

DOCUMENTO

- XXXIX -

Per un pranzo tranquillo
Un percorso verso l'autonomia

A cura di
Mariangela Gianni

L'asilo nido di Caronno Pertusella (Varese) ci ha fatto dono di un proprio lavoro: la descrizione di un percorso relativo alla situazione del pasto principale per bambini da 1 a 3 anni, pensando al loro piacere e alle loro possibili autonomie.

È il risultato di una lunga riflessione collettiva su tutti i passaggi, esaminati nel tempo e realizzati all'unico scopo di far stare il meglio possibile i bambini a tavola. Ci sembra utile pubblicarlo come strumento di confronto per tanti altri Nidi dove ancora il pasto è un momento inquieto, poco ordinato e non bene organizzato, come invece dovrebbe essere, fin nei minimi particolari.

In questo percorso si dà per scontata una riflessione sugli utensili del pranzo: misura delle posate, di piatto, scodella e bicchiere; l'uso della tovaglia di cotone; brocca o una piccola bottiglia per l'acqua.

Fin dal principio è indispensabile per l'adulto un carrello o un tavolino d'appoggio per tutte le emergenze.

La preparazione accurata della tavola - anche se i bambini sono uno o due soltanto - con tutto l'occorrente in modo che durante il pasto l'adulto non debba mai alzarsi, valorizza la relazione con ciascun bambino, a partire dai segnali di piacere o di disagio che essi inviano e successivamente dalle relazioni che si instaurano tra loro.



Le immagini sono prese da *La cucina delle bambole* di Elke Dröscher (Il mondo del bibliofilo, Edicart, Legnano 1990), un piccolo libro che evoca il far cucina e lo stare a tavola come giochi in miniatura per bambini di un secolo addietro o forse più.

Pensiamo dapprima ai bambini più piccoli, nutriti principalmente di latte e ancora intimamente legati alle impressioni e alle sensazioni protettive materne. Alla mamma possono rinunciare solo se l'ambientamento nell'asilo nido è avvenuto con garbo e gradualità tali da non provocare sofferenze. In queste condizioni stanno volentieri anche nel Nido e giungono al pasto di buon appetito, chi più chi meno.

È importante che mangino a **rotazione**, secondo un ordine sempre uguale. La rotazione viene adottata dall'educatrice sulla base di varie osservazioni e mantenuta sempre. Si comincia da A. che appare di solito più affamato di altri e intanto i coetanei - tre o quattro del gruppo - continuano a giocare nella stessa stanza. Appena A. ha finito, viene riportato in mezzo a loro ed è la volta di B., poi di C. e così via. I piccoli memorizzano rapidamente la successione e questo ordine rigoroso li tranquillizza.

Vediamo le varie fasi verso la conquista dell'indipendenza a tavola.

I fase **DA SOLO, con L'EDUCATRICE di RIFERIMENTO**

- **che cosa fa il bambino? quali sono i suoi segnali?**
- **quali sono le sue risposte?**

Il poppatoio è pronto sul piano d'appoggio. Il piccolo da nutrire, preso in braccio, si abbandona al corpo dell'adulto - notare se **si tranquillizza al contatto** - e così resterà, dato che ancora non riesce a stare seduto da solo. L'adulto siede su una sedia comoda o su una poltrona cui appoggiare la schiena, un piede sollevato su uno sgabello, mentre il braccio della stessa parte sostiene la testa del bambino. La sua posizione è quasi orizzontale.

II fase **si stacca dal corpo della persona,
ma ancora non sa stare seduto da solo**

Sono passate alcune settimane: con questo segnale il bambino mostra di non avere più così forte il bisogno di contatto durante il pasto. L'educatrice può collocarlo in una seggiolina reclinata, in posizione semiseduta, poi gli si siede vicino su una seggiola bassa, in modo che si possano guardare negli occhi, senza impedire al bambino di dirigere altrove lo sguardo.

Tutto l'occorrente è sul piano d'appoggio vicino.

Se il piccolo non mostrasse di gradire la novità, si torna ancora al pasto in braccio per qualche tempo, così come si può fare se non sta bene, è inappetente o durante l'ambientamento quando mostra di aver bisogno di una vicinanza, di contatto più intimo con l'educatrice che lo nutre e questo indipendentemente dall'età.

III fase si alza, si abbassa, sta seduto; si sostiene bene sulla schiena
usa le mani per portare gli oggetti alla bocca
afferra gli oggetti a pugno

Non appena il bambino raggiunge con i suoi tempi la posizione seduta, braccia e mani gli restano libere per avviare l'esplorazione degli oggetti più diversi e conoscerli meglio con la lingua e la bocca:

allora può anche conoscere il **cucchiaino** e la **pappa semisolida**. Per i primi esperimenti dargli, se possibile, un **cucchiaino dal manico corto**.

Quando si siede con disinvoltura gli si può offrire una **seggiola con braccioli** che gli diano sicurezza, messa davanti a un tavolo oppure un seggiolone. Attenzione però a "non infilarci" il bambino: la sua partecipazione attiva deve essere sempre tenuta presente.

IV fase gattona con sicurezza
inizia a camminare
comincia a usare il cucchiaino per il suo scopo
prende il cibo dal piatto con movimento laterale di spalla, alzando il gomito
accosta il cucchiaino alla bocca di traverso
non coordina il polso in modo sicuro

Ora il bambino può sedersi da solo, quindi conviene prevedere una **sedia con un tavolino non troppo leggero**, di modo che non possa muoverlo facilmente: piuttosto un piano contro cui appoggiarsi con sicurezza. La sedia sia ad altezza tale da consentirgli di appoggiare i piedi per terra (15-20 cm) e il piano del tavolo un poco più alto del suo punto-vita (38-40 cm).

Il tavolo ora può essere coperto da una tovaglia con i lacci ai quattro angoli perché resti ferma.

A fianco, sempre un piano d'appoggio con tutto l'occorrente.

strumenti che il bambino può usare

- cucchiaino:* medio da minestra
piatto: fondina a ciotola (gli renderà più facile la raccolta del cibo)
cibo: piatto unico a seconda dei gusti
bicchieri: piccolo, con manico

modalità

pranza ancora un bambino alla volta; l'educatrice che è con lui mette nel suo piatto una moderata quantità di cibo (di cui il bambino possa vedere la fine) e lo aiuta con un altro cucchiaino;
gli versa l'acqua, ma non lascia il bicchiere a disposizione



V fase **AL TAVOLO CON ALTRI BAMBINI**

Quando sa camminare con stabilità, coordinare i movimenti della mano e indicare, sa comprendere le richieste verbali dell'adulto e aspettare un tempo minimo (il fatto che siano serviti altri bambini prima di lui) condividere l'educatrice con altri bambini in un momento per lui così importante.

modalità

è un'attività complessa che tuttavia il bambino ora è in grado di seguire e di ricordare.

Si compone di più "percorsi":

- A vengono messe a disposizione le stoviglie
- B il bambino si versa il cibo o l'acqua
- C stabilisce quantità e qualità del cibo
- D serve i compagni
- E apparecchia e sparcchia.

introduzione delle stoviglie

le stoviglie che servono per il pranzo sono inizialmente tutte su un carrello



(ogni gruppo ha il suo con il quantitativo necessario); l'educatrice è seduta e prende direttamente ciò che occorre.

Ogni bambino avrà:

piatto, fondina larga, cucchiaino e forchetta, bicchiere piccolo, in modo che entri tra pollice e dita.

(Noi usiamo quelli da vino: i bambini li portano alla bocca con le due mani. Quelli più piccoli hanno una base meno stabile che non favorisce il versarsi l'acqua da soli).

Bavaglia da legarsi con le fettucce. (Abbiamo sperimentato che se, invece dei lacci, ha un elastico, il bambino può sì infilarla da sé, ma poi non gli sta intorno al collo e con un elastico più corto non riesce ad infilarla. È una modalità più adatta dopo i tre anni).

Per il gruppo occorrono:

1. fondine larghe
2. cucchiaini
3. zuppiera e mestolo
4. piatti piani
5. forchette



6. piatti di portata
7. bicchieri sul vassoio, piccola bottiglia o brocca di vetro.
8. cestino del pane
9. formaggera
10. piano su cui raccogliere posate e stoviglie usate
11. bavaglie nel loro cesto
12. tavolo rettangolare: 120 x 60 cm. Se ne occorrono due, si mettono a L.

OCCORRE DEFINIRE QUANDO e ATTRAVERSO QUALI SEGNALI IL BAMBINO È PRONTO a USARE QUESTO MATERIALE in modo da poterlo lasciare a disposizione in tavola.

PERCORSI A e B

vengono messe a disposizione le stoviglie che può usare:

piatto fondo + cucchiaio

- quando non batte più col palmo della mano aperta sul piano del tavolo e pone attenzione (seguendo con lo sguardo) a quel che sta facendo
- non controlla ancora bene il movimento laterale per raccogliere il cibo; sposta il cucchiaio da destra a sinistra, anche oltre il bordo del piatto, poi lo porta alla bocca aiutandosi con l'altra mano. Poiché non misura la quan-

tità del cibo nel cucchiaino, l'eccedenza ricade nel piatto.

- individua un suo posto a tavola e lo sceglie sempre
- sa aspettare il suo turno

zuppiera e mestolo

- quando sa travasare ruotando il polso a 180 gradi, da destra a sinistra, dall'alto in basso e contrari

piatto piano + forchetta

- quando sa usare la forchetta, infilzando; premendo; non ha bisogno del bordo del piatto per misurare il gesto

bicchiere + piccola bottiglia

- quando sa coordinare un'azione che contempra l'uso di entrambe le mani: una rimane ferma sul collo della bottiglia, l'altra la solleva e la inclina (coordina spalla e gomito e insieme l'occhio!) non ha bisogno di spostare il piatto per versarsi da bere valuta la misura (non fa traboccare il contenuto dal contenitore)

cestino del pane

con panino intero • quando non è determinato dalle capacità del bambino, viene messo in tavola dopo il primo piatto e spezzato dall'educatrice, un pezzetto alla volta su richiesta;

con pane tagliato • quando i bambini lo tagliano prima del pranzo in luogo adatto. (In principio lo fa l'adulto per loro se nessuno è ancora in grado di farlo. A poco a poco saranno interessati loro a prepararlo).

formaggera

- quando i bambini hanno acquisito un buon controllo della mano e sanno spargere il formaggio con misura

riordino al carrello ovvero *riportare sul piano d'appoggio le stoviglie usate*

- quando sanno alzarsi e sedersi accostando la sedia al tavolo; camminare con sicurezza evitando chi li incrocia e tenendo piatto e posata in orizzontale

bavaglia è in un cestino apposito e non è contrassegnata. Invece il nome è scritto sul porta-bavaglia (un anello con cartoncino colorato), valido quando riconosce i colori (anche se non sa dirne i nomi).

In seguito si può dare un porta-bavaglia con il nome scritto su cartoncino bian-

co quando riconosce le forme.

COME acquisisce queste capacità

Il pranzo (a tavola in *otto*) esige molta pacatezza e tranquillità di rapporti fra i bambini e fra loro e l'educatrice; richiede equilibrio fra le loro aspettative e il contesto che le soddisfa.

Quindi la sala da pranzo non è il luogo né il momento in cui essi acquisiscono le capacità indicate sopra.

Questo avviene in altre situazioni che sono di sperimentazione, di gioco, di libera ripetizione.

In particolare le attività 1° dei **travasi**, bene organizzate e variate, offerte alla **libera scelta individuale**; 2° di **manipolazione**: pasta di pane, creta molto morbida, sabbia e terra (*sentire* le differenze)

- In secondo luogo si istituisce un momento prima del pranzo in cui viene data a tutti la possibilità di bere (rituale) e un momento successivo in cui si aiuta a riconoscere la bavaglia.
- In seguito si lascia un vassoio con bicchieri e bottiglia d'acqua a disposizione dei bambini per utilizzarli senza chiedere all'adulto.
- Infine si organizza al mattino una piccola merenda (ad esempio con frutta) per aiutare i bambini a riconoscere il turno e a sperimentare l'attesa.

PERCORSO C

come arriva ad autoregolarsi nella scelta della quantità e dei cibi in base al gusto.

La prima domanda che ci siamo poste è: il bambino acquisisce questa competenza per induzione/apprendimento o attraverso una sua maturazione intellettuale-emotiva?

Preferiamo la seconda ipotesi e desideriamo aiutare il bambino a godere del gusto di mangiare (il senso di fame? odori e sapori? golosità?) regolandosi a poco a poco con la quantità (in mestolini che versa da sé nel piatto).

- Osserviamo che alcuni bambini non sanno darsi un limite: prendono fin tanto che ne entra nel bicchiere o nel piatto; altri chiedono *ancora* cibo, poi lo lasciano; altri temono che non ne rimanga per loro nella zuppiera; c'è chi si mette in competizione con un compagno per mangiarne di più. Ci sono bambini che prendono il cibo con moderazione, (ad esempio 2 cucchiaini di formaggio o 2 mestoli di pasta soltanto), ma in realtà è una misura standard, appresa dall'adulto.

Altri infine, pur avendo le capacità manuali necessarie, appaiono frettolosi o in difficoltà - se sono in gruppo - quando si rivolgono loro richieste spe-

Uova al tegamino

un piatto di mezzo della cucina con i fiori

fogli delle margheritine (piatoline) e staccate dallo stelo. Disponibili su un piatto come se fossero delle uova. Invece del sale, cospargir^{ono} un po' di sabbia. (...ma poi fai mangiare queste "uova" dalla bambola!)

cifiche (ad esempio se si dice: "Piega la tua bavaglia e mettila nel portabavaglie per domani" non riescono a piegarla).

Che cosa deve aver maturato il bambino per poter agire in modo autonomo?

- la calma nell'osservare,
- la capacità di rielaborare azioni, altrove sperimentate, scegliere e di agire senza chiedere aiuto (indipendenza e sicurezza)
- stare da solo
- ricercare la misura (ad es. livella la sabbia in un barattolo e la travasa in un tubo, visto che nel tubo ne manca, l'aggiunge poco alla volta fino a riempirlo e infine la livella con la mano...).
- prefigurarsi un risultato, di rappresentarsi le azioni necessarie per ottenerlo
- elaborare concetti come quantità, sapore.... (acquisisce prima il gusto perché lo abbina alla forma e al colore del cibo)
- nominare i cibi e riconoscerli quando ad es. si dice "Dammi il parmigiano, per piacere" oppure "No, non la mozzarella, grazie".

Nel maturare questo percorso di autonomia, che non è solo di abilità manuali, possono presentarsi difficoltà date da stati d'animo emotivi / relazionali - disagio, tensione, sofferenza, ansia - che vanno visti in altri ambiti. (Non si possono affrontare e risolvere a tavola!!).

Modalità rispetto al cibo:

- si propone un alimento nuovo alla volta
- per favorire la scelta autonoma, si propongono due tipi di cibo in modo co-

Crema di latte

Fate bollire 1/8 di litro di latte con zucchero, cannella e un po' di succo di limone. Nel frattempo sbattete 1/2 uovo, aggiungetevi il latte, fate bollire ancora un po' e versate la crema sul pane bianco o nero tagliato a fette sottili.

-
- stante (ad esempio patate e carote, pane bianco e integrale)
- nel piatto si mette pochissimo cibo (ad esempio mezzo mestolino o due rotelle di carota)
 - l'adulto mangia lo stesso cibo al tavolo del o dei bambini.

Nel parlare si usa un linguaggio chiaro, inizialmente senza porre domande (e mai per sollecitare!).

Si dice ad esempio: "Ti do il risotto, un poco (un mestolino)". Osservo come mangia. Quando ha finito, propongo: "Ti do ancora un po' di risotto". Invece di dire: "Non ce n'è più!" gli dico: "Hai mangiato tutto". Posso anche dire: "Se hai fame, ti do ancora da mangiare".

I messaggi verbali devono essere netti, tesi a sottolineare il positivo dell'azione del bambino.

QUANDO IL BAMBINO È IN GRADO DI RISPONDERE

ovvero di **esprimere esplicitamente consenso o dissenso sul cibo**

Alla domanda diretta: "Vuoi...?", i più piccoli tendono ad annuire col capo, per imitazione, senza per questo esprimere un consenso, infatti dicono sì, ma poi non mangiano.

Se inizialmente il bambino indica ciò vuole (ad es. il risotto), l'adulto risponderà indicando:

"Va bene, ti do un poco di questo risotto", perché gli risulti chiara via via la relazione tra oggetto, azione e nome.

- **la capacità di dare risposta a una domanda diretta, è successiva alla capacità di porre domande**

Accertato che il bambino abbia una conoscenza dei termini in rapporto agli og-



getti come ai desideri propri e dell'interlocutore, si osservano i modi della sua partecipazione, ad esempio:

indica e dice "Acqua"; "Dai acqua?", "Andrea vuole acqua"; "Mi dai l'acqua?"

L'educatrice chiede: "Andrea, vuoi l'acqua?". Alla risposta positiva del bambino gli dice ad esempio: "Te ne metto fino a qui", indicando sul bicchiere la quantità.

RIFLETTERE SUL PRANZO ci ha portato a riconsiderare IL SIGNIFICATO DELLE REGOLE

Che cosa significa regola e darsi delle regole?

regola è un modo di agire che sottende un criterio finalizzato a un benessere personale o collettivo

se ne riconosce la necessità e si accetta

si acquisisce nel tempo

si trasforma in abitudine, in un modo di agire istintivo



si modifica quando i risultati non corrispondono al fine

si applica e si fa applicare

si sperimenta

la regola è comune e si vive nel senso che diventa uno stile di vita, come ad es. aspettare il proprio turno

da che cosa si deduce che il bambino abbia bisogno di regole?

- dal fatto che bambini anche piccoli si danno un ordine nell'agire e sono contrariati se l'adulto lo modifica; manifestano un profondo bisogno di regolarità (ritrovare le cose sempre allo stesso posto / stabilità nel modo di fare le cose (rito).

Come si risponde a tale esigenza durante il pasto?

I bambini piccolissimi vengono imboccati secondo una rotazione sempre uguale, stabilita secondo determinati criteri e osservazioni. A tavola, per loro scelta, si siedono sempre allo stesso posto; il cibo viene servito seguendo un ordine, ad esempio sempre in senso orario intorno al tavolo.

D'altro canto *procedere con un certo ordine* è criterio che anche l'adulto segue indirettamente viene trasmesso al bambino ed è una risposta ai suoi bisogni.

La regola chiara e prestabilita, definita da verifiche oggettive, procura all'adulto serenità di scelta perché non si è condizionati dall'umore del momento.

Il risultato è un importante contenimento dei conflitti fra adulto e bambino che rende il pranzo un momento **tranquillo e conviviale**.

In questo clima il bambino accetta facilmente regole come: "Aspetta il tuo turno".

Anche quando si tratta di accedere alle amatissime attività di cucina (tagliare il pane/preparare la frutta...): la regola è: "Si fa a turno".

Se un bambino dichiara di voler apparecchiare, gli si dice: "Guarda sull'elenco a chi tocca" (i piccoli riconoscono il disegno dei loro nomi, scritto grande e in modo nitido nella tabella - a targhette mobili - preparata giorno per giorno).

Il rispetto dell'elenco evita conflitti fra adulto e bambini e previene sentimenti di invidia, ingiustizia, gelosia.

chi è pronto a convivere con le regole, ad accettarle ?

dipende dalla relazione / dalla capacità di riconoscere l'altro/ di condividere con l'altro il cibo e la situazione nel suo insieme.

regole per il pranzo

- per prendere il cibo dalla zuppiera si aspetta il proprio turno
situazione non ansiogena/ ognuno ha il pasto garantito / si evitano i conflitti
- non si disturba chi sta seduto vicino; non si mettono le mani nel piatto degli altri
rispetto degli altri, si evitano confusioni, litigi
- ognuno prende il cibo che vuole mangiare e non ne lascia nel piatto (dopo che hanno chiara l'idea di quantità che possono mangiare);
si evitano disordine e spreco
- per alzarsi a fine pasto si aspetta che tutti al tavolo abbiano finito: (si costruisce il senso dello stare insieme, dell'essere attenti a ciò che gli altri fanno)
- si riordina la sedia sotto il tavolo, si portano piatti e posate sul carrello, si rimette la bavaglia nel porta-bavaglia: questo comunica il senso di conclusione, di ordine, di azione compiuta.