

“LE EMOZIONI
NEL PIATT”

The title is presented in a playful, stylized font. The word 'LE' is on the top line, 'EMOZIONI' is on the second line, and 'NEL PIATT' is on the third line. The letter 'O' in 'EMOZIONI' is replaced by a plate of meat. The letter 'I' in 'PIATT' is replaced by a fork. A green leafy vegetable is behind the 'L' in 'LE'. A carrot is to the right of 'EMOZIONI'. A purple apple is to the right of 'PIATT'. The entire title is enclosed in quotation marks.

**GUIDA DIDATTICA
PER LA SCUOLA PRIMARIA**

INDICE

Non solo per fame: il cibo come forma di relazione con il mondo	4
Il neonato: l'unità magica dell'allattamento	4
La tempesta di fame e la risposta della mamma	5
Il distacco dello svezzamento	5
I primi anni	6
Il carattere del bambino e il suo rapporto con il cibo	6
Quando la tavola diventa un campo di battaglia	7
I primi pasti fuori casa	7
Anoressia: conoscerla per prevenirla.....	9
"Capricci" a tavola e disturbi alimentari	9
I possibili campanelli d'allarme	10
Il ruolo della scuola per l'educazione alimentare e la prevenzione dell'anoressia	11
La scuola primaria: la conoscenza e il rapporto con il cibo	11
Le competenze che si vogliono promuovere nei bambini	12
I contenuti	12
Gli strumenti didattici	13
La serie di cartoni animati "Le avventure di Felicina"	13
Scheda 1 : "Perché mangiamo?"	14
Scheda 2: "Gli alimenti"	14
Scheda 3: "Dal campo alla tavola!"	15
Scheda 4: "Si mangia!"	15
Scheda 5: "Ognuno è diverso"	16
Il poster "la torta di..."	Errore. Il segnalibro non è definito.

NON SOLO PER FAME: IL CIBO COME FORMA DI RELAZIONE CON IL MONDO

“L’animale si nutre, l’uomo mangia”. Lo scriveva più di 200 anni fa Jean Anthelme Brillat Savarin nell’apertura del suo trattato di fisiologia del gusto e, a distanza di secoli, è da questa riflessione che conviene partire per impostare un progetto educativo mirato alla prevenzione primaria dei disturbi alimentari e dell’anoressia in particolare. Se per gli animali, infatti, assumere cibo è soltanto la risposta al bisogno che si manifesta con la pulsione della fame, per l’uomo tutto ciò che riguarda l’atto del mangiare assume invece da subito anche una forte connotazione psicologica: il cibo non è solo nutrimento per il corpo, ma rappresenta la prima forma di relazione che il bambino ha con il mondo esterno. Il cibo è veicolo di comunicazione, assume valenze simboliche, diventa espressione di valori, di cultura, al punto che la modalità con cui il bambino prima e l’adulto poi si muove nel mondo, può essere letta e riconosciuta dal rapporto che questo ha con il cibo.

Rifiutare il seno materno, fare i capricci a tavola e mangiare invece tutto in mensa, spiluccare in continuazione a 12 anni e diventare vegetariani a 16, infilarsi in una pasticceria per festeggiare l’ultimo esame universitario, o fare indigestione di cioccolato e lacrime dopo una delusione, prepararsi giorno dopo giorno i "soliti" pasti di quando si era giovani: questi sono solo alcuni esempi che sottolineano la valenza affettiva del cibo, il suo utilizzo come mezzo per dire al mondo circostante come si sta, per ribellarsi alle regole, per regalarsi un piacere, per ricordare il passato. La piena consapevolezza di quanto sia complesso il rapporto dell’individuo con il cibo è un presupposto essenziale per affrontare un percorso educativo scolastico, così come è importante conoscere quali siano le tappe fondamentali e le variabili che contribuiscono a costruire questo rapporto, sin dalla nascita.

Il neonato: l'unità magica dell'allattamento

Passato da una situazione idilliaca, calda, comoda e protetta come la pancia della mamma, dove non doveva chiedere nulla perché tutto era già a sua disposizione, il bimbo alla nascita si trova in un certo senso improvvisamente solo e fragile. L’allattamento rappresenta la prosecuzione di quel rapporto esclusivo durato nove mesi, il bambino riconosce l’odore, il sapore, la morbidezza del corpo della mamma; lo cerca avidamente e lo trova, pronto a sfamarlo e a coccolarlo. L’atto di allattare non è soltanto fornire il sostentamento per vivere e crescere, ma anche e soprattutto uno scambio di affetti tra la mamma e il bambino, una prima forma di comunicazione.

“L’allattamento rientra nella relazione madre-bambino e consiste nel mettere in pratica il legame d’amore tra due esseri umani” dice D.W.Winnicott. Gli sguardi del bambino e della madre si perdono uno nell’altro in un dialogo esclusivo che attraverso il latte e il corpo trasporta emozioni, affetto, riconoscimento ed è questo un passaggio fondamentale perché il bambino, oltre a nutrirsi di cibo, si nutre di quell’amore materno che gli permette di sentirsi accettato, riconosciuto, sente di poter essere degno d’amore, e si pongono le basi per una buona autostima. Alcune ricerche hanno messo in evidenza come nei bimbi accuditi solo con il cibo, ma senza amore, molti si lasciassero deperire.

Il futuro rapporto con il cibo e l’alimentazione ma anche con il mondo in genere, viene costruito a partire dall’allattamento. Compito della madre è cercare di rendere questo momento più accogliente

e tranquillo possibile, prendersi un tempo adeguato, cercare di essere rilassata, poiché il bambino è pronto a cogliere ogni segnale di disagio e farlo suo.

La tempesta di fame e la risposta della mamma

Per un neonato la fame è un'esperienza emotiva molto forte che coinvolge tutto il sistema nervoso: il suo mondo interiore sembra andare in pezzi, il respiro cambia, diventa irregolare, affannato e infine irrompono il pianto e le urla. Queste richiamano immediatamente la risposta della madre: lei arriva e prende subito il bimbo in braccio, gli parla, lo rassicura e attraverso il tono della voce e il tatto, porta calore, dolcezza, e infine, finalmente, il latte. Il bimbo inizialmente succhia voracemente in modo intenso, concentrato e poi man mano che la fame si placa inizia a rilassarsi e a prestare attenzione al mondo esterno, a incuriosirsi; rallenta il ritmo della poppata, si distrae e si "gode" un po' il contatto con la mamma. Durante questo gioco di domande e risposte, cibo e affetto sono continuamente mescolati, la soddisfazione del bisogno fisiologico della fame è accompagnata dalle attenzioni che la madre dà al piccolo e così la piacevole sensazione che il bambino prova si lega in modo indissolubile all'immagine materna. Stern parla di una attività vitale per la relazionalità emergente che crea precocemente reciprocità negli scambi comunicativi tra la madre ed il figlio: una sorta di ritmo di danza in cui i 2 partner si adattano reciprocamente.

La madre sa riconoscere i segnali di fame e sazietà del bambino, il suo bisogno di avere una pausa; l'interazione tra loro presenta un alto grado di coordinazione e bidirezionalità.

Il ritmo condiviso rappresenta una prima forma di dialogo che influenzerà in seguito anche i ritmi del dialogo verbale e dell'interazione sociale. Anche nel linguaggio, del resto, si evidenzia come in molte delle nostre attività esista uno stretto rapporto inconscio con l'alimentazione: i termini "mangiare con gli occhi", "assimilare" una conoscenza o "digerire" un avvenimento sono modi di dire comuni...

Dalla nascita in poi, ciò che il bambino si aspetterà in futuro dalle persone amate sarà anche legato a come ha vissuto i primi momenti di relazione con il mondo attraverso il cibo: con la fame, infatti, il neonato si muove verso l'esterno, il mondo che lo circonda, mentre con il cibo e il modo con cui viene proposto (l'allattamento), il mondo esterno si muove verso il bambino. Tanto più questo scambio sarà tranquillo, adattato ai ritmi del piccolo e non sarà vissuto con apprensione né dalla mamma né dal bambino, tanto più il bimbo svilupperà una relazione di fiducia e curiosità verso il mondo. È importante ribadire che le esperienze socio-affettive collegate all'alimentazione costituiscono un organizzatore fondamentale non solo dei ritmi biologici ma anche dello sviluppo del sé. È assodato che le interazioni disfunzionali tra il bambino e il caregiver nel contesto dell'alimentazione rappresentano un fattore potenziale per l'origine delle difficoltà alimentari e del loro mantenimento. Altrettanto assodato è come, al contrario, un rapporto positivo ed equilibrato col cibo, all'interno di buone relazioni che man mano si allargano dall'ambito familiare a quello della socialità, in primis la scuola d'infanzia, poi la scuola primaria, possa costituire un'importante elemento di prevenzione.

Il distacco dello svezzamento

Lo svezzamento è un momento delicato sia per la mamma che per il bambino: rappresenta sempre un distacco, un allontanamento, una rinuncia a quel particolare intimo legame stabilito con l'allattamento. D'altro canto è l'avvio di un equilibrio familiare nuovo: per il bambino è l'inizio di una

conoscenza maggiore di ciò che ha intorno, la scoperta di nuovi sapori, nuove consistenze; per la mamma rappresenta spesso un ritorno alla socialità, al tempo libero, per il papà è un momento di conquista di spazi di relazione maggiori con suo figlio.

Perché sia vissuto in modo positivo sia dalla madre che dal bambino è opportuno che sia graduale, con un'alternanza tra le pappe e l'allattamento al seno (oggi si parla di alimentazione "complementare" proprio per sottolineare l'opportunità di un passaggio molto graduale dal latte materno all'alimentazione solida). La poppata potrà infatti servire ancora come rassicurazione e sostegno per le situazioni più ansiogene. Al momento della nanna, per esempio, sarà possibile che il bimbo chieda ancora di attaccarsi al seno per potersi lasciare andare sicuro "tra le braccia di Morfeo". È importante anche che la mamma sostituisca la fisicità e il contatto impliciti nell'allattamento con momenti di maggiore attenzione, coccole e giochi, a testimonianza del suo immutato amore. In ogni caso al momento dello svezzamento è necessaria una maggior capacità di negoziazione tra madre e bambino: il bambino è molto più attivo, prende iniziative (ad es. mettere le mani nel piatto altrui, prendere il cibo con le mani, sputare ecc.); la madre deve favorire l'accettazione di nuovi cibi facilitando la sua naturale curiosità e spinta verso l'autonomia.

I primi anni

Una volta abbandonata la situazione di quasi fusione mamma/bambino dei primi mesi, viene intrapresa la lunga strada verso l'indipendenza: sarà un continuo sperimentare da parte del bambino, mettere alla prova sé ma anche i genitori, curiosare un po' per il mondo. I genitori hanno il compito di permettergli il più possibile delle "prove sicure", lasciarlo un po' andare, ma costruire dei solidi "paracaduti" per far sì che l'impatto con il mondo sia fiducioso, e che il bambino sviluppi una buona dose di autostima che gli permetta di far emergere la sua personalità. In questo percorso anche la tavola diventerà terreno di sperimentazione e il rapporto con il cibo assumerà svariati significati: per il bambino sarà canale di espressione di emozioni, non ancora dicibili a parole, segnale del suo rapporto con i genitori e in particolare con la mamma; per la mamma sarà un "termometro" del benessere del piccolo e della loro relazione.

Il carattere del bambino e il suo rapporto con il cibo

C'è il bambino goloso, il bambino che ama di più il salato, il bambino abitudinario, quello che mangia pochissimo e quello che mangia sempre... i gusti sono gusti e questo vale anche quando si ha un anno o due, ma mettersi in bocca qualcosa è anche un modo per "assaggiare il mondo" e la modalità con cui il bimbo lo fa rispecchia in genere un suo atteggiamento globale. Se un bambino è curioso, facilmente entusiasta, intraprendente, probabilmente esprimerà questa vivacità anche nei confronti del cibo: vorrà provare sapori nuovi, accoglierà le pietanze come un regalo, svilupperà precocemente dei gusti suoi. Parallelamente un bambino che predilige sempre gli stessi piatti, che tende a rifiutare pietanze sconosciute, probabilmente avrà un atteggiamento più timido nei confronti del mondo, non amerà i cambiamenti, si muoverà con maggior circospezione. Da parte dei genitori è importante mantenere un atteggiamento rispettoso nei confronti delle scelte del piccolo, così facendo non solo

trasmetteranno al figlio fiducia e saranno esempio di flessibilità, ma eviteranno che il pranzo si trasformi in un momento di conflitto, all'interno del quale ogni "gusto" e piacere si perderebbe.

Quando la tavola diventa un campo di battaglia

Le rabbie, i disagi, le insofferenze che a volte il bambino accumula durante la giornata, facilmente si esprimono al momento del pranzo o della cena: mangiare o non mangiare può diventare un modo per dire ai genitori che c'è qualcosa che non va. È naturale per esempio che i bimbi provino sentimenti ambivalenti nei confronti della madre: lei dà amore ma è anche la stessa che sgrida e dà le regole, e loro provano amore smisurato quando la vivono come solo buona e rabbia feroce quando la vedono come cattiva (difficile inizialmente tenere insieme questi due sentimenti).

Tutto questo si può tradurre sulla tavola nell'accoglimento o nel rifiuto del cibo, sia che lui sia buono oppure cattivo.

Dal canto suo la mamma può fare un po' di fatica a lasciare andare il "suo bambino" e, senza accorgersene, può usare le pietanze come un modo per cercare conferme del suo affetto: «Se mangi tutto mi vuoi bene, se non lo fai allora non mi vuoi più».

Tanto più i genitori sono attenti ad accogliere le proprie emozioni e i segnali dei propri figli, tanto meno entreranno in un circolo vizioso di "botta e risposta" del tipo: «Tu oggi non ci sei stata e io ora non mangio», «Tu devi finire tutto quello che hai nel piatto, altrimenti io mi arrabbio».

Del resto gli atteggiamenti del bambino sono, di norma, transitori e, quindi, sono significativi per quel determinato momento.

Un'inappetenza si trasformerà facilmente in una mangiata di gusto una volta sfogata e passata la rabbia. Fare in modo che il pranzo e la cena siano momenti rilassati, anche di gioco, e lasciare d'altro canto che nella giornata il bimbo possa esprimere liberamente anche le emozioni più difficili come la rabbia, farà sì che la relazione con il cibo si sviluppi in modo sereno e allontanerà la possibilità di eventuali disturbi futuri del comportamento alimentare.

I primi pasti fuori casa

Bambini che non assaggiano nulla nella mensa scolastica e a casa non hanno problemi, e bambini che all'improvviso smettono di gradire il cibo della mamma ma in mensa svuotano il piatto; bimbi che digiunano di fronte ai nuovi sapori a casa dell'amico e bimbi che adorano andare a casa degli altri a mangiare: questi sono atteggiamenti differenti che rispecchiano il rapporto che il bambino ha con ciò che è "dentro" o "fuori" da casa sua.

Se la propria casa è vissuta come l'unico luogo veramente sicuro, se la cucina, della propria mamma è considerata l'unica veramente buona e se assaggiare e apprezzare anche qualcosa fatto da altri significa un po' "tradire" l'amore materno, allora il bambino tendenzialmente riuscirà ad assaporare solo i cibi di casa sua e rifiuterà ogni proposta che gli arriva dall'esterno.

Al contrario, se nel bambino prevale la rabbia per essere lasciato tutti i giorni a scuola da solo, allora una buona vendetta sarà rifiutare il cibo materno per dedicarsi totalmente a quello della "nuova casa". Abituare da subito il bambino ad andare anche a casa di altri a mangiare, invitare i suoi amici, mostrargli cucine diverse, sono tutti modi per comunicargli il valore della diversità e aiutarlo ad avere un atteggiamento flessibile e aperto nei confronti delle novità.

ANORESSIA: CONOSCKERLA PER PREVENIRLA

Il termine Anoressia viene dal greco ἀνορέξιά, che significa letteralmente mancanza di desiderio e, in senso lato, mancanza d'appetito. È una patologia psichiatrica grave, con il più alto tasso di mortalità tra i disturbi mentali. Riguarda soprattutto soggetti di sesso femminile in età adolescenziale (picco di incidenza nelle fasce di età 15-19 anni, con tendenza all'aumento anche in fasce d'età più basse); le femmine sono interessate dieci volte più frequentemente rispetto ai maschi.

L'anoressia nervosa secondo il DSM-5 (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Ed. 5) è caratterizzata da:

- A. restrizione nell'assunzione di calorie in relazione alle necessità che porta a un peso corporeo significativamente basso. (“Minore di quello minimo previsto”)**
- B. Intensa paura di aumentare di peso, di diventare grassi, oppure un comportamento persistente che interferisce con l'aumento di peso anche se significativamente basso.**
- C. Alterazione del modo in cui viene vissuto dall'individuo il peso o la forma del proprio corpo, eccessiva influenza del peso della forma del corpo sui livelli di autostima, oppure persistente mancanza di riconoscimento della gravità dell'attuale condizione di sottopeso.**

Più frequentemente nei bambini si osserva il cosiddetto **disturbo evitante-restrittivo dell'alimentazione**; si distingue dall'anoressia vera e propria per l'assenza di dispercezione dell'immagine corporea e di ricerca della magrezza. È vissuto in modo meno chiaramente sintonico dal paziente, produce l'incapacità di alimentarsi adeguatamente in autonomia fino a volte alla necessità di ricorrere a presidi medici per la nutrizione. Nella storia precedente si riscontrano a volte elementi quali la prematurità, molte ospedalizzazioni, ecc

In questi casi il soggetto è caratterizzato più che da una dispercezione della propria immagine, da una dispercezione del proprio funzionamento fisiologico, da idee erronee sul funzionamento corporeo o angosce somatiche (ad es. paura di soffocare, o paura di vomitare, ecc.). Il Disturbo evitante restrittivo si distingue dal comune “picky eating” dell'infanzia (alimentazione selettiva, con avversioni e “fobia” rispetto ai nuovi cibi) per l'incapacità di mantenere un peso adeguato per l'età.

“Capricci” a tavola e disturbi alimentari

Anche se, come si è detto, l'anoressia si manifesta maggiormente in età adolescenziale, è importante porre le basi di una prevenzione efficace fin dall'infanzia, prestando attenzione anche a quelle manifestazioni di disagio alimentare che, senza essere disturbi veri e propri, sono comunque un mezzo attraverso il quale i piccoli cercano di esprimere un loro malessere. Attraverso i “capricci a tavola”, i bambini utilizzano il cibo anziché le parole per lanciare dei messaggi che possono essere i più vari e che è opportuno cercare di interpretare. Di fronte ad atteggiamenti inusuali del bambino rispetto al cibo, la cosa da fare come adulti è semplicemente cercare di comprenderne le cause senza cedere immediatamente all'ansia. Perlopiù, infatti, si tratta di manifestazioni momentanee che possono essere legate a condizioni particolari come l'inserimento nella scuola dell'infanzia, la gelosia

nei confronti di un fratellino appena nato, uno stato di particolare stanchezza, una condizione di malessere fisico (anche a una semplice influenza può poi seguire un periodo di inappetenza) ... Nel caso invece il bambino persista in modo molto rigido in comportamenti di rifiuto del cibo, per un periodo prolungato, allora è il caso di prendere in considerazione un percorso diagnostico anche soltanto per escludere l'esistenza di reali disturbi.

Rivolgersi al pediatra è la prima cosa da fare, perché è il professionista che meglio di ogni altro conosce il piccolo e la famiglia, ed è in grado di verificare prima di tutto l'eventuale esistenza di cause organiche. In caso non siano presenti, il pediatra può poi indirizzare i genitori verso gli specialisti capaci di individuare le possibili cause di disagio psicologico.

I possibili campanelli d'allarme

Non esiste una causa univoca dell'anoressia, così come non è possibile indicare dei sintomi che portino facilmente alla identificazione di un reale problema. Per questo è necessario considerare il comportamento alimentare dei piccoli sempre nel quadro della complessità che lo regola e non interpretare subito alcune anomalie come indice di un sicuro disturbo. Detto questo, tenendo conto che i comportamenti descritti possono essere dovuti a cause diverse, e comunque utile indicare alcuni elementi di attenzione che possono dare un'idea di come il bambino si rapporti alla propria immagine corporea e di come viva il rapporto col cibo.

- Per prima cosa è importante osservare se il mangiare sia vissuto con gioia e rilassatezza, oppure se sia vissuto come un momento di tensione, un'attività sgradita attraverso la quale vengono messi in gioco autostima e valore personale.
- È poi utile verificare se per il bambino ricevere cibo costituisce la conferma di un atto d'amore e di cura, oppure se lo viva come una richiesta di prestazione impegnativa e ansiogena.
- È bene poi osservare come il bambino organizza il proprio modo di mangiare, in particolare se associa al momento dei pasti dei rituali ricorrenti: analizza il cibo nel piatto minuziosamente; lo spezzetta e suddivide in tante parti; introduce in bocca solo pezzetti molto piccoli...
- Anche il modo con cui vive la propria immagine corporea è significativo: si specchia di continuo? Tende a confrontarsi con gli altri? Prende in giro i compagni per il loro aspetto fisico? Prende in giro se stesso, sminuendosi per raccogliere simpatia?
- Infine anche particolari atteggiamenti verso se stessi o in relazione agli altri possono essere considerati nel quadro di osservazione: il piccolo tende in modo ossessivo al perfezionismo? Il desiderio di primeggiare arriva a produrre ansia? Mostra aggressività verso se stesso o gli altri?

Come si vede, il quadro che nel quale matura il rapporto col cibo è complesso e le determinanti di tipo relazionale e psicologico sono essenziali per indirizzarlo in modo sano.

Famiglia e scuola, in questo senso, sono alleate fondamentali in un'opera di educazione alimentare che per essere efficace si deve attuare in un ambiente armonico, rassicurante, piacevole da vivere per tutti: adulti e bambini.

Le emozioni nel piatto: obiettivi, contenuti, metodi, strumenti

IL RUOLO DELLA SCUOLA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE E LA PREVENZIONE DELL'ANORESSIA

Un tempo l'educazione a un sano rapporto con il cibo si attuava quasi esclusivamente in famiglia: in cucina i bambini collaboravano, li si mandava a fare la spesa, avevano occasioni di contatto con la realtà produttiva anche semplicemente visitando gli orti... Lo stesso consumo dei pasti a tavola obbediva a una ritualità che abituava al rispetto del cibo come "merce" particolare ("siamo quello che mangiamo" diceva Feuerbach) diversa da ogni altra per il livello di intimità che realizza con il nostro organismo.

Oggi i tempi sono cambiati ed è cambiato anche il ruolo della scuola che è chiamata a intervenire in modo organico e continuativo anche sul piano dell'educazione alimentare.

Già nel 2011 il MIUR ha emanato precise linee guida per lo sviluppo dell'educazione alimentare nella scuola italiana, poi aggiornate nel 2015. Promotrice di "cultura materiale", la scuola è chiamata dalle linee guida del MIUR a stabilire relazioni che mettano a sistema le risorse scolastiche, quelle familiari e quelle rese disponibili dai diversi soggetti operanti sul territorio, così da realizzare un contesto partecipativo per favorire un'alimentazione sana, che sia garanzia di salute per il fisico e per la mente.

Con riferimento specifico alla prevenzione primaria dei disturbi del comportamento alimentare, primo tra tutti l'anoressia, l'impegno della scuola primaria deve essere rivolto alla creazione di un contesto di apprendimento nel quale il bambino possa maturare sicurezza in se stesso e fiducia negli altri, recuperando un approccio "leggero" e positivo nei confronti della vita, funzionale a un atteggiamento proattivo verso il proprio futuro. È su queste basi che si struttura il programma "Le emozioni nel piatto".

La scuola primaria: la conoscenza e il rapporto con il cibo

Le indicazioni del MIUR sottolineano come la scuola primaria si proponga quale contesto di relazione, di cura, e di un apprendimento che avviene attraverso l'esperienza, l'esplorazione, i rapporti dei bambini con la natura, gli oggetti, il territorio.

Nella scuola primaria gli alunni migliorano le capacità di analisi e di espressione, imparano ad astrarre e a mettere in relazione i pensieri e le emozioni, e la dimensione del rapporto con il cibo si allarga a nuovi aspetti di conoscenza e di relazione, che coinvolgono anche l'ambiente, la comunità e l'organizzazione sociale. Ciò che si mangia, al di là delle connotazioni di nutrimento e di gusto, è sempre di più espressione del sé, veicolo di comunicazione e di confronto con gli altri, mezzo di scoperta della realtà circostante. E proprio per favorire il passaggio da un rapporto soprattutto emotivo a uno basato su una maggiore consapevolezza, diventa importante rivolgere l'attenzione anche agli aspetti relativi alla conoscenza degli alimenti, al rapporto intimo che lega il loro consumo al benessere fisico e mentale, al lavoro che c'è dietro alla loro produzione, alle dimensioni di cultura

e tradizione legate al consumo, alle diversità e alle identità che si esprimono attraverso l'atto del mangiare...

Le competenze che si vogliono promuovere nei bambini

Il progetto "Le emozioni nel piatto" si sviluppa intorno a un'idea forte: mettere al centro del percorso educativo il bambino, come protagonista attivo della propria crescita cognitiva e personale. Richiamare i bambini a un atteggiamento attivo nei confronti delle loro scelte e abitudini alimentari significa promuovere atteggiamenti positivi sul piano della conoscenza di sé, della responsabilità nelle relazioni interpersonali, della conquista di una propria autonomia, nonché dello sviluppo della propria personalità e capacità critica. In particolare si punta a sviluppare queste competenze:

- esercitare un atteggiamento partecipe, responsabile e critico nel rapporto con il cibo, attraverso un approccio consapevole fondato sulla conoscenza e sull'esperienza diretta.
- Saper considerare il valore del cibo in relazione al lavoro che comporta la sua produzione, all'energia che richiede e all'impatto che ha sull'ambiente e sulla società.
- Dimostrare interesse nei confronti delle abitudini e culture alimentari diverse, valorizzando la diversità come risorsa.

I contenuti

Per la scuola primaria si centra il focus sulla conoscenza del cibo, con un'attenzione particolare al concetto di "filiera". Non c'è dubbio, infatti, che alla base di un rapporto scorretto con il cibo ci sia anche l'incapacità di coglierne l'essenza di "merce speciale", che entra a far parte di noi in un rapporto fondamentale con il nostro benessere. Una "merce" che è frutto di un grande lavoro e di un intervento diretto dell'uomo sull'ambiente. In questo senso l'attenzione al percorso dal campo alla tavola diventa un elemento essenziale anche per restituire al cibo la dignità e il valore che una civiltà orientata al consumo indiscriminato e fine a se stesso non aiuta a promuovere. Oggi viviamo una realtà nella quale si è creata una distanza abissale tra il momento della produzione e quello del consumo del cibo. Per un bambino immaginare che il formaggio abbia una qualche relazione con il latte, e quest'ultimo con ciò che mangiano le vacche è un'astrazione fuori dalla sua portata, così come il cogliere un nesso tra il pane e i campi di grano che probabilmente non ha mai avuto occasione di vedere. Questa separazione, legata a un vuoto di esperienza e caratteristico dei nostri tempi, crea di riflesso un vuoto di significato: il cibo esiste soltanto nel momento in cui lo si ha davanti per mangiarlo, e non si sa nulla della sua "storia", della sua provenienza, di quanto lavoro sia costato e di quale sia stato l'intervento sulla natura per produrlo. Questo vuoto si presta ad essere riempito da promotori di significato funzionali a un mercato che tende a omologare il cibo alle leggi di qualsiasi altra produzione. La pubblicità, la comunicazione, il "food design" sono solo alcuni degli strumenti attraverso i quali al cibo possono essere attribuiti significati distanti da quelli naturali, spogliandolo dei suoi veri valori. In questo quadro per una efficace prevenzione dell'anoressia, è fondamentale

dotare i bambini di quegli strumenti di conoscenza e di analisi che permettano loro di inquadrare l'atto del mangiare in una prospettiva che non li veda semplici consumatori, ma veri cittadini.

Gli strumenti didattici

Coerentemente con l'impianto didattico pedagogico descritto, gli strumenti didattici proposti garantiscono flessibilità d'uso, modularità nella proposta e utilizzano una molteplicità di linguaggi.

Sono stati messi a punto strumenti didattici di tre tipologie:

- **strumenti on-line** disponibili sul sito web www.leemozioninelpiatto.it
- **materiale stampato**, distribuito direttamente, o da scaricare dal sito
- **interventi in presenza con esperti**

Di seguito si dettaglia la descrizione e il senso dei diversi strumenti predisposti per la scuola primaria, in modo da facilitarne l'utilizzo nel lavoro scolastico:

- **La serie di cartoni animati “Le avventure di Felicina”....**
- **Quaderno operativo a schede:**
 - **Scheda: “Perché mangiamo”**
 - **Scheda: “Gli alimenti”**
 - **Scheda: “Dal campo alla tavola!”**
 - **Scheda: “Si mangia!”**
 - **Scheda: “Ognuno è diverso”**

La serie di cartoni animati “Le avventure di Felicina”

Ha lo scopo di fornire stimoli e motivazioni per affrontare le diverse tappe del percorso didattico. Felicina e i suoi amici pongono ai bambini una serie di interrogativi ai quali potranno dare risposta sviluppando di volta in volta le diverse schede didattiche. Perché mangiamo? Di cosa sono fatti gli alimenti? Come vengono prodotti? Come vengono consumati? Perché abbiamo gusti e necessità diverse?... Sono solo alcuni dei temi che la visione dei cartoni animati introduce, con lo scopo di stimolare poi, attraverso l'utilizzo delle relative schede didattiche, ulteriori spunti di riflessione e ampliamenti secondo le direzioni che l'insegnante riterrà più opportuno seguire.

Il quaderno operativo

È un quaderno che nasce dallo sviluppo di cinque schede didattiche che affrontano in sequenza i nodi concettuali dell'intero percorso didattico. Le schede non si pongono come strumento informativo, ma propongono attività operative (spazi da colorare, testi da creare, giochi di enigmistica, ricerche, esperimenti...) attraverso le quali i bambini sono guidati alla scoperta del cibo e alla costruzione di un sano rapporto con ciò che mangiano.

Ogni scheda è pensata per essere stampata e consegnata agli alunni che svolgeranno le diverse attività sotto la guida dell'insegnante e, per quanto possibile, con il coinvolgimento delle famiglie. Tutte e cinque le schede, una volta completate e unite tra loro, potranno costituire il quaderno personale di ogni alunno.

Al completamento di ogni scheda, sarà utile far seguire in classe un momento di riflessione collettiva: “Che cosa abbiamo imparato?”. Un momento di metacognizione, funzionale non soltanto a rinforzare le conoscenze acquisite, ma anche a dare motivazione per il prosieguo del lavoro.

Di seguito si dà una breve descrizione di ogni scheda didattica.

Scheda 1 : “Perché mangiamo?”

Nella prima scheda si riflette sulle funzioni che il cibo svolge all'interno dell'organismo: quella energetica, quella plastica (di costruzione e ricambio dei tessuti) e quella protettivo-bioregolatrice. Chiarite quali sono le funzioni del cibo, queste vengono poi messi in relazione alla sua composizione in principi nutritivi, senza insistere in tecnicismi fuori dalla portata dei bambini, ma con lo scopo di aiutarli a comprendere come i diversi alimenti abbiano caratteristiche diverse e come il primo segreto per assicurarsi il benessere in tavola sia variare l'alimentazione e mangiare un po' di tutto. Ecco le attività sulle quali si articola la prima scheda:

Da piccoli...a grandi

“Che cosa ti ha fatto diventare grande?” Questa è la domanda che potrà introdurre la prima attività della scheda. Gli alunni, confrontando le due foto che devono incollare negli spazi predisposti, avranno l'occasione di riflettere sul fatto che il loro corpo non solo è diventato più grande ma che tutto il materiale necessario per crescere se lo sono procurato dal cibo, mangiando. “Cibo” è infatti la parola che si evidenzierà una volta colorato tutto il disegno.

Occorre energia!

Il semplice parallelo proposto in questa attività, vuole evidenziare come per muoversi e per vivere ci voglia energia e come il corpo umano abbia bisogno di un suo carburante specifico: gli alimenti. Viene così introdotta in aggiunta a quella plastica della precedente attività, un'ulteriore funzione, quella energetica.

Soluzione: auto –carburante / barca a vela-vento / bambini che corrono-alimenti

Ma che cibo...fa cosa?

Vengono introdotte, tramite i cruciverba proposti, le parole: “proteine”, “carboidrati” e “grassi” deducendole dai gruppi di alimenti che le rappresentano. Il passaggio dalla funzione al nutriente è necessario per evidenziare come l'uomo abbia bisogno di tutti gli alimenti per crescere e muoversi.

Gli alimenti ti proteggono

L'ultima funzione, quella protettiva-bioregolatrice, viene affrontata focalizzando l'attenzione degli alunni sulla vitamina C e sul calcio in quanto sostanze più facilmente ricorrenti nel loro quotidiano. La ricerca permetterà di evidenziarne le proprietà e la provenienza.

Il segreto per crescere sani e forti

Il concetto fondamentale su cui insistono le attività della scheda è racchiuso nella espressione: “Mangiare un po' di tutto”, che è la soluzione della frase che gli alunni devono decifrare.

Scheda 2: “Gli alimenti”

Con questa scheda si promuove la conoscenza degli alimenti iniziando a classificarli e differenziarli tra prodotti che derivano dagli animali e prodotti che originano dal mondo vegetale, portando così l'attenzione sulle attività agricole e zootecniche. La scheda approfondisce poi l'importanza, nella nostra alimentazione, di frutta e verdura: cibi spesso poco graditi alla maggior parte dei bambini.

Animale e vegetali

Vengono proposti i disegni di diversi alimenti e si chiede ai bambini di evidenziare, con pennarelli di colore diverso, gli alimenti vegetali e quelli animali. Si potrà poi evidenziare anche la differenza che esiste nel gruppo degli animali: l'animale che produce cibo (latte, uova..) e l'animale che può diventare esso stesso cibo per l'uomo (carne).

Un segreto per stare bene

Con il rebus proposto in questa attività si vuole introdurre un focus sulla frutta e la verdura e la loro importanza per crescere in buona salute e sentirsi bene. La soluzione del rebus è: “mangiare frutta e verdura di tutti i colori”. L'attività potrà essere ampliata proponendo agli alunni la creazione di ulteriori slogan per promuovere il consumo di questi alimenti.

Frutta e verdura: buona e colorata

L'attività di ricerca proposta vuole evidenziare come il mondo vegetale ci regali una grandissima varietà di prodotti dei quali si può dedurre le caratteristiche nutritive anche osservando il loro colore.

La creazione di un manifesto da appendere in classe potrà completare e consolidare le singole attività di ricerca condotte dagli alunni.

Scheda 3: “Dal campo alla tavola!”

Una volta evidenziato che tutti gli alimenti, animali e vegetali, arrivano più o meno direttamente dalla natura, l'attenzione viene portata sul fatto che alcuni alimenti possono essere consumati così come sono (alimenti freschi) mentre altri necessitano di essere lavorati per poter essere portati in tavola (alimenti trasformati). Viene così indirettamente introdotto anche il concetto di filiera, sul quale innestare una riflessione importante: il cibo è sempre frutto di molto lavoro.

Così com'è?

Una frase crittografata da decodificare focalizza inizialmente l'attenzione degli alunni su due concetti fondamentali: quello di alimento fresco e quello di alimento trasformato. In seguito si chiede ai bambini di distinguere i due tipi di alimenti tra quelli disegnati sulla scheda, assegnandoli ognuno al relativo gruppo.

Ma da dove arrivano?

Collegare alcuni alimenti trasformati alla materia prima da cui derivano ha lo scopo di evidenziare come esistano “gruppi di alimenti” (per esempio i latticini), che provenendo dalla stessa materia prima hanno simili caratteristiche nutritive, pur essendo diversi per quelle sensoriali. Una visita al supermercato, con il compito di individuarne i diversi reparti e correlarli alle caratteristiche degli alimenti che presentano, potrà essere un'utile attività di approfondimento e consolidamento.

Quanto lavoro!

Questa attività, a chiusura della scheda, offre l'occasione di molteplici sviluppi perché permette di affrontare diverse tematiche:

- il concetto di filiera alimentare
- l'idea del cibo come frutto del lavoro di molte persone
- il problema dello spreco alimentare
- la questione dell'impatto ambientale

Scheda 4: “Si mangia!”

Mangiare bene significa rispondere a tre domande fondamentali: cosa mangiare? Quanto mangiare? Quando mangiare? Con lo scopo di aiutare a collocare nella pratica quotidiana le acquisizioni delle schede precedenti, la scheda insiste sull'organizzazione della giornata alimentare e sulle caratteristiche dei pasti che la compongono.

Una suddivisione in 5 pasti, con colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena, è quella che, stando ai più autorevoli studi in merito, meglio si adatta all'esigenze dell'organismo umano: non lasciare passare più di 3 ore tra un pasto e l'altro. La scheda dedica particolare attenzione al pasto qualitativamente importante, la colazione del mattino, troppo spesso trascurata dai bambini e ancora di più degli adulti.

La giornata ideale

Si propone la compilazione di una sorta di “diario alimentare” promuovendo la suddivisione in 5 pasti e la scelta degli alimenti che abitualmente si trovano nella dispensa e nel frigorifero di casa. Il confronto in classe delle singole scelte potrà approdare alla costruzione di un cartellone che possa costituire un semplice modello al quale far riferimento per adottare le regole fondamentali di un sano stile alimentare: consumare 5 pasti al giorno, mangiare un po' di tutto senza esagerare, gustare 5 porzioni di frutta e verdura di diversi colori, bere 8 bicchieri di acqua nella giornata.

Il mattino ha l'oro in bocca!

Richiamando le conoscenze apprese sulle funzioni degli alimenti sui bisogni dell'organismo, si porta l'attenzione sull'importanza del primo pasto della giornata: la prima colazione. L'appuntamento del mattino con il cibo è importante per compensare le necessità di energia e nutrienti dopo il digiuno notturno, ma non va mai disgiunto dalla dimensione del piacere. Per questo la proposta è quella che

ogni bambino organizzi una propria colazione su misura, rispettosa dei suoi gusti, nel segno del benessere.

Una colazione da concorso

L'ultima attività ha lo scopo di favorire una riflessione e un confronto collettivi, mirati a evidenziare le tante possibilità che si hanno di costruire delle buone colazioni "su misura", inducendo anche la curiosità di provare a variare il primo pasto della giornata, caratterizzato troppo spesso dalla monotonia.

Scheda 5: "Ognuno è diverso"

Le preferenze alimentari di ciascuno sono il risultato di una serie di fattori che passano attraverso la percezione sensoriale, le abitudini della propria famiglia, le tradizioni del territorio (legate a loro volta alla sua storia e alle sue caratteristiche fisiche), l'organizzazione sociale e le sue regole. Nell'ottica di valorizzarla come una risorsa, la scheda affronta il tema della diversità alimentare partendo dal confronto dei gusti personali, per poi stimolare confronti tra le abitudini familiari e allargare il tema alle culture altre, più lontane.

Questione di gusti

"Non mi piace" è così che risponde generalmente un bambino interrogato sul perché rifiuti un certo alimento. Ma cosa significa "non mi piace"? La prima attività, attraverso un lavoro sugli aggettivi qualitativi che descrivono le caratteristiche sensoriali del cibo, apre a una riflessione sulla soggettività dei gusti. È interessante, infatti, mettere a confronto le descrizioni del "mi piace" e del "non mi piace" dei diversi bambini e scoprire magari che i motivi per cui un certo alimento non piace a qualcuno, sono esattamente gli stessi per cui qualcun altro lo gradisce molto. Sapere analizzare e descrivere le sensazioni è fondamentale per arrivare a esprimere giudizi critici e personali che non siano influenzati da suggestioni e stereotipi.

Una ricetta di casa mia

Ogni famiglia è un micromondo nel quale confluiscono storie e culture diverse. Il cibo e la cucina ne sono un'espressione diretta e chiedere ai bambini di raccontare una ricetta "di casa loro", è il senso di aprirli al confronto e stimolare la curiosità e l'interesse per la diversità. In questo senso la proposta poi di raccogliere tutte le ricette della classe in un unico ricettario ha anche lo scopo di sottolineare come si possa costruire ed esprimere un'identità di gruppo (quello della classe, diverso da quella familiare o etnico) proprio attraverso le differenze degli elementi che lo compongono.

Paese che vai, cibo che trovi...

Il cibo è un mezzo efficacissimo di promozione interculturale e di sensibilizzazione ai valori della tolleranza, del rispetto e della solidarietà. L'appartenenza al territorio di origine in questa attività viene presa come spunto per una ricerca sui prodotti tipici delle diverse zone e regioni italiane e del mondo. Un'utile estensione, o anche un'alternativa all'attività proposta consiste nella considerazione di altre diversità, differenti da quella territoriale: il credo religioso, l'adesione a particolari filosofie alimentari (per esempio il regime vegetariano), o anche la presenza di condizionamenti legati a particolari patologie (la celiachia, le intolleranze, le allergie...), sono tutte espressioni di diversità sulle quali si può impostare un lavoro di ricerca e di confronto, mirato a consolidare l'idea fondamentale che non può esistere il benessere del singolo disgiunto dal benessere comune.