



ALIMENTAZIONE

Entrare al nido o alla materna vuol dire anche sedersi a pranzo in un'inedita compagnia. Provare sapori nuovi, riti diversi. Ma ne vale la pena? Oppure conviene approfittare, finché si può, della cucina di mamma?

# BUONA LA MENSA

DI S. ZADNICH FOTO GETTY





### RISTORANTE SPECIALE

Un ristorante senza adulti che parlano e ridono a voce alta, con i tavolini bassi che neppure a casa si mangia così comodi. Un ristorante frequentato solo da amici, **che aiutano ad apparecchiare** e con cui poi si gioca. Un menu pensato per saziare in modo equilibrato, per incuriosire vista e palato, dove **neppure il conto è salato**. Per prenotare, rivolgersi alla direzione didattica.

### IL PIACERE DI STARE INSIEME

Riposti colori e giochi, anche la mensa scolastica, per i più piccoli del nido e per i bambini dell'asilo, può diventare **luogo di esperienza e di crescita**, dove s'impara a mangiare sì, ma soprattutto si acquisisce il valore della convivialità, saper stare, condividere con gli altri. Eppure, a volte, è proprio sulla pappa della scuola che si scatenano dubbi, gelosie, paure. **Il mio bambino non mangia il pesce**, come farà il

mercoledì? Perché gradisce il risotto della cuoca e il mio no? In fondo, **potrei farlo pranzare a casa**, non sarà egoismo da parte mia mollarlo all'asilo fino alle quattro?

### MI FIDO O NON MI FIDO?

Spiega la dottoressa Pamela Pace, psicoanalista e psicoterapeuta, presidente dell'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus a Milano: «La bocca **non serve solo per nutrirsi** ma è, per i più piccoli, lo strumento per conoscere il mondo». E i bambini imparano presto ad accettare o rifiutare il mondo: girano la testa davanti al biberon, tenendo la bocca chiusa, buttando fuori la pappa o, al contrario, mangiando tranquilli. Per poter incorporare un cibo, metterlo dentro di sé, **è necessario sapersi fidare**. Ma come acquistare questa fiducia? Grazie alla mamma, che svezzando il bambino svezza anche se stessa dal rapporto a due.

### QUANTO CONTA IL MENU?

In teoria, quindi, **il segreto per la riuscita dell'inserimento alimentare del bimbo a scuola parte prima, dalle prime pappe**. «Una mamma che ha fiducia nel proprio istinto e nella capacità di dar da mangiare al bambino è una mamma che con semplicità saprà affidare questo compito **anche al papà, ai nonni, alla tata, alle educatrici**». Quel che c'è nel piatto, allora, non importa? «Certo che importa, tanto che noi proponiamo il pranzo partendo da un secondo piatto di verdure, più formaggio o pesce o carne... invogliando così i bambini ad assaggiare gli ortaggi», dice la dottoressa Marta Stella Bruzzone, pedagoga responsabile dell'Asilo Nido Mamma Orsa e del Nido Famiglia La Pepita di Milano.



«Sappiamo quanto sia importante mangiare la verdura e abbiamo sperimentato con successo questo metodo: il primo piatto, di pasta o riso, arriva dopo. Senza forzature, però, è in un ambiente, **soprattutto all'inizio dell'anno scolastico**, tranquillo e silenzioso, con un sottofondo di musica, un'atmosfera quasi magica per affascinare i piccoli e portarli con curiosità al momento del pasto». Che non è mai ideato a caso. «I menu scolastici **seguono precise regole** in fatto di qualità, igiene e preparazione», interviene la dottoressa Augusta Albertini, esperta di nutrizione infantile, sicurezza alimentare e ristorazione collettiva, «e le nuove linee guida ministeriali sono orientate al "verde". Significa **promozione dei prodotti**

di provenienza locale, biologica o certificata (DOP e IGP), ecologici, e i cui scarti e rifiuti siano smaltibili secondo le norme». Insomma, se il nostro bimbo mangia in mensa, contribuisce a mantenere sano l'ambiente.

## IL RITMO DELLE PROTEINE

**Quante volte alla settimana è bene proporre la carne? Menu dell'asilo alla mano, ecco cosa preparare per cena seguendo il criterio della varietà. Le quantità si riferiscono a 14 pasti e seguono le Linee Guida istituzionali.**

**LEGUMI: 2 volte alla settimana**  
**PESCE: 3 volte alla settimana.**  
**CARNE: 3 volte alla settimana, alternando rosse e bianche.**  
**SALUMI: 2 volte alla settimana, scegliendo tra prosciutto e bresaola.**  
**UOVA: 2 volte alla settimana.**  
**FORMAGGI: 2 volte alla settimana.**



## QUANTO DARGLI AL GIORNO?

Per pesce, carne, pasta e riso le quantità indicate sotto s'intendono a crudo.

Alimento	a 1-3 anni	a 3-6 anni
<b>PESCE</b>		
Sogliola, merluzzo, trota (al forno o al vapore)	50-60 g	60-70 g
<b>CARNE</b>		
Pollo, tacchino, coniglio	40-50 g	50-60 g
Bresaola o prosciutto cotto	20-25 g	25-30 g
<b>LATTE E DERIVATI</b>		
Latte per colazione/merenda	250/150 g	250/150 g
Mozzarella	30-40 g	40-50 g
Crescenza o ricotta	30-40 g	50-60 g
Pecorino, grana, parmigiano	15-20 g	30 g
Yogurt	1	1
<b>CEREALI E DERIVATI</b>		
Pasta all'uovo o secca	35-45 g	45-55 g
Pasta di semola, riso, orzo e altri cereali	40-50 g	50-60 g
Biscotti secchi, fette biscottate, crackers	25 g	30 g
Cereali e fiocchi	15 g	20 g
Pane	30 g	40 g
Torta	30-40 g	50-60 g
<b>VEGETALI E FRUTTA</b>		
Carote	30-40 g	50-60 g
Pomodori	80 g	100 g
Passato di verdure	50 g	96 g
Verdura cotta	80 g	100 g
Verdure crude a foglia	30 g	40 g
Patate (al forno, lesse o purè)	80 g	100 g
Legumi secchi per crema	20-25 g	25-30 g
Spremuta agrumi o succo di frutta	100-150 g	150 g
Frutta fresca	20-25 g	25-30 g
Frutta secca o oleosa	10 g	15 g
Marmellata	10 g	15 g
<b>GRASSI</b>		
Olio e burro	12-15	12-15 g

Allora perché, a volte, ci sentiamo in conflitto con la cuoca, l'educatrice, il menu? «Le mamme che mandano i figli al nido o all'asilo per la prima volta possono soffrire per il distacco», dice la dottoressa Bruzzone, «e possono incanalare le proprie ansie sul cibo, sul pasto, che è il momento della giornata, dell'accudimento del bimbo, in cui hanno fino allora messo molto di se stesse, in termini di impegno e amore. Allora, ansie e paure vanno condivise con le

educatrici. Sarà poi una bella sorpresa scoprire che il proprio piccolo può aiutare ad apparecchiare la tavola, sa apprezzare il cibo, stare in compagnia e persino rigovernare dopo». Dal prossimo anno, poi, mamme, bimbi ed educatrici dei due nidi milanesi daranno vita a un laboratorio di cucina, per impastare insieme gnocchi, tagliatelle, dolcetti... Esperienze significative anche a Biella, in Piemonte, dove nelle scuole materne pubbliche i nonni

sono coinvolti nella cura degli orti scolastici insieme ai bambini e in Emilia-Romagna, dove Slowfood promuove la creazione di orti, serre per agrumi e laboratori del gusto aperti anche ai genitori.



### Di mensa

potrete parlare al numero verde 800-354725

il giorno 5 ottobre dalle 15 alle 17 con la dottoressa

Pamela Pace

### QUANTO HA MANGIATO?

Perché pare che uno dei segreti per avere un buon rapporto con il cibo, che non vuol dire "finire tutto quello che c'è nel piatto" o mangiare qualsiasi alimento, sia conoscerlo e prepararlo. «I bambini

possono essere schizzinosi, inappetenti o semplicemente poco interessati al cibo», dice ancora la dottoressa Pace «e non vanno forzati quando sono a tavola, perché rischiano di portare nel piatto un problema che non ha niente a che vedere con il cibo. Invece far conoscere ai bambini i prodotti dell'orto, invitarli a trasformarli in pietanze, a pasticciare, come si fa in numerose scuole materne, li aiuta a passare da soggetti passivi nel prendere il cibo a persone autonome che sanno come mangiare e hanno i loro gusti.

Ma non si tratta di gusti indiscutibili e la mensa ha tra i suoi scopi proprio quello di allargare gli orizzonti culturali dei bambini».

### CRISCITA GLOBALE

È d'accordo la dottoressa Albertini, secondo la quale, «lo scopo principale, a scuola e a casa, non è che il bimbo mangi tutto, quel che conta è la sua crescita armoniosa e la sua salute. Infatti, il piatto ha un valore e una dignità che va oltre a quel che contiene». ☺