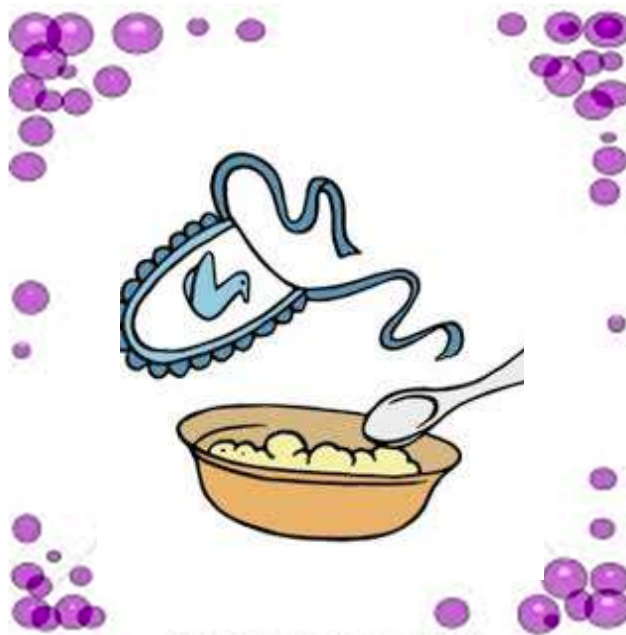




LA LIBELLULA
Soc. Coop. Sociale



Asilo nido dell'Unité des Communes Valdôtaines Grand-Combin
Gestito dalla
Società Cooperativa Sociale "La Libellula"



PROGETTO DIDATTICO

Svezzamento al nido

... I primi passi verso il mondo l'essere umano non li fa con i piedi, ma con la bocca. Non soltanto perché con la bocca il bambino esplora ed impara a conoscere, ma anche perché l'iniziale distacco dalla figura materna, l'iniziale allontanamento dalla simbiosi, consiste in un cambiamento del modo di mangiare. Il bambino può affrontare questa impresa in quanto sa che la mamma c'è e che non perderà il porto tranquillo e sicuro delle braccia materne.

da: "L'avventura di crescere"
Marcello Bernardi pediatra

Introduzione

Lo **svezzamento** è uno dei momenti più importanti nella vita di un bambino. Si potrebbe definire una vera e propria rivoluzione fatta di nuovi sapori, odori diversi, consistenze sconosciute che aiuteranno il bebè a conoscere il mondo che lo circonda anche attraverso il cibo.

L'alimentazione - come il parlare, l'agire e il comportarsi - è frutto della propria identità, del proprio carattere e delle relazioni tra il bambino e la propria famiglia. Riteniamo che nel periodo che va dai sei ai nove/dodici mesi sia opportuno che il bambino conosca la maggior parte degli alimenti.

Al nido questo importante passaggio viene fatto in stretta collaborazione con la famiglia e la preziosa collaborazione della cuoca del nido. Perciò noi pensiamo che:

- È consigliato che il bambino inizi lo svezzamento a casa prima di cominciare a consumare il pasto al nido (la prima pappa può essere proposta anche alla sera).
- È utile che la famiglia introduca per prima tutti gli alimenti principali (cereali con e senza glutine, uova, carne, pesce, legumi, formaggio fresco, frutta e verdura fresca di stagione). Quindi gli stessi verranno poi inseriti nell'alimentazione al nido
- Obiettivo comune casa-nido è abituare il bambino a mangiare una varietà più ampia di cibi nutrizionalmente appropriati (per energia e nutrienti) ed educare al gusto.
- Dopo alcuni tentativi falliti non si deve desistere: se l'alimento non gradito verrà riproposto per più volte in momenti successivi, il bambino in genere lo accetterà.

Il personale del nido condivide con la famiglia il valore educativo del pasto come una importante occasione per porre le basi per una corretta alimentazione. Infatti le abitudini alimentari dei primi due anni di vita tendono a persistere negli anni successivi: è perciò molto importante che il bambino impari ad avere un buon rapporto con il cibo.

Fin dall'inizio, è importante saper riconoscere e rispettare prima in famiglia, ma anche al nido i segnali di fame/ sazietà e la capacità di autoregolazione del bambino, favorendo la sua autonomia nel mangiare. È bene mantenere orari

regolari seguendo una dieta equilibrata e varia: il bambino apprende buone abitudini attraverso l'imitazione dei comportamenti degli adulti di riferimento. È consigliabile che fin dall'inizio il bambino venga messo a tavola con gli altri bambini. Ben presto mostrerà la sua curiosità rispetto al cibo che è in tavola tentando di afferrarlo o indicandolo con lo sguardo o con le mani; questa curiosità va soddisfatta con piccoli assaggi. Se all'inizio il bambino rifiuta il cibo o ne assume solo piccole quantità non ci si deve scoraggiare e non si deve forzarlo: si tratta di un processo di adattamento e di apprendimento che può richiedere tempi diversi per ciascun bambino. È utile riproporre più volte l'alimento rifiutato, facendo passare un po' di tempo, senza forzature o espedienti. Alcune mamme, poi vedendo che il bambino non vuole mangiare, rinunciano e offrono al bambino il latte, per non farlo rimanere a digiuno. Ma in questo modo il bambino, anche se piccolo può essere molto furbo, capisce che gli basta fare un po' di storie per avere il latte, ovvero quello che preferisce. Le mamme quindi dovrebbero cercare di non cedere e di continuare ad offrirgli la pappa.

Un pasto equilibrato dal punto di vista nutrizionale si compone di carboidrati, proteine, grassi, fibre, sali minerali e vitamine. Le "prime pappe" non fanno eccezione a questa regola, ma gli alimenti che possiamo abbinare per prepararle sono veramente tanti per cui non c'è una sola "prima pappa" ma tanti possibili pasti da proporre fin dall'inizio. La quantità del cibo proposta al nido è adeguata ai fabbisogni nutrizionali del bambino e adattata alle sue capacità masticatorie: si possono utilizzare alimenti morbidi, tritati o schiacciati (non necessariamente frullati) o di piccolo formato, aumentandone gradualmente la consistenza e le dimensioni. Gli alimenti proposti nello svezzamento, che comunemente vengono mescolati fra di loro nello stesso piatto, possono essere offerti fin dalle prime settimane dello svezzamento anche separatamente prevedendo un primo, un secondo ed un contorno. Il proporre precocemente i vari alimenti separatamente costituisce un vantaggio per il bambino in quanto ne educa il gusto e favorisce il mantenimento di una dieta varia anche nelle età successive.

Per quanto riguarda il rischio di allergie alimentari è ormai assodato che la scienza della nutrizione è concorde nell'affermare che il bambino dai 6 ai 9/12 mesi di età mangiando qualunque alimento non rischia allergie, intolleranze, diarree, inalazioni di corpi estranei né più né meno dei suoi coetanei di un anno. Certo, essendoci in famiglia persone allergiche, meglio avere l'accortezza di introdurre i nuovi alimenti con un intervallo di tre, quattro giorni, e solo uno alla volta. Sicuramente il nido collaborerà in modo da ridurre i rischi.

"Le attività connesse al mangiare diventano momenti di importante apprendimento a vivere"

Maria Montessori

Il gruppo di lavoro