

Il pasto

Per riflettere, Pasto, ONLINE BANCADATI

✓ Con il termine "bambino" o "bambini" si intendono anche "bambina" e "bambine". Con il termine "educatrice" si intendono sia l'educatore sia l'educatrice.

Il pasto è uno dei momenti centrali della vita al nido ed è un'occasione importante di relazione spesso però viene sacrificato, diventando una routine.

Il pasto implica molto più che rispondere unicamente a dei bisogni fisiologici, nutritivi; preparare dei menu variati, equilibrati, presentare le pietanze in modo curato non basta.

Il pasto è un momento di qualità, fatto di cura e di relazione.

È fondamentale essere a conoscenza di alcuni aspetti importanti, per dare delle risposte adeguate a ciascun bambino senza compromettere questo tempo di cura.

Durante il pasto si trasmettono dei valori, come la convivialità, il rispetto per il cibo, e siamo principalmente noi adulti a trasmetterli proprio perché il bambino impara osservandoci. Creare un ambiente sereno, evitando tensioni, ricatti, scontri, moralismi, ricompense, rende la situazione piacevole per tutti, educatrice e bambini, evitando che diventi un'occasione di conflitto in cui avvengono lotte di potere tra il bambino e l'adulto. Un'atmosfera distesa, armoniosa, rassicurante e conviviale permette anche scambi verbali o momenti di silenzio.

Un pasto con un bambino piccolo è molto diverso da uno con bambini più grandi, ma entrambi vanno tutelati e organizzati nei dettagli. Avere l'occorrenza a portata di mano permette all'adulto di rimanere seduto per tutta la durata del pasto, garantendo al bambino una continuità, senza interrompere così delle relazioni e un clima sereno.

Con il bambino molto piccolo è predominante la relazione privilegiata (a due); man mano che il bambino crescerà, inizierà a spostarsi e a relazionarsi con gli altri, anche il momento del pasto evolverà.

Il pasto è una circostanza di piacere condiviso, in cui il bambino può sperimentare i suoi gusti, in cui ha l'opportunità e non l'obbligo di assaggiare, in cui può sperimentare la sua possibilità di scelta. Con il sostegno attento dell'adulto, gradualmente imparerà a valutare la sua quantità di fame, di sete e ad utilizzare in modo appropriato le stoviglie adeguate che l'educatrice metterà a sua disposizione.

Avere una modalità comune, condivisa con l'équipe e rispettata da ogni singola educatrice, permette al bambino di sentirsi sicuro, protetto e di prevedere quello che accadrà dopo. Stabilire anche delle strategie precise e ripetibili permette al bambino di vivere il pasto in modo partecipe e come possibilità di sviluppo dell'indipendenza.

È anche durante l'osservazione di questo momento che l'adulto impara a conoscere la specificità di ciascun bambino, i suoi bisogni, le sue capacità e le sue preferenze. Ogni bambino è persona unica, ha ritmi diversi, gusti differenti, appetito variabile, umore variabile. Nel rispetto del singolo è importante considerare queste peculiarità anche durante i pasti, indipendentemente dall'età dei bambini.