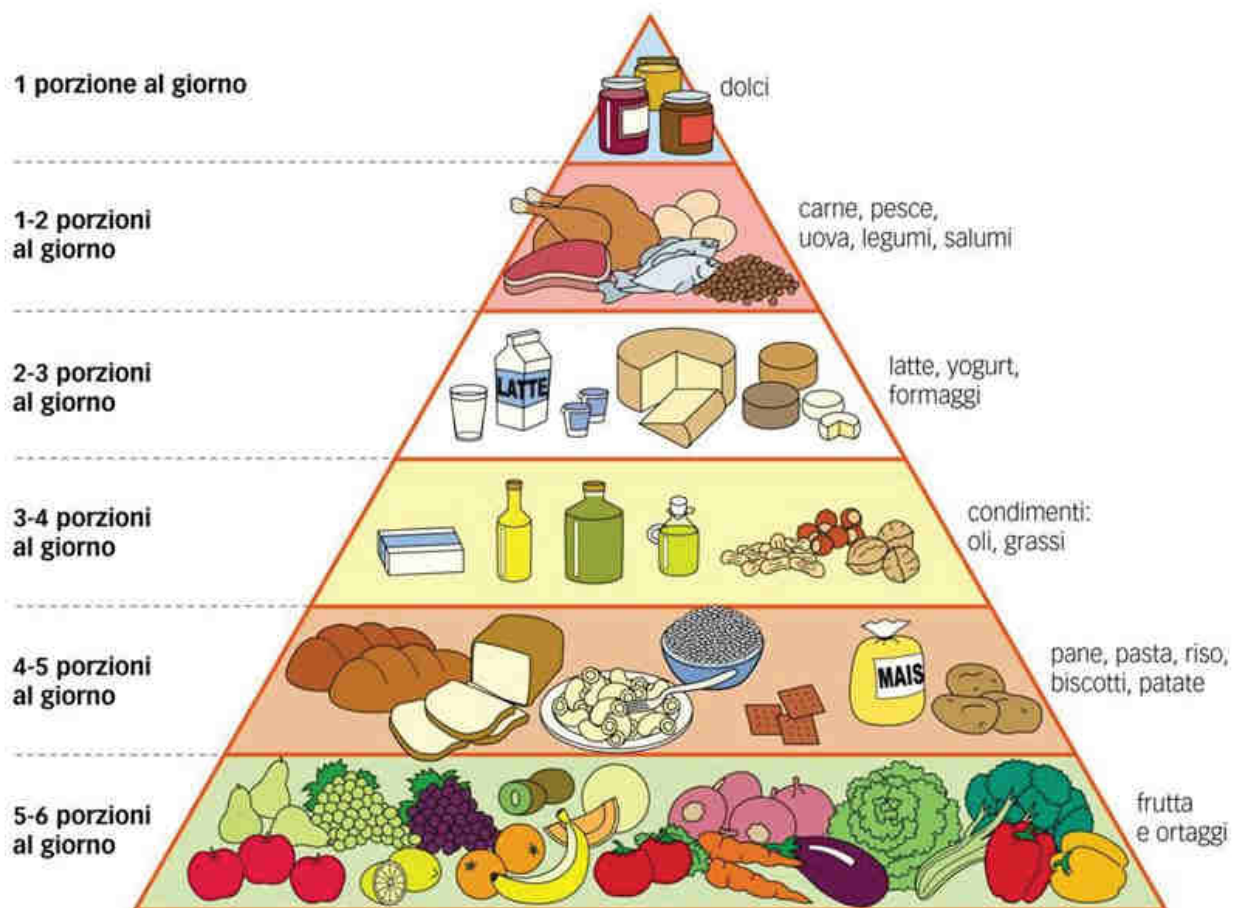
## Capitolo 2 - Pianificazione alimentare (2)

### Il pranzo

Al fine di bilanciare il piano nutrizionale per i bambini, l'asilo può seguire le raccomandazioni della casa farmaceutica Angelini ([www.angelini.it](http://www.angelini.it)) e gli standard di qualità secondo le [Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica](#) del Ministero della Salute .

Quando un asilo ha la cucina interna, l'asilo può modellare il menu lungo l'arco di una settimana ([Requisiti per una dieta equilibrata](#)). Se invece l'asilo ha un servizio di catering esterno, è possibile confrontare il programma settimanale con questi consigli. Se tale servizio deve distribuire diversi pasti al giorno, gli educatori o una commissione mensa creata appositamente devono assicurarsi che il cibo sia ordinato in base alla raccomandazioni specifiche per un'alimentazione sana ed equilibrata.

### Piramide Alimentare Italiana Giornaliera



## **Lo spuntino pomeridiano**

La merenda pomeridiana dovrebbe essere servita tra le 15:00 e le 16:00 cioè ad una distanza sufficiente dagli altri pasti per consentire la digestione del pranzo e non inficiare sull'appetito della cena. Dolci o snack salati non sono necessari per motivi fisiologici nutrizionali essendo ricchi di zuccheri, grassi e conservanti. Per lo stesso motivo anche le caramelle dovrebbero essere offerte nel pomeriggio solo con moderazione.

Quindi lo spuntino pomeridiano dovrebbe essere energetico ma allo stesso tempo leggero.

### **Ecco in cosa può consistere un sano spuntino:**

- Frutto: mele, pere, banane divise, ecc.
- Verdure: bastoncini di verdure di peperoni, cetrioli, carote, ecc.
- Cereali: pane integrale o pane con salsiccia o formaggio o farina d'avena con latte o yogurt
- Latte e prodotti lattiero-caseari: yogurt o ricotta con pezzi di frutta

## **Approfondimenti**

<http://www.airc.it/prevenzione-tumore/alimentazione/guida-menu/alimentazione-infanzia/>

<https://www.greenme.it/vivere/speciale-bambini/11241-rientro-suola-spuntino-sano>

<http://alimentazionebambini.e-coop.it/alimentazione-corretta/>

## Capitolo 3 - Scuole materne senza personale di cucina

Sia che il cibo sia cucinato fresco o portato da un servizio di ristorazione esterno - la qualità del cibo, che alla fine arriva al tavolo dei bambini, rimane fondamentale. Pertanto, quando si seleziona un servizio di catering - oltre all'utilizzo di prodotti biologici - è importante negoziare la qualità del cibo consegnato. La questione se cucinare nell'asilo o affidarsi ad un servizio di ristorazione esterno spesso non è una questione di opinioni personali, ma dipende principalmente dal budget esistente dell'istituto e dalle sue strutture cioè se ha locali adeguati ad ospitare una mensa. Tutti i sistemi di ristorazione - sia in loco che esterni - hanno i loro vantaggi e svantaggi. Controlla con i venditori e chiedi del cibo biologico. Con l'aumento della domanda, i ristoratori di solito si adattano alle esigenze del cliente.

I tempi di riscaldamento, l'assenza di additivi, l'assenza di alimenti geneticamente modificati, il coinvolgimento di genitori e bambini nella preparazione dei pasti e la flessibilità nel riordino sono solo alcuni dei punti che dovrebbero essere chiariti. Considera il gestore del servizio di ristorazione come un partner con cui sviluppare assieme, attraverso il dialogo, il concetto di ristorazione della tua struttura.

### **Possibilità di una preparazione fresca nonostante il servizio di catering (colazione, snack, contorni)**

Chi viene fornito dei pasti da una Cucina centralizzata può comunque preparare e offrire cibo fresco e/o crudo, che accompagnano il piatto caldo, con l'aiuto di mezzi semplici. Adatti per questo sono, ad esempio, i seguenti contorni: patate fresche, cereali integrali, pasta integrale, miglio o grano. Inoltre, le verdure possono essere cotte a vapore, anche se in misura limitata. Un'offerta di insalate e cibi crudi porta freschezza al cibo. Insalate, bastoncini di verdure, sputi alla frutta o macedonie sono un ottimo modo per offrire ai bambini vitamine e minerali.



## Unità 2.3 - Cucina sostenibile

Last modified by Gaetano Sinatti on giovedì, 5 aprile 2018, 10:09  
This document was downloaded on giovedì, 25 ottobre 2018, 15:22

## **Al termine del seguente modulo avrai imparato:**

1. cosa significa cibo sostenibile
2. informazioni più dettagliate su: alimenti biologici, regionali e stagionali, alimenti del commercio equo e solidale e pesce sostenibile
3. strategie per mantenere i costi nei limiti impostici

## Introduzione

Non esiste una definizione universalmente accettata di cibo sostenibile, ma è generalmente riconosciuto che dovrebbe - nel modo in cui viene prodotto, lavorato, trasportato, preparato e smaltito - minimizzare il negativo e massimizzare gli impatti positivi sulla salute, sociali, economici e ambientali. Fondamentalmente, il cibo sostenibile dovrebbe riflettere i principi fondamentali dello sviluppo sostenibile, ovvero soddisfare i bisogni della generazione attuale senza compromettere la capacità delle generazioni future di soddisfare i propri bisogni.

Dal momento che il sistema alimentare è così complesso, il cibo sostenibile comprende necessariamente molte questioni diverse. Gli scambi freschi, stagionali, locali, biologici ed equi sono certamente parte di ciò che potrebbe essere considerato un alimento sostenibile, ma ci sono molte altre questioni che devono essere considerate come le diete salutari, il benessere degli animali, l'efficienza idrica ed energetica e la riduzione degli sprechi. In effetti, illimitati sono gli aspetti coinvolti nel concetto di cibo sostenibile per cui, in conclusione, è preferibile lasciare la definizione di cibo sostenibile all'interpretazione individuale. In questo modulo, esaminiamo alcuni aspetti in modo più dettagliato e diamo suggerimenti in particolare su come affrontare la problematica dei costi aggiuntivi, cioè con quali strategie di acquisto intelligente possono essere minimizzati quei costi aggiuntivi che spesso caratterizzano il consumo sostenibile.



# Capitolo 1 - Pasto biologico, locale e stagionale

In questo capitolo, imparerai di più sugli alimenti biologici, locali e stagionali e sul perché una dieta a ridotto contenuto di carne ha benefici sull'ambiente.

## Informazioni di base sull'agricoltura biologica

Gli agricoltori distinguono tra i "metodi dell'agricoltura biologica" e i cosiddetti "metodi agricoli convenzionali".

I metodi dell'agricoltura biologica prevedono il non utilizzo di pesticidi o fertilizzanti artificiali e sono quindi migliori per la fauna selvatica e gli habitat naturali rispetto all'agricoltura convenzionale. Mediante la rotazione di colture e l'utilizzo di compost, cumulo e letame come fertilizzanti naturali, l'agricoltura biologica aiuta a conservare il suolo e l'acqua e richiede un minore apporto di energia da combustibili fossili, creando così un sistema di produzione più efficiente. L'agricoltura biologica proibisce anche l'uso di organismi geneticamente modificati (OGM). I metodi di produzione e i criteri per qualificarsi come agricoltori biologici sono definiti legalmente dall'UE, in modo che tutti i prodotti etichettati come biologici soddisfino uno standard minimo.

I prodotti biologici possono essere identificati da un logo a livello UE definito dalle normative UE e certificato in ogni paese da organismi con licenza governativa, che garantiscono che tutti i prodotti biologici rispettino lo standard ([Principi di agricoltura biologica](#)). Le ultime cifre per ogni paese dell'UE che puoi trovare sull'infografica del gruppo Eu-ifoam: <http://www.ifoam-eu.org/sites/default/files/ifoamvis-package/index.html>

## Informazioni aggiuntive

[https://ec.europa.eu/agriculture/organic/index\\_it](https://ec.europa.eu/agriculture/organic/index_it)

<http://www.ifoam-eu.org/>

<http://feder.bio/principi-dellagricoltura-biologica/>

<http://www.ccpb.it/>

## Locale e stagionale

In termini molto generali, il cibo prodotto vicino a dove viene acquistato e consumato comporta un impatto ambientale inferiore, in particolare in termini di produzione di CO<sub>2</sub>, rispetto a prodotti alimentari più lontani. L'impronta di CO<sub>2</sub> di un prodotto riflette la quantità di gas serra emessa durante il suo ciclo di vita, che comprende produzione, lavorazione, stoccaggio, distribuzione, consumo e smaltimento. I prodotti con un impatto ambientale minimo contribuiscono in misura minore al cambiamento climatico e sono quindi più sostenibili. Tuttavia, sebbene il cibo prodotto localmente sia tendenzialmente più sostenibile, ciò non è sempre certo. Ad esempio, le verdure prodotte in una serra riscaldata a km 0, fuori stagione, possono infatti avere un'impronta di CO<sub>2</sub> maggiore rispetto a quelle prodotte naturalmente nelle parti più calde del mondo e poi trasportate.

Con l'aiuto di un calendario stagionale puoi vedere che frutta o verdura è di stagione. Comprare prodotti locali e stagionali - da un punto di vista economico - aiuta sia gli agricoltori della tua regione a generare reddito, sia a contenere i costi.



|                    | GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU | LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aglio              |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Asparagi           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Barbabietole       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Bietola da costa   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Carciofi           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Carote             |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Cavolfiore         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Cavolo broccolo    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Cavolo cappuccio   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Cavolini Bruxelles |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Cavolo verza       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Cetriolo           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Cipolla            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Fagioli            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Fagiolini          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Fave               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Finocchio          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Insalata           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Melanzana          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Peperone           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Piselli            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Pomodori           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Porri              |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Prezzemolo         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Radicchio          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Ravanello          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Sedano             |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Spinaci            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Zucca              |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Zucchine           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |



## **I benefici di una dieta a base di carne ridotta**

La produzione di carne e la produzione di cereali sono tra loro in concorrenza per la limitata superficie agricola del mondo: la produzione di cereali per l'alimentazione del bestiame è in concorrenza con i cereali per il consumo alimentare umano. Con 7 kg di cereali necessari per produrre 1 kg di carne bovina e 4 kg di cereali necessari per produrre 1 kg di carne di maiale, le diete sempre più a base di carne non solo influiscono negativamente sulla nostra salute, ma esercitano un'enorme pressione sugli ecosistemi fragili.

Di fronte al fenomeno rapido e crescente dell'aumento del consumo e della domanda di carne, gli agricoltori hanno solo due soluzioni: coltivare la terra disponibile ancora più intensamente - aumentando sempre più la quantità di fertilizzanti e pesticidi - o abbattere foreste e savane per ottenere suoli coltivabili. Ciò, oltre ad essere la causa principale della perdita di biodiversità, come è stato chiaramente dimostrato dalle vicende del Brasile e dell'Indonesia negli ultimi anni, porta ad un esaurimento irreversibile e al degrado dei suoli e delle risorse di acqua dolce / sotterranee, che limita ulteriormente la capacità delle future generazioni di produrre il cibo sufficiente.

Mentre i consumatori si sono abituati a mangiare sempre più carne, si sono trovati molti modi per ridurre la quantità di carne nei menu mantenendo comunque la qualità e il sapore. Oltre all'utilizzo di sostituti della carne, molte cucine delle scuole materne stanno introducendo anche menù senza carne. Con l'alto costo degli ingredienti a base di carne e gli enormi benefici per la salute e l'ambiente derivanti da un consumo contenuto di carne, la riduzione della quantità di carne dai menu scolastici è probabilmente il modo più economico per la cucina di un asilo nido per ottenere benefici in termini di salute dei bambini e di benessere del pianeta. Poiché è nei primi anni di vita che si sviluppano le abitudini alimentari, è logico insegnare ai bambini e alle famiglie che la carne va ridotta e che i piatti vegetariani sono gustosi e alla moda allo stesso tempo.

## Capitolo 2 - Il commercio equo e solidale

Questo capitolo riguarda altri aspetti del cibo sostenibile: prodotti del commercio equo come riso, noci o banane e pesce prodotto in modo sostenibile sono due gruppi di prodotti che il personale della scuola materna può integrare nel ciclo di menu per convertirsi ad una cucina più sostenibile.

### Commercio equo

Acquistando prodotti che portano il marchio Fairtrade, i consumatori possono essere certi che gli agricoltori e i lavoratori agricoli nei paesi più poveri stanno ottenendo un trattamento economico e sociale equo e rispettoso: stabilire e mantenere un prezzo equo e stabile per i loro prodotti che copra i loro costi di produzione; beneficiare di rapporti commerciali a lungo termine; ricevere il premio Fairtrade per investire nelle scuole e nelle cliniche locali, ad esempio.

Gli obiettivi più importanti sono:

- accesso al mercato per i produttori emarginati
- rapporti commerciali sostenibili ed equi
- capacity building e empowerment
- sensibilizzazione e difesa dei consumatori

Il sistema Fairtrade include anche alcuni standard ambientali come parte della certificazione del produttore. Lo standard richiede ai produttori di proteggere l'ambiente naturale come parte della gestione dell'azienda. I produttori sono anche incoraggiati a ridurre al minimo l'uso di energia, in particolare l'energia da fonti non rinnovabili.

A differenza dello standard biologico europeo, non è stato stabilito un standard di commercio equo a livello europeo. Le associazioni del commercio equo e solidale hanno lanciato standard privati ??riconosciuti e controllati da organismi di certificazione privati.

### Approfondimenti

<https://www.equogarantito.org/>

<https://www.fairtrade.it/cose-fairtrade/>

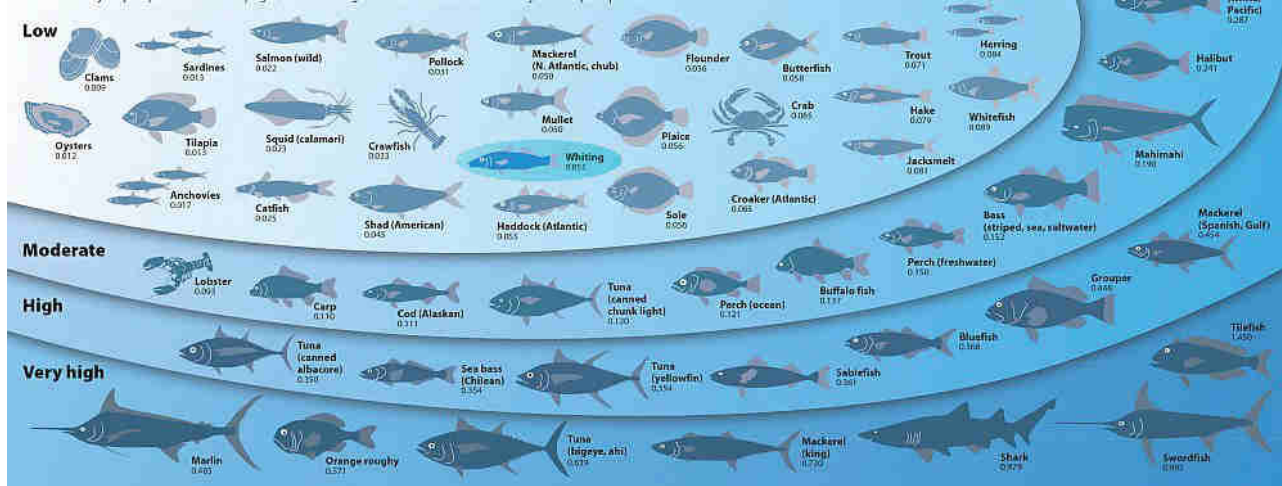
<https://wfto-europe.org/>

### Pesce sostenibile

Gli esseri umani pescano negli oceani da migliaia di anni, ma negli ultimi cinquant'anni la tecnologia ci ha permesso di pescare sempre più in profondità e in modo più efficiente che mai. Gli scienziati stimano che abbiamo eliminato fino al 90% dei grandi pesci predatori come squalo, pesce spada e merluzzo dagli oceani del mondo. Nel 2003, la Commissione Pew Oceans ha avvertito che gli oceani del mondo sono in uno stato di "crollo silenzioso", minacciando il nostro approvvigionamento alimentare, le economie marine, le attività ricreative e l'eredità naturale che lasciamo ai nostri figli.

## But What Fish Can I Eat?

Despair not, fish lovers! Plenty of varieties of seafood are safe to eat, and many others can be enjoyed from time to time. For more precise guidance—especially for women who are or may soon become pregnant—consult an online mercury calculator such as the one at [getmercury.org](http://getmercury.org). You might also want to check the fish advisory for your particular state at [epa.gov/ost/fish](http://epa.gov/ost/fish). The figures below indicate mean mercury levels in parts per million.



Ci sono due etichette per il pesce sostenibile.

L'etichetta del Marine Stewardship Council (MSC) garantisce metodi di pesca sostenibili per i pesci selvatici. Mentre l'etichetta del Consiglio di acquacoltura Stewardship (ASC) è una garanzia per i pesci dai sistemi di acquacoltura: ciò significa che questa etichetta è per pesce o prodotti marini che sono prodotti in allevamenti di pesci o gamberetti.

## Principi MSC

- Principio 1: salvaguardia degli stock ittici.

L'attività di pesca deve svolgersi nel rispetto della sostenibilità degli stock ittici esistenti. Qualsiasi azienda di pesca certificata deve agire garantendo la salvaguardia dello specifico stock ittico, evitando lo sfruttamento eccessivo delle risorse.

- Principio 2: impatto ambientale minimo.

Le operazioni di pesca devono avvenire nel rispetto della disponibilità, della capacità riproduttiva e della biodiversità dell'ecosistema ittico.

- Principio 3: sistema di gestione efficace.

Le aziende del settore ittico devono rispettare tutte le leggi e le normative locali, nazionali e internazionali, predisponendo un sistema di gestione che consente di adeguarsi alle mutevoli circostanze e garantire la sostenibilità. Nel processo di certificazione gli elementi più rilevanti da identificare e gestire riguardano la disponibilità di pesce, l'impatto della pesca sull'ambiente marino e l'efficacia del sistema di gestione. La fase di valutazione

preventiva rappresenta un passaggio fondamentale per il processo di certificazione, in quanto consente l'identificazione tempestiva di potenziali problematiche: è importante considerare, infatti, che circostanze particolari - ad esempio la presenza di politiche governative e leggi sulla pesca non sostenibili - che sfuggono al controllo della azienda, possono compromettere l'ottenimento della certificazione.

### [Gli standard ASC](#)

- Conformità legale completa
- Conservazione dell'habitat naturale e della biodiversità
- Conservazione delle risorse idriche
- Conservazione della diversità delle specie e delle popolazioni selvatiche attraverso la prevenzione delle fughe
- Uso di feed e altri input che vengono acquistati responsabilmente
- Buona salute degli animali (nessun uso non necessario di antibiotici e prodotti chimici)
- Responsabilità sociale per i lavoratori e le comunità colpite dall'agricoltura (ad es. assenza di lavoro minorile, salute e sicurezza dei lavoratori, libertà di associazione, relazioni con la comunità)

## Capitolo 3 - Strategie su come limitare i costi

Il personale della cucina dell'asilo nella maggior parte dei paesi ha un budget fisso per comprare gli alimenti per i pasti settimanali.

In questo capitolo è possibile apprendere alcune strategie che sono state sviluppate e realizzate in collaborazione con le cucine delle scuole materne che mostrano come il cibo sostenibile può essere introdotto senza il rischio di un'esplosione dei costi.

### Strategie

Le [strategie per mantenere i costi nei suoi limiti](#) sono state sviluppate in diversi anni di lavoro pratico con le cucine delle scuole materne. Se si combinano le strategie l'una con l'altra è possibile integrare almeno il 10-20% in più di cibo sostenibile (biologico, locale, equo solidale ...) nel piano alimentare mantenendo i costi dentro i propri limiti.

### Dove comprare cibo sostenibile?

#### Suggerimenti per il modo di procedere:

- Chiedete come primo passo al vostro fornitore convenzionale se fornisce anche prodotti biologici equosolidali
- Contatta un altro fornitore e confronta i prezzi in base alla gamma di prodotti.
- Ci sono consigli di prodotti regionali o del paese di origine dei prodotti negli elenchi di ordini
- Ordina una consegna per verificare se sei soddisfatto della qualità e dei metodi di consegna.
- Esistono fornitori (ad es. servizio di consegna a domicilio) che offrono importi inferiori a quelli del grossista.
- Ti consigliamo di cercare condizioni di consegna a lungo termine, contatto personale e fiducia reciproca.
- Inizia il tuo cambiamento passo dopo passo.
- Tieni presente che l'idea di "commercio equo" è l'idea guida lungo la catena del valore. Qui in Europa e nei cosiddetti paesi del terzo mondo.

### Ulteriori approfondimenti



Per cercare di essere un consumatore consapevole, per il bene tuo e dei tuoi figli, clicca sull'icona di Slow Food, una grande associazione internazionale no profit impegnata nella valorizzazione del

cibo, e troverai un' interessante guida alla spesa che potrebbe aiutarti a contribuire anche tu, nel tuo piccolo, alla salvaguardia del nostro pianeta

## Unità 3.1 - Il cibo nell'attività all'aperto

Last modified by Gaetano Sinatti on venerdì, 25 maggio 2018, 09:58  
This document was downloaded on giovedì, 25 ottobre 2018, 15:23

## Qual'è l'obiettivo di questo modulo?

Unità 1 - Opzioni per l'apprendimento all'aperto correlato al cibo: identificare i vantaggi dell'apprendimento all'aria aperta, nonché alcune delle diverse opzioni di apprendimento.

Unità 2 - Giardinaggio all'asilo: suggerimenti pratici sulla creazione di un giardino/orto: offrire consigli pratici e informazioni su come allestire uno spazio di crescita all'aperto per i bambini.

Unità 3 - Visite alle aziende agricole: suggerimenti pratici per la creazione di una visita: esplora le principali fasi della pianificazione di un'uscita didattica ad un'azienda agricola/fattoria didattica, compresi finanziamenti, salute e sicurezza.

### **Al termine del seguente modulo, avrai imparato:**

1. a comprendere alcuni dei modi in cui l'apprendimento all'aria aperta può giovare ai bambini piccoli.
2. ad esaminare alcune modalità in cui è possibile ideare e mantenere uno spazio di crescita all'aperto per i bambini.
3. ad identificare le fasi principali della pianificazione e realizzazione di una visita in fattoria e le motivazioni per cui una visita di questo genere può essere di beneficio ai bambini piccoli.

## Introduzione

Questa unità è stata progettata per darti un'idea dei modi in cui l'insegnamento all'aria aperta può migliorare il benessere e la capacità di apprendimento dei bambini.

Ci sono diverse metodologie didattiche e questa unità fornisce un'introduzione ad alcuni dei metodi di apprendimento più comunemente usati.



# Capitolo 1 - I vantaggi dell'apprendimento all'aperto

L'apprendimento all'aria aperta può offrire una serie di benefici diretti e indiretti allo sviluppo personale di un giovane. I bambini possono ottenere benefici educativi, sanitari e psicologici diretti, nonché benefici sociali e finanziari indiretti. Mentre i risultati dell'apprendimento in ambienti esterni è uguale a quello che avviene all'interno (acquisendo conoscenze, migliorando le abilità e cambiando gli atteggiamenti, ecc.), la qualità e la natura dell'esperienza didattica spesso migliora all'aperto.

## Miglioramento della salute fisica e mentale

L'apprendimento al di fuori della classe supporta lo sviluppo di stili di vita sani e attivi offrendo ai bambini opportunità di attività fisica, libertà e movimento e promuovendo un senso di benessere. L'apprendimento all'aria aperta spesso si traduce in un aumento dei livelli di attività fisica, con visite che molto spesso comportano una passeggiata intorno al sito o la partecipazione ad un'attività pratica. Il contatto con la natura è stato dimostrato che ha effetti benefici anche sulla salute mentale: infatti molti studi hanno mostrato come lo stare in contatto con la natura riduca sintomi diffusi tra i bambini di disturbo psicologico, come la disattenzione, l'iperattività, l'ADHD etc.

## Crescita personale

I bambini hanno bisogno di uno spazio all'aperto in grado di fornire loro spazio, sia verso l'alto che verso l'esterno, e luoghi da esplorare, sperimentare e scoprire. Il gioco all'aperto supporta anche le capacità di problem solving dei bambini e alimenta la loro creatività, oltre a fornire ricche opportunità per il loro sviluppo immaginativo, creativo e intraprendente. Per molti bambini, giocare all'aperto nei loro primi anni di vita può essere l'unica opportunità che hanno di giocare in modo sicuro e libero mentre imparano a valutare i rischi e sviluppare le abilità per gestire nuove situazioni.

I primi anni di apprendimento attraverso la crescita e il cibo sono anche un ottimo modo per aiutare i bambini rifugiati ad integrarsi nelle loro nuove comunità. Il sostegno, le strutture e le cure fornite in un contesto di inizio anno possono aiutare i bambini rifugiati a sentirsi al sicuro, mentre sviluppano la loro autonomia e le abilità linguistiche e comunicative. Il contatto sociale con altri bambini e adulti che parlano la lingua del paese ospitante promuoverà il loro apprendimento precoce della lingua, mentre il gioco all'aperto può aiutare i bambini a dare un senso ai nuovi ambienti in un contesto sociale sicuro e protetto. Attività specifiche come l'orto sono un modo utile per aiutare i bambini a capire le abitudini alimentari del paese in cui si sono trasferiti.



# Capitolo 1.1 - I vantaggi dell'apprendimento all'aperto

## Cura per il mondo naturale

L'esperienza infantile della natura e la partecipazione all'attività all'aperto possono portare i bambini a sviluppare una comprensione e una profonda affinità con il mondo naturale. Questo, più avanti nella vita adulta, a volte può anche portare direttamente ad un futuro impegno nell'ambito della conservazione ambientale. I ricercatori hanno infatti esaminato quelle esperienze significative nella vita delle persone che hanno portato alla loro maggiore sensibilità ambientale ed hanno scoperto che, ad esempio, nel Regno Unito, il fattore più significativo che è all'origine dell'attenzione, dell'amore delle persone per l'ambiente è l'esperienza infantile del mondo naturale. L'età critica è molto spesso prima dei 12 anni e il contatto con il mondo naturale prima di questa età può influenzare fortemente i futuri comportamenti positivi verso l'ambiente.

Coinvolgere i bambini nella prima infanzia nella scoperta del mondo che li circonda è la base per l'apprendimento e lo sviluppo presente e futuro. Una visita fornirà un'esperienza sensoriale dei luoghi, dei suoni e degli odori della campagna, sviluppando allo stesso tempo l'interesse innato di un bambino per gli animali e gli esseri viventi in un contesto reale piuttosto che in un libro di storie. Inoltre, portare gli alunni fuori dall'aula scolastica permetterà loro di bruciare energia e allo stesso tempo di favorire la propria crescita personale.

## Benefici educativi

Un luogo di apprendimento all'aperto può essere un luogo eccitante per molte attività divertenti nelle quali bambini possono essere coinvolti. Qui infatti possono essere svolte molte attività che soddisfano il piano didattico dei primi anni. Per esempio:

- Racconti e poesie
- Imparare a contare raccogliendo uova o fragole
- Abbinare i nomi agli animali della fattoria e guardare le parti del corpo
- Partecipare a cacce al tesoro per scoprire diversi materiali
- Realizzare opere d'arte con elementi naturali come foglie colorate diverse e corteccia



## **Capitolo 2 - Alcune opzioni di apprendimento all'aperto**

Il termine "apprendimento all'aria aperta" comprende una serie di opportunità diverse. L'apprendimento all'aria aperta può svolgersi in un piccolo cortile di un asilo nido, o può essere in un giardino leggermente più grande. Se decidi di lasciare i confini dell'asilo e portare il gruppo in gita lontano dal suo ambiente quotidiano, le opzioni diventano ancora più emozionanti. Una visita di un giorno potrebbe comprendere una visita ad una fattoria, una riserva naturale, un parco locale, un bosco o il mare. Tutti queste tipologie di visite sono occasioni uniche di apprendimento.

### **Giardino dell'asilo**

Un giardino dell'asilo può essere un modo fantastico per il contatto tra i bambini ed il mondo esterno. Il giardino può essere piccolo o grande quanto si ritiene gestibile o come il budget e il tempo lo consente. Il fatto che lo spazio esterno si trovi nei giardini dell'asilo significa che è possibile accedervi ogni volta che lo si desidera o ogni volta che si ritiene che possa giovare ai bambini. Un altro vantaggio è la vicinanza: quando il tempo peggiora, ci si può sempre ritirare al coperto o si può proseguire un'attività iniziata al chiuso all'esterno e viceversa. Ad esempio, un momento trascorso all'aperto annusando e toccando i fiori può essere seguito da una sessione di pittura svolta all'interno dell'asilo.

### **Visita in fattoria**

Quasi tutti i bambini adorano una visita in fattoria, specialmente quando si tratta di una visita per vedere gli agnellini, i conigli o le galline! Alcuni bambini potrebbero non essere mai stati fuori città, quindi questa è una grande opportunità per portare i bambini in un'avventura emozionante, per provare qualcosa di nuovo. Questi nuovi luoghi possono essere esplorati discutendo sulle caratteristiche dell'ambiente, i profumi e i suoni della fattoria. Per quegli asili della periferia che possono avere difficoltà ad accedere a opzioni di trasporto economiche, una visita ad una fattoria o a un'area coltivata può essere un'esperienza di apprendimento eccellente.

### **Riserve naturali**

Come spesso avviene per le fattorie didattiche, molte organizzazioni che gestiscono riserve naturali hanno programmi educativi specifici, quindi potrebbe valer la pena valutare con loro quali attività possono offrire ai propri bambini.



## Approfondimenti

Un interessante realtà marchigiana è la [rete degli Agrinido](#), realizzata grazie alla partnership tra Regione Marche e il Comune di Chiaravalle, fondatore-promotore della Fondazione Chiaravalle-Montessori, sancita dall'accordo di collaborazione ai sensi della DGR 1107 del 12 luglio 2010.

## Unità 3.2 - L'orto e il giardino nell'asilo: consigli pratici

Last modified by Gaetano Sinatti on venerdì, 25 maggio 2018, 09:52  
This document was downloaded on giovedì, 25 ottobre 2018, 15:23

## **Al termine della seguente unità avrai imparato:**

1. a capire che cosa va considerato per la creazione di uno spazio di giardinaggio/orto nell'ambito di una scuola materna e/o primaria.
2. ad identificare alcuni dei principali lavori da svolgere per la gestione di uno spazio giardino/orto.

## Introduzione

Le persone di tutte le età possono essere coinvolte e godere del giardinaggio. I bambini in particolare otterranno benefici e si divertiranno molto uscendo in giardino. La maggior parte dei bambini ama stare all'aria aperta e ama scavare nel terreno, sporcarsi, creare oggetti e osservare la crescita delle piante. Oltre ad essere educativo, i bambini possono acquisire nuove abilità, divertirsi e sviluppare la fiducia in se stessi attraverso la cura del giardino/orto.



# Capitolo 1 - La creazione del giardino

Per assicurarti che il tuo progetto di giardino funzioni senza intoppi, ci sono alcune considerazioni iniziali su cui riflettere prima ancora di sollevare una vanga. Una volta riflettuto sulle questioni sotto elencate, prima di sporcarti le mani, sarai in grado di assicurarti di progettare il tuo spazio nel modo migliore sia dal punto di vista dei benefici per i bambini che lo utilizzeranno, che dell'ottimizzazione dello spazio fisico disponibile.

- Incontra i genitori per spiegare i tuoi piani e in che modo i loro figli trarranno beneficio dal gioco e dall'apprendimento all'aperto.
- Coinvolgere i genitori e i bambini nelle fasi di pianificazione. Fai la domanda: cosa vorrebbero vedere nello spazio del giardino?
- Cerca e usa le competenze e le abilità dei genitori.
- Metti insieme una 'lista dei desideri' di tutto ciò che vorresti avere nel tuo spazio giardino.
- Disegna un piano del tuo spazio esterno per determinare se tutti i tuoi desideri possono essere incorporati. Se no, quali sono le tue priorità?

Soprattutto, ci sono tre cose principali da considerare quando si imposta il tuo giardino:

- Pensa al tuo spazio
- Pensa al tuo budget
- Pensa ai tuoi volontari



# Capitolo 1 - Proseguiamo con il nostro giardino...

## Pensa al tuo spazio

Il tuo giardino potrebbe essere un grande spazio aperto o potresti coltivare erbe nelle cassette in una finestra. Qualunque approccio tu prenda, dovrai pianificare il tuo spazio. Non ti scoraggiare se hai solo un piccolo spazio: ci sono infatti molti modi per coltivare con poco o niente spazio, se usi contenitori o vasi appesi / montati a parete. Puoi coltivare qualcosa quasi ovunque. Quando si progettano letti vegetali e letti rialzati, va considerata la loro accessibilità. I bambini piccoli potrebbero non essere in grado di raggiungere il centro di un grande letto rialzato, quindi bisogna progettare i letti in modo tale che tutte le piantine possano essere raggiunte facilmente.

## Pensa al tuo budget

Poichè se si considera il risultato delle attività di giardinaggio in termini di apprendimento e di salute è sicuramente positivo, è necessario prendere in esame le risorse che abbiamo disponibili per il giardinaggio, sia le cose da acquistare sia i materiali che si hanno già a disposizione nel proprio ambiente come colori e carta. Dato che le risorse finanziarie potrebbero essere un problema per tutti, qui di seguito sono indicati alcuni modi creativi per raccogliere fondi:

- Parla con tutti quelli che conosci per vedere se hanno strumenti inutilizzati nel capanno da giardino che possono donare al tuo progetto.
- Chiedi ai genitori, quando andranno a fare spesa in supermercati con l'area giardini/orto, di pensare al vostro progetto regalandovi un prodotto, ad esempio semi di carota; semi di lattuga; sacchetto di compost ecc.
- Organizzare attività di raccolta fondi. Una volta avviato l'orto, si potrebbe vendere i prodotti che sono stati raccolti e il ricavato reinvestirlo nel necessario per l'orto.

## Pensa ai tuoi volontari

Gestire un giardino, insieme ai doveri quotidiani, può essere un compito impegnativo. Lavorare in un asilo significa avere potenzialmente un grande team di potenziali aiutanti ovvero i genitori. Tra loro potrebbero esserci dei giardinieri molto appassionati. Genitori, nonni e altri membri della famiglia allargata potrebbero essere in grado di aiutare su base regolare o una tantum. Prima ancora di iniziare, lascia che i genitori conoscano i tuoi piani e mettano insieme un elenco di persone che potrebbero essere disposte ad aiutare con il set-up e la gestione quotidiana del giardino. Ottenere supporto e consigli dagli altri può essere la migliore delle risorse per il tuo ambiente e offrire ai bambini esperienze di comunità più ampie. Anche se ci sono poche esperienze o conoscenze precedenti, chiunque può essere coinvolto e tu puoi imparare insieme. All'inizio assicurati di pianificare bene come reclutare e utilizzare bene gli adulti a disposizione. Saranno una risorsa inestimabile per il tuo progetto!



## Capitolo 2 - La gestione dell'orto

Una volta che il tuo giardino è attivo e funzionante, la cura e l'attenzione continue sono essenziali per assicurarti di avere uno spazio di apprendimento all'aria aperta divertente e sicuro. L'orto può differire leggermente da un normale giardino in quanto è importante assicurarsi che le aree di coltivazione siano accessibili ai bambini. Prima di uscire per la prima volta nell'orto, ci sono alcune cose da considerare:

- Gestione del tempo e vacanze
- Strumenti e altre risorse
- Attività
- Salute e sicurezza

### Gestione del tempo

Non bisogna considerare il tempo dedicato all'orto come tempo extrascolastico: il tempo speso per coltivare ed esplorare l'orto offre numerose opportunità di apprendimento da rientrare perfettamente nella didattica scolastica. Prima di uscire, bisogna organizzarsi prima di iniziare un'attività con i bambini, o chiedere ai bambini di aiutarti con la preparazione. Le sessioni migliori di solito si verificano quando si lavora con piccoli gruppi. Positivo può essere anche accrescere l'entusiasmo dei bambini facendo brevi esperienze programmate.

Un problema chiave che emerge spesso è come pianificare la gestione dell'orto durante i periodi di vacanza. La comunicazione è la chiave per superare questo potenziale problema. Buona pratica è parlare con colleghi e genitori per vedere se è possibile elaborare un programma di lavoro per garantire che lavori importanti come l'irrigazione siano fatti anche durante le vacanze. Anche pensare a scegliere le piante che non hanno bisogno di essere raccolte durante i periodi di vacanza. Le zucche sono spesso una buona scelta, in quanto non richiedono la raccolta fino a dopo la pausa estiva.

### Strumenti e altre risorse

Gli strumenti da giardinaggio per i bambini sono offerti da molti fornitori. Le risorse in legno e metallo di alta qualità sono un buon investimento, poiché durano più a lungo nel tempo delle risorse di plastica. Strumenti per bambini e attrezzature da giardino sono importanti per consentire ai bambini di gestirli con successo e con sicurezza. Incoraggia i bambini a scavare e offrire loro una gamma appropriata di strumenti per farlo. Un cucchiaino grande può essere adatto per i bambini più piccoli. Di seguito viene proposta una lista di alcuni articoli che potrebbero essere utili. Non aver paura di parlare con vivai locali, perché alcuni di questi oggetti ti potrebbero essere donati da un vivaio o da un negozio di articoli di giardinaggio. Gli articoli utili includono:

- vasi di fiori e vassoi
- concime
- Annaffiatori e secchi
- Corda da giardino, bastoncini da giardino ed etichette
- strumenti a misura di bambino
- guanti da giardinaggio per bambini
- lenti d'ingrandimento per guardare insetti, semi o fiori





## Capitolo 2 - Ancora con la gestione dell'orto

### Salute e sicurezza

Quando si fa giardinaggio con i bambini, è molto importante considerare la sicurezza di tutte le persone coinvolte. È una grande opportunità per i bambini di imparare e divertirsi allo stesso tempo, purché vengano prese in considerazione alcune misure basilari di sicurezza e salute.

- Anche prima di uscire in giardino, stabilisci alcune regole di base con i bambini. Assicurati inoltre di avere il giusto rapporto numerico tra educatori e bambini per la consegna di attività all'aperto.
- Accertarsi che i bambini abbiano un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche, in particolare stivaletti, impermeabili e vestiti caldi. Pensa anche alla protezione dal sole con crema solare e cappelli.
- Seleziona lo strumento delle dimensioni corrette per il bambino. Evitare l'uso di oggetti appuntiti e / o meccanici.
- Fornire un deposito sicuro per attrezzature e strumenti.
- Non usare prodotti chimici: si preferisca realizzare un orto biologico, quando possibile.
- Non lasciare incustoditi i contenitori di stoccaggio dell'acqua intorno ai bambini molto piccoli e ai bambini piccoli.
- Fornire impianti di lavaggio a mano, attraverso l'uso di sapone liquido, acqua calda e salviette di carta. Ci sono alcuni rischi associati al suolo, principalmente i batteri derivanti dalle feci degli animali, quindi assicurati che i bambini si lavino sempre le mani quando hanno finito e sempre prima di mangiare e bere. Hai anche bisogno di un posto dove pulire il fango da fonti, strumenti e attrezzature.



## Capitolo 2 - Ultimi consigli pratici per la gestione dell'orto

### Attività

Quando pensi alle attività, seleziona le attività dell'età e delle capacità del bambino in modo che i bambini piccoli siano in grado di aiutare svolgendo alcuni compiti semplici. Riempire i vasi con il compost è un lavoro facile ... e anche divertente. Inoltre, quando fai giardinaggio con i bambini, è una buona idea avere a disposizione un'area di scavo separata in modo che i bambini possano esercitarsi con strumenti e tecniche (ad esempio, scavare e rastrellare). Ciò inoltre garantirà che le aree in cui sono stato seminato/piantato non siano danneggiate. Anche le torte di fango sono sempre vincenti: quindi è consigliabile creare un'area di gioco di fango lontano dalla piantagione. Ecco alcune semplici attività fattibili:

- Innaffiare l'orto
- Scavare
- Raccogliere fiori e verdure
- Piantare ortaggi, frutta e fiori nella stagione giusta
- Degustazione e preparazione di cibi sani, come insalate
- Attività artigianali con semi, piante e fiori raccolti
- Compostaggio, riciclaggio e pacciamatura
- Diserbo
- Raccolta di semi e fiori secchi

### Ulteriori approfondimenti

Un orto per ogni bambino: [guida pratica](#)

Una [Guida pratica](#) alla creazione di un orto o di un giardino a misura di bambino realizzata dalla Scuola dell'Infanzia di Monte San Pietrangeli, una scuola marchigiana della provincia di Fermo.

[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_121\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_121_allegato.pdf)

Alcuni risultati di progetti di orti

scolastici: <http://www.slowfood.it/educazione/wp-content/uploads/2015/09/Giornalino2012.pdf>

## Unità 3.3 - Fattorie didattiche e Asili: possibili interazioni

Last modified by Gaetano Sinatti on venerdì, 25 maggio 2018, 09:50  
This document was downloaded on giovedì, 25 ottobre 2018, 15:24

## **Al termine della seguente unità avrai imparato:**

1. ad individuare ed analizzare i principali passaggi nella pianificazione di una visita in fattoria
2. ad esaminare le opzioni di finanziamento
3. a considerare le implicazioni di una visita in fattoria per la salute e la sicurezza dei bambini

## Introduzione

Visitare una fattoria locale è un'esperienza meravigliosa per i giovani. È un'opportunità per loro di vedere, ascoltare, odorare e sperimentare cose nuove, ormai lontane dalla routine quotidiana, e di essere ispirati dal mondo naturale. È anche un'opportunità per i bambini di iniziare a conoscere il cibo nella sua semplicità e soprattutto da dove proviene.

Quindi ci sono tutti i presupposti per pensare a come organizzare una visita didattica, sostenendo i suoi costi e garantendo la salute e la sicurezza dei bambini.



# **Capitolo 1 - La visita in fattoria**

## **Effettuare una pre-visita alla fattoria**

Una pre-visita è un'opportunità sia per vedere di persona la fattoria che hai individuato per la tua visita didattica sia per incontrare i gestori. È un'opportunità per discutere con il personale della fattoria delle vostre esigenze per il giorno della visita e iniziare a pianificare insieme come si svolgerà la visita. La pre-visita permette inoltre di valutare se il percorso stradale fino alla fattoria è fattibile in autobus, l'autobus ed eventualmente dove ci sono dei parcheggi utilizzabili. Durante la pre-visita si dovrebbe anche valutare l'appropriatezza del programma scelto in termini di salute e sicurezza, individuando le strutture per il lavaggio delle mani e i servizi igienici, decidendo i tipi di attività più sicuri da svolgere nel corso della giornata. Si dovranno anche prendere in esame alcuni dettagli logistici come gli orari di arrivo e di partenza e fare un piano alternativo in caso di tempo instabile.

## **Coinvolgere i bambini**

Prima di andare in visita, è consigliabile parlare agli studenti delle ragioni per andare alla fattoria e dare loro un'idea precisa di ciò che vedranno, faranno e impareranno durante il giorno. Se i bambini non sanno cosa stanno cercando, potrebbero essere sopraffatti dall'esperienza. Pertanto, è importante avere un focus per il giorno, ad esempio: stiamo andando a vedere gli animali o stiamo andando a guardare le piante che crescono. I bambini possono vedere un gran numero di animali, ma non saranno animali domestici. Gli animali da fattoria tuttavia, a differenza degli animali domestici, non possono essere gentilmente tenuti ed accarezzati e ciò potrebbe recare dispiacere ai bambini quindi è importante discuterne prima della visita. È inoltre possibile rendere maggiormente consapevoli i bambini di ciò che andranno a sperimentare, intraprendendo, nei giorni precedenti alla visita, attività legate al cibo e all'agricoltura.



## **Capitolo 1.1 - La visita in fattoria**

### **Rapporti**

Importante è decidere il rapporto numerico tra adulti e alunni. Come regola generale, è 1 adulto per 1 o 2 bambini piccoli o 1 a 4 per bambini dai 3 ai 5 anni, ma le impostazioni individuali possono variare. Può essere un'idea anche chiedere ai genitori di accompagnare gli educatori alla visita per aiutare i bambini.

### **Trasporto**

Conviene organizzare in anticipo le modalità di trasporto, poiché gli autobus spesso vengono prenotati tutti nello stesso periodo, ovvero verso la fine del periodo scolastico quando si svolgono la maggior parte delle gite scolastiche. Nel capitolo 2 di questa unità, troverai alcune opzioni per il trasporto da e verso la fattoria.

### **Capi di abbigliamento**

Quando i genitori saranno informati del programma della visita, è importante sottolineare la necessità che gli alunni dovranno essere vestiti con indumenti appropriati compresi stivali da pioggia, crema solare, impermeabile, cappello da sole e una bottiglia d'acqua. Sia i bambini che gli adulti dovrebbero essere preparati per le possibili condizioni del tempo, cioè dovrebbero avere con sé cappelli e protezione solare per il sole ed impermeabili in caso di possibile pioggia. Il terreno può essere fangoso e quasi certamente irregolare, quindi le calzature adatte sono molto importanti.

### **Azione supplementare**

Una visita in una fattoria non dovrebbe terminare con la giornata stessa dell'uscita: le visite migliori sono quelle che hanno un seguito post-visita. Infatti proprio come i bambini sono stati preparati prima e durante la visita, allo stesso modo bisognerebbe mantener vive le loro emozioni, impressioni, idee, domande etc. svolgendo attività che, più o meno direttamente, possono collegarsi all'esperienza della loro uscita. Ad esempio si può progettare una mostra con i dipinti realizzati dai bambini sul giorno della visita, parlando di ciò che i bambini hanno scoperto nella fattoria e chiedendo loro che cosa vorrebbero realizzare con gli elementi della natura che più li ha colpiti.



## Capitolo 1.2 - La visita in fattoria

### Attività educative

Ci sono una vasta gamma di attività educative che possono essere svolte durante una visita in fattoria. È una buona idea discutere con il personale della fattoria di ciò che si vuole raggiungere quando si esegue la visita pre-fattoria. L'agricoltore potrebbe essere in grado di aiutarti con alcune idee di attività. Di seguito sono riportati alcuni esempi di attività didattiche da svolgere con il proprio gruppo in occasione di una visita alla fattoria:

- Contatto con gli animali: i bimbi possono conoscere da vicino galline, caprette, pony, asini, pecore, maiali e comprendere davvero cosa mangiano, come vivono, che linguaggio parlano e cosa producono.
- Il battesimo della sella con il "giro Pony": i bambini possono aiutare gli operatori a sellare il pony e provare l'emozione della prima volta in sella.
- Sessioni didattiche sugli insetti e laboratori di osservazione sul loro universo e sulla loro attività
- Sperimentare personalmente la semina e veder crescere una piantina
- Raccogliere antiche storie sulle erbe officinali o in generale sulle piante e raccogliere/catalogare le piante presenti stagionalmente nel giardino.
- Laboratori culinari
- Laboratori artigianali: si organizzano sessioni didattiche dove i bimbi realizzano piccoli oggetti, creazioni o giocattoli.
- Approfondimenti sul mondo della raccolta differenziata e laboratori sul riciclo dei materiali



## Capitolo 2 - Opzioni di finanziamento

Le visite alle aziende agricole possono spesso essere un problema dal punto di vista finanziario. Questo capitolo introduce alcune idee che potrebbero contribuire a ridurre il costo delle visite e del trasporto in azienda. Esistono numerosi schemi di finanziamento pubblico e privato che offrono sostegno finanziario a scuole e fattorie, consentendo visite educative. Vale la pena esplorare queste opportunità dal punto di vista del proprio paese per vedere cosa può essere disponibile. Ogni paese avrà diverse opportunità di finanziamento, ma solitamente rientrano in fondi provenienti da fonti pubbliche (ad es. Comuni locali) o da finanziamenti privati ??a cui la scuola o l'azienda agricola possono accedere.

I costi di visita di solito sono uno dei primi argomenti di conversazione che hai con i gestori della fattoria quando si sta pianificando la loro visita. Alcune aziende agricole, in particolare quelle specializzate in visite didattiche, possono scegliere di pubblicare i costi di visita sui loro materiali di marketing. Aziende nuove o meno consolidate e di piccole dimensioni potrebbero non avere materiale di marketing, quindi dovrai discutere dei costi telefonicamente o di persona durante la pre-visita in azienda.

### Visite gratuite

Alcune fattorie potrebbero non farvi pagare per venire a trovarle. Ciò potrebbe essere dovuto al fatto che l'agricoltore ha deciso che le spese generali non sono così elevate e che non è necessario addebitare una visita. Altre fattorie amano offrire visite gratuite perché ritengono importante che i bambini capiscano da dove viene il loro cibo. Altre fattorie potrebbero ricevere finanziamenti governativi, il che significa che non è necessario addebitare ai visitatori. Un altro approccio adottato da alcune aziende agricole è quello di offrire una passeggiata guidata gratuita, mentre far pagare eventuali attività aggiuntive come cucinare o piantare semi. Potreste ritenervi in grado di guidare la visita in fattoria da soli senza il contributo di una guida agricola, nel qual caso potreste provare a negoziare una visita gratuita o meno costosa.

### Tasso fisso

Le tariffe forfettarie variano da luogo a luogo. Le spese saranno di solito per una visita di un giorno. La giornata di solito si svolgerà tra le 10.00 e le 14.30 (lasciando il tempo per il viaggio da e per la scuola materna), con una pausa pranzo di 30 a 45 minuti.

Il prezzo di una visita in fattoria oscilla, nel caso delle scolaresche, da zero euro (come abbiamo detto alcune aziende organizzano gratuitamente la visita contando nell'immediato sulla vendita del prodotto) a 20 euro ad allievo. Va considerato che ogni 10-15 allievi c'è un accompagnatore che non paga nulla.

Il prezzo dei servizi di fattoria didattica varia secondo:

la regione

la maturità del mercato locale

la tipologia di azienda: familiare, piccola o media impresa

la gamma di servizi: visita, visita e laboratorio didattico, visita e pranzo, etc.

### Costo per bambino

Generalmente il prezzo che si riferisce al solo servizio di didattica va da 7,00 € a bambino per la mezza giornata a 10,00 € per la giornata intera, lasciando alle aziende la possibilità di definire il prezzo cui offrire il pranzo in un range comunque stabilito che va dai 6,00 ai 15,00 €.

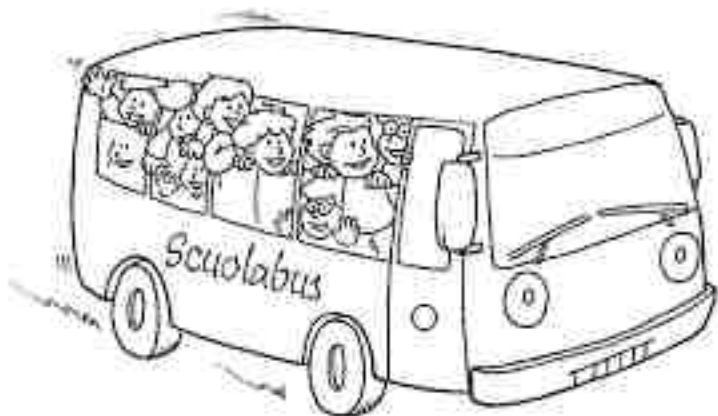
## Elenco di controllo:

- Individua le fattorie idonee nella tua zona per una visita.
- Guarda i siti web / materiale promozionale per vedere se i costi sono elencati.
- Se non ci sono siti Web, chiama o invia una e-mail alla fattoria scelta per avere maggiori informazioni sui costi.
- Chiedi alla fattoria se fanno parte di qualsiasi programma finanziato dal governo che consente la visita gratuita. Se è così, chiedi alla fattoria se hanno la capacità di offrirti una visita gratuita.
- Se la fattoria non riceve alcun finanziamento, chiedi quanto costa la visita.
- Scopri cosa include il costo della visita.



## Capitolo 2 .1 - Opzioni di finanziamento

### Costi di trasporto



Sono disponibili diverse opzioni di trasporto. Ci sono considerazioni generali che si applicheranno a tutte quando si stabiliscono i costi.

Camminare verso una fattoria locale è un'ottima soluzione per i costi di trasporto potenzialmente elevati. Se la tua fattoria locale è facilmente raggiungibile e il percorso a piedi per la fattoria è sicuro, perché non provare a camminare? È possibile incorporare la passeggiata nelle attività del giorno, ad esempio fermarsi per intraprendere attività artistiche.

Alcuni asili sono in una posizione ottima per poter utilizzare i trasporti pubblici per raggiungere le aziende agricole contattate. Se questa è un'opzione, potrebbe essere utile contattare la compagnia di trasporti locale per vedere se sono in grado di offrire sconti per i gruppi di viaggio. Potresti avere un'organizzazione di trasporto di beneficenza nella tua zona che gestisce un servizio di minibus per la comunità locale. In genere, queste organizzazioni possono fornire accesso ai trasporti per gruppi volontari, comunitari e scolastici. Forniscono opzioni di trasporto sovvenzionate per gruppi che non potrebbero altrimenti permettersi di pagare per servizi di trasporto privati.

Un'altra soluzione è noleggiare un autobus. Se il gruppo è piccolo, potresti essere in grado di noleggiare un minibus o un pullman di dimensioni ridotte. Questo dovrebbe essere più economico rispetto all'assunzione di un pullman a grandezza standard.

#### **Elenco di controllo:**

- Cerca di vedere se ci sono fattorie a breve distanza per risparmiare sui costi di trasporto
- Indagare se ci sono aziende agricole sulle rotte dei trasporti pubblici per evitare di noleggiare un autobus
- Cerca qualsiasi gruppo di comunità o scuole secondarie in grado di offrire un mini-bus gratuito
- Prova diverse compagnie di autobus perché i prezzi possono variare molto

## **Capitolo 2.2 - Opzioni di finanziamento**

### **Mercati alimentari scolastici**

Questa entusiasmante iniziativa coinvolge i produttori alimentari locali che allestiscono bancarelle nelle scuole e vendono i loro prodotti a genitori e membri della comunità. Spesso la scuola addebita ai produttori locali una piccola tassa per una bancarella, che può quindi essere utilizzata per finanziare le visite alle fattorie. Le scuole avranno anche le loro bancarelle che vendono prodotti coltivati ??nei terreni della scuola o artigianato prodotto dai bambini. Le entrate generate da queste bancarelle possono anche andare a finanziare la visita in fattoria.

### **Vendi la tua vecchia tecnologia**

Tutti hanno un vecchio cellulare nascosto in un cassetto da qualche parte. Puoi prendere in considerazione l'utilizzo di uno dei tanti siti Web su Internet per vendere i tuoi vecchi telefoni per raccogliere fondi per visite in fattoria. Ci sono un sacco di siti che acquistano una gamma di elettronica di consumo indesiderata, così come vecchi CD. Forse potresti chiedere ai genitori eventuali vecchi articoli e poi venderli, ad esempio su internet?

### **Iniziative locali**

È una buona idea indagare sulle opportunità nella tua comunità locale per l'educazione all'aria aperta. A volte ci sono associazioni di beneficenza, aziende agricole biologiche, associazioni no profit che potrebbero essere in grado di offrirti finanziamenti per visite scolastiche, fornirti attività all'interno della scuola o anche fornire servizi gratuiti sui loro siti. Gli istituti scolastici e le stesse aziende agricole della tua zona possono anche essere in grado di offrire un certo sostegno all'educazione in fattoria, quindi perché non metterli in contatto tra loro?

## Capitolo 3 - Salute e sicurezza durante una visita in fattoria



Accanto alle consuete misure sanitarie e di sicurezza messe in atto quando si lavora con i bambini piccoli, ci sono alcune misure specifiche di cui è necessario essere a conoscenza quando si visita una fattoria. Come con molte altre attività educative o ricreative, le visite non possono mai essere considerate prive di rischi. Tuttavia, mentre alcuni rischi sono imprevedibili, il rischio di infezione nei bambini può essere prontamente controllato con semplici accorgimenti quotidiani. I seguenti passi pratici renderanno la tua visita ancora più sicura, salutare e divertente.

### Valutazioni del rischio

In primo luogo, la valutazione del rischio per la visita può identificare alcuni rischi specifici che potrebbero non apparire in una valutazione normale. Usa la tua pre-visita come la possibilità di confrontarsi con il gestore della fattoria sulla valutazione dei rischi: costui, conoscendo la fattoria meglio di chiunque altro, sarà a conoscenza di eventuali pericoli specifici da far rientrare nella valutazione dei rischi che si sta redigendo.

### Prima della visita

Va garantito che tutto lo staff dell'asilo, gli aiutanti adulti e i bambini siano ben informati sui rischi presenti e anche su cosa fare in caso di emergenza. Il calendario per la sessione deve essere condiviso e deve essere scritta una "politica di sicurezza" per lo staff e i volontari prima della visita, assicurandosi che tutti ne abbiano presa conoscenza e che quindi sappiano cosa dovrebbero fare in caso di necessità. E' consigliabile scrivere una lettera informativa ai genitori in cui gli si descrive la visita e li si rassicurare che sono state effettuate valutazioni del rischio e che è stata intrapresa una visita preliminare. Infine bisogna spiegare perchè gli educatori hanno scelto di effettuare la visita in fattoria, sottolineando la necessità per i bambini di sperimentare questo ambiente nuovo e stimolante, anche se ciò può comportare "inconvenienti" per i genitori come vestiario sporco.

### Lavarsi le mani

A causa del rischio di batteri e malattie trasmissibili, è importante che il lavaggio delle mani sia strettamente rispettato quando si visita un'azienda agricola. Quando si effettua la pre-visita, è

consigliabile prendersi del tempo per notare dove sono le strutture per il lavaggio delle mani, così come quanti lavandini sono disponibili. Ricordarsi di lasciare il tempo a tutti di lavarsi le mani prima di mangiare, dopo ogni contatto con animali e terra e prima di lasciare la fattoria alla fine della giornata.

Questo link rimanda al modo corretto di lavarsi le mani secondo il ministero della salute:

[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_193\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_193_allegato.pdf)

Per lavarsi le mani in caso di mancanza di acqua e sapone è opportuno utilizzare soluzioni alcoliche (che sono disponibili sul mercato sia in gel che in soluzioni liquide).

## Unità 4.1 - Socializzare attraverso il cibo

Last modified by Gaetano Sinatti on venerdì, 25 maggio 2018, 10:37  
This document was downloaded on giovedì, 25 ottobre 2018, 17:12

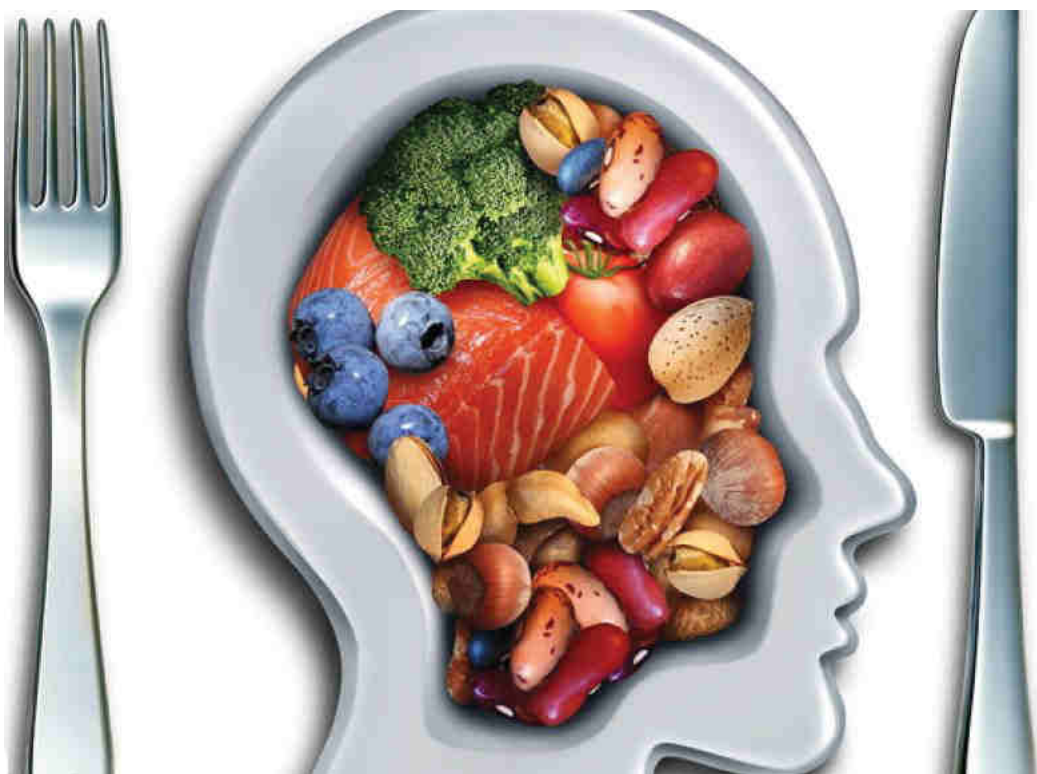
## **Al termine della seguente unità avrò imparato:**

1. a conoscere meglio il senso del gusto nel bambino;
2. a collaborare con i bambini e motivarli a scoprire nuovi gusti;
3. a valorizzare il ruolo dei coetanei e dell'ambiente per accrescere la capacità dei bambini di sperimentare nuovi piatti.

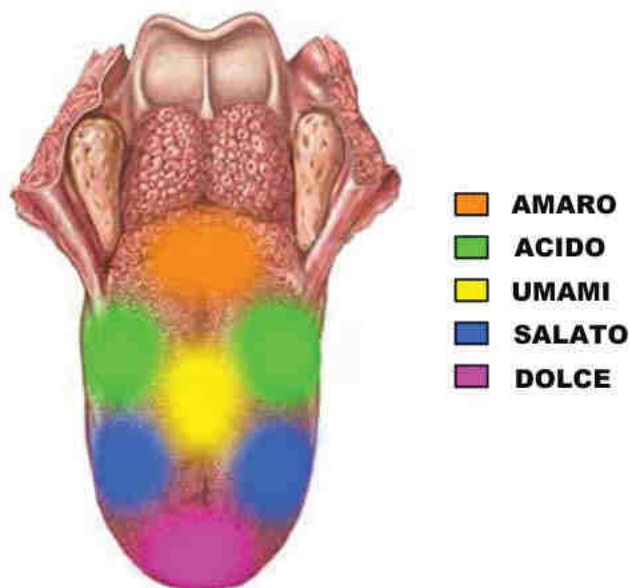
## Introduzione

Può sembrare strano, ma il gusto è geneticamente determinato. Alcuni bambini sono più inclini a certi gusti (soprattutto nel caso dei dolci) di altri. Accettare nuovi gusti e nuovi cibi è un processo di apprendimento che richiede tempo. In questo percorso svolgono un ruolo particolarmente importante: genitori, insegnanti e gli altri bambini.

I bambini mangiano in un modo loro, diverso dagli adulti. Non dovremo infatti dimenticare che mangiare per loro è un modo per imparare.



## Capitolo 1 - I bambini, come orientano il loro gusto?



Il senso del gusto influenza in modo importante le scelte alimentari del bambino. Il gusto è geneticamente determinato e la variazione dei geni del gusto potrebbe essere correlata ai gusti ed all'antipatie di bambini e genitori.

Oltre ai geni, anche l'età e la cultura contribuiscono alle preferenze di gusto, a volte ignorando l'influenza della genetica. La madre ed il bambino possono provenire da diversi pianeti del gusto; quindi, se il bambino dice che il cibo ha un sapore amaro per lui, potrebbe avere ragione, anche se sua madre non lo percepisce in quel modo ([Monell Chemical Senses Center](#)).

I bambini obesi hanno papille gustative meno sensibili rispetto ai bambini di peso normale, indica una ricerca pubblicata online su *Archives of Disease in Childhood* (British Medical Journal, 2012).

La dottoressa Mennella, una scienziata del Monell Chemical Senses Center di Philadelphia, dice: "I bambini nascono con la capacità di rilevare il gusto del dolce, che è il gusto predominante nel latte umano. Il sapore dello zucchero è anche un segnale che un alimento ha calorie e quindi, nei periodi di maggior crescita, i bambini possono essere attratti dallo zucchero perché per il corpo esso è portatore di energia e di minerali. L'amaro è invece un indicatore di veleni".

Dal momento che il sapore e l'apprendimento del gusto si verificano così presto nei mammiferi, le madri che mangiano più frutta e verdura durante la gravidanza hanno figli che accettano meglio quei cibi, come la ricerca scientifica ha confermato ([Banotai A., Taste&Flavour Preferences in Children, 2010](#)).

Sono invece da evitare le bevande con zucchero aggiunto, che comportano il rischio di obesità, carie, glicemia alta, lipidi nel sangue più alti, malattie cardio-vascolari, diabete di tipo 2, osteoporosi. Le bevande analcoliche dolci stimolano il gusto per il dolce nella vita successiva dei bambini. I bambini che non sono abituati a bere acqua, si lamentano se non ricevono bevande analcoliche per rispondere allo stimolo della sete.

## Capitolo 2 - Il ruolo degli insegnanti nell'educazione alimentare dei bambini (1)

I genitori sono i primi modelli per i bambini, ma quando il bambino arriva all'asilo, gli insegnanti diventano altrettanto importanti. L'opinione dei genitori è ancora molto importante: ad esempio, quando essi propongono un'alimentazione sana, i bambini esprimono un maggiore interesse per il cibo sano.

Insegnanti e operatori degli asili diventano modelli di riferimento quando seguono i bambini durante i pasti, sedendosi e mangiando con loro. Questa pratica è spesso chiamata mensa in stile familiare.

### *Sviluppare comportamenti alimentari positivi*

Gli insegnanti possono aiutare i bambini a sviluppare presto comportamenti alimentari positivi, riducendo le loro paure davanti ai cibi nuovi (neofobia), se questi diventano un'esperienza positiva grazie all'impegno degli insegnanti che hanno saputo creare un'atmosfera piacevole e divertente. L'accettazione di nuovi alimenti è un processo lento. In particolare nell'età fra i 2 e i 5 anni, la preferenza manifestata dal bambino è fondamentale (Birch, L., 1999. "Development of Food Preferences." Annual Reviews of Nutrition 19 (1): 41–62.; Satter, E. 2008. Secrets of Feeding a Healthy Family. Madison, WI: Kelcy Press.). È molto importante quindi che l'insegnante elogi il bambino quando la sua scelta è corretta, evidenziandola, senza eccessive lodi. L'insegnante sta creando in questo modo un'atmosfera di positiva accettazione che è molto importante per l'adozione di un cibo prima sconosciuto.

### *Restrizioni alimentari e pressioni alimentari*

Limitare o vietare cibi malsani non diminuisce la propensione dei bambini per loro, ma è vero il contrario (Satter 2008). Fare pressione su un bambino per fargli mangiare un tipo di cibo (come frutta o verdura) porta ad un'opposizione.

L'enfasi sull'avere un "piatto pulito" può ostacolare il riconoscimento da parte dei bambini degli stimoli dell'appetito o della sazietà, contribuendo al rischio di farlo mangiare troppo (Satter 2008). Ecco perché è molto importante rispettare nel bambino l'espressione del desiderio di un cibo o al contrario di sazietà (in particolare quando il bambino assaggia un cibo)!

### *A volte, come si mangia è più importante di quel che si mangia*

I bambini in età prescolare hanno due preferenze comuni. In primo luogo, hanno una preferenza per le abitudini nella vita quotidiana. La maggior parte dei bambini ha bisogno di qualche abitudine che strutturi il loro giorno. Generalmente, preferiscono pasti e spuntini a orari regolari, in base allo stile di vita della famiglia.

In secondo luogo, hanno una preferenza per la semplicità. A molti bambini possono piacere cibi di preparazine semplice, che possono facilmente identificare. Preferiscono gli alimenti che riescono a gestire, ad esempio le verdure tagliate che possono mangiare con le dita e le zuppe che possono bere da una tazza (Sigman-Grant M. 1992). Si stima che i bambini mangino più frutta o verdura, se tagliate a pezzi, perché è più comodo assumerle in tal modo. Ma le verdure si possono proporre in tante altre forme: come salsa, nei muffin, come creme, aumentando le occasioni per consumarle.

### *I bambini preferiscono:*

- Verdura cruda e dai colori brillanti, meglio della verdura cotta. Il colore rosso è particolarmente attraente per i bambini (se possibile, aggiungi sempre del cibo che sia rosso).
- Cibo caldo meglio del cibo freddo
- sapori delicati
- zuppa senza le bucce dei legumi
- pasti divertenti: tavolini, sandwich di forme geometriche con nomi divertenti, il tutto mangiato in compagnia dei loro amici
- collaborare alla composizione dei menu ed alla preparazione dei pasti
- solo uno o due nuovi piatti alla volta, che dovrebbero essere offerti spesso, e sempre quando il

bambino ha fame, cioè all'inizio del pasto o dopo che ha giocato.

(vedi: Rady Rolfes S., Pinna K., Whitney E., *Nutrition for Health and Healthcare*, Brooks/Cole, 2013)

## Capitolo 2 - Il ruolo dei coetanei (2)

I coetanei hanno un'influenza importante sui bambini fin dai primi anni, anche se più i bambini crescono, più forte è l'influenza dei loro coetanei, specialmente nel caso degli adolescenti.



Imitare il comportamento di altre persone è un fenomeno che inizia molto presto. Non deve quindi sembrare strano che i bambini guardino le altre persone come guida nella propria scelta del cibo. Se i bambini osservano le altre persone mangiare, preferiscono il cibo quando vedono che viene mangiato con espressioni positive piuttosto che negative; il cibo che viene preferito da altri bambini piuttosto che da adulti; cibi che vengono mangiati da bambini del loro stesso sesso. Queste caratteristiche possono aiutarci a influenzare la volontà dei bambini di provare nuovi cibi (Frazier, Brandy N. et al., Developmental Science, 2012).

Quindi, la combinazione vincente per spingere il bambino a sperimentare nuovi cibi potrebbe essere di far loro vedere loro coetanei dello stesso sesso mentre mangiano questi alimenti. Questa caratteristica comportamentale tipica dei bambini è molto sfruttata ovviamente sul piano commerciale dall'industria.

La condizione migliore per far provare ad un bambino nuovi alimenti è dunque quella di dargli l'opportunità di mangiare insieme con uno o più coetanei che stanno già consumando il nuovo tipo di alimento.

## Capitolo 3 - L'importanza del creare un'atmosfera (1)

Prima del pasto i bambini devono essere tranquilli: gli insegnanti possono far ricorso ad attività che li calmino, ad esempio leggere una storia.

In questo caso, possono “ascoltare la loro voce interiore”, che di solito sa consigliarli circa la quantità di cibo che dovrebbero mangiare (Kast-Zahn, Morgenroth, 2012). Mentre i bambini mangiano, non dovrebbero ascoltare la radio, né usare libri illustrati o giocattoli - l'attenzione dovrebbe essere concentrata sul cibo. (Dolar Bahovi?, Bregar Golobi?, 2004)

Se costringiamo un bambino a mangiare cibo, la tavola diventerà un terreno di scontro. Quando non vuole mangiare, la risposta migliore è: “Non ti preoccupare, siediti qui con noi e godiamoci la reciproca compagnia”. Dopo i 4 anni sono abbastanza grandi per capire che tutti i bambini dovrebbero lasciare il tavolo insieme e quindi attendere quelli che stanno ancora mangiando. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2012)

L'ambiente dove mangiare deve incoraggiare un'atmosfera rilassante, in cui il bambino può concentrarsi sul cibo, ma senza alcuna pressione. Conversazioni interessanti e coinvolgenti durante i pasti favoriscono un maggiore godimento del cibo (Hughes et al., 2007).

Per questo è consigliabile: mangiare in ambienti che rendono il cibo divertente; offrire nuovi alimenti e loro varietà; incoraggiare i bambini a gustare e scegliere gli alimenti che vogliono; lasciare che i bambini sviluppino quelle propensioni e quei regimi alimentari che alla fine rafforzano la loro salute (Campbell & Crawford 2001).

Pranzi semplici e creativi, con varietà di colori, consistenze e gusti attirano i bambini.

## Capitolo 3: Come organizzare gli spazi dove mangiare (2)

Un'**atmosfera rilassante** e gradevole che favorisce l'attenzione per il cibo è l'elemento fondamentale di una mensa. Se gli insegnanti ne sono consapevoli, potrebbero facilmente distinguere tra ciò che è buono e ciò che è male per far mangiare i bambini.

Effetti del **rumore**. Il rumore è molto fastidioso durante i pasti, e si stima che stia riducendo il consumo di cibo. Mentre si mangia la migliore soluzione è il silenzio o musica rilassante tranquilla, accompagnata da una piacevole conversazione su temi che coinvolgano i bambini.

Effetti degli **odori**. Profumi forti, anche se provengono dal cibo, disturbano l'appetito. Non è il massimo scoprire le pentole con il cibo per versarlo direttamente davanti ai visi dei bambini. Odori non collegati al cibo (fiori, detersivi ...) sono ovviamente ancor più negativi quando si mangia.

Effetto della **luce**: ci dovrebbe essere luce sufficiente, la migliore è la luce del giorno. Una luce troppo bassa riduce il consumo di cibo. I bambini amano il cibo che riconoscono e che vedono bene.

Effetto dei **colori**: anche se ai bambini i colori piacciono, non dovrebbero essercene troppi, perché i bambini possono essere distratti quando sono eccessivi. Wansink, B., Van Ittersum K., 2012, hanno scoperto che le luci intense, i rumori forti ed i colori giallo e rosso creano un'atmosfera frenetica che può indurre le persone a mangiare velocemente.

Dove collocare i **tavoli**: se possibile, collocarli in un luogo separato, utilizzato solo per mangiare, pulito, con bassi livelli sonori, evitando voci forti ed echi. Tavoli e sedie dovrebbero essere ravvicinati, ma con spazio sufficiente per consentire all'insegnante di camminare e senza disturbare i bambini. (Šintler, Domicelj, 1997)

Le **decorazioni** degli ambienti dove si mangia aiutano a creare un'atmosfera migliore ed i bambini si divertono a decorare la tavola, ma sfortunatamente negli asili non è sempre possibile. Il docente può farlo in occasioni speciali: compleanni, riunioni di genitori - ricorrendo a temi stagionali (fiori, piante).

Una efficiente **organizzazione** dei pasti, è molto importante. In caso di cattiva organizzazione, l'insegnante dovrà lasciare il tavolo per andare a prendere altro cibo, le posate e così via. Oltre ad essere fastidioso, questo fa sì che i bambini finiscano per imitare gli insegnanti, cominciando a muoversi anche loro fra i tavoli.

Quindi, è meglio preparare tutto ciò che occorre, magari disponendolo in un carrello a portata di mano (Dolar Bahovi?, Bregar Golobi?, 2004).



## Capitolo 3 - 10 Consigli per favorire un buon rapporto dei bambini con il cibo (3)

1. Proporre una varietà di alimenti durante i pasti e le merende: in particolare cereali integrali, verdure e frutta.
2. Offrire ripetute opportunità di gustare nuovi cibi - sono necessarie almeno 15-20 ripetizioni per poter familiarizzare con determinati alimenti.
3. Condividi con le famiglie le informazioni nutrizionali, come elenchi di alimenti (per tipologia), in modo da orientare le loro scelte alimentari e offrire nuove idee per i menu a casa.
4. Applicare le stesse linee guida alle scelte alimentari degli insegnanti.
5. Siediti con i bambini quando mangiano, e goditi la conversazione. Parla del gusto, della consistenza, dell'aspetto e degli aspetti salutistici degli alimenti. Ma non si deve parlare solo di cibo, perché potrebbe diventare fastidioso. Utilizziamo quindi argomenti che piacciono a tutti i bambini: vita della famiglia, viaggi, animali.
6. Pianificare un tempo adeguato per tutti i bambini a finire di mangiare.
7. Rispetta i bambini quando dicono di essere sazi.
8. Definisci semplici procedure per servire spuntini, applicando le stesse regole quando offrite ai bambini frutta, cracker o biscotti.
9. Abituare i bambini a lavarsi le mani prima dei pasti e delle merende, incoraggiando i bambini a toccare e odorare gli alimenti, per spingerli alla loro degustazione.
10. Evita di usare il cibo come ricompensa e di servire cibi ricchi di grassi, zucchero o sale, quando si svolge una festa coi bambini.

questo testo è basato sul seguente articolo, in inglese, che potete scaricare interamente in formato .pdf:

[Erin K. Eliassen, \*The Impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behaviors\*](#)

# Bibliografia e sitografia

[BCFN. L'alimentazione nel 2030, tendenze e prospettive](#)

[MIUR, Linee guida educazione alimentare 2015](#)

[Nutrire il futuro. AreaPediatria. Vol. 14, n. 4, ottobre-dicembre 2013](#)

Frazier, Brandy N.; Gelman, Susan A.; Kaciroti, Niko; Russell, Joshua W.; Lumeng, Julie C. I'll Have What She's Having: The Impact of Model Characteristics on Children's Food Choices, *Developmental Science*, v15 n1 p87-98 Jan 2012.

Shutts, Kristin; Kinzler, Katherine D.; McKee, Caitlin B.; Spelke, Elizabeth S. Social Information Guides Infants' Selection of Foods; *Journal of Cognition and Development*, v10 n1-2 p1-17 2009.

Birch, Experiential Determinants of Children's Food Preferences. *Current Topics in Early Childhood Education". Vol. 3, 1980.*

Greer, R. Douglas, **Peer**-Mediated Procedures to Induce Swallowing and **Food**Acceptance in Young **Children**.Journal of Applied Behavior Analysis, v24 n4 p783-90 Win 1991.

Hodgson, M., Ambiance of Eating: What is the Role? New York Times, 1982.

Wansink, Brian, and Koert Van Ittersum (2012). [Fast Food Restaurant Lighting and Music Can Reduce Calorie Intake and Increase Satisfaction](#). *Psychological Reports: Human Resources & Marketing*, 111(1),1-5. [doi: 10.2466/01.PRO.111.4.228-232](#)

Sigman-Grant M., Feeding preschoolers: balancing nutritional and developmental 1. needs. *Nutr Today* 1992;27:13-17.

Rady Rolfes S., Pinna K.,Whitney E., Understanding Normal and Clinical Nutrition, 2005

<http://www.scuolapromuovesalute.it>

<http://solskilonec.si/>

<http://prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci>

<http://www.ellynatterinstitute.org/index.php>

[https://www.monell.org/research/nutrition\\_and\\_appetite](https://www.monell.org/research/nutrition_and_appetite)

<http://prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci>

## Unità 4.2 - Educare i bambini col cibo al cibo

Last modified by Gaetano Sinatti on venerdì, 25 maggio 2018, 10:33  
This document was downloaded on giovedì, 25 ottobre 2018, 17:13

## **Al termine della seguente unità avrai imparato:**

1. a comprendere il ruolo dei sensi nello sviluppo del bambino sin dalla nascita;
2. come affrontare la fase dello svezzamento, realizzando menù salutarì;
3. ad ideare ed organizzare attività ludiche, anche con il cibo, che stimolino lo sviluppo dei sensi nei bambini e la loro consapevolezza di questi.

## Introduzione



Nell'asilo, tra le principali esperienze da considerare come opportunità per lo sviluppo cognitivo, fisico, affettivo dei bambini, vi è l'esperienza sensoriale: nella prima infanzia i cinque sensi (gusto, olfatto, udito, vista e tatto) sono il principale ed il miglior modo per sviluppare la conoscenza di sé e diventare consapevoli del mondo circostante.

Allo stesso tempo, il cibo è il primo contatto diretto con l'esterno, nel momento in cui soddisfa i bisogni primari dei bambini. Quindi, quando i bambini entrano all'asilo, la prima sfida è lo svezzamento, cioè il passaggio dal latte materno o artificiale ai diversi sapori e odori del cibo. Per questo motivo, gli insegnanti organizzano spesso attività specifiche, come quelle focalizzate sull'uso di "gelatina", in modo che i bambini diventino in grado di testare alcuni nuovi sapori e odori, e sviluppando le loro abilità nel gioco.

# Capitolo 1 - I bambini e i cinque sensi: il tatto (1)

Secondo alcuni studiosi di psicologia prenatale l'essere umano comincia a sviluppare le sue capacità sensoriali fin dalle prime settimane di gestazione.

Qui di seguito riportiamo sinteticamente lo sviluppo dei cinque sensi durante lo sviluppo embrionale e dopo la nascita: il tatto, l'odorato, la vista, il gusto e l'udito.

## IL TATTO



### IL TATTO PRIMA DELLA NASCITA

La sensibilità al tatto compare presto, prima nell'area attorno alla bocca verso la 7a settimana, poi si estende al viso e ai genitali (10a settimana), alle mani e ai piedi (12a settimana). Ma l'ecografia quadridimensionale ha rivelato che già alla 9a settimana, se gli si sfiora la pianta del piede, il feto contrae le dita o le allarga a ventaglio, ritraendo la gamba per sfuggire al contatto. Il bimbo avrebbe soprattutto la capacità di percepire una serie di vibrazioni attraverso il liquido amniotico. Verso la 22a settimana finiscono di svilupparsi le terminazioni nervose sulle punte delle dita e il bimbo inizia a toccare il suo corpo, il cordone ombelicale e le pareti dell'utero.

### SVILUPPO DEL TATTO DOPO LA NASCITA

Alla nascita il bisogno di sicurezza e protezione del bambino lo porterà a cercare il contatto pelle a pelle con la madre. Questo lo tranquillizzerà e, attraverso una sorta di prolungamento della vita uterina, lo introdurrà nel mondo esterno. Il neonato, fin dalle primissime ore di vita, ama il contatto ed il calore. Con la crescita, il tatto diventa per il bambino anche un importante strumento per conoscere ed esplorare se stesso e il mondo che lo circonda. A partire dal 4° mese, infatti, il neonato inizia a scoprire se stesso e a toccarsi le mani, i piedi, il viso, etc. Dal 7° mese, invece, il bimbo impara ad afferrare gli oggetti e ad esplorarli.



# Capitolo 1 - I bambini e i cinque sensi: l'olfatto (2)

## L'OLFATTO



### L'OLFATTO PRIMA DELLA NASCITA

All'11a settimana il piccolo inizia a deglutire il fluido amniotico e a espellerlo con le prime pipì?. Le sostanze disciolte vengono allora a contatto con gli organi vomero-nasali, i recettori dell'odorato, che maturano intorno alla 13a settimana. L'insieme di queste molecole, derivate in gran parte dagli alimenti ingeriti dalla donna, rappresenta per lui l'odore della mamma e verrà subito riconosciuto dopo il parto, al primo contatto con la pelle di lei. L'olfatto, sviluppatissimo alla nascita, lo guiderà verso il seno materno.

### SVILUPPO DELL'OLFATTO DOPO LA NASCITA

Gli studi hanno dimostrato che i bambini sviluppano il loro olfatto molto tempo prima degli altri 4 sensi. Entro un paio d'ore, il neonato usa l'olfatto per localizzare la madre. Il neonato inoltre riconosce l'odore del latte e può distinguerlo dal latte di uno sconosciuto. C'è anche la prova che odori piacevoli possano migliorare efficacemente il sistema immunitario, ridurre lo stress e indurre il sonno. La ricerca ha dimostrato che un odore stimola diversi recettori nella parte del cervello che è anche responsabile delle capacità basilari dell'apprendimento. Tuttavia, sono i recettori olfattivi i più importanti nella cavità nasale ad avere la capacità di distinguere oltre 9.000 diversi odori. Ogni recettore ha un posto dove una molecola profumata può formare un legame con esso cosicché il cervello può percepire l'odore correttamente. Odorare non richiede aria; richiede semplicemente una molecola profumata.

Lo sviluppo vero e proprio del senso dell'olfatto avviene comunque durante il periodo dello svezzamento, in cui viene a contatto con gli odori più disparati.

# Capitolo 1 - I bambini e i cinque sensi: la vista (3)

## LA VISTA



### LA VISTA PRIMA DELLA NASCITA

Il nervo ottico si forma all'8a settimana, ma il feto comincia ad aprire le palpebre soltanto verso la 26a. Da questo periodo in poi, se si sposta una forte sorgente luminosa sulla superficie del ventre materno, il piccolo la segue con lo sguardo.

La vista, rispetto agli altri quattro, è comunque un senso "ritardatario": alla nascita il neonato non riesce a mettere a fuoco oltre i 25 centimetri e distingue poco i colori. Ma è esattamente quanto gli serve per agganciare lo sguardo della mamma (per un meccanismo innato riconosce un viso umano, anche se solo disegnato su un foglio) e individuare il capezzolo per le prime poppate.

### SVILUPPO DELLA VISTA DOPO LA NASCITA

Alla nascita, l'occhio e le aree del cervello preposte alla vista sono immature, cosa che spiega come mai i bambini molto piccoli non riescono a vedere chiaramente il rosso, il giallo e i colori pastello. I modelli marcati bianco e nero forniscono il contrasto più forte. I volti sono particolarmente attraenti per i bambini piccoli, sebbene l'immagine più stimolante dopo la nascita è la faccia della madre. Il neonato cerca la pupilla, che ricorda la forma del capezzolo. Possono essere visti gli oggetti ad una distanza di 20-25 centimetri, che corrisponde alla distanza alla quale la madre si trova quando allatta o abbraccia.

I percorsi che trasmettono le informazioni dall'occhio al lobo occipitale nella parte posteriore del cervello si sviluppano rapidamente. Dall'età di due mesi, entrambi gli occhi possono mettere a fuoco nello stesso modo e seguire il movimento di un oggetto se non è troppo lontano. I colori diventano distinti con una preferenza mostrata prima verso il rosso e il giallo e poi verso il verde e il blu. Dall'età di tre mesi, il bambino seguirà un oggetto per un arco intero da destra a sinistra. In questo stadio, il bambino è particolarmente affascinato dal movimento di luci, purché non siano troppo forti. Dall'età di sei mesi, sono riconosciuti i colori pastello e possono essere individuati oggetti piccoli a distanza. Inoltre il bambino sviluppa la percezione della profondità?

(vista tridimensionale) e si girerà? verso un oggetto messo ad una diversa prospettiva. I bambini che guardano la televisione vedono le immagini in due dimensioni e non sono in grado di stabilire l'esatta dimensione, posizione e forma di un oggetto. A otto mesi, la visione a colori è? completamente sviluppata e il bambino inizia a vedere con molta maggiore accuratezza.

Ci vorranno 4 o 5 anni perché la vista del bambino raggiunga il livello di un adulto.

# Capitolo1 - I bambini e i cinque sensi: il gusto (4)

## IL GUSTO



### IL GUSTO PRIMA DELLA NASCITA

Le papille gustative compaiono sulla lingua verso la 12a settimana. Quando il feto deglutisce il liquido in cui è immerso (da 2 a 4 centilitri all'ora), le papille sono in grado di avvertirne i sapori e trasmettere le sensazioni alle relative aree cerebrali. Quindi sembra che certi cibi, se molto graditi alla mamma, una volta 'passati' nel liquido amniotico vengono associati a una sensazione di benessere, predisponendo il cervello del nascituro ad apprezzarli a sua volta nella vita extrauterina. Inoltre il liquido amniotico presenta più di 500 molecole contenenti sapori!

### SVILUPPO DEL GUSTO DOPO LA NASCITA

Le papille gustative sulla lingua possono distinguere quattro qualità? – amaro, dolce, salato, acido: tutti gli altri gusti sono individuati dai recettori olfattivi nella cavità nasale. Dal punto di vista evolutivo l'evidente preferenza per la dolcezza ("gusto di sicurezza") può essere spiegato con il fatto che il sapore dolce indica una fonte di energia (i carboidrati) che non sono nocivi e sono sicuri da mangiare. Invece il sapore amaro ci mette in guardia da alimenti tossici, un sapore acido può ad esempio mettere in guardia da cibi avariati, mentre un sapore salato può suggerire la presenza di minerali.

I neonati sono estremamente abili a distinguere una varietà di gusti, che potrebbero essere nel latte materno, e a sviluppare poi le sue preferenze. Dunque lo svezzamento è il momento dell'incontro del patrimonio gustativo genetico del bambino, con quella nebulosa esperienza fetale ed al seno, con un quadro di preferenze dell'adulto: questo incontro sarà fondamentale in quanto è dimostrato come i comportamenti alimentari acquisiti nei primissimi anni di vita sono mantenuti anche nell'età adulta, sottolineando l'importanza di investire in questo periodo al fine di migliorare la qualità di vita anche degli adulti di domani.

# Capitolo 1 - I bambini e i cinque sensi: l'udito (5)

## L'UDITO



### L'UDITO PRIMA DELLA NASCITA

Monitorando i movimenti del corpo e le pulsazioni, si è osservato che il feto reagisce ai suoni a partire dalla 16a settimana, molto prima che si sviluppino gli organi dell'udito: secondo alcune ipotesi, riuscirebbe ad avvertire le vibrazioni tramite la cute e la struttura scheletrica.

Dopo la 24a settimana è in grado di udire normalmente, non solo i rumori fisiologici del corpo materno (il cuore, il respiro, la circolazione sanguigna) ma, in parte, anche quelli esterni. Da metà gravidanza in poi, il bebé ha la capacità di riconoscere la voce della mamma (se lei gli parla affettuosamente, lui si emoziona e il suo ritmo cardiaco cambia) e anche del papà?; distingue alcune semplici sillabe e fa evoluzioni nel liquido amniotico al ritmo di una musica (che deve essere dolce, altrimenti scalcia infastidito). L'udito, quindi, è fondamentale per creare una sorta di "legame familiare" anticipato. E gli stimoli sonori concorrono allo sviluppo cerebrale del bambino, imprimendosi nella sua memoria. Dopo la nascita, appena riunito alla mamma, il bebé riconosce subito "quel" battito cardiaco, "quella voce". Non solo. Si è osservato che un neonato sa distinguere, tra le tante, una particolare melodia sentita spesso nel periodo prenatale, e persino una fiaba. Ma il bambino ha anche una percezione uditiva di se stesso: se gli si fa ascoltare una registrazione del suo pianto resta indifferente, mentre si agita e comincia a sua volta a strillare se proviene da altri bambini.

### SVILUPPO DELL'UDITO DOPO LA NASCITA

Un neonato con solo pochi giorni di vita sente tutti i rumori e alcuni di essi possono provocare in lui una reazione chiamata "riflesso di Moro", scoperto e descritto per la prima volta dal pediatra austriaco Ernst Moro. Esso si manifesta con una reazione di soprassalto accompagnata da un'improvvisa apertura delle braccia causata o da un rumore improvviso o quando si appoggia il neonato supino in modo un po' brusco o rapido. In questi casi il neonato fa un sobbalzo, stende le braccia allargando mani e dita e successivamente le piega, poi normalmente segue il pianto.

–Neonati: i neonati sussultano in risposta a un suono forte e improvviso, talvolta voltando il capo in direzione del rumore.

–Verso i 2 mesi: l'udito dei neonati è migliorato, ora dovrebbe essere in grado di udire suoni di tonalità diverse.

–Verso i 3-4 mesi: il bambino è capace di cogliere e di capire la fonte di una voce o di un rumore per poi voltarsi nella giusta direzione, inoltre comincia ad articolare alcune consonanti e vocali.

- Verso i 5-6 mesi: il piccolo comincia a capire che alcuni rumori può provocarli lui stesso, come ad esempio quando butta oggetti per terra per il gusto di sentire che fa rumore. I suoni confusi che emette somigliano sempre più a delle parole.
- Verso il 7 mese: inizia a balbettare e a produrre suoni per manifestare il proprio stato d'animo, questa capacità di lallazione aumenterà intorno al decimo mese.
- Verso gli 8-9 mesi: il bambino comincia a comprendere la relazione che lega le parole ai gesti.
- Verso i 11-12 mesi: il piccolo si girerà se chiamato per nome e sarà in grado di associare un nome a un oggetto. Dovrebbe cominciare a pronunciare parole semplici come "Mamma" o "Pappa".

## Capitolo 1 - I bambini e i cinque sensi: conclusioni.

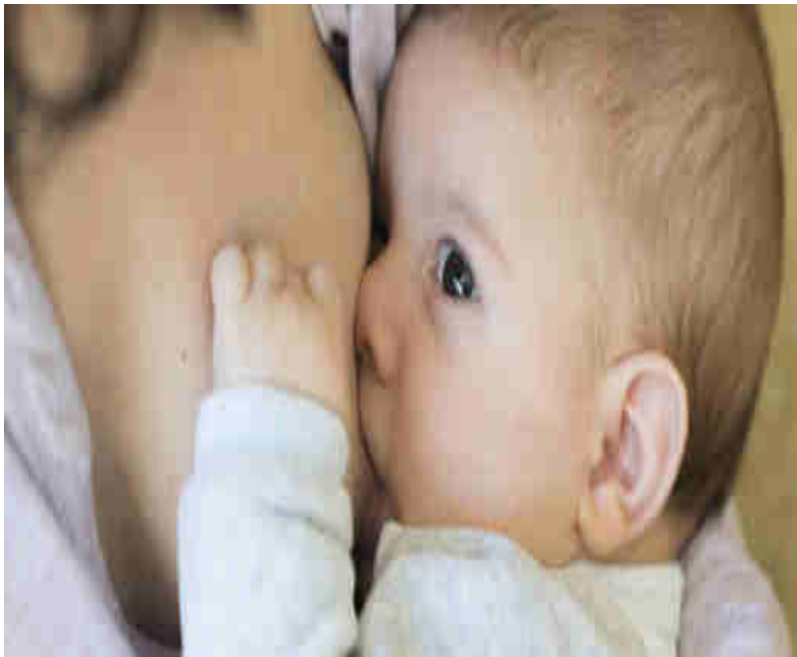
In conclusione, soprattutto nei primi tre anni di vita, fin verso i sette anni, il bambino è completamente organo di sensi. In lui non vi è separazione tra corpo, anima e spirito e tutto ciò che opera all'esterno viene riprodotto interiormente. Il bambino vive in quanto gusta tutto quanto accoglie in sé. Pensiamo alle tre forme determinanti per tutta la vita che il bambino conquista nei primi tre anni di vita: camminare, parlare e pensare.

Il bambino impara a camminare, cioè a porsi in una posizione di equilibrio di fronte all'intero mondo spaziale, grazie alle sue forze orientanti ed all'amore con il quale gli educatori, senza forzarlo, lo sostengono nei suoi tentativi di porsi in posizione verticale.

Una volta imparato ad orientarsi nello spazio secondo scopi precisi, il bambino inizia a sviluppare il linguaggio. Anche in questo caso, siccome il bambino imita ciò che vede e sente intorno a lui, gli è necessario che gli adulti parlino con il loro linguaggio e non utilizzando il balbettio infantile poiché lui trasforma dentro di sé tutto ciò che riceve dall'esterno.

Infine, tenendo presente che il bambino plasma il proprio essere influenzato dall'atmosfera in cui è immerso, è fondamentale che intorno a lui si pensi in modo chiaro e preciso, senza generare confusione: così lo si aiuterà ad imparare a pensare.

## Capitolo 2 - Variazioni nell'alimentazione dei bambini: dall'allattamento alla scuola primaria.



Come sostenuto dall'European Food Safety Authority (EFSA), il latte materno è sufficiente a soddisfare le esigenze nutrizionali della maggior parte dei lattanti sino ai 6 mesi. Il divezzamento non dovrebbe essere avviato prima della 17esima settimana di vita, né oltre la 26esima (European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition – ESPGHAN).

Nel lattante il fabbisogno di lipidi è maggiore rispetto alle età successive: fino al primo anno di vita si raccomanda un apporto lipidico del 40% delle calorie giornaliere, percentuale che diminuisce al 35-40 % dai 12 ai 36 mesi fino ad arrivare, dopo i tre anni gradualmente alla quota raccomandata per gli adulti (dal 20 al 35%). Infatti il latte all'inizio della poppata è a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di lattosio, zucchero, proteine, vitamine, minerali e acqua. Durante la poppata, il contenuto di grassi (50%) aumenta e quello di zuccheri (7%) diminuisce. Tale percentuale permette al lattante di correre meno rischi di diventare obeso, poiché esiste una possibile correlazione tra elevata assunzione proteica nelle prime fasi della vita e il rischio aumentato di sviluppare obesità e malattie cronico-degenerative nelle epoche successive della vita.

Inoltre il latte materno contiene oltre 700 tipi di batteri che aiutano il bambino a sviluppare il sistema immunitario e a costruire la flora batterica intestinale. Quindi il latte materno offre al bambino il miglior approccio ad una vita sana e ricca di affetto: infatti durante la poppata, il bambino vive un rapporto intimo con la madre, la quale, inizialmente, non è altro da lui stesso e poi diviene la prima rappresentazione del mondo.

Sebbene il latte materno sia un complesso sistema biologico inimitabile, dal 1915 si ha la prima formula preparata su base industriale a partire da latte vaccino: oggi giorno le formule del latte artificiale tendono ad avvicinarsi sempre più a quella del latte materno, anche se bisogna sottolineare che nel latte artificiale aumenta la quantità delle calorie derivanti da proteine e che bisogna stare attenti alle qualità degli ingredienti del latte in polvere. Dunque un compito del pediatra è anche quello di prescrivere un tipo di latte piuttosto che un altro in base alle esigenze del lattante, spiegando ai genitori quali sono le caratteristiche di quel determinato latte artificiale e perché è più idoneo per quel neonato, facendo inoltre capire alle persone le differenze di prezzo tra i diversi prodotti, che a un occhio inesperto potrebbero apparire ingiustificate.

## Approfondimento

Formule a confronto: [latte materno/latte artificiale](#)

## Capitolo 2 - Il divezzamento (1)

Secondo le indicazioni dell'OMS e del Ministero della Salute, verso il sesto mese e? necessario iniziare il divezzamento in quanto in questa fase il latte materno (o di formula) da solo non e? piu? sufficiente a soddisfare il crescente fabbisogno nutrizionale del lattante, soprattutto per quanto riguarda l'apporto di energia, proteine, ferro, zinco e vitamine, per cui l'alimentazione va integrata con cibi complementari idonei. Inoltre, in linea generale, il lattante a sei mesi e? pronto a ricevere cibi solidi. Infatti, intorno a questa eta? "la maturazione intestinale si completa e lo sviluppo neurologico consente di afferrare, masticare e deglutire in maniera efficace.

Non esistono modalita? e menu? definiti per iniziare il divezzamento": il timing adatto per l'introduzione dei primi cibi diversi dal latte dipende da numerose variabili individuali, tra cui le specifiche esigenze nutrizionali, lo sviluppo neurofisiologico e anatomo-funzionale, la crescita staturo-ponderale, il rapporto mamma-bambino, le esigenze specifiche della mamma e il contesto socio-culturale.

Seguendo le linee guida per lo svezzamento dell'Organizzazione Mondiale della Sanita?, bisogna gradualmente introdurre nella dieta del bambino alimenti semi-solidi e poi solidi, ovvero gli "alimenti complementari" che non devono forzatamente sostituire il latte materno ma integrarlo: infatti l'allattamento al seno, seppur non piu? esclusivo, dovra? continuare anche dopo l'introduzione di altri alimenti, ed e? auspicabile per il benessere psico- fisico (si e? constatato una minor incidenza di certe tipologie di tumore come la leucemia infantile, e di certi tipi di malattie metaboliche ed autoimmuni, e un maggior sviluppo intellettuale) del bambino che tale pratica prosegua fino a quando bambino e madre lo desiderino, anche oltre l'anno di eta?.

## Capitolo 2 - Gli alimenti complementari (2)

Gli alimenti complementari possono essere classificati in:

- Alimenti di transizione (passati, in purea, semisolidi), alimenti cioè? appartenenti a specifiche categorie ma adattati per andare incontro alle particolari esigenze nutrizionali e fisiologiche del lattante.
- Alimenti familiari, basati su una dieta familiare varia ed equilibrata, con qualche piccolo adattamento.

Tra i 6 e gli 8 mesi questi alimenti si devono offrire 2-3 volte al giorno, aumentando a 3-4 volte dopo i 9 mesi ed aggiungendo una merenda nutriente 1- 2 volte al giorno dopo i 12 mesi, se il bambino lo desidera.

Quindi generalmente si incomincia lo svezzamento con frutta e pappine, ma “senza forzare il bambino, consentendogli di toccare cibo nel piatto e mangiare con le mani” (baby led approach) e “alternando cibi diversi per colore, sapore e consistenza. Il cibo inizialmente non accettato va però? riproposto con pazienza in giornate successive, eventualmente preparato in modo diverso”. E’ importante poi che il bambino mangi seduto con la schiena eretta (preferibilmente nel seggiolone) per evitare il rischio di soffocamento e per permettergli di partecipare attivamente al pasto, toccando e anche pasticciando con il cibo.

Per quanto riguarda le esigenze nutrizionali del bambino da 1 a 3 anni, l’apporto energetico complessivo deve essere adeguatamente ripartito tra i diversi macro-nutrienti. Secondo le recenti indicazioni dei “Livelli di Assunzione di Riferimento ed Energia per la popolazione” (LARN), tale apporto dovrebbe derivare per il 50% dai carboidrati, per il 40% dai grassi e solo per circa il 10% dalle proteine.

I carboidrati comprendono le farine e gli zuccheri. Essi si trovano naturalmente in tutto ciò? che contiene farina di qualunque tipo (pane, pasta, riso etc) e in tutto ciò? che contiene zucchero (dolci, frutta, miele etc).

Le proteine sono contenute soprattutto nella carne di ogni genere, nel pesce, nelle uova, nei latticini, nei cereali e nei legumi.

I grassi: si dividono in saturi, presenti nei prodotti lattiero-caseari, nelle carni grasse e in certi oli vegetali (olio di palma e olio di cocco), ed in insaturi, presenti soprattutto negli oli vegetali (olio di oliva), noci, nocciole, pesche, olive.

Da sottolineare è? il fatto che, rispetto agli anni passati, si è? accantonato il criterio della progressiva introduzione degli alimenti secondo il grado di allergenicità?, a favore di una maggior attenzione al carattere e ai gusti del bambino. Infatti il divezzamento pone dei problemi pratici, quali il problema del cucchiaino, del sapore, della consistenza, della tolleranza che gli educatori possono superare cercando di:

- essere ragionevoli, ovvero di cercare di capire qual’è? il momento migliore per iniziare lo svezzamento secondo le caratteristiche del vostro bambino;
- avere calma: introdurre gradualmente nella dieta alimenti nuovi, assicurandosi che il bambino si sia intanto adattato a quelli precedenti;
- essere prudenti: essere molto attenti a come il vostro bambino tollera ciascun cibo nuovo;
- avere pazienza: è? importante che durante i pasti si presti attenzione al bambino, incoraggiandoli e non forzandoli a mangiare, evitando distrazioni intorno a loro, parlandogli e aiutandoli con affetto.



## Capitolo 2 - Consigli utili per un menù equilibrato (3)



Nell'elaborazione del menu? e?

consigliato rispettare alcuni principi:

- Poco sale
- Pochi zuccheri semplici
- Niente pepe o condimenti piccanti
- Frutta e verdura sempre presenti
- Pochi grassi di origine animale (preferire la carne magra)
- 2-3 volte la settimana offrire pesce bianco e/o frutti di mare
- Offrire un'ampia gamma di alimenti nutrienti
- Limitare la quantità di succhi di frutta
- Per un bambino non allattato al seno dopo i 12 mesi si raccomandano 200- 400 ml/die di latte vaccino intero non diluito se altri cibi di derivazione animale sono inclusi nella dieta, 300-500 ml/die se non lo sono
- Evitare il miele fino ad 1 anno
- Preferire l'utilizzo di cibi stagionali e biologici
- Preferire le cotture semplici, come quella a vapore.

### La pappa unica

Generalmente si inizia lo svezzamento con la “pappa unica”, dove tutti i componenti sono mescolati insieme, per poi passare ad alcuni cibi a pezzettini (iniziando con verdura, formaggio, pesce.....) fino ad arrivare al pasto a più portate.

La “pappa unica” la si realizza con il brodo vegetale. Il brodo vegetale si prepara utilizzando verdure fresche di stagione. Con questo brodo si sciolgono le creme di cereali (riso, mais, avena, segale, cereali misti) abituando con gradualità il bambino ad una consistenza maggiore, e passando dalle creme ai semolini, ai fiocchi ed infine alla pastina o al riso ben cotto. Dopo la preparazione della pappa si aggiunge parmigiano reggiano e olio extra vergine d'oliva ed infine 2 -

3 cucchiaini di verdura passata, la stessa utilizzata per ottenere il brodo vegetale.

Insieme si aggiunge la carne: si inizia con liofilizzati e omogeneizzati di pollo, tacchino, coniglio e agnello, meno allergizzanti, per poi inserire anche vitello e manzo. Gradualmente si inseriscono anche altre fonti proteiche, come pesce, legumi, formaggi, riducendo l'apporto giornaliero di carne a tre volte a settimana, la giusta dose per un bimbo che cresce dall'anno in poi.

Per quanto riguarda le porzioni, per un bambino di 7-8 mesi si possono utilizzare 50g di passato di verdura (patate, carote, zucchine e lattuga) o 200 ml di brodo vegetale, con aggiunta di 14 g (2 cucchiaini da tavola) di pastina o 12 g (due cucchiaini da tavola) di crema (riso, multi cereali, mais e tapioca), un cucchiaino di olio di oliva. Come fonte proteica si può scegliere tra: 40 g di carne omogeneizzata o pesce; 25 g di ricotta di vacca; 5 g di carne liofilizzata o 12 g di lenticchie secche (circa 1 cucchiaio da tavola). Tra i 9 e i 12 mesi si aggiungono come fonti proteiche anche l'uovo, il prosciutto cotto o crudo sgrassato (15g) o la ricotta di mucca (25 g). Tra i 12 e i 24 mesi aumentano le porzioni di pasta (28 g) , riso e semolino (25g) per primo; carne o pesce freschi (30g); legumi secchi (15g) ; formaggio fresco (25g) per secondo, da servire sempre con verdure miste (100 g pasto). Tra i 24 e i 36 mesi la porzione di pasta, riso o pastina arriva a 45 g, con un leggero aumento anche della quota proteica ( 20 g di affettati e 40 g di pesce fresco).

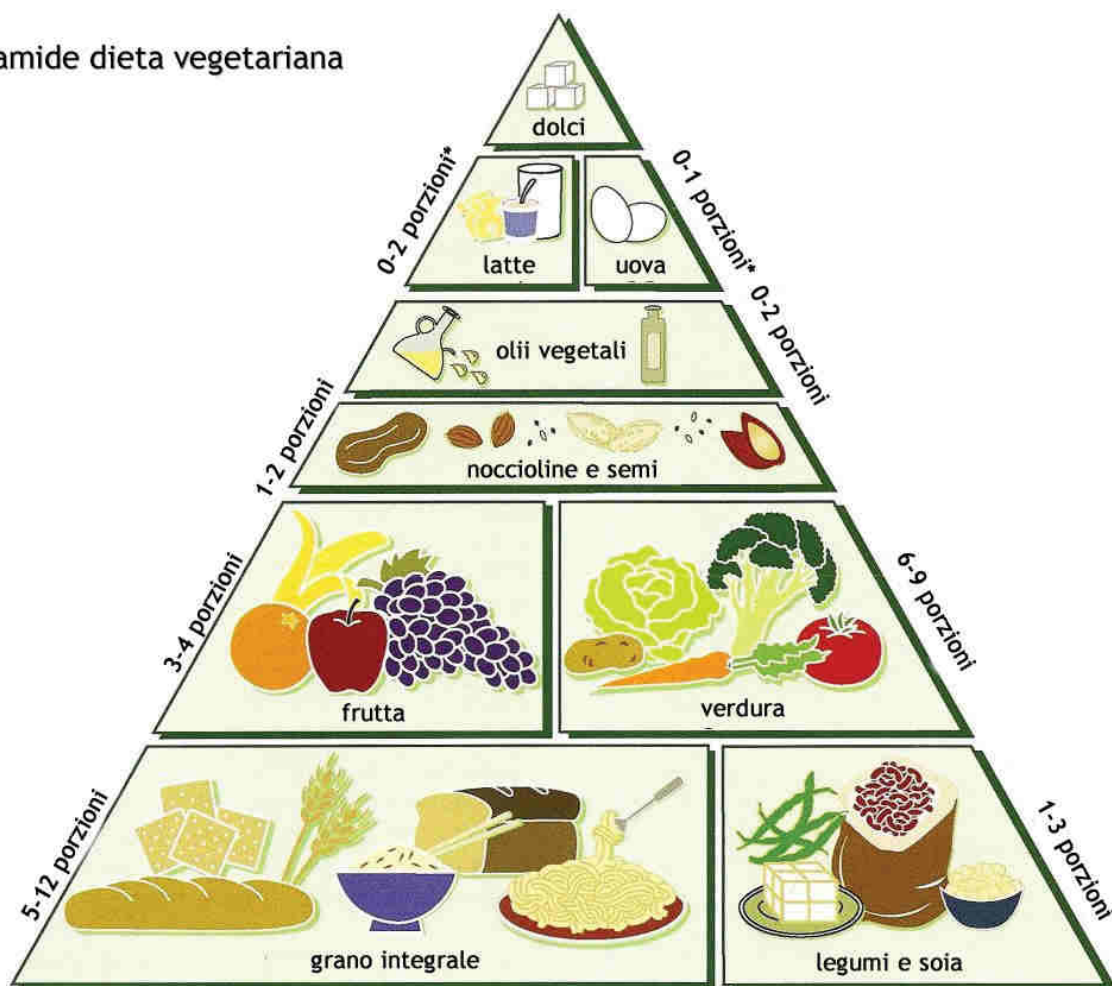
## Capitolo 2 - Focus sulla dieta vegetariana/vegana nei bambini (4)

Di fronte al crescente numero di individui e famiglie che scelgono i cosiddetti regimi alimentari alternativi, in diversi asili sono stati introdotti menu vegetariani e/o vegani, in base alle "linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica" che prevedono adeguate sostituzioni di alimenti correlate a ragioni etico - religiose o culturali: chi rifiuta i cibi di origine animale per motivi etici, lo fa per non causare sofferenze agli animali e per avere un impatto ambientale inferiore sull'ecosistema.

La classica dieta vegetariana prevede l'eliminazione di carne e pesce, ma ammette il consumo di tutti gli altri alimenti animali, come uova, latte e formaggi; invece la dieta vegana esclude tutti i cibi di origine animale, cioè prevede un'alimentazione 100% vegetale: di conseguenza per sostituire le proteine animali, la dieta vegana offre pasta, riso e altri cereali, legumi e zuppe, frutta secca, pane, focacce e torte salate, alghe, varietà vegane dei piatti tipici, attraverso l'uso del tofu (latte di soia) in sostituzione al formaggio e del seitan (glutine di frumento) al posto della carne.

Da sottolineare è che ancora acceso è il dibattito tra gli esperti di salute e di alimentazione riguardo al veganismo, ovvero se la dieta vegana sia adatta ai bambini da un punto di vista nutrizionale: infatti i bimbi vegani sono più esposti a carenze di vitamina B12, acido folico (vitamina B9), zinco, ferro e calcio e l'assimilazione delle sostanze indispensabili per l'organismo è circa il triplo nei cibi di origine animale rispetto a quelli vegetali (questione della biodisponibilità dei nutrienti).

## Piramide dieta vegetariana



\*Includere una risorsa sicura di vitamina B12 se non vengono consumate uova o latte/latticini

Altri stili di vita  
raccomandati



Esercizio fisico  
quotidiano



1,2-2 litri di acqua  
al giorno



Luce del sole 10 min  
al giorno per  
attivare vitamina D

### Capitolo 3 - Il gioco come un'esperienza sensoriale con il cibo



Come è possibile suscitare interesse nel bambino per nuovi cibi? Attraverso il gioco.

Come riconosciuto nell'art. 31 della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia, il gioco è un diritto del bambino: "Gli Stati parti riconoscono al fanciullo il diritto al riposo e al tempo libero, a dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età e a partecipare liberamente alla vita culturale ed artistica".

Con il gioco i bambini si esprimono, raccontano, interpretano e combinano in modo creativo le esperienze soggettive e sociali. Il bambino che gioca si procura occasioni di crescita, in quanto il gioco stesso promuove maturazione affettiva, attiva e sviluppa competenze socio-cognitive (capacità di decentramento, pensiero divergente, capacità riflessiva, sviluppo del linguaggio sociale,...). Soprattutto, e in termini più generali, rappresenta per il bambino un'esperienza esistenziale significativa e profonda, che lo coinvolge interamente procurandogli benessere e restituendogli il senso del suo stare al mondo.

Quindi il gioco è gioco quando è finalizzato a se stesso, libero, gratuito.

## Capitolo 3 - Il gioco nella crescita del bambino (1)

Come abbiamo precedentemente visto, il bambino fino ai sette anni è interiormente uno scultore: il bambino ha bisogno di immagini che suscitino in lui impressioni. Nel gioco, come in qualunque attività o oggetto dell'uomo, il bambino non cerca il fine, l'utile ma ciò che in esso vive. Se provate a mettere di fronte ad una bambina/o una bambola fatta di stracci ed una bella di plastica, tutta definita nei suoi tratti, vedrete che il bambino/a preferirà la bambola di stracci poiché a questa può dare la sua forma, su di lei elabora la sua idea di bambola.

Questo esempio permette di intuire la funzione che il gioco dovrebbe svolgere nella vita di un bambino, ovvero di trarre dalle immagini il senso delle cose (valore simbolico dell'attività ludica). Egli opera come un'artista: le immagini diventano in lui forza plasmatrice. Dunque tutto ciò che è intellettuale, che non permette al bambino di creare, di rendere viva e sentita qualunque cosa attraverso l'immaginazione, è nocivo all'evoluzione del bambino: ciò dovrebbe far riflettere sul ruolo sempre più invasivo dei giochi tecnologici che lasciano veramente poco spazio alla fantasia e all'immaginazione, ben presenti invece in giochi semplici come nascondino, mosca cieca etc.

In tal senso, ripercorrendo le teorie di filosofi, sociologi, antropologi e pedagogisti sul ruolo del gioco nel processo di evoluzione dall'infanzia all'età adulta, si può constatare come negli ultimi anni quella mentalità comune che vedeva l'esperienza ludica soltanto come sinonimo di ristoro/ricreazione sia stata abbandonata, mentre si è cercato di mettere in luce la sua ricchezza fenomenica e la sua molteplicità di espressioni e di articolazioni.

Il gioco è per sua natura e per suo statuto educante: è infatti attraverso di esso che il soggetto impara a conoscere il mondo, a sperimentare il valore delle regole, a stare con gli altri, a gestire le proprie emozioni, a scoprire nuovi percorsi di autonomia e a sperimentare per tentativi ed errori le convinzioni sulle cose e sugli altri. È l'asse, lo sfondo, il clima in cui l'identità del bambino può svilupparsi e poi consolidarsi.

Ancora, il gioco è campo privilegiato di osservazione in quanto, per la spontaneità che lo contraddistingue, costituisce un contesto valido nel quale è possibile osservare vari e diversi stili individuali, nonché peculiarità attinenti ad ogni singolo soggetto.

Insomma, esso si rivela prezioso alleato per l'adulto, sia esso genitore, insegnante per inferire una più approfondita conoscenza del fanciullo e orientare più efficacemente la sua azione educativo-didattica e terapeutica.

## Capitolo 3 - Didattica ludica (2)

Come si può? dunque fare didattica ludica?

Partendo dall'osservazione sistematica dei singoli bambini e del quotidiano, si individuano quelle attività ludiche che si ritiene favoriscano la maturazione di competenze cognitive, affettive, sociali. Tali attività vengono tecnicamente suddivise in:

- GIOCO STRUTTURATO (GAME): attività grazie alle quali l'educatore sollecita direttamente il bambino e osserva l'esperienza che egli sta facendo nella dimensione sia individuale che sociale in spazi e materiali definiti e in un contesto circoscritto.

- GIOCO LIBERO (PLAY): attività caratterizzate dalla libera scelta del bambino che ha una valenza simbolica in quanto lo stesso percorre più volte sia le esperienze per lui più difficili che quelle più rassicuranti, attraverso il gioco. In questo tipo di gioco l'educatore svolge il ruolo di "attore", ogni volta che è coinvolto nel gioco del bambino.

Focalizzandoci sul gioco strutturato in età prescolare (0 - 6 anni), oggi giorno è sempre maggiore lo spazio dato alle attività artistiche e manuali per nutrire l'entusiasmo dell'immaginazione, la curiosità, la creatività, la comunicazione di sé stessi e del mondo che percepiamo: ciò avviene sebbene ancora le attività artistiche non siano previste nei curriculum per la prima infanzia ed in quello della formazione degli educatori di molti paesi europei (es. Italia, Francia etc).

Oggi sappiamo che le percezioni provenienti dagli stimoli sensoriali, presenti già nella vita intrauterina (quindi in una fase precocissima del nostro sviluppo) rappresentano il punto di passaggio obbligato per lo sviluppo del sistema nervoso, delle emozioni e della coscienza. Giorno dopo giorno, le impressioni che riceviamo incessantemente attraverso i sensi, dall'ambiente e dalla cultura in cui siamo immersi, definiscono connessioni nel nostro cervello e nella nostra memoria, plasmandole. Le percezioni rappresentano dunque in primo luogo un fenomeno soggettivo. Quanto più le esperienze e gli stimoli sono ricchi e differenziati, tanto maggiore sembra essere la possibilità di sviluppare una personalità armoniosa, capace di orientarsi con equilibrio nel mondo complesso delle relazioni sociali e del consumo. Inoltre differenze e molteplicità di stimoli contribuiscono a tenere vive le differenze individuali come patrimonio collettivo.

### Capitolo 3 - Giocare con il cibo (3)



Il cibo è uno dei principali strumenti di esperienze sensoriali a partire dai primi mesi di vita con l'allattamento, coinvolgendo tutti e cinque i sensi e per questo su di esso spesso lo si introduce in percorsi educativi che mirano alla scoperta di se stessi e del mondo.

Nella pagina successiva si propongono alcune attività specificamente legate al cibo per favorire nel bambino:

- la scoperta, conoscenza ed uso dei cinque sensi
- l'acquisizione di capacità percettive
- l'acquisizione della capacità di esprimere sensazioni ed emozioni
- lo sviluppo della creatività
- la percezione dell'ambiente scolastico come un ambiente familiare.

Ricordiamo però che fino ai 7-8 anni i bambini hanno una visione della realtà soggettiva, intuitiva e globale. Essi faticano quindi a separare le diverse sfere sensoriali l'una dall'altra, ad affrontare i processi in modo analitico e a esaminare razionalmente il punto di vista degli altri. In questa fase è preferibile dunque far leva sulle suggestioni che scaturiscono dalle occasioni della quotidianità.

nel loro insieme. La cucina di casa e di scuola, la merenda con gli amici, la visita in fattoria, nell'orto o nel bosco, il succedersi delle stagioni, rappresentano sollecitazioni per imparare a distinguere i sensi l'uno dall'altro e ad associarli intuitivamente alla realtà arricchendola di aspetti immaginari ed emotivi, che contribuiscono in modo determinante a formare la memoria sensoriale dei bambini definendo gusti e abitudini.

## **Capitolo 3 - Attività ludiche con il cibo (4)**

### **IL CESTINO DEI TESORI**

Il cestino dei tesori è un gioco di esplorazione sensoriale che offre al bambino l'opportunità di apprendere scoprendo le relazioni, le differenze/uguaglianze tra oggetti e materiali. Vengono posti in una scatola chiusa o in un sacchetto non trasparente dei cibi, come ad esempio una mela, una banana, noci etc, ed il bambino toccandoli dovrà individuare cosa sono. Materiali: oggetti di varia forma e natura, materiali ruvidi– lisci – morbidi.... con profondità? o piatti, alcuni dei quali possano essere provenienti da ambiente familiari.

### **MANIPOLAZIONE**

Proponiamo ai bambini la preparazione di alcuni impasti. Questa prova pratica consente di osservare come la consistenza dell'impasto vari da una fase all'altra della lavorazione. Si può procedere alla preparazione della pasta all'uovo, del pane, delle tortillas, della pasta frolla... Se è prevista l'aggiunta di burro, o olio, provate a verificare cosa succede con e senza l'aggiunta del grasso. Cambia qualcosa? Che cosa? È importante giungere fino alla realizzazione del prodotto finito e condividere l'assaggio.

### **GUARDARE E NON TOCCARE!**

Dispongo i bambini di fronte a tre o più alimenti e li invito ad osservare il loro aspetto, cioè la forma, le sfumature di colore etc. Poi gli propongo di realizzare una carta d'identità degli alimenti osservati, disegnandoli in un foglio e cercando insieme di descrivere le caratteristiche più interessanti.

### **IL MIMO SONORO**

Organizzate una gara di imitazione dei suoni e dei rumori associati al cibo. Chi è il più bravo ad imitare il rumore di una patatina fritta? E il rumore di una caffettiera mentre il caffè sta salendo? Particolare ilarità viene solitamente suscitata dall'imitazione di un frullatore a più velocità?..

### **LA MOSCA CIECA DEGLI ODORI**

Mettete una piccola quantità di ciascuno degli ingredienti odorosi prescelti in due dei contenitori. Lasciatene uno scoperto e coprite il secondo con un quadrato di stoffa, opportunamente fissata con l'aiuto di un elastico o dello spago. Contrassegnate i contenitori chiusi con una sigla di riconoscimento scritta su una etichetta. Prima di iniziare, spiegate bene che per percepire al meglio gli odori occorre inspirare più volte a brevi intervalli. Presentate, una alla volta, ciascuna delle erbe aromatiche, invitando ognuno a osservarla e annusarla. Quale erba ha l'odore più pungente? Quale è più delicata? A questo punto procedete alla prova di riconoscimento alla cieca.

### **LA PASSEGGIATA OLFATTIVA**

Svolgo una passeggiata in campagna o in città coi bambini facendogli porre attenzione agli odori che sentono, chiedendogli quale secondo loro sia la fonte dell'odore e di descrivermelo.

### **MITI E LEGGENDE**

Racconto miti o leggende in cui sia un alimento l'elemento che dà luogo all'intreccio narrativo, come ad esempio il mito della mela d'oro o il mito del pomo delle Esperidi, per suscitare curiosità nei bambini ed allo stesso tempo alimentando la loro immaginazione.

## **TRASFERIMENTI**

Dispongo contenitori di diverse dimensioni su un tavolo e alimenti di consistenza diversa, liquidi e solidi, granulari e farinosi etc, e faccio travasare da un contenitore all'altro.

## **DECORAZIONI CON IL CIBO**

Spesso in occasione delle festività nazionali e per vivacizzare l'ambiente, si realizzano decorazioni utilizzando frutta essiccata o verdure, come ad esempio facendo inserire dei chiodi di garofano negli agrumi, come arance o mandarini, per ottenere delle decorazioni allegre e aromatiche, da appoggiare al centro della tavola o su di un davanzale interno.

## **PREPARAZIONE DELL'ORTO** (vedi unità 3)

Qualora avessi uno spazio esterno disponibile, lo adibisco ad orto e durante l'intero anno scolastico, accompagno i bambini nei diversi lavori stagionali, come la preparazione del terreno, la semina, l'eliminazione delle erbacce, la raccolta. E tutto ciò lo faccio accompagnando l'attività pratica con filastrocche cantate in gruppo e facendo prestare attenzione a tutti gli esseri viventi che abitano il nostro orto.

## **PITTURA**

Per sviluppare soprattutto la vista e l'odorato, si possono realizzare pitture su cartoni, fogli, tessuti utilizzando colori realizzati con estratti di verdura e/o frutta. Sottoponiamo all'attenzione dei bambini vaschette contenenti apparentemente delle tempere, ma delle quali già dall'odore e dall'insolita consistenza è riconoscibile la loro natura vegetale.

## **COLLAGE**

Utilizzando le bucce della frutta o della verdura, i bambini possono incollarli su un foglio/cartoncino e poi dipingerli, realizzando così degli originali collage.

## **MUSICA CON UTENSILI DA CUCINA**

Per sviluppare il senso dell'udito e del ritmo, offriamo ai bambini le stoviglie come strumento musicale e accompagniamo il loro suono metallico con composizioni onomatopoeiche sul cibo.

## **ESPERIMENTI CON L'ACQUA**

I bambini sperimenteranno i vari modi di trasformare l'acqua con l'aggiunta di sale, zucchero, succo di limone, di arancia, tisane solubili... con il loro relativo assaggio.

## **REALIZZAZIONE DI OGGETTI CON ALIMENTI**

Si propongono al bambino fili di stoffa o spago assieme a pasta di svariate forme e caramelle: il bambino potrà così creare fantasiose collane o bracciali.

## **DEGUSTAZIONE DI PIATTI**

Fate degustare piccole porzioni di tutti gli alimenti a disposizione. Invitate a prestare orecchio alle sonorità, generalmente diverse, che si liberano durante i primi morsi e successivamente, quando la saliva ha ammorbidito il cibo, inducendo un cambiamento della sua consistenza. Bendate i partecipanti: a turno, uno di loro si toglie la benda. Consegnategli uno degli alimenti precedentemente assaggiati e chiedetegli di morderlo e masticarlo, possibilmente a bocca aperta.

in modo da favorire la diffusione dei suoni. Nel frattempo gli altri, restando bendati, cercheranno di indovinare l'alimento misterioso.

## Unità 4.3 - Intercultura attraverso il cibo

Last modified by Gaetano Sinatti on venerdì, 6 aprile 2018, 10:17  
This document was downloaded on giovedì, 25 ottobre 2018, 17:13

## **Al termine della seguente unità avrai imparato a:**

1. valorizzare le festività come modo di sviluppo per i bambini nella prima infanzia.
2. utilizzare le festività per migliorare l'educazione nutrizionale tra i bambini.
3. promuovere le festività come un modo di favorire l'integrazione fra bambini provenienti da culture diverse, come nel caso di rifugiati e migranti

## Introduzione

Le festività, che in tutte le culture si collegano ai ritmi delle stagioni, sono un modo eccellente per accrescere nei bambini la consapevolezza del fatto che essi fanno parte di una comunità vivente, contrassegnata da un patrimonio culturale specifico: allo stesso tempo quelle festività sono occasioni utili per favorire il dialogo fra culture diverse, sulla base di valori umani condivisi, senza rinunciare alle differenze caratteristiche di ognuna di esse.



# Capitolo 1 - Le feste di stagione arricchiscono l'identità e la vita sociale dei bambini - 1

Ogni comunità umana è caratterizzata da un particolare mix di ambiente naturale, valori culturali e organizzazione sociale umana. Scuole e asili sono tutti stabiliti in un luogo specifico, che fornisce loro un ambiente naturale, un quadro culturale, un contesto sociale, in cui insegnanti e bambini vivono insieme.

Attualmente, le festività sono solo occasioni per le persone per stare in vacanza: è un momento di svago, che consente alle persone di incontrare amici, trascorrere del tempo insieme, viaggiare, gustare cibi e dedicarsi a diversi tipi di intrattenimento. Il significato originale e più profondo delle festività è andato perduto nelle società moderne. Ma era completamente diverso nelle cosiddette civiltà tradizionali.

[Thomas Stearns Eliot](#), il grande scrittore e poeta del XX secolo, ha scritto che ciascuna delle grandi culture del mondo (egiziana, romana, greca, bizantina, medievale, islamica, cinese, ecc.) è l'espressione sociale e artistica di una visione del mondo religiosa che viene tramandata attraverso una specifica tradizione culturale.

Quindi, possiamo definire la tradizione come il dispiegamento sociale attraverso il quale l'originaria visione religiosa del mondo arriva a permeare e imprimere la sua particolare impronta sulla vita collettiva di una civiltà. Quindi, potremmo parlare di "civiltà tradizionali" proprio quando una società è interamente permeata da una religione, come nel caso delle grandi civiltà storiche sopra citate.

Di conseguenza, le festività annuali più rilevanti di tutto il mondo derivano ogni volta da tradizioni diverse, che storicamente caratterizzano le diverse società. In particolare, vale la pena notare che le civiltà tradizionali hanno visto in ogni festività annuale il segno di una fase del ritmo cosmico globale, che influenza sia la natura che la vita umana nel suo complesso.

Le festività sono quindi un'occasione speciale grazie a cui gli esseri umani sono attivamente coinvolti e fanno parte della vita di forze spirituali visibili e invisibili che operano in tutto l'universo.

## Capitolo 1 - Le feste di stagione arricchiscono l'identità e la vita sociale dei bambini - 2

Poiché ogni comunità ogni anno ha nella sua vita questi momenti speciali, collegati alle antiche tradizioni culturali e alle fedi religiose, le festività diventano particolarmente importanti per i bambini, consentendo loro , insieme ai loro genitori, amici e educatori, di sentirsi parte di una società umana organica.

In questo modo, le festività contribuiscono a disegnare l'identità condivisa di una comunità umana, attraverso comportamenti, abitudini e mentalità che i bambini acquisiscono nel modo più semplice, diretto ed emotivo, nella stessa età in cui imparano la loro lingua madre.

Allo stesso tempo, le festività sono in grado di marcare ed evidenziare il corso dell'anno, attraverso le stagioni, ognuna con i suoi ritmi e le sue atmosfere particolari: seguendoli, i bambini diventano sempre più consapevoli della natura, rafforzano la loro individualità interiore grazie all'idea che un ordine saggio gestisce la vita nel suo insieme, aumentando in loro il senso di sicurezza e la propria positività.

Questo è probabilmente il modo migliore per far apprezzare ai bambini tutti i doni che la natura offre alla creatura umana, dai fiori ai prodotti della terra: questo è un approccio in grado di favorire nei bambini un rapporto equilibrato con il cibo, grazie al quale riescono ad amare e rispettare la natura.

L'idea che, come animali, alberi e fiori, anche il cibo è un dono che la natura è in grado di fornire ogni anno, grazie ai sapienti ritmi delle stagioni: ma la natura ha bisogno in questo dell'uomo, poiché possiamo mangiare cibo solo grazie al lavoro umano impiegato per coltivarli, raccogliarli e prepararli. Questo è forse il modo migliore con cui i bambini iniziano a provare gratitudine verso la natura e gli esseri umani, che insieme cooperano in armonia attorno a loro.

Forse, è questo per il bambino un primo fondamentale stimolo all'idea che una società è intorno a lui, che lo sostiene e gli fornisce ciò di cui ha bisogno in ogni stagione, per tutto l'anno.



## Capitolo 1 - Le feste di stagione arricchiscono l'identità e la vita sociale dei bambini - 3

La **Tavola delle Stagioni** è un primo suggerimento pratico per creare i giusti sentimenti e per far conoscere ai bambini la natura e le stagioni. Tavola è qui un concetto molto elastico ed adattabile: potrebbe essere anche un armadio o una cassetiera, sistemata nell'asilo, in classe o a casa. Potrebbe essere molto semplice o molto elaborato, in quanto si può scegliere la soluzione più adatta al tempo a disposizione e all'ambiente naturale a cui si ha accesso.

In ogni caso, due sono i punti più rilevanti, se si decide di prepararlo:

- il suo collegamento con la stagione in corso e la festività in arrivo;
- la partecipazione dei bambini sia alla sua preparazione che alla sua cura.

Questi sono gli aspetti principali da prendere in considerazione per progettare e organizzare il tavolo:

1. **I colori di fondo:** occorre prestare particolare attenzione ai colori legati alla stagione, per creare un'atmosfera appropriata. Quindi, il blu potrebbe essere la scelta migliore per il Natale, il verde fresco a primavera e a Pasqua, il giallo per l'estate, un rosso radioso e caldo per l'autunno.
2. **I doni della natura:** si possono usare fiori, piante, frutti e pietre appartenenti al periodo di stagione in cui ti trovi e i bambini potrebbero essere coinvolti nella loro ricerca e poi nel disporli nella Tavola delle Stagioni. A seconda della stagione, come esempio, potresti usare fiori come violacciocche, rose, girasoli, foglie colorate autunnali, ecc.
3. **Le immagini:** nei periodi di festa, è possibile posizionare un'immagine pertinente. Si devono scegliere le immagini sulla base delle impressioni dei bambini, anziché delle percezioni e delle idee degli adulti. Quando la Tavola della Natura viene preparata a casa, occorre tener conto anche delle esigenze dei fratelli più grandi, se ce ne sono.

Un po' di tempo da dedicare alla cura quotidiana della Tavola della Natura è un buon modo per accrescere l'attenzione dei bambini ed il loro amore per la natura, aumentandone la consapevolezza. Ciò non deve richiedere troppo tempo, ma deve permettere ai bambini di seguire questa preparazione e di occuparsi delle piccole collegate, che di solito amano, in grado di potenziare le loro capacità attraverso l'attenzione e l'imitazione.

## Capitolo 2 - Attività e cibi delle festività - 1

In questo capitolo parliamo di quello che insegnanti e scuole materne, comunità e famiglie, tutti insieme, possono fare per coinvolgere i bambini nelle festività più rilevanti che fanno parte del comune patrimonio culturale europeo.

Le tradizioni europee sono il risultato di una lunga storia, che unisce insieme contributi religiosi sviluppatisi nel corso di molti secoli: di conseguenza, ad esempio, le festività cristiane hanno preso il posto sia dei riti celtici nell'Europa occidentale che degli antichi ludi romani nell'Europa meridionale. Inoltre, quando il cristianesimo si è diviso in cattolico, ortodosso e protestante (un lungo processo durato circa sette secoli), alcune festività sono cambiate, mentre altre sono state aggiunte.

A causa di tradizioni culturali così ricche e diversificate, è davvero difficile indicare un approccio generalista su come gestire le festività nella scuola materna, poiché ogni regione in ogni Paese ha proprie abitudini specifiche per celebrarle.

Ogni educatore della scuola materna potrà quindi esplorare le tradizioni e le abitudini locali, seguendo un approccio creativo in grado di arricchire le esperienze dei bambini.

## Capitolo 2 - Attività e cibi delle festività - 2

Nel testo che potete scaricare qui trovate alcune indicazioni sulle attività da realizzare in occasione delle principali festività che, nel corso dell'anno, possono essere occasioni utilissime e piacevoli per stimolare l'immaginazione dei bambini e permetter loro di sviluppare la propria attenzione e le proprie capacità.

Scaricate liberamente qui il [testo in formato PDF](#).

## Capitolo 2 - Attività e cibi delle festività - 3

Una relazione attiva tra le festività ed il cibo sostenibile potrebbe essere facilmente stabilita per il fatto che le feste di stagione sono chiaramente collegate ai ritmi della natura.

Quindi, potresti aiutare i bambini a prestare attenzione a questa connessione, consentendo loro di raccogliere frutta e verdura di stagione, ad esempio, e di coinvolgerli nella preparazione del cibo con questi prodotti della natura.

Per farlo al meglio, potresti cercare qualche ricetta specifica, magari ispirandoti al patrimonio culinario della regione in cui vivi. Per darti un esempio, puoi trovare qui una ricetta tradizionale da [inserire un link di un anno in un file .pdf contenente una ricetta del festival di stagione del tuo paese / regione]

Il tuo approccio permette di:

- coinvolgere i bambini nella scelta delle materie prime alimentari;
- abituare i bambini a maneggiare il cibo ed osservarne le diverse caratteristiche;
- consentire loro di fare operazioni di base durante la preparazione e la cottura del cibo;
- consentirgli di prendere parte alla preparazione ed alla presentazione dei cibi e della tavola;
- chiedere loro di collaborare alla pulizia del tavolo e nel riordinare le stanze dopo i pasti.

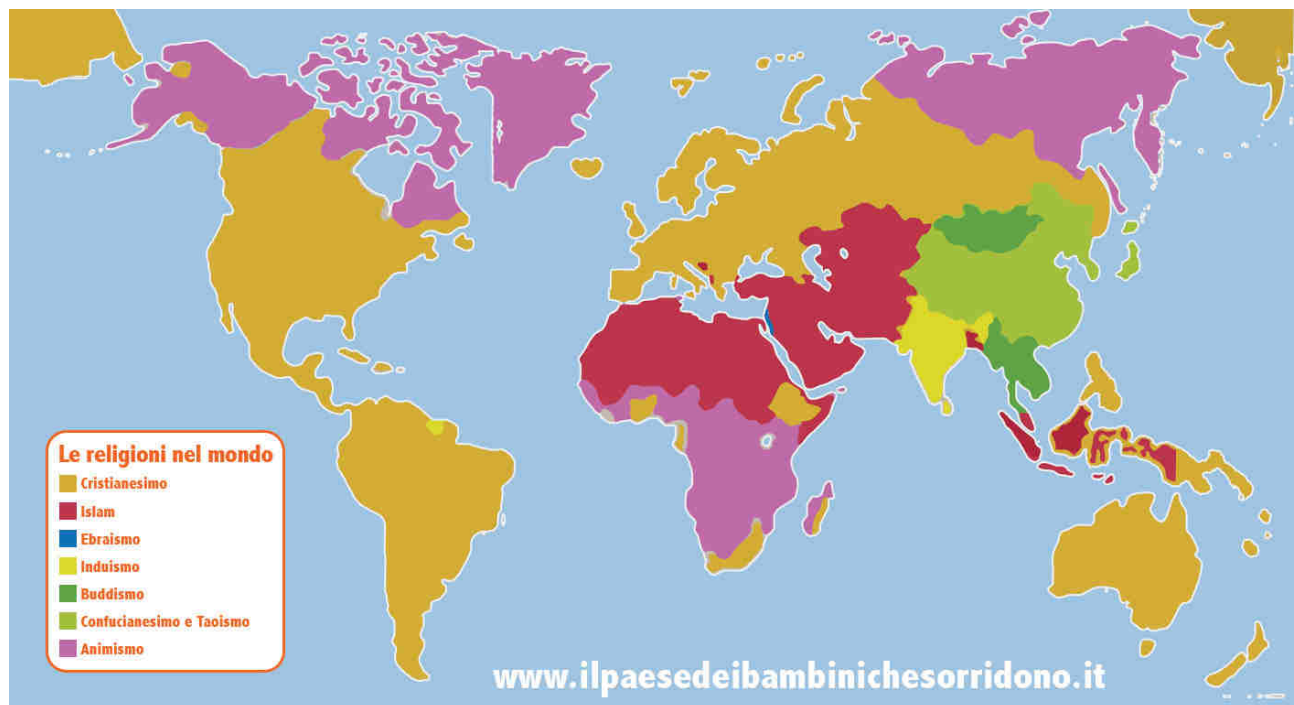


## Capitolo 3 - Il cibo delle festività contribuisce all'integrazione culturale - 1

Questo capitolo è dedicato alle feste di stagione individuate derivanti da altre culture e tradizioni che potrebbero essere utilizzate come opportunità utili per facilitare la partecipazione di bambini di diversi patrimoni culturali nativi nello stesso asilo nido.

In questo capitolo verranno descritti alcuni esempi di tradizioni tratti dalle più importanti religioni mondiali.

Pertanto, le scuole materne potrebbero coinvolgere le famiglie di bambini e le comunità di diverse culture in attività comuni, dando alle persone l'opportunità di incontrarsi e sviluppare una reciproca consapevolezza delle loro tradizioni, promuovendo al tempo stesso lo scambio di opinioni ed esperienze sull'educazione dei bambini.



## Capitolo 3 - Il cibo delle festività contribuisce all'integrazione culturale - 2

Prima di iniziare questa parte, un buon modo per creare il giusto stato d'animo, per te come insegnante o educatore, è dare un'occhiata a questa poesia di [Derek Walcott](#) (1930-2017):

*Arriverà il momento,  
quando con esultanza  
ti saluterai arrivando  
alla tua stessa porta, nel tuo specchio,  
ed ognuno sorriderà al saluto dell'altro,*

*e dirai: siediti qui, mangia.  
Amerai di nuovo lo straniero ch'eri tu stesso.  
Dagli del vino. Dagli del pane. Rida' il tuo cuore  
a lui, allo straniero che ti ha amato*

*per tutta la tua vita, che tu hai ignorato  
per un altro, che ti conosce a memoria.  
Prendi le lettere d'amore dallo scaffale,*

*le fotografie, le note disperate,  
sbuccia la tua immagine allo specchio.  
Siedi. Festeggiati la vita.*

## Capitolo 3 - Il cibo delle festività contribuisce all'integrazione culturale - 3

Ora faremo ricorso ad alcuni esempi su come i diversi patrimoni culturali religiosi collegano le festività con il cibo.

È chiaro che gli operatori della scuola materna dovrebbero analizzare attentamente la composizione delle loro classi per trarre ispirazione dai diversi costumi e dalle tradizioni seguite dalle famiglie dei loro alunni: non solo per interagire meglio con i bambini, ma anche per imparare di più su ciò che mangiano e su come i loro piatti tipici vengono preparati.

Insomma, potresti coinvolgere i bambini nella preparazione dei cibi più semplici per le festività tradizionali cristiane, come dipingere le uova nel periodo pasquale, i dolci a Carnevale o a Natale [potresti inserire qui un link ad alcune ricette più specifiche nella tua regione / paese].

Ma se riuscirai ad avere rapporti amichevoli con le famiglie dei bambini, potresti persino proporre di condividere la loro preparazione alimentare tradizionale per il Festival con tutti i tuoi figli all'asilo.

Qui di seguito puoi trovare alcune idee sui possibili punti di partenza con le diverse tradizioni religiose e alimentari dei tuoi alunni.

## Cibo e festività cinesi

Un assaggio delle antiche festività religiose asiatiche è la Festa di metà autunno, che cade il 15° giorno dell'8° mese lunare, vicino all'equinozio d'autunno (in un giorno tra l'8 settembre e il 7 ottobre nel calendario gregoriano). Questo è tradizionalmente il periodo del raccolto in Cina e Vietnam: ma questa festività è presente anche in molti altri Paesi asiatici, come la Cambogia, il Laos, il Myanmar e lo Sri Lanka.

Ogni famiglia prepara vari cibi, deliziosi e ottimi vini, per celebrare la ricorrenza. Nel corso dei secoli, si sono formate le ricche e colorate abitudini alimentari della Festa di metà autunno. I cibi più popolari del includono *torte di luna*, zucca, lumache di fiume, taro (una pianta commestibile asiatica), vino fermentato con fiori di osmanto, anatra e granchi pelosi.



Le *torte di luna* sono il cibo più popolare e più importante, mangiato durante la Festa di metà autunno: sono tradizionali dolci cinesi che consistono in una pelle sottile e tenera che avvolge un ripieno dolce e denso. Erano usati per essere fatti in casa, ma pochissime persone li fanno più così al giorno d'oggi.

I ripieni tradizionali sono la pasta di semi di loto, la pasta di fagioli dolci ed il tuorlo d'uovo: tuttavia, negli ultimi anni sono apparsi delle *torte di luna* con sapori moderni come il cioccolato ed il gelato. Molti altri ripieni sono comunque possibili, come le nocciole e l'arrosto di maiale, i frutti di mare, impasto di fagioli rossi, frutta e verdure, formaggi cremosi.

## Il cibo nelle festività dell'Induismo



Questa religione offre un approccio al cibo molto diverso durante le sue festività religiose. Seguendo il precetto morale dell'*ahimsa* (che significa "non fare del male" e "compassione"), i credenti induisti si sottopongono ad una dieta alimentare che ammette una gamma assai limitata di prodotti.

Gli induisti motivano la propria scelta del digiuno in occasione delle feste con il fatto che essi considerano questo un tempo sacro, cioè un momento privilegiato da dedicare esclusivamente alla dimensione divina e non alla dimensione materiale della vita: di conseguenza, ci si potrà nutrire solo dopo la fine della festività.

Questa norma, tuttavia, non impedisce al credente di manifestare anche la sua gioia quando mangia. Ad esempio, la festa in onore di **Ganesha** - figlio di Shiva, depositario di saggezza e scienza, di solito rappresentato con una testa di elefante - cade nel mese di Bhadra (agosto-settembre) ed è un'occasione per proporre piatti tipici realizzati principalmente a base di latte e riso.

## Esempi del cibo nelle festività islamiche

Solo per dare un esempio delle tradizioni islamiche, potremmo dire qualcosa sull'*Idr al-Fitr*, la celebrazione alla fine del periodo di digiuno praticato durante il mese del Ramadan: una tradizione che segna in profondità la dieta alimentare islamica. Vale la pena sottolineare che in quel mese esiste una ricca offerta di alimenti, destinati a essere consumati solo nei tempi consentiti, vale a dire dopo il tramonto e fino all'alba del giorno successivo.

Ad esempio **Harira**, o zuppa di Ramadan, tradizionalmente è una ricetta considerata come una colazione: ha la caratteristica di essere un piatto unico, normalmente basato su verdure mediterranee, in grado di rinvigorire i credenti che si avvicinano alla mensa dopo molte ore di astinenza totale.

Di solito Harira viene servita insieme a **Shebbakia**, un dolce composto da brandelli di pasta fritta con semi di sesamo, tostato e poi bagnato con miele caldo. Molti altri dessert sono disponibili nella tradizione islamica per celebrare la loro fede religiosa, tra cui: Khushaf (bagel), Atayef (una specie di pancake con farina bianca e semolino, ripieni di formaggio e sciroppo) e Ataif, frittelle davvero deliziose disposte a piramide, decorate con sciroppo e panna montata.

Possiamo già immaginare che non dovrebbe essere troppo difficile coinvolgere dei bambini in un tale tipo di preparazione alimentare!



## Piatti della tradizione religiosa ebraica

Potrebbe essere interessante presentare una tradizione alimentare ebraica classica di Pesach (Pasqua), che cade il 14 del mese Nisan. In questa solenne giornata, su ogni tavolo, è obbligatorio un vassoio contenente: una gamba di agnello; un uovo sodo, bruciato sulla fiamma e immerso nell'acqua salata; un composto di noci, mele tritate e miele; un gambo di sedano, un rametto di prezzemolo, altre verdure, tutte immerse in acqua salata; radici amare ed erbe.

Lo Shabbat Bescialach, un giorno festivo che generalmente cade in gennaio o febbraio, è un'ulteriore prova del legame esistente tra festività religiose e tradizioni culinarie. In questo caso, la fuga del popolo ebraico dall'Egitto ed il vano tentativo dell'esercito del faraone di costringerli a tornare, è ricordato in un piatto, che ovviamente varia da regione a regione, il Frisensàl, "ruota del Faraone", costituito da strati di pasta con carne arrosto, salsiccia di oca, uva passa, pinoli e tagliatelle.



## Capitolo 3 - Il cibo delle festività contribuisce all'integrazione culturale - Fine

Se hai deciso di provare, un ultimo ma molto rilevante e delicato problema riguarda come gestire la partecipazione dei bambini, provenienti da diverse tradizioni religiose, ad attività interculturali basate sulla preparazione di piatti tipici delle festività religiose.

Il primo passo è informare le famiglie della tua idea e chiedere loro la loro opinione, solo per valutare se sono davvero disponibili a partecipare a questo tipo di attività. È possibile che tu abbia bisogno di tempo per incontrare i genitori, spiegare loro la tua idea e discuterne insieme: quindi non devi avere fretta, poiché questa iniziativa non deve assolutamente sembrare un obbligo ed i suoi obiettivi educativi devono essere chiaramente condivisi e accettati da tutte le famiglie partecipanti, per ottenere l'atmosfera serena di cui necessitano assolutamente.

Se raggiungi questo risultato, devi quindi identificare i periodi giusti durante l'anno, per decidere esattamente quali attività sono più facili da sviluppare, scegliere quali ricette adottare, progettare i programmi delle giornate.

Per far questo, sarà indispensabile studiare attentamente molti dettagli, raccogliere ulteriori informazioni, parlare con i bambini e con i loro genitori. Il nostro suggerimento è di prestare particolare attenzione a:

- come allestire locali ed addobbi nel tuo asilo;
- come accogliere le famiglie;
- come preparare il cibo insieme (bisogna tenere in considerazione le norme relative alla gestione della cucina degli asili);
- quando e come servire i piatti;
- quando e come consumarli;
- riservare del tempo per alcuni giochi che i bambini possono fare insieme, prima o dopo aver mangiato.

## Unità 5.1 - Bambini al centro: come funziona l'educazione se educatori e genitori lavorano insieme

## **Al termine della seguente unità avrò imparato a:**

1. accrescere il coinvolgimento dei genitori e raggiungere risultati reciprocamente soddisfacenti attraverso la cooperazione.
2. identificare modalità di comunicazione che favoriscano il superamento delle barriere e la costruzione di rapporti umani efficaci.
3. preparare gli insegnanti a lavorare con bambini e famiglie di diversa provenienza culturale.

## Introduzione all'argomento

La vita di oggi richiede la collaborazione di insegnanti e genitori per unire gli sforzi per curare l'educazione e l'istruzione dei bambini. Il sistema di apprendimento cambia spesso ed è influenzato da molti fattori esterni: quindi può funzionare solo se insegnanti e genitori credono in quello che fanno. Questo capitolo tratta i modi per sviluppare un'efficace collaborazione tra insegnanti e genitori; esamina gli ostacoli e le opportunità per migliorare la comunicazione reciproca; sottolinea l'importanza di ottenere una compatibilità culturale.



# Capitolo 1 - Genitori e insegnanti: come realizzare una collaborazione efficace?

## Perché il coinvolgimento dei genitori è tanto importante?

Pensiamo che gli specialisti conoscano meglio dei genitori ciò che è necessario e utile per i bambini. Accettiamo normalmente che i nostri figli trascorrono la maggior parte della giornata in istituti, asili nido, scuole materne, scuole, aule di studio.

In queste istituzioni, il personale qualificato si prende cura di loro e fornisce ai nostri figli un'istruzione ed un'educazione adeguate. Infine, crediamo che quasi tutto il lavoro sarà fatto da qualcun altro: i nostri bambini saranno educati e impareranno a socializzare mentre noi siamo al lavoro.

Sempre più persone, tuttavia, si rendono conto che questo modello è sbagliato, priva i genitori del loro ruolo attivo nell'educazione dei bambini e crea barriere inutili. Si rendono anche conto che il rapporto tra famiglie, asili e scuole è in crisi e che i processi che si svolgono in entrambi i luoghi non sono collegati. Di conseguenza, il bambino non riesce ad ottenere l'istruzione e l'educazione necessarie.

Per superare questa frammentazione ed il conseguente divario tra casa e scuola, è necessario che insegnanti e genitori collaborino insieme, condividano informazioni, idee e opinioni, per migliorare i processi decisionali e condividere l'impegno a sostegno dell'infanzia.

L'Unità 2 del Modulo 5 presenta alcuni buoni esempi su come gli insegnanti possono comunicare e ispirare i genitori, così come il capitolo 2 ha discusso su come i genitori possano essere integrati nella comunità dell'asilo.

## Punti di vista diversi

Tutto comincia a casa. Ma deve continuare attraverso le scuole. E da qualche parte in mezzo ci sono orientamenti diversi su come creare e gestire questa relazione unica tra famiglia e scuola con il massimo beneficio per ogni bambino.

Molti genitori evitano il contatto con un insegnante fino a quando non si verificano gravi problemi, perché non hanno familiarità con il processo educativo. Per questo è importante che la partnership sia costruita nella massima trasparenza e fiducia reciproca.

Per soddisfare i diversi punti di vista, è necessario rispondere a due semplici domande: ciò che l'insegnante desidera dal genitore e ciò che il genitore vuole dall'insegnante.

Una delle parti più importanti in questo processo è la capacità di coinvolgimento, che deve essere alimentata e deve avere la priorità.

Gli insegnanti devono essere disposti a lavorare con i genitori, indipendentemente dal loro patrimonio o dai loro deficit. I genitori hanno bisogno di educare e comunicare costantemente con i loro figli e quindi di creare le basi necessarie per costruire valori morali che modelleranno le abilità sociali, le attitudini e le responsabilità dei bambini.

In questo modo i genitori potranno sostenere il compito principale dell'insegnante, quello appunto di insegnare.

I bambini hanno bisogno di sentire che gli adulti si preoccupano di loro e forniscono una rete di sicurezza quando necessario. per avere successo nell'educazione e nella crescita.

Per questo partiamo da alcuni semplici (ma non tanto) domande...

## Capitolo1: Domanda 1: cosa vogliono gli insegnanti dai genitori?

Gli insegnanti vogliono:

- che i genitori siano consapevoli del loro ruolo;
- un coinvolgimento costante, interessato, attivo dei genitori nel lavoro scolastico quotidiano dei loro figli;
- genitori che supportino a casa l'apprendimento dei figli;
- che genitori educino i figli anche rispetto al loro comportamento. Gli insegnanti sanno come insegnare le diverse materie, ma l'assimilazione dei valori morali dipende molto dalla famiglia;
- genitori che disciplinano i figli senza reprimerli. La disciplina positiva consente di rafforzare un comportamento positivo, promuovendo scelte comportamentali opportune e sviluppando nei bambini aspettative positive e corrette;
- che i genitori insegnino ai bambini ad essere responsabili, parlando al momento giusto, motivando le loro affermazioni, sentendo la responsabilità delle loro azioni e accettandone le conseguenze.

## Capitolo 1: Domanda 2: cosa vogliono i genitori dagli insegnanti?

I genitori vogliono:

- insegnanti che tengano in considerazione e rispettino le famiglie oltre agli alunni;
- insegnanti che si preoccupano autenticamente dell'insegnamento, elevando i loro standard e motivando costantemente i bambini;
- insegnanti che dispongano di schemi flessibili, perché ogni bambino è unico e la didattica deve adattarsi alle diversità dei bambini;
- insegnanti che comunicano apertamente, condividono il loro pensiero e informano tempestivamente le famiglie di ogni perplessità e problema;
- insegnanti che si mantengano sempre sereni ed equilibrati, in modo da concentrarsi sul loro compito principale: insegnare;
- insegnanti che valorizzino anche gli aspetti positivi, non limitandosi a lamentarsi del fatto che il bambino non ha fatto i compiti, o che chiacchierava in classe.

## Capitolo 1: Domanda 3: come potrebbero convergere queste diverse aspettative?



Sia gli insegnanti che i genitori vogliono avere una migliore comunicazione reciproca, il che permetterà loro di lavorare come una squadra nell'educazione del bambino.

Tuttavia, è spesso difficile far convergere i due percorsi. La principale linea di divisione sta nel fatto che entrambe le parti non definiscono correttamente i propri doveri e diritti e molto spesso hanno aspettative eccessive o usano linguaggi diversi.

L'ambiente in cui viviamo sta cambiando e si sta evolvendo rapidamente e la società sta affrontando sempre maggiori sfide. È quindi importante costruire un sistema di comunicazione più aperto e fluido fra scuola e famiglie.

Da un lato, gli insegnanti dovrebbero fare uno sforzo sincero per conoscere meglio le famiglie dei loro alunni e creare con esse un vero collegamento; da un altro, i genitori devono essere più presenti nella vita scolastica dei propri figli.

Raggiungere un risultato reciprocamente soddisfacente è possibile solo attraverso la cooperazione.

Genitori, insegnanti, dirigenti e amministrazione scolastica otterranno di più se gli obiettivi saranno perseguiti con un approccio di squadra: "Insieme tutti ottengono di più". I bambini imparano sia a casa che a scuola. L'apprendimento avviene quindi con una continuità e senza fratture; e non riguarda solo i contenuti conoscitivi ma anche le regole ed i valori condivisi.

## Capitolo 2 - La chiave di volta è nella comunicazione...

Il modo migliore per evitare incomprensioni con i genitori è di avere linee di comunicazione continue e chiare sin dall'inizio.

Più le famiglie sono tenute al corrente delle attività dell'asilo e vengono fatte partecipi degli avvenimenti di tutti i giorni, più si sentiranno come parte della squadra. Una comunicazione chiara e costante rende i genitori più solidali, comprensivi e meno negativi.

La linea di comunicazione continua con i genitori è cruciale ed i fattori che sviluppano una partnership efficace sono:

- l'impegno a lavorare insieme;
- il coinvolgimento dei genitori;
- la responsabilità condivisa nell'educazione del bambino;
- fiducia e rispetto reciproci;
- tenere sempre conto delle diverse prospettive di ognuno.

## Capitolo 2: Casi concreti: la testimonianza di un'insegnate.

Carol dice: (2 novembre 2010 alle 16:25)

*Una collaborazione efficace potrebbe essere questa. Il docente chiama a casa per discutere un voto o un comportamento ed il genitore dimostra di avere una conoscenza almeno essenziale delle discipline o delle problematiche in cui il bambino si trova in difficoltà, perché parla spesso con lui della scuola. Insieme insegnante e familiari possono discutere del modo migliore per sostenere il bambino.*

*Il genitore chiama l'insegnante per illustrargli le difficoltà del bambino nel fare i compiti e chiede suggerimenti su come poterlo aiutare. L'insegnante condivide ciò che ha fatto in classe e dimostra di aver notato le difficoltà del bambino. Insieme genitori e insegnanti cercano il modo migliore per sostenere il bambino.*

*Nella realtà avviene di frequente che né il genitore né l'insegnante sembra abbiano tempo per l'analisi approfondita che invece sarebbe necessaria. Tutti però desideriamo farlo.*

*Come insegnante di scuola superiore, ho avuto da 30 a 35 alunni per classe, il che significa circa 180 studenti da valutare ogni semestre, 360 ogni anno. Anche un minuto al telefono o una email per ogni studente vogliono dire come minimo 3 ore di lavoro.*

*Ogni giorno ho una valutazione, una pianificazione delle lezioni, una pianificazione dei recuperi, dei test da scrivere: così accumulavo già da 2 a 3 ore di lavoro da fare oltre l'orario scolastico.*

[HOMEROOM - the official blog of the U.S. Department of education](#)

## Capitolo 2: Ostacoli e ponti nella comunicazione

La diversità culturale, linguistica ed etnica sta crescendo in Europa: per questo anche gli asili nido affrontano molte sfide per accettare la diversità e sviluppare l'inclusione.

I bambini con disabilità, poi, hanno bisogno di assistenza nel comunicare, nel prendersi cura di se stessi, nel muoversi. Uno dei fattori chiave per fare della diversità un elemento positivo è evitare la stereotipizzazione di bambini e famiglie in base al sesso, razza, cultura o altre caratteristiche.

La creazione di sistemi scolastici inclusivi migliorerà la collaborazione tra amministrazione, insegnanti e genitori.

ostacolo: sono troppo occupato

ponte: trova il tempo

Genitori e dirigenti scolastici di solito segnalano la mancanza di tempo come l'ostacolo più importante nello sviluppo della comunicazione con le famiglie ed il territorio. Tuttavia, gli studi rivelano invece che la mancanza di piani di azione per accrescere comunicazione e scambio con le famiglie costituisce la barriera più importante. In aggiunta a ciò, impressioni negative dovute a precedenti esperienze, differenze religiose e culturali, problemi logistici, incompetenza e inefficienza degli operatori possono influire negativamente sui rapporti scuola-famiglie. Bisogna per questo fare ricorso a tutte le possibili forme di comunicazione: diretta, online, per iscritto. Meglio se si è capaci di comunicare in più lingue.

ostacolo: aspettative diverse

ponte: comprendere le aspettative, essere dinamici

Spesso insegnanti e genitori hanno aspettative diverse rispetto ai bambini. Il successo dei bambini all'asilo è agevolato se genitori e insegnanti definiscono e discutono lucidamente le loro aspettative, valorizzano gli sforzi dei bambini per portare a termine le attività scolastiche; sono pienamente consapevoli delle possibili conseguenze quando i bambini non corrispondono alle aspettative dei "grandi", siano essi genitori o insegnanti. Il rendimento didattico dipende molto dal fatto che le aspettative di genitori e insegnanti siano realistiche rispetto al potenziale individuale dei bambini.

ostacolo: un'atmosfera inadeguata

ponte: creare l'atmosfera giusta

Gli insegnanti devono tenere conto onestamente delle proprie specificità culturali, mentre garantiscono un forte impegno a valorizzare le diversità esistenti fra i bambini. Un ambiente di apprendimento positivo è essenziale per lo sviluppo dei bambini, in termini sia di conoscenze che di comportamenti. Deve essere ricco e quindi offrire occasioni per giocare, sviluppare esperienze, condurre esplorazioni, facendo sentire i bambini a loro agio e motivandoli ad apprendere. Un ambiente del genere farà anche sentire i genitori sempre bene accolti, partecipi e responsabilizzati.

ostacolo: differenze culturali

ponte: approcciare le differenze culturali con rispetto e dinamismo

Le differenze culturali possono creare barriere comunicative se gli insegnanti si fanno condizionare dalle proprie prospettive culturali quando interagiscono con i genitori di lingua e cultura diverse. Per far fronte a questa ovvia difficoltà di comunicazione, gli insegnanti dovrebbero cercare di conoscere meglio la cultura di bambini, per definire meglio le diversità, con le difficoltà conseguenti ma anche con possibili punti di contatto che inizialmente possono sfuggire se si lavora in modo superficiale. Oltre a sviluppare una migliore conoscenza delle caratteristiche culturali delle famiglie, in questo modo gli insegnanti potenziano enormemente la propria capacità di comunicazione, sia con gli alunni che con le loro famiglie.



## Capitolo 3 - Gestire la diversità culturale



Come preparare gli insegnanti a lavorare con i bambini culturalmente diversi e le loro famiglie?

L'asilo è il primo luogo in cui i bambini piccoli si incontrano tra loro e convivono per molte ore, e di conseguenza dove si incontrano anche le loro famiglie e gli insegnanti.

È quindi il primo luogo “istituzionale” nel quale si pone il problema di far conoscere la cultura europea attraverso l'interazione diretta e lo scambio di conoscenze.

Per un corretto approccio con le famiglie ed i bambini di altri paesi, il personale dell'asilo deve avere conoscenze di base sulle abitudini alimentari, sullo sfondo religioso e sui relativi usi e costumi di provenienza, per non offendere i bambini o i genitori con i nostri modelli di vita.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per insegnanti e genitori, per stabilire le basi iniziali di un dialogo culturale.

## Capitolo 3: Suggerimenti per gli insegnanti

La cultura e la famiglia sono essenziali per il senso di identità, appartenenza e sviluppo dei bambini nell'apprendimento permanente.

Gli insegnanti svolgono un ruolo molto importante nel sostenere bambini e famiglie che hanno background culturalmente diversi. Quando gli insegnanti sono attenti, aperti e disponibili e sanno rispettare i diversi modi di vivere, essi aiutano i bambini e le loro famiglie a percepire un clima di accoglimento e di fiducia.

Alcune idee che potrebbero aiutare gli educatori a sostenere famiglie culturalmente diverse possono essere:

- accettare l'idea di lavorare con tipi di famiglie diversi
- essere disponibili a lavorare per sviluppare relazioni positive con le famiglie
- considerare essenziale il rispetto reciproco per la diversità
- curare un'appropriata comunicazione

Gli educatori della prima infanzia in tutta Europa devono oggi essere preparati ad insegnare a una popolazione sempre più diversificata di bambini piccoli. Un numero maggiore di bambini provenienti da famiglie di immigrati è ricompreso nei programmi della prima infanzia e si prevede che questa tendenza si consolidi nel prossimo decennio. C'è quindi un grande bisogno di sviluppare programmi di formazione per preparare adeguatamente gli insegnanti a soddisfare le esigenze delle diverse classi di prima infanzia di oggi.

## Capitolo 3: Suggerimenti per le famiglie

Essere genitori in una società multi-culturale rappresenta spesso una sfida, soprattutto quando i valori e le aspettative di una cultura sono molto diversi l'uno dall'altro. Ciò può rendere difficile per le famiglie provare un senso di appartenenza a qualsiasi comunità. La capacità della famiglia di sviluppare un'identità culturale e un senso di appartenenza è importante per i bambini, perché un senso di appartenenza e una forte identità culturale facilitano una condizione di equilibrio psicologico e quindi contribuiscono ad una condizione generale di benessere.

Molte cose possono aiutare le famiglie a sviluppare un senso di appartenenza. Ad esempio:

- Alimentare l'identità culturale dei bambini attraverso il linguaggio, la narrazione, le relazioni, le tradizioni e le usanze.
- Costruire reti sociali - sia con coloro che condividono la propria cultura ma anche con gli altri.
- Cercare sostegno: individuare persone o organizzazioni idonee in grado di fornire aiuto per collegarsi con altre famiglie.
- Ricorda che ci vuole del tempo per integrarsi - adeguarsi ad una nuova vita rappresenta una sfida molto complessa, per i bambini e per le loro famiglie.

## Capitolo 3: Il cibo e le altre attività utili

Non c'è dubbio che il cibo rappresenta un'occasione di comunicazione e scambio all'interno di comunità culturalmente diversificate.

Nel nostro corso, avrete notato che vi facciamo riferimento spesso:

- Coinvolgere i bambini (modulo 3)
- Apprendimento all'aperto (modulo 3)
- Festività (modulo 4)
- Coinvolgere i genitori (modulo 5)

Ci sono anche altri strumenti, per esempio questi on line:

[Food Mapping](#) mappare il cibo

[School lunch around the world](#) le merende a scuola nel mondo

[Planting with kids](#) giardinaggio con i bambini

[Tastes Around the World Party](#) I gusti in giro per il mondo

[Food museum](#) Esplorare e celebrare il cibo

Una breve bibliografia in inglese e italiano:

Victorian Early Years Learning and Development Framework, Evidence Paper, Practice Principle 4: "Equity and Diversity, Saffigna, Franklin, Church and Tayler"/ Department of Education and Early Childhood Development 2011

Ozmen, F., Akuzum, C., Zincirli, M., & Selcuk, G. (2016), "The communication barriers between teachers and parents in primary schools". *Eurasian Journal of Educational Research*, 66, 26-46, <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2016.66.2>.

D. Trevisani, *Negoziazione interculturale. Comunicazione oltre le barriere culturali. Dalle relazioni interne sino alle trattative internazionali*, Franco Angeli, Milano, 2016.

[F. Zadra, Convivere nella diversità. Competenze interculturali e strumenti didattici per una scuola inclusiva.](#)

[Pubblicazioni MIUR sul tema della intercultura.](#)

## Unità 5.2 - Modalità innovative di sviluppare la comunicazione coi genitori

Last modified by Gaetano Sinatti on martedì, 5 giugno 2018, 09:32  
This document was downloaded on giovedì, 25 ottobre 2018, 17:14

## **Al termine di questa unità avrò imparato a:**

1. Implementare una visione condivisa dai genitori coinvolti nell'educazione dei figli.
2. Come creare eventi per coinvolgere i genitori e la comunità nelle attività pedagogiche, tra le quali anche quelle di cucina.

# Capitolo 1 - Strategie per coinvolgere i genitori



La scuola e gli insegnanti, lo sappiamo tutti, devono stabilire collegamenti ed instaurare rapporti positivi con i genitori prima di poterli coinvolgere efficacemente nel miglioramento della gestione della scuola e delle attività scolastiche.

Innanzitutto, è essenziale per gli operatori della scuola che le famiglie e la comunità presente sul territorio riconoscano i vantaggi del lavorare insieme per indirizzare i comportamenti e l'apprendimento dei bambini. Ciò può essere realizzato solo avendo una visione condivisa della scuola, della sua funzione e dei suoi obiettivi.

Inoltre, il personale scolastico dovrebbe essere preparato a lavorare con i genitori. Gli amministratori scolastici possono migliorare la conoscenza, l'approccio e la fiducia del personale su come coinvolgere i genitori, dando modo a insegnanti e personale di supporto di analizzare e discutere insieme le strategie più adeguate per coinvolgere i genitori.

Ad esempio, gli insegnanti possono imparare a rendere partecipi i genitori dei compiti educativi nei confronti degli studenti, a favorire le visite dei genitori a scuola e ad accrescere la loro partecipazione ad attività scolastiche formali e informali; così come a trovare sistemi di comunicazione utili a raggiungere quei genitori che sembrano non voler essere coinvolti.

La scuola potrebbe anche richiedere ad altri attori della comunità locale (esperti, professionisti, aziende, amministratori pubblici) a contribuire, con loro interventi debitamente e accuratamente predisposti, allo sviluppo professionale del personale scolastico in queste aree, in particolare per renderlo consapevole delle risorse educative e formative che si possono utilizzare proprio grazie al coinvolgimento delle famiglie.

Per fare questo, tuttavia, sarebbe necessario che il personale scolastico dedichi almeno una frazione del proprio tempo lavorativo a pianificare ed organizzare attività ed eventi rivolti alle famiglie.

Infine, gli amministratori ed il personale scolastico dovrebbero assicurarsi che le famiglie si sentano bene accette nella scuola, offrendo loro una varietà di opportunità per essere partecipi delle attività scolastiche: nel caso degli asili, questo significa anche coinvolgere nelle attività all'aria aperta e in quelle relative al cibo, ai pasti ed alla loro preparazione.

Gli amministratori scolastici potrebbero ricorrere a dei questionari per valutare i bisogni e gli interessi delle famiglie in questo senso - per capire, ad esempio, in quali attività della scuola le famiglie preferiscono essere coinvolte.

I risultati di questi sondaggi possono rivelarsi particolarmente preziosi per dare informazioni strategiche agli amministratori della scuola su come impostare delle strategie efficaci di comunicazione e di coinvolgimento delle famiglie: così facendo, emergerebbero le attività prioritarie e si potrebbe andare a organizzare un percorso di graduale avvicinamento della scuola alle famiglie e viceversa.

## **Capitolo 1: Come può la scuola collegarsi efficacemente alle famiglie? Alcune ipotesi di lavoro**

- Garantire che la scuola o il distretto scolastico abbia una chiara visione degli obiettivi che intende perseguire coinvolgendo le famiglie.
- La missione scolastica riflette l'importanza del ruolo delle famiglie e stabilisce una base di partenza per il loro coinvolgimento nelle attività della scuola?
- La scuola ha un programma ben pianificato per coinvolgere le famiglie degli alunni?
- Sono in atto politiche e procedure per ottimizzare il contributo delle famiglie al miglioramento dell'attività scolastica?
- La scuola dispone di un ambiente accogliente per i genitori?
- La scuola offre alle famiglie occasioni per partecipare e contribuire alle attività educative, comprese quelle all'esterno e quelle che riguardano il cibo?
- Assicurare che i membri dello staff scolastico possano comunicare con le famiglie in modo continuativo, sostenendo nella loro disponibilità a partecipare.
- La scuola ha un comitato di insegnanti, amministratori e famiglie che supportano le attività della scuola?
- In questo comitato esistono strumenti per analizzare, valutare e migliorare il livello di partecipazione delle famiglie all'attività della scuola?
- La scuola sviluppa attività specificamente orientate ad affrontare tematiche che interessano le famiglie ed il rapporto scuola-famiglie?
- I membri dello staff scolastico hanno l'opportunità di essere formati per migliorare le proprie conoscenze abilità e competenze nel rapportarsi con le famiglie?

## Capitolo 2 - Eventi per coinvolgere i genitori e la comunità nelle attività di cucina e di coltivazione

Rendere famiglie e comunità partecipi del lavoro che svolge la scuola è un obiettivo chiave dell'attuale politica educativa ovunque in Europa e nel mondo. I risultati degli alunni si dimostrano più soddisfacente laddove le famiglie e le comunità vengono coinvolte attivamente nella vita scolastica.

Non c'è dubbio che gli eventi legati al cibo possono fornire ottime opportunità per raggiungere questo obiettivo. Ecco perché suggeriamo alcuni spunti da cui poter iniziare:

- un'occasione potrebbe essere quella di "celebrare" i piatti ed i prodotti locali, in forma di un evento autonomo o come accompagnamento di un altro evento scolastico, ad esempio un open day.
- la squadra di catering della scuola potrebbe mostrare i piatti regionali che servono all'ora di pranzo.
- incontri con produttori locali di alimenti, coltivatori, aziende agro-alimentari e chiedere ai familiari di fare da assaggiatori dei loro prodotti - anche questo in occasione di un evento scolastico, oppure in occasione di festività particolari (v. l'Unità 4.3). Potrebbero essere offerti campioni e schede di valutazione compilate per aiutare a identificare i piatti più popolari da inserire nel menu del pranzo.
- gli insegnanti che seguono le attività di giardinaggio, orto, fattorie didattiche potrebbero mostrare alle famiglie i risultati ottenuti coi bambini o nell'orto all'aperto (se l'asilo lo possiede).
- studenti delle scuole alberghiere possono essere coinvolti per preparare piatti tipici regionali, in particolare utilizzando materie prime e ingredienti locali; lo stesso potrebbe essere fatto coinvolgendo questa volta degli chef famosi su quel territorio.
- una o più scuola potrebbero organizzare un concorso per trovare il miglior pranzo al sacco, purché preparati con i cibi locali.



## Capitolo 2: Molte culture, molti cibi

Il tema del cibo può essere utilizzato per mostrare la cucina di tutto il mondo, utilizzando ingredienti autentici, che potrebbero non essere familiari ad alcuni membri della comunità, insieme a cibi prodotti localmente o addirittura coltivati in casa.

Potrebbe assumere la forma di una cena serale per una raccolta fondi o un evento di degustazione in stile più informale o persino un picnic nel giardino della scuola.

Potreste:

- coinvolgere più gruppi scolastici di scuole diverse e farli lavorare insieme;
- coinvolgere invece i servizi di cucina di più scuole, magari insieme ai familiari che preparano i pasti a casa, insegnanti, cittadini;
- abbinare ai pasti l'esposizione di foto o strumenti delle diverse tradizioni culinarie, dei loro ingredienti, la storia di come vengono ottenuti, ecc.;
- in queste occasioni si possono realizzare piatti diversi, di culture diverse, organizzati in un menu multi-culturale, che può diventare occasione di scambio fra le famiglie, gli studenti, insegnanti e personale di cucina.



## Capitolo 2: La giornata dello scambio di semi

Lo scambio di semi connette e sostiene la rete di giardinaggio locale. Offre allo staff, agli alunni, ai genitori e alla comunità locale la possibilità di imparare a coltivare il proprio cibo e di provare diverse varietà, mantenendo così i nostri ortaggi del patrimonio dell'estinzione. Offre ai coltivatori più esperti della comunità la possibilità di condividere conoscenze e sementi adattate alle condizioni locali.

Si possono fare volantini per ricordare a tutti di salvare i semi delle loro piante. Le buste di semi possono essere acquistate molto a buon mercato dai consorzi o possono essere fatte facilmente a scuola, e le sementi sembrano buone essendo dispensate da barattoli di vetro. Diverse bancarelle possono essere allestite e presidiate da alunni / genitori / insegnanti ecc.

Le opportunità potrebbero includere:

- dimostrazioni sul risparmio di semi
- uno stallo di scambio di semi
- attività per bambini, ad esempio, indovina il numero di semi in un barattolo, crea un collage con semi diversi
- una dimostrazione di semina da parte degli alunni.



## Capitolo 2: Esperimenti in giardino

Gli esperimenti sono semplici prove o osservazioni progettate per essere eseguite a casa, in un orto scolastico o in un orto. Ti danno la possibilità di conoscere e sperimentare nuove idee (o vecchie), tecniche e di condividere le conoscenze acquisite.

L'intera comunità scolastica, inclusi i genitori e la comunità più ampia, può essere incoraggiata a partecipare a uno degli esperimenti. I partecipanti possono frequentare regolari "riunioni" per scambiarsi consigli, idee e informazioni. Gli alunni possono coordinare la distribuzione delle informazioni e il feedback sui risultati.

Il contenuto degli esperimenti potrebbe essere preparato da insegnanti di botanica, di biologia, di chimica o di qualsiasi altra materia. Questo potrebbe consistere in:

- informazioni di base
- istruzioni di base su come impostare ed eseguire la prova
- consigli su quali dati sarà necessario registrare
- fogli di risultati che rendono semplice registrare le osservazioni e i dati personali mentre si procede
- se del caso, materiali di base come le sementi.

L'insegnante quindi compilerà e analizzerà i risultati, quindi li segnalerà nella sua rivista scolastica o nella bacheca.



## Capitolo 2: La settimana dei nonni

Ospitare attività di giardinaggio è un ottimo modo per raggiungere e coinvolgere i nonni, le carriere e i residenti locali (compresi i proprietari locali di assegnazione) nelle attività della scuola o dell'asilo nido e per ottenere il giardino in ottime condizioni al meglio lungo la strada.



E' consigliabile individuare un orario durante la settimana (anche dopo la scuola) per ospitare la propria attività della Settimana del giardinaggio dei nonni.

Di conseguenza bisogna individuare quali sono le colture che tutti vorrebbero vedere crescere, pensare a dove si potrebbero piantarle o come lo staff di cucina potrebbe usarle nelle ricette, collegando le colture con la cucina e l'apprendimento in classe.

All'inizio della primavera, la Settimana del giardinaggio dei nonni è il momento perfetto per iniziare la scuola o il giardino dei bambini e per coinvolgere i nonni, le famiglie e la comunità più ampia per fornire supporto, consulenza e orientamento sul giardinaggio.

### **Altre opportunità di giardinaggio potrebbero includere:**

- I giardini scolastici non sono progetti individuali. Per prosperare veramente, i giardini hanno

bisogno di sostegno da parte di volontari. È particolarmente eccitante avere genitori che fanno volontariato perché dà al giardino il potere di rimanere in vita, anche se la scuola è terminata. È una win-win: il giardino riceve le mani in più dei genitori, i quali possono andare a casa con prodotti freschi da mangiare a casa!

- La scuola potrebbe iniziare a fare giardinaggio e cucinare in club, sviluppare legami con una fattoria biologica locale e creare un "villaggio show annuale" in cui gli alunni possono mostrare ciò che stanno crescendo.
- Organizzare dei pomeriggi di "vendita diretta", dove le piante vegetali coltivate nell'orto della scuola vengono vendute ai bambini e alle loro famiglie. I cuochi delle mense scolastiche o gli alunni stessi possono preparare la zuppa fatta in casa con verdure ed erbe dell'orto della scuola o cuocere il pane e la torta e offrirli ai genitori e alla comunità locale.
- I fondi raccolti vengono reinvestiti nel club di giardinaggio.
- Durante tutto l'anno, i membri della società di riparto locale visitano la scuola, aiutano nel giardino e danno consigli.

## Unità 5.3 - Integrazione dei genitori immigrati nella comunità dell'asilo

Last modified by Gaetano Sinatti on martedì, 5 giugno 2018, 11:21  
This document was downloaded on giovedì, 25 ottobre 2018, 17:15

## **Al termine della seguente unità avrò imparato a:**

1. considerare gli immigrati come cittadini europei, perché l'Europa ha da sempre un'identità multietnica
2. quali sono le specificità delle famiglie immigrate
3. integrare genitori e bambini immigrati nella comunità dell'asilo

## Introduzione

Lasciare il proprio paese di origine per trovare una vita migliore di solito è la motivazione principale per le persone che decidono di emigrare. I paesi di destinazione e i paesi con una lunga storia di immigrazione sanno che dovrebbero integrare i migranti nella vita di tutti i giorni il più presto possibile e valorizzare le loro capacità e conoscenze. A causa di diversi background culturali e stili di vita, questo processo di integrazione presenta alcuni aspetti specifici.



# Capitolo 1 - Da dove vengono i migranti e i paesi in cui soggiornano

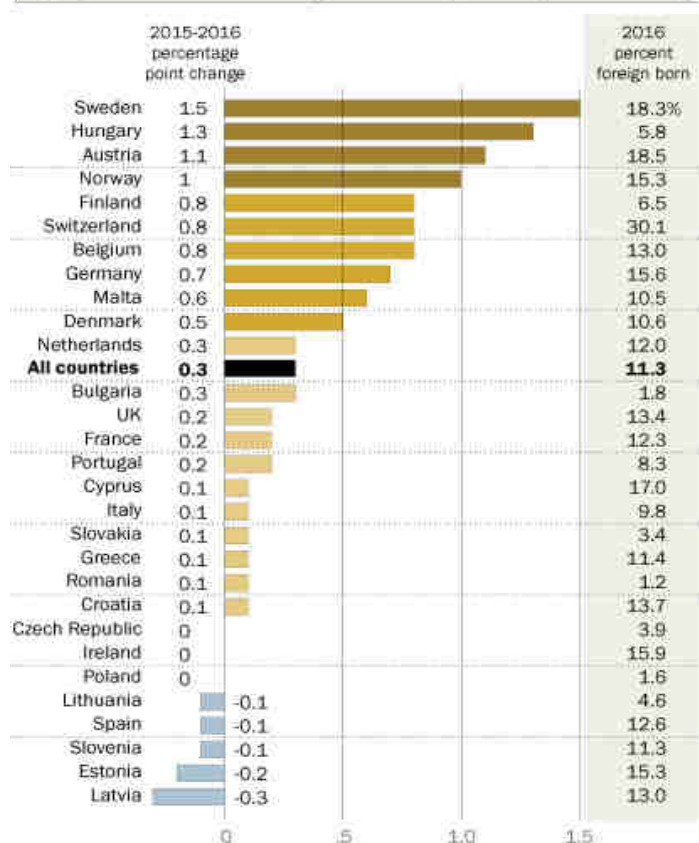
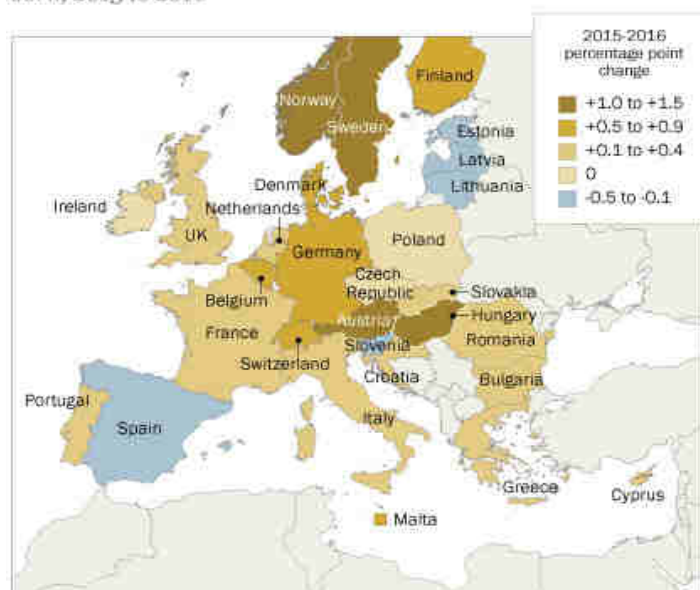
## L'Europa ha un'identità mista

L'Europa è già interculturale e rimarrà tale, ma la paura e l'odio devono essere tenuti fuori dal discorso pubblico. Tuttavia, fino ad ora, l'Europa non è riuscita a offrire un senso di identità comune al di là dei valori comuni e un'idea dell'Europa, che mantiene la sua "identità mista" (European Journal on Psychology <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4894286/>)

Quota di popolazione immigrata nei paesi europei:

## Migrant surge drives big increases in immigrant share for several European countries

Percentage point change in share of population that is foreign born, 2015 to 2016



Notes: Percentage point change is based on differences between 2015 and 2016 percent immigrant in each country. Numerator for immigrant percentages in 2016 is based on total international migrant population estimated by the UN in 2015 plus number of asylum applications from July 2015 through May 2016 (number of asylum seekers for April through May 2016 unavailable for many countries). Annual increase/decrease of non-asylum seeker migrants – based on change in total number of international migrants from 2010-15 – was also added to the numerator. Denominator is based on the UN 2016 population estimate without migration plus newly arrived migrants estimated in the numerator. Estimates are midyear. Shading reflects rounded numbers; rankings for the bar chart are based on unrounded numbers.

Source: Pew Research Center estimates based on analysis of United Nations data and Eurostat data accessed June 13, 2016.

PEW RESEARCH CENTER

Nel 2016, oltre 1 milione di persone ha presentato domanda di asilo in Europa. La quota di immigrati nella popolazione è aumentata di più durante questo periodo in Svezia, Ungheria, Austria e Norvegia, di almeno 1 punto percentuale. Sebbene questa crescita possa sembrare piccola, anche un aumento di un punto in un solo anno è raro, specialmente nei paesi occidentali. I migranti recenti hanno arricchito le già consistenti popolazioni di origine straniera che vivono in Svezia, Norvegia e Austria - tutte nazioni in cui i nati all'estero costituiscono il 15% o più della popolazione nel 2016. La Svezia ha registrato il maggiore aumento, passando dal 16,8% circa nel 2015 al 18,3% nel 2016, un aumento di 1,5 punti percentuali. Le popolazioni straniere nate in Norvegia (15,3% nel 2016) e Austria (18,5% nel 2016) sono aumentate di circa 1 punto nello stesso periodo.

### **Paesi che hanno ricevuto il maggior numero di richiedenti asilo**

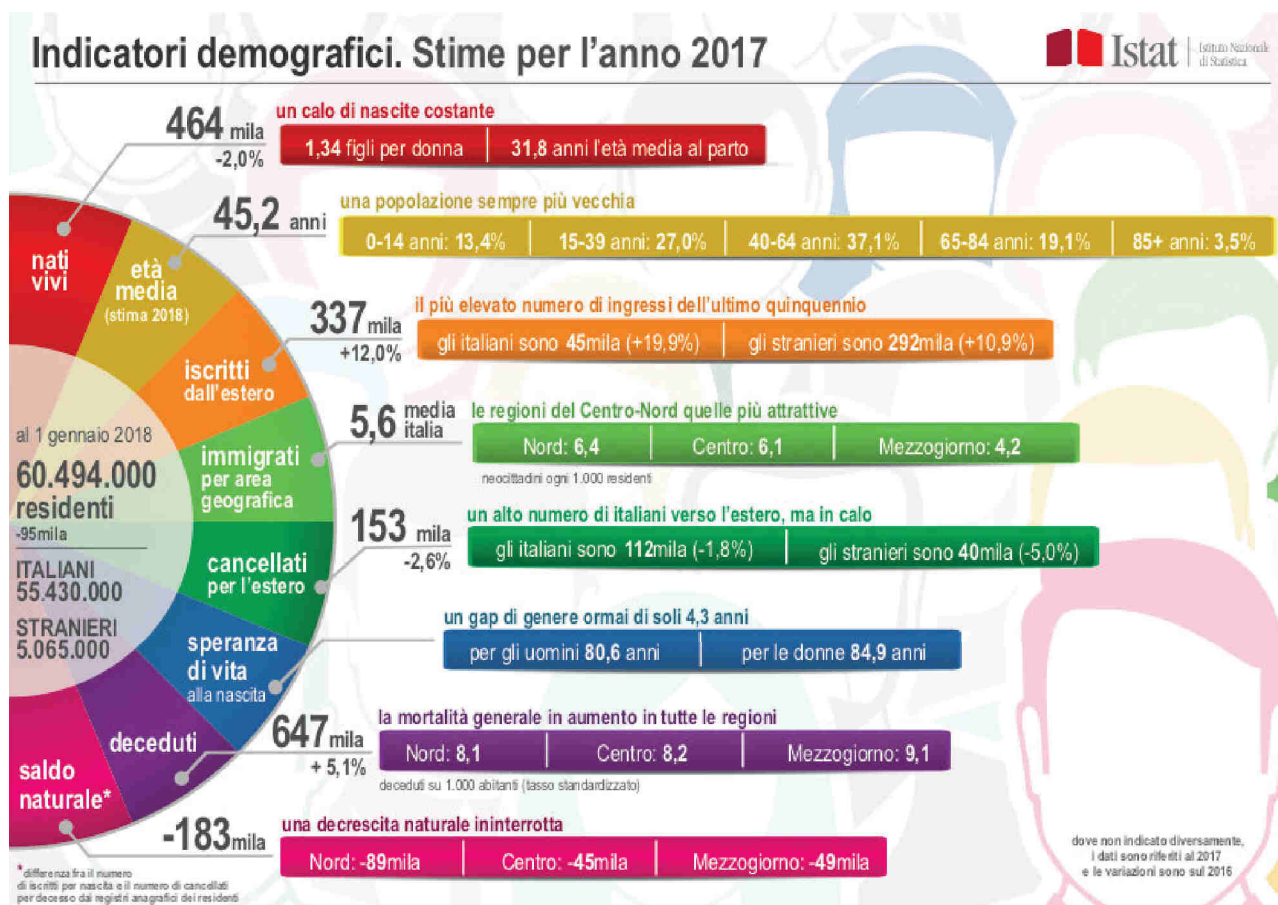
La Germania ha ricevuto il maggior numero di richiedenti asilo di qualsiasi paese europeo. Ma a causa della sua grande popolazione, la sua quota di origine straniera è aumentata di circa 0,7 punti percentuali, raggiungendo il 15,6% nel 2016, un aumento considerevole ma significativamente più contenuto rispetto ad altri paesi europei. Dall'altra parte dello spettro, nazioni come la Lituania, la Spagna, la Slovenia, l'Estonia e la Lettonia hanno visto diminuire le loro quote di immigrati durante questo periodo. Ciò è in parte dovuto al fatto che questi paesi non hanno ricevuto un numero elevato di richiedenti asilo lo scorso anno.

(PewResearchCenter, 2017)

### **Da dove vengono i migranti**

Il conflitto in Siria continua ad essere di gran lunga il principale fattore di migrazione. Ma le continue violenze in Afghanistan e in Iraq, gli abusi in Eritrea, così come la povertà in Kosovo, stanno anche portando le persone a cercare nuove vite altrove.

# Capitolo 1- L'immigrazione in Italia



L'Italia, attualmente, si trova nella quarta fase della transizione demografica caratterizzata da mortalità e natalità molto basse che risultano in una crescita minima della popolazione.

Il nostro paese rappresenta un caso esemplare di bassissima fecondità.

Uno dei fattori che ha permesso una breve interruzione di questa tendenza nel 2009 con un aumento della fecondità è il contributo alla natalità delle madri di cittadinanza straniera.

Tuttavia dal 2016 la popolazione straniera complessiva è diminuita rispetto all'anno precedente di 130.061 unità (-0,2%). A inizio 2016, il 58,6% degli stranieri vive nel Nord, mentre questa percentuale scende al 25,4% nel Centro, con un ulteriore calo nel Mezzogiorno (15,9%).

L'Italia si presenta comunque sempre più come un paese multietnico: sono presenti infatti 198 nazionalità. In oltre il 50% dei casi (2,6 milioni di individui) si tratta di cittadini di un paese europeo. Al primo posto tra le nazionalità ci sono i romeni (22,9%, con oltre 1,2 milioni di presenze). Seguono a distanza gli albanesi (9,3%) e i marocchini (8,7%): nel complesso, queste tre nazionalità sono il 40,9% del totale degli stranieri residenti.

L'immigrazione rimane dunque una questione delicata della politica italiana ed europea dal momento che, ancora oggi, l'Italia è il primo paese europeo per il numero di sbarchi in Europa: secondo le stime dell' [Organizzazione Internazionale per le Migrazioni \(IOM\)](#), dal primo gennaio al 29 maggio 2018, sono giunti in Europa 35.137 migranti, di cui 30.300 via mare. Di questi, il 40% è sbarcato in Italia, il 35% in Grecia e il 25% in Spagna. I migranti morti in mare nello stesso periodo ammontano a 655. La maggior parte dei decessi si è verificata lungo la tratta del Mediterraneo Centrale, che collega la Libia all'Italia, pari a 385.

Ad oggi, l'Italia ha optato per l'accoglienza diffusa, progetto volto a chiudere i grandi centri di

accoglienza che rendono difficile l'integrazione degli stranieri, per sostituirli con centri più piccoli.

## **Approfondimenti**

Progetto [SPRAR](#)

<http://sicurezzainternazionale.luiss.it/2017/11/25/immigrazione-sistema-accoglienza-italiano/>

## Capitolo 2 - Iniziare la vita in un nuovo paese

Lasciare il proprio paese non è mai facile. Le persone lasciano lì non solo la loro proprietà, ma anche le loro relazioni sociali, il lavoro, la propria reputazione, dovendo così iniziare una nuova vita in un posto dove nessuno li conosce. Il futuro in un nuovo paese è incerto, e spesso comporta un nuovo stile di vita e abitudini che non si conoscono. Avviare un asilo o una scuola in un nuovo paese potrebbe essere stressante per un bambino e i suoi genitori, ma d'altra parte, questa è una buona opportunità per legare con altre famiglie e la scuola materna / comunità scolastica.

Gli educatori e altri professionisti dovrebbero riconoscere i bisogni dei genitori per quanto segue:

- Accettazione degli immigrati in quanto persone, piuttosto che come categoria.
- Aiutare a vedere gli aspetti positivi per il futuro.

Nella scuola materna le famiglie di immigrati possono richiedere un'ulteriore assistenza cioè quella supplementare prevista per gli immigrati, che include corsi di lingua italiana (L2 - Italiano per stranieri), agevolazioni per il trasporto, per le sfide logistiche del programma di lavoro e difficoltà nel soddisfare i requisiti della documentazione dell'applicazione. (Julia Gelatt, Gina Adams e Sandra Huerta che sostengono l'accesso delle famiglie di immigrati a Prekindergarten)

Spesso per problemi di trasporto e lunghe ore di lavoro i genitori immigrati sono particolarmente propensi a lavorare in orari non standardizzati, a lavorare per lunghe ore e con orari di lavoro inflessibili che non consentono di adeguare i programmi di asilo infantile (Bernhardt et al., 2009 Enchautegui 2013). Inoltre, i genitori immigrati potrebbero avere meno probabilità di guidare rispetto ad altri genitori (Chatman e Klein 2013). Di conseguenza, gli ostacoli logistici che devono affrontare la maggior parte dei genitori a basso reddito, come le ore o il luogo di un programma pre-inserimento e la disponibilità di un trasporto sicuro e affidabile per i bambini, possono colpire particolarmente le famiglie immigrate. Affrontare queste problematiche può aiutare il coinvolgimento delle famiglie a basso reddito in generale e delle famiglie immigrate in particolare. (Julia Gelatt, Gina Adams e Sandra Huerta che sostengono l'accesso delle famiglie di immigrati a Prekindergarten)

## **Capitolo 3 - Come i genitori possono integrarsi nella comunità dell'asilo**

### **Ruolo dei genitori sul successo dei bambini**

Il coinvolgimento dei genitori è ora visto come una componente importante del successo del programma nell'apprendimento precoce. L'impegno dei genitori e della famiglia sta creando un rapporto con le famiglie che sostengono il benessere della famiglia, le forti relazioni tra genitori e figli e l'apprendimento e lo sviluppo continui per genitori e figli.

I genitori provenienti da contesti culturalmente diversi dovrebbero essere incoraggiati a unirsi alle organizzazioni dei genitori e a condividere i loro punti di vista culturali.

Gli Stati Uniti hanno una lunga storia di immigrati e la loro integrazione nella società. Una delle principali scoperte della ricerca di MPI è stata che le competenze fondamentali fornite dall'alfabetizzazione di base, i programmi ESL (inglese come seconda lingua) e la formazione culturale e di sistema sono supporti cruciali per i genitori immigrati che cercano accesso ai programmi di coinvolgimento dei genitori su un piano paritario per stare con i loro coetanei. La lingua è una barriera quasi insormontabile per molti genitori immigrati e rifugiati.

Per i bambini il successo nei primi anni nei programmi statunitensi che riguardano le competenze e il coinvolgimento dei genitori sono importanti. I genitori sono prima i bambini e gli insegnanti più importanti. Le differenze socioeconomiche portano a diverse esperienze infantili che possono causare una grande lacuna nello sviluppo cognitivo e del linguaggio in una fase molto precoce. Dati integrati hanno dimostrato un divario di successi tra molti gruppi di immigrati e i loro coetanei nativi che inizia anche prima dell'iscrizione all'asilo. (Genitori immigrati e programmi per la prima infanzia, pg.12-14)

### **Ruolo delle organizzazioni basate sulla comunità**

Servono gli immigrati come mezzo per raggiungere le famiglie immigrate attraverso un mediatore di fiducia. Con i loro forti legami comunitari, informano le famiglie immigrate sui servizi disponibili e sui benefici pubblici e possono facilmente aggiungere informazioni sul pre-inserimento al loro messaggio.

## Capitolo 3 - Strategie per costruire legami con i genitori immigrati

**Gli educatori hanno bisogno di nuove competenze per lavorare con i bambini rifugiati e migranti.**

In diversi paesi, gli insegnanti possono essere formati per lavorare con i bambini immigrati e i loro genitori.

Ci sono molti modi per legare con i genitori immigrati. I paesi di tutto il mondo hanno approcci simili ma possono esserci differenze da paese a paese. Ecco alcune idee:

1. Tutti i genitori e i bambini che interagiscono con il personale pre-inserimento devono essere trattati in modo amichevole e con rispetto. Il personale dovrebbe imparare almeno a salutare nella loro lingua.
2. Un interprete esperto che condivide il background culturale dei genitori, aiuta a costruire una forte comunicazione tra genitori e programmi.
3. Se possibile: tutto il personale dovrebbe comunicare chiaramente con gli immigrati: dai conducenti di autobus agli amministratori agli insegnanti, che il programma intende essere inclusivo di tutti i bambini nella comunità, indipendentemente dal loro background.
4. La formazione alla sensibilità culturale per insegnanti e personale è molto utile.
5. Invitare i genitori nelle loro scuole materne / scuole per una varietà di attività.
6. A volte i genitori potrebbero non avere familiarità con il modo in cui operano gli asili e ciò che si aspettano dai genitori.
7. "Serate culturali", dove i genitori possono condividere il cibo dal loro paese d'origine.
8. Colazione mensile, dove i genitori possono rimanere a scuola dopo aver lasciato i loro figli, gustare del cibo e ascoltare le celebrità locali, come qualcuno della stazione di notizie locale.
9. Sessioni educative e informative, riguardanti argomenti come la salute e la disciplina dei bambini, lo sviluppo precoce del cervello dei bambini e l'importanza dell'istruzione precoce; tali programmi potrebbero essere focalizzati su argomenti di particolare interesse per i genitori immigrati.
10. I programmi hanno segnalato di lavorare verso programmi culturalmente più competenti attraverso due strategie principali: assumere da diverse comunità e formare il personale esistente. È anche possibile assumere insegnanti di assistenza biculturale. Portare i genitori volontari in classe può supportare la competenza culturale.

(Julia Gelatt, Gina Adams e Sandra Huerta, Accesso alle Prekindergarten per le famiglie di immigrati sostenitori e altri autori)

## Capitolo 3 - Esempi di buone pratiche

Buone pratiche si trovano nelle comunità con un ambiente confortevole e accogliente per le nuove famiglie in arrivo. I programmi che hanno successo con diversi partner e famiglie hanno un esplicito coinvolgimento dei genitori e una strategia di sensibilizzazione che tutto lo staff comprende e supporta.

### Parla la lingua dei genitori degli immigrati

All'inizio dei programmi è molto importante parlare nella lingua dei genitori, altrimenti stanno solo perdendo tempo e non capiscono nulla. Il supporto dei genitori nella loro lingua è molto importante - essi iscriveranno il loro bambino dove questo supporto è.

Puoi, ad esempio, chiedere a qualcuno della comunità che può parlare la tua lingua come traduttore. (Genitori immigrati e programmi per la prima infanzia, pagina 22)

### Workshop per lo sviluppo di competenze multiculturali

In Slovenia, questi workshop sono organizzati per genitori, bambini ed educatori. L'obiettivo è incoraggiarli a relazioni migliori e rispettose e a capirsi a vicenda. Nei workshop, cercano di evidenziare somiglianze e differenze linguistiche e culturali. Le attività possono essere organizzate solo per bambini o per bambini e genitori. Se i genitori sono coinvolti, i workshop devono essere organizzati nel pomeriggio e devono essere invitati in tempo con un invito scritto. Durante i workshop vengono presentate diverse opportunità per genitori e bambini nell'ambiente locale: organizzazioni pubbliche, ONG, che offrono diverse reti di supporto. (Priro?nik za izvajanje programa Uspešno vklju?evanje otrok priseljencev; ISA institut Ljubljana, 2015)

### Esempi di workshop per genitori e bambini

- Fortifica le famiglie: laboratori in cui le famiglie rappresentano il loro paese: presentazione di cultura, paese, cibo, celebrazioni. Possono avere attività come: fare biglietti di Natale, preparare il cibo insieme ...
- Scuola per le mamme , dove le mamme di diversi paesi e insegnanti scolastici si incontrano al pomeriggio una volta al mese. Parlano dei loro paesi, mangiano cibo tipico, preparano cibo o tè insieme. Punto di incontro è quello di legare, aiutare le mamme immigrate a integrarsi in una società e spiegare loro come funziona il paese.
- Lingua straniera per genitori, che va di pari passo con la presentazione di scuola / asilo , città in cui vivono, edifici importanti che useranno nella vita di tutti i giorni. Conoscono le parole e le espressioni che useranno a scuola / asili: stanze nelle scuole materne, orari, siti web di scuola / asilo, menu, scuse scritte di non partecipazione (ne scrivono un esempio). (Priro?nik za izvajanje programa Uspešno vklju?evanje otrok priseljencev; ISA institut Ljubljana, 2015)
- Programma per mogli di immigrati: per conoscere l'ambiente locale . Il programma è progettato appositamente per le mogli di immigrati, perché di solito rimangono a casa, quindi le loro possibilità di integrarsi in una nuova società sono molto basse. Le donne in programma e il loro mentore visitano importanti edifici in ambiente locale, che useranno nella vita quotidiana e organizzazioni che offrono aiuto agli immigrati: biblioteca, centro di lavoro sociale, servizio per l'impiego, mercato ... e anche siti culturali e naturali, in modo che possano avere l'impressione del loro nuovo ambiente e delle nuove abitudini culturali. I partecipanti incontreranno persone locali, parleranno la lingua di un nuovo paese e metteranno in pratica le abilità comunicative in un'atmosfera positiva. Oltre a conoscere l'ambiente locale, anche le donne si metteranno in contatto tra loro, cosa non potrebbe essere possibile se restassero a casa. Un'altra parte utile del programma è la visita a

possibili dipendenti interessati. Il mentore sceglie il datore di lavoro più appropriato per quanto riguarda gli interessi del gruppo. Sia le donne che i dipendenti devono essere preparati per la visita e cooperare attivamente. (Barbara Fajdiga Perše, Tanja Krpan, SONO UN MEMBRO ATTIVO DI UNA SOCIETÀ MULTINAZIONALE Programma per l'integrazione sociale delle donne - Cittadini di paesi terzi: Metodologia e linee guida per la formazione del corso di formazione, Ljudska univerza Nova Gorica, 2016)