



COMUNE DI QUARRATA  
Nidi d'infanzia

## Il pranzo al nido: alcuni aspetti nascosti

La routine del pranzo rappresenta uno degli aspetti più significativi della vita al nido non solo per la salute ed il benessere del bambino, ma anche per la sua crescita dal punto vista sociale e dell'autonomia.

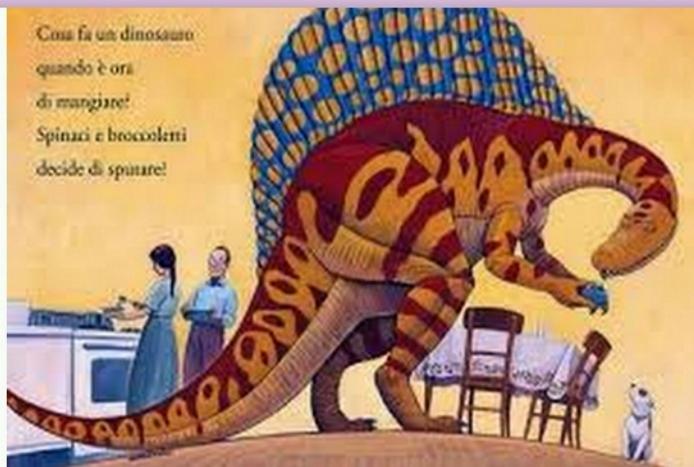
Durante questa routine vengono messe in atto alcune basilari strategie come:

- . mangiare in piccolo gruppo con l'educatrice di riferimento
- . la cura nell'allestimento dei tavoli
- . la cura nella presentazione dei cibi
- . una scelta mirata dei contenitori e delle suppellettili
- . i rituali che rassicurano il bambino aiutandolo a dare significato al tempo e a prevedere l'esperienza.

È indispensabile che si instauri una grande collaborazione tra operatrici ed educatrici e, allo stesso tempo, che si costruisca un rapporto

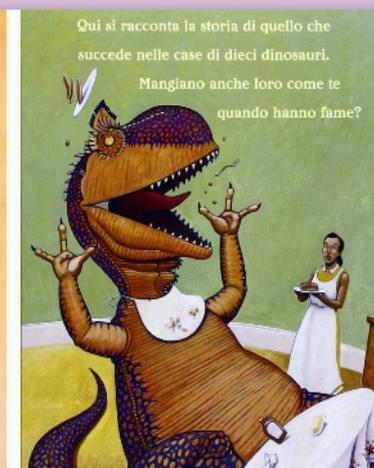
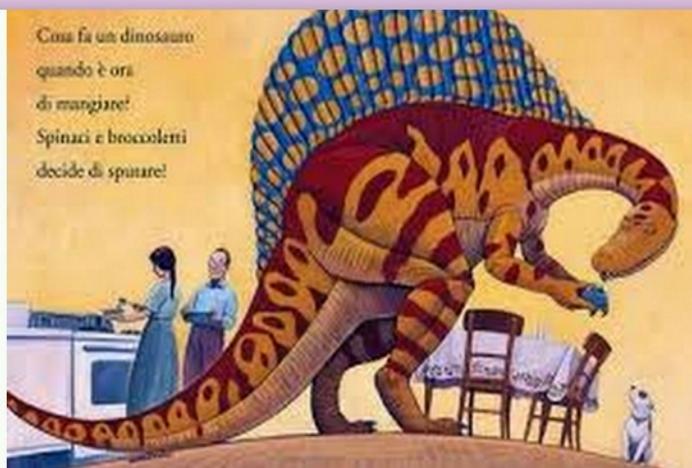
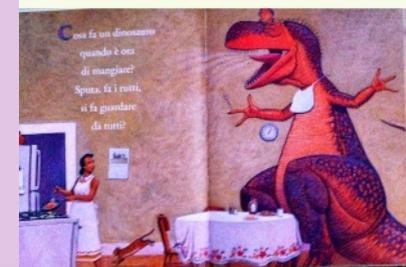


Buon appetito, buon appetito,  
al mio dinosauro preferito.



di reciproca fiducia tra genitore, educatrice e cuoca.

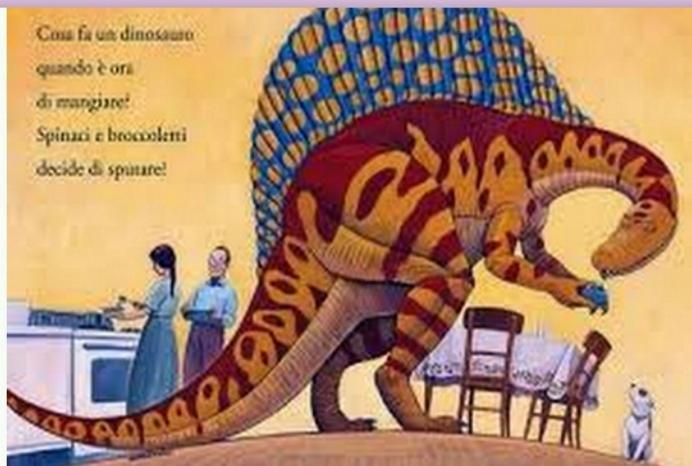
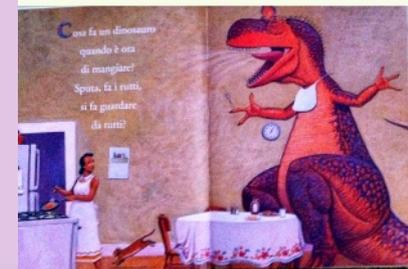
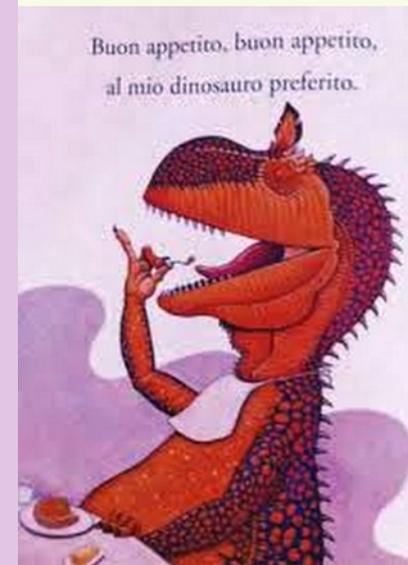
Più i bambini sono piccoli maggiore è il loro bisogno di intimità con l'adulto. Per questo è importantissimo rispettare i loro tempi, i ritmi, i cambiamenti. All'inizio il pranzo è una "scoperta" di colori, sapori, odori, fragranze e consistenze nuove, ma anche contemporaneamente un gioco, anche se qualche volta si possono verificare episodi di rifiuto. Man mano che il bambino cresce, l'alimentazione al nido si trasforma in una grande opportunità per provare a fare da soli, ampliare le proprie competenze e la socialità. I bambini che, in un primo momento, usano le mani per mangiare ( il periodo del "pasticciamento") poco a poco iniziano a cibarsi con gli utensili ( cucchiaino, forchetta, bicchiere, etc...). Anche se per gli adulti può apparire una cosa scontata, questa modalità rappresenta una conquista importante che rafforza l'identità personale. È necessario, quindi, non mettere fretta, rispettare i gusti dei bambini e la loro capacità di autoregolarsi, ma anche gradualmente imparare alcune



regole che il mangiare insieme comporta. Fin dalla nascita è importante abituare i bambini a cibarsi in modo corretto, non trascurando né gli aspetti nutrizionali, né quelli qualitativi. Al nido l'aspetto educativo riveste un ruolo centrale, ma anche i criteri igienici atti ad assicurare un pasto "sicuro" non sono trascurati. Il piacere di stare a tavola, di conversare insieme, di imparare a fare da soli e di sperimentare nuovi sapori, fanno parte del percorso di ambientamento, scoperta e crescita che il bambino compie al nido.

Immagine tratte dall'albo illustrato  
"Come fanno i dinosauri quando è ora di mangiare"  
Di Jane Yolen, illustrazioni di Mark Teague  
Edizioni Il Castoro

<https://www.comunequarrata.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/8606>



Presentiamo di seguito tre ricette della cucina del Nido da poter fare a casa

### ***Pesto invernale***

Ingredienti: Broccoli, parmigiano reggiano Dop, pinoli, aglio, olio e.v.o. biologico italiano, sale iodato q.b.

Preparazione: Cuocere i broccoli a vapore, saltarli e frullarli insieme all'olio. Tritare i pinoli ed aggiungere Parmigiano Reggiano ed il composto di broccoli. Portare a cottura la pasta e condire

### ***Hummus di ceci***

Ingredienti: Ceci, succo di limone, olio e.v.o. biologico italiano , acqua, sale fino

Preparazione: unire gli ingredienti e frullare.

### ***Schiacciata Fiorentina***

Ingredienti: Farina di grano tenero, uova, latte, olio e.v.o. biologico italiano, zucchero, lievito per dolci.

Preparazione: Unire gli ingredienti per formare l'impasto. Rivestire una teglia di carta da forno stendervi il composto ed infornare fino a lievitazione e cottura. Guarnire con una spolverata di zucchero a velo.

