

*Un pranzo gustato
in buona compagnia
ha il potere di fermare il tempo.
(Penny Ritscher)*

***Progetto “tutti a tavola”
Nido la culla
Anno scolastico 2014/15***

Le routine sono momenti preziosi della giornata al nido poiché sono situazioni di cura ricche di intimità, calore, accoglienza che consolidano un rapporto personalizzato tra educatore e bambino. Inoltre facilitano e aiutano il bambino, ad orientarsi a livello spaziale e temporale. Ogni routine può essere connotata in modo accogliente ed evolvere nel corso dell'anno, in relazione alle conquiste dei bambini, per consentire nuovi apprendimenti ed autonomie. Abbiamo riflettuto attentamente su come intendiamo e gestiamo le routine, mettendo al centro il bambino, evitando di agire per consuetudine e in modo rigido, per raccogliere tutta la ricchezza educativa che esse ci offrono. Le routine facilitano la memorizzazione di semplici gesti e comportamenti rendendo i piccoli partecipi. I bambini le vivono con piacere in un clima di condivisione: sanno cosa aspettarsi e partecipano attivamente.

Il pasto è un momento centrale nella vita al nido, un momento della giornata che quotidianamente si ripete e scandisce i tempi. Il pranzo assume un significato particolare anche per la sua valenza affettiva e relazionale. Si mangia tutti insieme e, in questo clima di convivialità, si parla, si discute della giornata e di ciò che si sta mangiando. Tutti gli adulti al nido hanno un ruolo attivo, preciso e collaborare è fondamentale per la buona riuscita del pasto. E' vero che l'obbiettivo principale è l'autonomia ma è altresì vero che il pranzo è un'attività ricca di sensazioni tattili, olfattive, manuali che favoriscono la manipolazione e la scoperta di nuove consistenze, di nuovi colori e l'acquisizione di nuove abilità. Quest'anno il corso di aggiornamento “tutti a tavola” ci ha offerto alcuni suggerimenti per arricchire e valorizzare di più questo particolare momento: bisogna “prendere tempo” è un dovere obbligarci ad una salutare lentezza. Ciò renderà questo momento vissuto pienamente a livello emotivo e relazionale sia per il bambino che per l'educatore. In questo clima sarà più facile acquisire capacità, dalle più facili alle più complesse. I bambini apparecchiano la tavola, prendono e si infilano da solo il bavaglino, ordinatamente si servono da soli il piatto della pappa posto su di un tavolino e lo portano al tavolo dove si siedono a mangiarlo. Al centro del tavolo / pasto, un piatto con ulteriore pappa permetterà loro, se ne desiderano ancora, di servirsi da soli il “bis”. Lo stesso vale per l'acqua: su ogni tavolo c'è una caraffa trasparente con la quale i piccoli potranno versarla nel loro bicchiere. Dopo questa prima fase dell'attività, riordinare diventa il completamento di quello che si è appena fatto: impilare i piatti vuoti, togliere il bavaglino, portare i bicchieri sul carrello...in un termine “sparecchiare” è

un buon modo per rendersi utili e per affinare le proprie abilità. In parallelo a questa attività è nato un progetto la cui centralità è : “ CUCINARE INSIEME” ed è principalmente rivolto al gruppo grandi .Ciò permette ai bambini di vivere il nostro stesso rapporto con gli alimenti e il nostro essere propositivi, curiosi, complici, rispetto alla tavola. I bambini toccano, sono curiosi di “sentire” come sia fatto tutto ciò che li circonda: sapere usare le mani vuol dire saper creare fisicamente qualcosa, “ sapere fare”. L’abilità delle dita si costruisce lentamente ma deve essere stimolata e incentivata. Basta un pizzico di creatività che il tuo impasto si trasforma in biscotti, le verdure in contorni, la frutta in macedonia: ed ecco che il cibo si trasforma e il cucinare diventa un gioco educativo in grado di stimolare lo sviluppo psicofisico del bambino, la sua autonomia e la sua crescita. In cucina i bambini sviluppano la curiosità, la manualità, la creatività e l’auto stima: scoprono gli alimenti ed entrano in confidenza con il cibo attraverso i cinque sensi in modo pratico, spontaneo e divertente. Sperimentano nuove ricette, gustose e sane, hanno l’occasione per imparare e usare tanti utensili da cucina manuali e scoprire ingredienti nuovi.

Laboratorio di cucina

-Manipolazione di alimenti, assaggio e sperimentazioni di odori e sapori.

-L’attività consiste nel toccare, sbucciare, spremere, tagliare, sbriciolare...alimenti con una specifica consistenza e nel mescolarli con altri creando semplici impasti, assaggiare vari alimenti di diverso sapore, odore, colore individuandone le specifiche caratteristiche.

OBBIETTIVI: stimolare la percezione tattile e gustativa olfattiva
conoscenza ed esplorazione del materiale, il senso
del piacere nel manipolare e assaggiare alimenti conosciuti.

Si gioca in sottogruppi formati da 6 bambini seguiti dal proprio educatore

La sala da pranzo è diventata il nostro laboratorio.

Fino ad ora gli alimenti scelti sono stati: patate, cavolfiori, carote, zucchine e frutta mista. Con le verdure i bambini hanno preparato l’insalata mentre con la frutta mista la macedonia.

Passaggi

1° fase: cesto di patate

I bambini hanno a disposizione sul tavolo un cesto di patate, prese dalla dispensa, con le quali inizialmente giocano facendole rotolare e togliendo la terra con le mani. Toccandole scoprono la loro consistenza infatti i bambini dicono: “*sono dure come sassi*”.

2° fase: in bagno si lavano le patate

Ogni bambino ha un lavandino a sua disposizione e quindi la possibilità di lavarle con cura, giocando con l'acqua. Si accorgono che la buccia della patata cambia colore.

3° fase: messe in pentola

Nella pentola con molta acqua la cuoca si occupa della cottura delle patate.

4° fase: contenitore patate lessate

I sei bambini si trovano sul tavolo questo contenitore con le patate cotte. La buccia è più chiara e spaccata e al tatto dei bambini le patate risultano essere più morbide. Appoggiati sul tavolo trovano gli strumenti per preparare l'insalata: contenitore vetro, piatti, coltelli, cucchiari, oliera e saliera. Cominciano a sbuciarle, le mettono nel piatto e le tagliano con il coltello. Inoltre le schiacciano e, dopo averle assaggiate, ne fanno dei piccoli pezzetti, che poi travasano nel contenitore di vetro. Quando tutte le patate sono state messe nel contenitore, i bambini le hanno condite con olio e sale. Durante il percorso i nostri piccoli protagonisti hanno sviluppato la curiosità, la manualità, la creatività e l'auto-stima: hanno scoperto gli alimenti e sono entrati in confidenza con il cibo. Si accorgono alla fine del percorso che si sono preparati da soli il contorno del giorno: "un piatto di patate in insalata". Infine possono avere il piacere di assaggiarlo "tutti a tavola" insieme, durante il pranzo.

In parallelo il secondo gruppo di bambini, con l'educatore di riferimento, ha seguito lo stesso percorso, con le stesse modalità, per preparare "l'insalata di cavolfiore".

Al terzo gruppo, incaricato di preparare la macedonia, è stata data la frutta (mele, pere, arance) già sbucciate, mentre le banane sono state sbucciate dai bambini. Ovviamente "il condimento" usato è stato il succo di limone che i bambini hanno ottenuto spremendolo con lo spremiagrumi.

Conclusioni

Il fatto di prendersi del tempo per la preparazione di ciò che mangeremo, noi insieme ai bambini di cui ci occupiamo, porta magia nella nostra quotidianità. Si tratta di condividere attimi significativi che ci consentono una crescita immensa e partecipata.

Il cibo rappresenta non solo un modo per nutrirsi: il cibo è un modo di essere...il come lo si cucina è il nostro modo di creare, abbinare sapori e colori.

Favorire laboratori e attività che sono legate al cucinare, per poter educare i bambini che, con la loro curiosità e voglia di scoprire, sanno sempre riempire la quotidianità di sorrisi e soddisfazioni.

E' indubbiamente un percorso di esplorazione e scoperta del mondo: il bambino si sta trasformando in un "soggetto" con una propria personalità, dotato di talento,

caratteristiche e opinioni proprie. Il grande compito del bambino è imparare qualcosa di sé: scoprire cosa gli piace e come può partecipare appieno a ciò che lo circonda. Il nostro compito è quello di accompagnarli con stimoli, curiosità, serenità ed allegria in questa scoperta che di giorno in giorno si rinnova.