

# L'alimentazione

Un'alimentazione sana ed equilibrata è fondamentale per evitare il sovrappeso e problemi legati alla salute, in quanto l'organismo deve assumere vari principi nutritivi in proporzioni diverse. Per questo motivo l'asilo Peter Pan si avvale della collaborazione di dietologhe le quali stabiliscono le giuste dosi per la preparazione dei pasti. Sia per genitori che per gli educatori nutrire il bambino è un'esperienza quotidiana, ci vuole pazienza e costanza soprattutto quando si vuole far accettare al bambino nuovi alimenti.



Fondamentale è creare continuità tra l'ambiente familiare e per indirizzare il bambino verso abitudini alimentari corrette.

Ci teniamo a sottolineare che quando il bambino consuma un alimento in un contesto sociale favorevole come il nido, mangiare diventa per lui un vero piacere ed è più

propenso a fare nuove esperienze gustative. Il contesto in cui si trova diventa così un fattore importantissimo per l'accettazione degli alimenti. Per superare eventuali rifiuti, si consiglia di riproporre più volte lo stesso alimento cercando di presentarlo in modalità diverse in modo da stuzzicare la curiosità del bambino.

Al Peter Pan grazie alla nostra cuoca i bambini possono gustare ricette semplici ma gustose, inoltre sapendo quanto può essere difficile introdurre frutta e verdura (alimenti molto importanti in quanto sono ricchi di acqua e fibre), proponiamo filastrocche sugli alimenti e gli raccontiamo i benefici delle verdure ad esempio: i nostri bambini sanno che mangiando spinaci o bietole avranno così tanto ferro da diventare più forti di Braccio di Ferro (il cartone), ma non solo con la complicità della nostra cuoca le verdure vengono mascherate e unite ad altri ingredienti oppure vengono aggiunte al condimento del primo piatto.



Già da settembre l'asilo ha deciso di eliminare l'utilizzo del sale, sostituendolo con altri ingredienti già saporiti ( come il formaggio sulla pasta), in tal modo cerchiamo di evitare il verificarsi di una ritenzione idrica, provocata da un uso eccessivo del sale, che a lungo termine può comportare un aumento di pressione del bambino.



Abbiamo organizzato anche laboratori dedicati alla scoperta della verdura ad esempio : il laboratorio sulla zucca; nel quale i bambini hanno assistito al momento del taglio della zucca, ne



hanno osservato il colore, la forma, la consistenza e i più golosi l'hanno assaggiata per capirne meglio il sapore. Una volta sbucciata e con l'aiuto dei bimbi privata dei semi l'abbiamo portata alla cuoca, la quale ha provveduto a cuocerla, così non solo i bambini hanno potuto rapportarsi con l'alimentazione in modo diverso ma di scoprire le differenze di sapore,

gusto, colore e profumo della verdura cotta da quella non cotta. La zucca non è l'unico laboratorio che abbiamo ideato c'è né un altro per le castagne e altri sono in progetto di realizzazione.

Oltre ai laboratori , abbiamo voluto creare all'interno della giornata al nido, un momento dove i bambini possano gustare una deliziosa frutta (variabile in base alla stagione, la quale spesso e volentieri è la mela) proprio perché crediamo che le buone abitudini si creino con la ripetizione nel tempo. La mela è il frutto prediletto dai nostri bambini in quanto ha un rituale molto speciale che prevede la collaborazione dei bambini attraverso l'utilizzo della propria voce per intonare la canzoncina che accompagna l'educatrice, nel momento in cui la mela viene sbucciata.

La canzoncina della mela

Mela, melina ti tolgo la vestina;

ti tolgo la camiciolina;

ti tolgo le scarpine;

ti tolgo i calzini

e come rimane la mela?

Nuda .

Al termine della canzone avremmo ottenuto come risultato il far mangiare anche i bambini che rifiutano la frutta.

