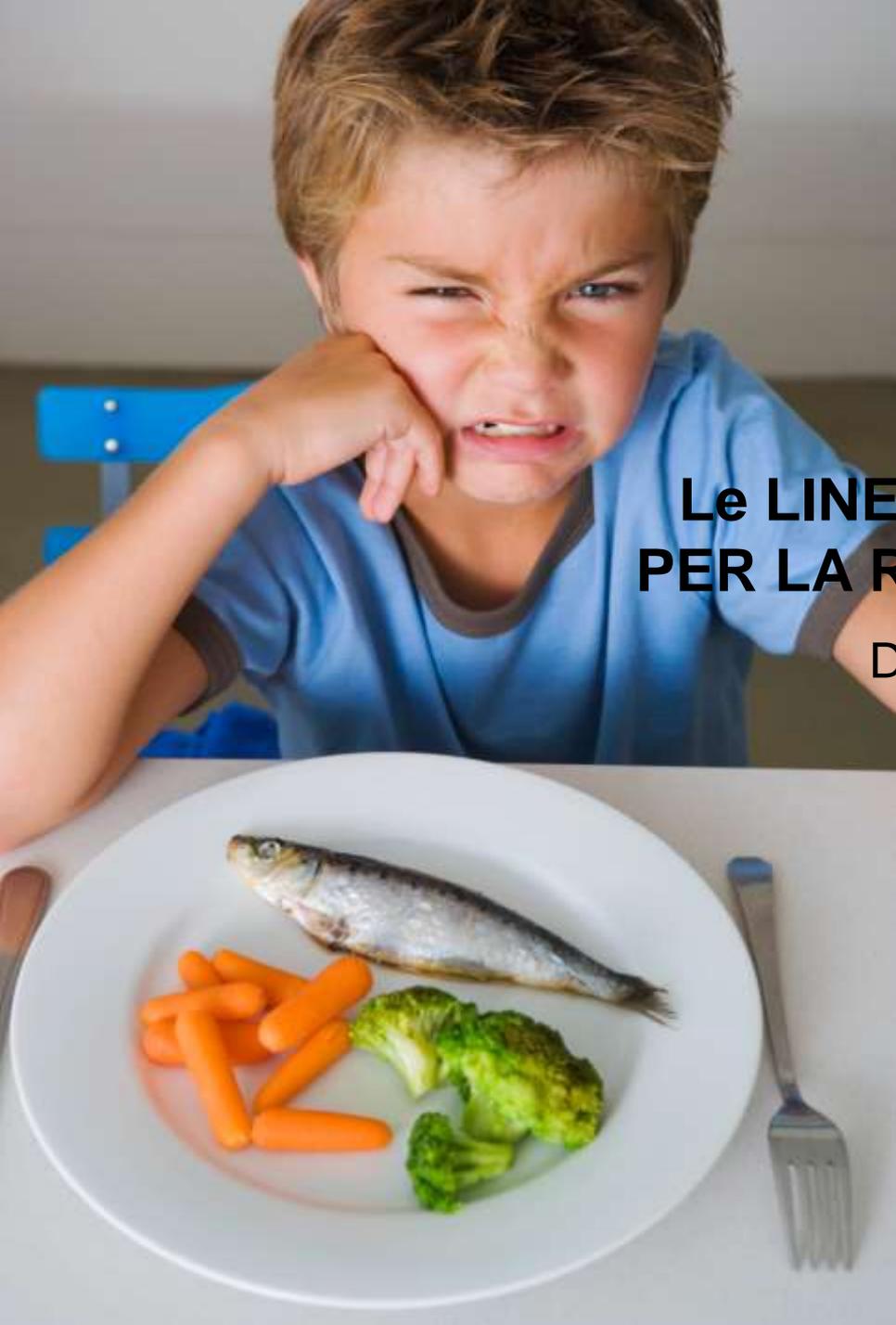


Pisa, 27/11/2023

A young boy with light brown hair and a grumpy expression is sitting at a table. He is wearing a light blue t-shirt and has his hand resting on his chin. In front of him is a white plate with a whole fish, several baby carrots, and some broccoli. A silver fork is on the table to the right of the plate. The background is a plain, light-colored wall.

Le LINEE DI INDIRIZZO REGIONALI PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

D.G.R.T. n. 898/2016, All. A

*Dr.ssa Giulia Favoriti dietista
Azienda Usl Nord Ovest Toscana - Pisa*

Pranzare a scuola nell'età del nido



I primi 1000 passi...

- Il periodo che va dai 3 ai 36 mesi è un periodo di importante sviluppo psicomotorio e di crescita, influenzato da numerosi fattori, tra i quali: l'alimentazione.
- **Nei primi 1000 giorni di vita si struttura il rapporto con il cibo.**
- Creare un buon rapporto tra il bambino e il cibo servirà per costruire le basi per la sua salute e il suo benessere futuro.
- Il **pediatra** riveste un ruolo centrale nello stabilire tempi e modalità di introduzione degli alimenti, adeguati all'età ed alle caratteristiche individuali.

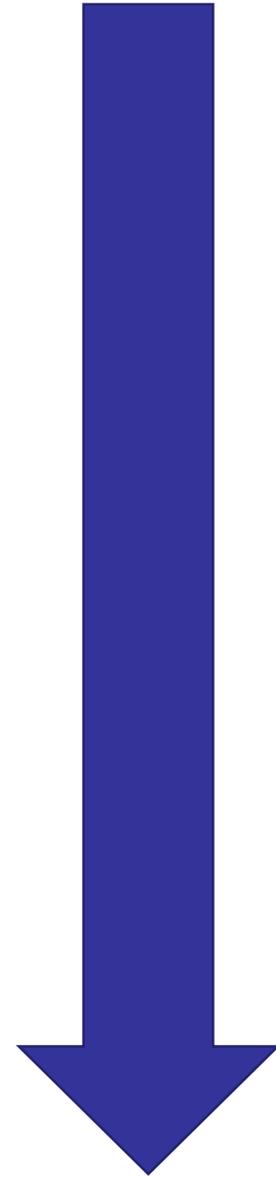


0-6 MESI

Allattamento esclusivo nei **primi 6 mesi di vita** con latte materno o latte in polvere ricostruito (secondo indicazioni del pediatra)

DOPO I PRIMI 6 MESI

Inserimento alimentazione complementare, proseguendo l'allattamento fino ai 2 anni e oltre, secondo il desiderio di mamma e bambino



Periodo di transizione

- Tra il 4° mese ed il 1° anno: fase di transizione da un'alimentazione esclusivamente latte (liquida) a un'altra, prima semi-solida, poi solida.
- Ogni bambino ha tempi e modi diversi nell'accettare i nuovi cambiamenti.
- La scoperta di cibi e sapori nuovi è il punto di partenza per la graduale educazione al gusto e adattamento alle proposte nutrizionali future.
- Stretta collaborazione tra pediatra, genitori e personale del nido.
- ***Scopo: monitorare con attenzione le risposte individuali del piccolo all'inserimento graduale dei nuovi cibi ed intervenire precocemente, se necessario.***



Dopo il 1° anno di vita...quali accorgimenti?

Una volta svezzato e in assenza di patologie specifiche, il bambino potrà seguire un'alimentazione varia e completa, come quella del resto della famiglia.

Non aggiungere **Sale e Zuccheri semplici** agli alimenti

Sperimentazione di colori, sapori e consistenze per differenziare le esperienze sensoriali ed evitare diete monotone e potenzialmente carenti.

No forzature ma pazienza: lo stesso alimento potrà essere riproposto anche più volte.

La sequenza di introduzione dei cibi non conta.

Piatti gradevoli e stimolanti.
Un menù vario, oltre ad essere meglio accettato, favorisce l'educazione al gusto.

Rispetto dell'appetito del bambino e interpretazione del suo comportamento.

Introduzione graduale degli alimenti: possibili reazioni di intolleranza e graduale abitudine al nuovo.

PRANZO A SCUOLA: un momento di...



PROMOZIONE di SALUTE E BENESSERE

*Attraverso un'alimentazione varia, completa
e adeguata per l'età (LARN)*

EDUCAZIONE SENSORIALE ED EMOTIVA

RELAZIONE E SOCIALIZZAZIONE

*"Mangiare insieme, significa nutrirsi
ed arricchirsi non solo di cibo"*

RAFFORZAMENTO DELL'AUTONOMIA e DELLE ABILITA'

Il modello alimentare della ristorazione al nido d'infanzia:

- **PICCOLI LATTANTI** (primi 6 mesi) → gli asili devono creare le condizioni ottimali per favorire l'allattamento materno o in formula, secondo le esigenze del bambino.
- Per i piccoli che abbiano iniziato il percorso dell'alimentazione complementare → prevedere l'offerta di una pappa frullata, con alimenti semplici secondo le abitudini del bambino
- **PICCOLI APPENA DIVEZZATI** (6-12 mesi): pappe preparate con alimenti frullati e con sapori diversificati
- **BAMBINI DI ETA' COMPRESA TRA 12-24 mesi e 24-36 mesi**: alimenti non necessariamente frullati, che tengano in considerazione delle difficoltà di masticazione, dell'aspetto, dei gusti...



Come favorire una buona alimentazione nell'età evolutiva?

- **Variare spesso le scelte, seguendo i 5 colori.**
- **Non ci sono cibi “buoni” o “cattivi”,** ma esiste il giusto equilibrio tra gusto e salute.
- **Non servono ricatti o forzature** (es. *“se finisci il piatto ti do...”, “bravo, hai finito tutto...”*).
- **Dare l'esempio a casa** (es. *fare la prima colazione, non accendere la TV mentre si mangia...*).
- **Rispettare la curiosità e i tempi del bambino.**



Un bambino che riceve **fiducia** nella sua capacità di scelta e di autoregolazione avrà un approccio al cibo sereno ed equilibrato

Esperienze pratiche con il cibo

- **Manipolazione:**
- Le attività nell'orto permettono un contatto diretto con la natura e molte esplorazioni. I bambini hanno la possibilità di toccare la terra, seminare, prendersi cura delle piante, vederle crescere, raccogliere i frutti e assaggiarli.

- **Laboratori del gusto:**
- Giocare insieme, come mangiare insieme, è un'occasione per nuove idee, emozioni ed esperienze. (Es. preparare gli gnocchi, impastare, spezzettare...).

- **Racconto di una storia:**
- Rappresenta un momento speciale di condivisione, è un'occasione per favorire la relazione e dar voce alle emozioni attorno al cibo.

