

EDUCARE AL GUSTO

Nel periodo dello svezzamento tendenzialmente il bambino mangia omogeneizzati o pappe che di per sé non hanno sapore.

Educare al gusto già da piccoli poiché, nel periodo dello svezzamento, è bene introdurre gli alimenti di base che hanno gusto e non solo gli omogeneizzati perché non hanno caratteristiche organolettiche.

Nel periodo dell'auto-svezzamento, quando il bambino comincia a mangiare da solo, spesso i genitori hanno difficoltà nella gestione del pasto... Questo periodo, quando il bambino ha 2/3 anni, coincide con il tempo in cui vive la "fase del no".

Ed è il periodo in cui si forma l'autocoscienza; il bambino matura una conoscenza di se stesso e comincia a esprimere giudizi prendendone consapevolezza.

Il suggerimento, da un punto di vista pedagogico, è di anticipare il momento di scoperta del gusto (degli alimenti di base) così da evitare la fase del no.

BUONE PRATICHE A SCUOLA COME A CASA

La famiglia trasmette abitudini culturali.. nel tempo il momento del mangiare ha vissuto enormi cambiamenti:

una volta si usava allestire una grande tavolata e tutti mangiavano assieme; oggi c'è chi usa riunire la famiglia solo la sera o durante le feste, perché entrambe i genitori lavorano; oggi la famiglia non riesce ad incontrarsi nel momento del pasto e quindi mamma e papà mangiano da soli, il più delle volte in compagnia della televisione o del computer o del telefonino.

Questa pratica dell'adulto è copiata dal bambino quindi diventa mangiare da soli davanti a un videogioco o un computer.

Una buona pratica è mangiare eliminando fattori di disturbo: condizionamenti pubblicitari, preoccupazioni accumulate durante la giornata lavorativa, tensione da video game..

Una buona pratica è mangiare tutti assieme la prima colazione: è un momento partecipativo che andrebbe recuperato; i genitori non sono appesantiti dai problemi del lavoro e il "flusso" trasmesso ai figli è positivo.

*Il bambino impara a mangiare quello che mangiano i genitori, i nonni, gli amici o i compagni di scuola..
è l'apprendimento per imitazione!!*

PRODOTTI A KM ZERO

In Valtellina una volta si preparavano pietanze a base di verdure prese dall'orto, si cucinava la carne degli animali allevati nella stalla.. si utilizzavano solo prodotti a km zero. Così facendo si commettevano alcuni errori alimentari: nessuno consumava olio di oliva e nessuno consumava pesce. Ora questi errori alimentari sono in parte superati : in Valtellina ancora oggi si mangia troppo poco pesce. Il pesce è un alimento che va integrato nella dieta settimanale con frequenza, va bene sia il pesce di mare che quello di lago o di fiume.

Tra i prodotti a km zero è di grande valore il burro preparato per affioramento (quello fatto dal contadino con il metodo tradizionale di scrematura della panna e scuotimento con la zangola) è un grasso nobile paragonabile all'olio di prima spremitura a freddo.

Oggi giorno i bambini non conoscono l'origine degli alimenti : non sanno che la mucca fa il latte o che i piccoli frutti sono frutti di bosco.

Abituarsi a cucinare assieme ai bambini li aiuta a conoscere i cibi. Avere l'abitudine di mettere a tavola una pietanza e gli alimenti con cui è stata cucinata accresce la cultura del gusto.

Nell'ambito del Progetto "C@CCI@
AL TESORO, la Natura ci nutre"



Istituto Comprensivo di Traona

LA SCUOLA PROMUOVE SALUTE

**EDUCAZIONE ALIMENTARE, MANGIARE IN MODO SANO
A COLAZIONE, A MERENDA ... A TAVOLA**

Relatore: **Dott. Paolo Adamoli**

Il Progetto "C@CCI@ AL TESORO, la Natura ci nutre" dell'Istituto Comprensivo di Traona, ideato per l'Offerta Formativa 2014-15, è un progetto didattico ispirato al tema di Expo Milano 2015, è dedicato all'educazione alimentare, ai cibi buoni, sostenibili, convenienti e sani tipici del territorio valtellinese: la scuola promuove salute, la scuola promuove conoscenza del territorio.

www.cacciaaltesoroinrete.it