

PEP-MANGIARE INSIEME

La cultura del cibo e della tavola nelle mense e nei centri extrascolastici

Manuale pratico per responsabili e educatori

Thea Rytz e Sophie Frei

A cura del servizio specializzato PEP | pepinfo.ch



PEP - MANGIARE INSIEME

Manuale pratico per la cultura del cibo e della tavola nelle mense e nei centri extrascolastici

A cura del servizio specializzato PEP | www.pepinfo.ch

COLOPHON

EDITORE

Fachstelle PEP, Berna, pepinfo.ch

AUTORI / DIREZIONE E RESPONSABILI DEL PROGETTO

Thea Rytz, servizio specializzato PEP, responsabile di progetto

Sophie Frei, frei-stil.ch, co-autrice del manuale, collaboratrice di progetto

Brigitte Rychen, direttrice del servizio specializzato PEP, collaboratrice di progetto

Andy Limacher, ProjektForum, in precedenza Infoclic, autore del capitolo 3

Andrea Schneider, servizio sanitario della città di Berna, collaboratrice di progetto

Christine Mauch, revisione

Manuel Rytz, docente di teatro e i bambini del Gruppo sportivo teatrale Länggasse

Divisione della scuola e della salute pubblica della città di Berna, partner del progetto

GRAFICA, LAYOUT, IMMAGINI E ILLUSTRAZIONI

Franziska Nyffeler

TITOLO ORIGINALE

PEP – Gemeinsam essen: Ess- und Tischkultur in Tagesschulen

Manuale tradotto e adattato su mandato del Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale (Repubblica e Cantone Ticino), nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute", con il sostegno di Promozione Salute Svizzera.

Traduttrice: Karen Ries

Bellinzona, Ufficio del medico cantonale, 2022

Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questa pubblicazione, previa indicazione della fonte.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

SVStiftung
Gesunde Ernährung für alle

INDICE

1. Introduzione	5-6
1.1 Il progetto	7
2. Atmosfera e buon umore a tavola	8
2.1 Mangiare e conversare – relazioni e comunicazione	8-25
– Relazioni all'insegna del rispetto	
– Riconoscere e superare i comportamenti educativi e relazionali sfavorevoli	
– Una raccolta di esperienze di 10 centri extrascolastici della città di Berna	
2.2 Cosa mangiamo – qualità	26-28
– Cosa si mangia?	
– Preferenze e aversioni	
– Il mondo nel piatto	
2.3 Dove e con chi mangiamo – disposizione dei posti a sedere, locali e ambiente	29-33
– Continuità delle relazioni: pro e contro	
– Formazione di gruppi	
– Disposizione dei posti a sedere e controllo delle presenze	
– Locali e ambiente	
– Cucina aperta – il «cuore della struttura»	
2.4 Durata del pasto – svolgimento e condizioni quadro temporali	34-37
– Svolgimento e rituali	
– Quanto deve durare il pranzo?	
3. Partecipazione: coinvolgimento dei bambini nel centro extrascolastico	38
3.1 Cosa significa partecipazione?	38
3.2 Perché la partecipazione?	39
3.3 Metodi partecipativi nei centri extrascolastici	40-41
– Cassette della posta e sondaggi	
– Allo stesso tavolo, sulla stessa linea	
– La partecipazione non concerne solo il menù	
4. Troppi cuochi guastano la cucina?	42
4.1 Riflessione periodica	42
4.2 Collaborare e impegnarsi insieme	43-44
5. Il nesso tra mangiare e bere e la percezione di sé, l'immagine corporea e l'autostima	45
5.1 Immagine corporea, autostima e soddisfazione riguardo al proprio corpo	45
5.2 Insoddisfazione riguardo al proprio corpo	46
5.3 Il comportamento alimentare in relazione all'immagine corporea e all'autostima	46-51
– Problemi e disturbi del comportamento alimentare	
– Come gestire problemi e disturbi alimentari importanti	
6. Le dieci principali conclusioni per una buona cultura del cibo e della tavola durante il momento dei pasti nelle mense e nei centri extrascolastici	52-53

7. Strumenti e risorse pratiche	54
7.1 Riflettere sui propri valori e atteggiamenti	54-59
– Spuntino di domande per adulti – indicazioni didattiche	
– Spuntino di domande per bambini – indicazioni didattiche	
7.2 Formazione e crescita del personale nell’ambito della cultura del cibo e della tavola	60-67
– Domande di preparazione per la formazione continua del personale	
– Utilità e inutilità di regole e rituali	
– Guida per le visite reciproche e lo scambio di esperienze tra centri extrascolastici	
– Lista di domande per la discussione di gruppo con la propria équipe riguardo agli stili relazionali e alle pratiche educative durante il momento del pasto	
7.3 Accettare e promuovere la diversità	68-72
– Un ampio spettro di comportamenti e abitudini alimentari	
– Sperimentare e capire le differenze di consistenza e gusto	
– Paura di (nuovi) alimenti (neofobia): non voler mangiare nulla	
– Persone e modi di mangiare nel mondo	
– Famiglie nel mondo	
– Menù settimanale delle famiglie nel mondo	
– Cibo e tolleranza nelle diverse religioni	
8. Letteratura	74
8.1 Letteratura scientifica	74-76
8.2 Libri illustrati	76
8.3 Link utili	77

1. INTRODUZIONE

Chi mangia in compagnia vive in allegria: i pasti condivisi sono un importante momento di incontro e socializzazione. Condividere il pasto con altri ci fa sentire parte di una comunità. Il sapore e la qualità delle pietanze e delle bevande portate in tavola, l'atmosfera piacevole e il servizio attento sono gli ingredienti di base per un momento di incontro all'insegna della convivialità, del dialogo e del gusto.

Le strutture complementari alla famiglia e alla scuola che accolgono le bambine e i bambini durante il giorno, al di fuori dell'orario scolastico, svolgono un ruolo sempre più importante nella nostra società, in quanto favoriscono la conciliabilità tra famiglia e lavoro. La condivisione di un pasto, come il pranzo, è un momento centrale della giornata per i bambini¹ che frequentano queste strutture. Oltre ad essere un importante luogo di apprendimento, la scuola sta diventando più che mai un vero e proprio spazio di vita.

I tempi ristretti, gli spazi limitati e la necessità di erogare fino a 100 pasti al giorno rendono il momento del pranzo una vera e propria sfida quotidiana. Bisogna affrontare questioni relative alle abitudini alimentari e al comportamento a tavola. Quali pratiche, regole e rituali favoriscono una buona cultura del cibo e della tavola? Quali regole e abitudini vanno riconsiderate? I bambini devono assaggiare ogni pietanza? Devono finire tutto quello che hanno nel piatto? Possono servirsi da soli? Cosa possono fare gli educatori² se i bambini mangiano troppo o troppo poco? Come si può creare una buona atmosfera durante il pasto? Come si può strutturare il momento del pasto in questo luogo di vita per fare in modo che diventi uno spazio di incontro e socializzazione nel quale sia i bambini che gli adulti si sentano a loro agio e vivano un'esperienza positiva, sentendosi parte di una comunità e condividendo una buona cultura del cibo e della tavola? Cosa si

può fare per favorire i rapporti interpersonali durante il momento del pasto?

Questi e altri sono gli interrogativi con i quali sono confrontate le équipes dei centri extrascolastici e delle mense. Tenendo conto delle condizioni quadro della pausa pranzo, in termini di spazio e tempo, il personale si prodiga affinché tutti possano mangiare insieme, gustare il pranzo e conversare in un'atmosfera il più positiva possibile. Ma la condivisione di un pasto non è sempre esente da conflitti e caratterizzata dall'armonia. I commensali provengono da situazioni quotidiane diverse e hanno esigenze diverse. Se, da un lato, gli adulti prediligono uno svolgimento tranquillo e definito del pasto, i bambini spesso richiedono attenzioni particolari. Ci sono bambini che vogliono raccontare cos'hanno fatto al mattino, altri che fanno rumore, bambini che litigano e altri ancora che hanno bisogno di isolarsi. Taluni non vedono l'ora di mangiare, mentre altri non ne hanno nessuna voglia. I rapporti tra i commensali sono influenzati dagli stati d'animo individuali, che possono ripercuotersi anche sull'appetito. A questi fattori si aggiungono le esperienze personali, le teorie o addirittura le ideologie relative al cibo considerato «sano» o «malsano». Le abitudini alimentari sono caratterizzate dalla biografia alimentare individuale, ma anche da fattori socioeconomici, culturali o religiosi. Inoltre, le femmine tendono a mangiare diversamente rispetto ai maschi, mentre gli adulti mangiano diversamente dai bambini. Ciascuno di noi ha gusti e preferenze alimentari differenti.

Alla luce di tutti questi fattori d'influenza, sia gli adulti che i bambini possono sentirsi sotto pressione oppure, a loro volta, fare pressione sugli altri. Come avviene d'altronde nel contesto familiare, anche nei centri extrascolastici i conflitti interpersonali, le divergenze di opinione e le tensioni si disputano in parte a tavola, per esempio con riferimento ai comportamenti alimentari o al controllo sul cibo. Quanto più è grande il gruppo di commensali e quanto meno propizie sono le condizioni in termini di spazio, tanto più sarà difficile

1) Per rendere più agevole la lettura, in questo opuscolo si predilige l'uso del genere maschile quale forma neutra, inclusiva e non discriminatoria.

2) In questo manuale il termine «educatore» fa riferimento alle diverse figure professionali che si occupano della presa a carico dei bambini nei centri extrascolastici e nelle mense, a prescindere dal titolo o dalla formazione conseguita.

instaurare un'atmosfera conviviale a tavola. Lo svolgimento ideale del momento del pasto nella realtà è spesso utopico. I responsabili dei centri e gli educatori hanno tuttavia la possibilità di definire, di volta in volta, come strutturare la pausa pranzo e quali regole e quali rituali vogliono adattare o modificare. In particolare, hanno la possibilità di decidere come vogliono coltivare le relazioni con i bambini, al fine di creare un'atmosfera caratterizzata da allegria e stima reciproca durante il pranzo.

Il presente manuale fornisce ai lettori numerose idee concrete ed esempi pratici. Il manuale è destinato ai centri extrascolastici e alle mense che accolgono bambini e ragazzi in età scolastica (da 6 a 16 anni), ma può for-

nire spunti utili anche alle strutture di accoglienza per bambini in età prescolare (da 0 a 5 anni).

Dopo aver effettuato una valutazione dei bisogni in quasi venti centri extrascolastici della città di Berna, analizzato una vasta letteratura e svolto dieci interviste sul campo, le due autrici del manuale hanno allestito una raccolta di idee, esperienze e conoscenze coltivate volte a favorire una cultura del cibo e della tavola che rafforzi il senso di comunità nelle strutture complementari alla scuola. Non si tratta di ricette pronte all'uso: ogni struttura ha infatti le proprie caratteristiche e condizioni quadro. Gli esempi e le idee proposte in questo manuale vogliono servire da ispirazione, stimolare la riflessione e motivare il cambiamento.



1.1 IL PROGETTO

Il presente manuale è stato sviluppato nell'ambito del progetto «PEP – Gemeinsam Essen» del servizio specializzato PEP (Prävention, Essstörungen, Praxisnah). Il progetto si propone di aiutare le strutture complementari alla famiglia a sviluppare e/o ad approfondire una cultura del cibo e della tavola che rafforzi il senso di comunità e l'autostima. Il servizio PEP, in collaborazione con la divisione della scuola e della salute pubblica della città di Berna, offre formazioni continue sul tema del comportamento alimentare e delle buone relazioni a tavola. Inoltre promuove lo scambio di esperienze sul tema del comportamento alimentare e della cultura della tavola attraverso l'organizzazione di visite reciproche di responsabili e educatori dei centri extrascolastici. Nel biennio 2014-2015, il progetto «PEP – Gemeinsam Essen» ha ottenuto un sostegno finanziario da Promozione Salute Svizzera e dalla fondazione SV.

Il presente manuale è stato redatto in gran parte dalla responsabile di progetto Thea Rytz, coadiuvata dalla collaboratrice di progetto Sophie Frei. Oltre ad aver letto un'ampia letteratura sul tema, le due autrici hanno intervistato complessivamente dieci responsabili dei centri extrascolastici e partecipato alle pause pranzo con i bambini in diverse strutture. Il capitolo 3 sulla partecipazione è stato redatto da Andy Limacher, che in passato è stato responsabile della partecipazione infantile e giovanile presso infoclic. Brigitte Rychen, direttrice del servizio specializzato PEP, ha redatto il capitolo 5 sull'immagine corporea e l'autostima. Le seguenti esperte hanno letto il manuale in anteprima, fornendoci utili e preziosi riscontri. Cogliamo quindi l'occasione per ringraziare Maria Aebi, responsabile del centro extrascolastico Schwabgut e responsabile della formazione continua per i servizi extrascolastici della città di Berna; la prof.ssa Ute Bender, responsabile della cattedra di salute e economia domestica presso l'Alta Scuola Pedagogica FHNW; Theres Blülle-Grunder, supervisore e coach BSO, in studio proprio; Cornelia

Conrad Zschaber, responsabile di «Scuole in salute» di RADIX e responsabile RADIX Svizzera centrale; Esther Jost, della Società svizzera di nutrizione SSN; Brigitte Rychen, del servizio specializzato PEP e Franziska Widmer Howald, responsabile progetti alimentazione, del team alimentazione e attività fisica di Promozione Salute Svizzera.

Il progetto «PEP – Gemeinsam Essen» è stato affiancato da un gruppo consultivo ed è stato sottoposto a una valutazione esterna. Alla pagina www.pepinfo.ch -> Rubrik: PEP Projekte / PEP – Gemeinsam Essen si trovano il rapporto di valutazione, pubblicato a marzo 2016, una selezione di letture sul tema, oltre a diverse offerte di formazione continua proposte dal servizio «PEP – Gemeinsam Essen».

La grafica e illustratrice Franziska Nyffeler si è occupata della progettazione grafica e delle illustrazioni del manuale. Le idee per le fotografie pubblicate nel manuale sono nate dalla collaborazione tra Thea Rytz, Franziska Nyffeler e Manuel Rytz, attore e docente di teatro. Durante le sue lezioni di improvvisazione teatrale, Manuel Rytz ha allestito delle scenette legate alla cultura del cibo e della tavola insieme ai bambini. Franziska ha fotografato le scene e ha successivamente integrato le immagini con dettagli grafici.

2. ATMOSFERA E BUON UMORE A TAVOLA

2.1 MANGIARE E CONVERSARE – RELAZIONI E COMUNICAZIONE

” *Un buon pasto è il frutto della giusta combinazione tra buon cibo, cura, impegno, legami stretti, estetica, esperienze sensoriali nonché emozioni e stati d'animo imprevedibili.*

Juul, 2009, p.11



In occasione delle loro visite in dieci centri extrascolastici della città di Berna, le autrici hanno chiesto ai responsabili e ai collaboratori di tali strutture cosa apprezzassero in particolare del momento della condivisione del pasto con i bambini.

È come se i bambini «tornassero a casa» quando chiedono «cosa si mangia oggi?». «Il modo in cui i bimbi arrivano a pranzo. Ardono dal desiderio di raccontare cos'hanno fatto.» Si ha la sensazione di stare insieme «come in una famiglia», ogni giorno ci si ritrova «in un clima diverso rispetto a quella delle lezioni». L'incontro con i bambini in questo contesto è spensierato e di grande valore. Non si tratta soltanto di accudirli e nutrirli, quanto piuttosto di curare le relazioni attorno alla tavola. «Serviamo 'cibo per l'anima' ai bambini.» «Facciamo in modo che i bambini possano parlare liberamente; devono poter raccontare sia le cose belle che esprimere ciò che li preoccupa: per i bambini la cosa più importante è essere qui.»

Molte persone intervistate hanno sottolineato l'importanza del dialogo con i fanciulli.

Il responsabile di un servizio extrascolastico ha riferito che all'inizio dei pasti spesso l'atmosfera è tranquilla perché sono tutti affamati e impegnati a mangiare. Dopo qualche minuto amano intavolare una discussione, anche raccontando aneddoti della loro vita quotidiana. Nascono così delle conversazioni impegnate, nelle quali i bambini parlano di sé stessi in maniera spontanea e autentica, relazionandosi al tempo stesso con gli altri. Molti responsabili di servizi extrascolastici da noi intervistati hanno tuttavia riferito che spesso si riesce a malapena a chiacchierare con qualcuno perché c'è talmente tanto rumore che si fa fatica a sentire cosa dice l'altro.

Per alcuni responsabili le buone maniere a tavola sono un aspetto importante. Vogliono insegnare ai bambini che non si parla a bocca piena, si mangia tutto quello che c'è nel piatto, non ci si comporta in modo schizinoso, si sta seduti composti, si parla con gli altri ad un volume discreto, senza urlare, facendosi sentire in tutta la stanza. Nella

maggior parte delle strutture, durante i pasti non sono consentite distrazioni quali la TV, la radio, la musica o l'utilizzo dei cellulari, una pratica non scontata per molti bambini, abituati diversamente in famiglia, come riferisce la responsabile di un centro extrascolastico. La stessa ha aggiunto che alcuni genitori vogliono che i loro figli imparino a mangiare «correttamente» nella mensa del centro extrascolastico, criticando tali aspettative: «I genitori non possono semplicemente scaricare il loro compito educativo sui servizi extrascolastici.»

Tutti i responsabili delle strutture vedono il pranzo come un'occasione per conoscersi meglio e avere il tempo di parlare in un clima piacevole: «Consumare il pasto insieme ai bambini è il momento più bello della giornata nel nostro centro extrascolastico.»

Ma come si può trasferire questo ideale alla realtà concreta? Quali condizioni quadro, quali pratiche e quali comportamenti favoriscono la convivialità a tavola?

Se e in che misura si materializza l'ambiente conviviale che tutti desiderano, dipende anche dal modo in cui gli adulti si relazionano con i bambini durante il pasto. Vale pertanto la pena prestare attenzione al modo in cui ci si relaziona con i bambini - e tra colleghi.

RELAZIONI ALL'INSEGNA DEL RISPETTO

Gli educatori, come i genitori, tendono a controllare cosa, come e quanto mangia un bambino - per assicurarsi che abbia un'alimentazione sufficiente ed equilibrata, che mangi «il giusto» e con moderazione. Spesso si tende a moralizzare l'argomento «mangiare e bere» e a regolamentare l'alimentazione (Barlösius, 2011, pp.273-295). Rientrano in questo contesto gli incoraggiamenti o la regola che bisogna assaggiare determinati alimenti o mangiare tutto quello che c'è nel piatto. Tuttavia, se i bambini si sentono incompresi, controllati o addirittura umiliati a causa delle regole o del modo in cui queste vengono comunicate, si avranno delle ripercussioni negative sul piano delle relazioni. Alcune regole possono

dare adito a confusione, frustrazione, senso di vergogna o colpa, oppure possono far sì che i bambini si adeguino in silenzio, senza quindi promuovere il loro sviluppo personale.

Dietro un comportamento educativo improntato al controllo durante i pasti si celano in genere delle buone intenzioni: sia gli educatori che i genitori credono infatti nell'importanza di un'alimentazione equilibrata, di una gestione sostenibile delle risorse, delle buone maniere e di relazioni basate sul rispetto a tavola e vogliono tutelare dalla malnutrizione i bambini affidati alle loro cure.

Le intenzioni alla base di questo comportamento educativo, di per sé, non sono problematiche: il problema risiede piuttosto nel modo in cui gli adulti tentano di imporre le proprie intenzioni, ovvero controllando, insistendo, costringendo o persuadendo. Questi modi di fare sono nocivi per lo sviluppo del bambino perché incidono sulla sua relazione con l'adulto.

Gli adulti devono quindi impegnarsi a non comunicare le proprie intenzioni e i propri valori in maniera dogmatica, ma devono essere di esempio e confidare nel fatto che i bambini, in una prospettiva a lungo termine, sono in grado di assimilare dei valori se gli adulti intrattengono con loro delle relazioni basate sul rispetto. Quando li si prende sul serio e si crea con loro un rapporto di familiarità, i bambini sono disposti a cooperare. I fanciulli sono dotati di una sensibilità che permette loro di distinguere se gli adulti sono interessati sinceramente al loro sviluppo oppure se stanno esercitando una (sottile) forma di controllo.

Quando gli adulti si impegnano a instaurare delle buone relazioni con i bambini ne traggono beneficio sia il clima educativo che lo stile educativo (Juul, 2009). In questo contesto sono di cruciale importanza la sicurezza nel comportamento educativo e l'adozione di comportamenti che favoriscono lo sviluppo di un senso di autostima, autoregolazione e autonomia nel bambino. Atteggiamenti e comportamenti adeguati da questo punto di vista si possono raggruppare nel concetto più ampio dello stile educativo o relazionale.

le autorevole. Una buona educazione implica, da un lato, che il bambino sia percepito e rispettato come soggetto e che riceva delle attenzioni sociali ed emotive incondizionate. Dall'altro lato, gli adulti si devono impegnare a svolgere il proprio ruolo, che può essere determinante, in maniera vincolante e coerente. In questo modo si ottiene un'educazione basata su una struttura dialogica. L'eccesso o la carenza di controllo, per contro, impediscono al bambino di acquisire un senso di autoregolazione (Tschöpe-Scheffler, 2005, p.256).

RILASSARSI E ASSAPORARE IL CIBO

Quando gli adulti osservano i bambini durante i pasti, criticando o lodando il loro comportamento in maniera educativa o disciplinare, ne può risentire sia l'appetito che l'atmosfera a tavola.

Provate ad immaginare di essere a cena con un gruppo di amici e di avere gli occhi di qualcuno puntati addosso. Se esitate ad assaggiare un determinato alimento o se lo mettete da parte sul piatto, qualcuno insiste per farvelo provare. Se date seguito all'esortazione, ricevete un complimento. Come vi sentireste? Probabilmente a disagio, forse controllati, magari addirittura comandati. Se si chiede ai bambini come si sentono loro in questa situazione, si ottiene questa risposta: «Mi sento un idiota.»

In un centro extrascolastico un bambino, che aveva terminato di mangiare, è stato rimproverato in tono brusco perché era seduto in modo rilassato sulla sedia, con il braccio appoggiato sul bracciolo: «Ma come sei seduto? Siediti composto!». Un altro bambino, invece, era stato subito ripreso per aver riso: «Cosa succede?». In un'altra struttura, l'educatore era talmente occupato a supervisionare e redarguire i bambini da rinunciare completamente a consumare il proprio pranzo.

Se atteggiamenti di questo genere – anche in forma più lieve – vi sono familiari, durante il prossimo pasto potete tentare, in maniera consapevole, di rimproverare meno i bambini, di assaporare il pasto e di lasciare che le relazioni a tavola seguano il loro corso. I bambini si comportano davvero in modo

chiassoso o caotico quando gli adulti si trattengono dal fare commenti, preoccupandosi maggiormente del proprio benessere?

INVITARE AD ASSAGGIARE, SENZA INSISTERE

La costrizione, per quanto possa essere sottile, innesca un meccanismo di difesa; durante i pasti può addirittura compromettere il senso di appartenenza e rovinare l'appetito (Galloway u.a., 2005; Orrell-Valente u.a., 2007; Rützler, 2007). I bambini tendono ad essere più diffidenti (neofobici) nei confronti di nuovi alimenti rispetto agli adulti. Per tutti noi vale l'assunto secondo il quale non mangiamo ciò che ci piace, ma impariamo ad apprezzare ciò che mangiamo (Pudel/Wesenhöfer, 2003). Secondo la teoria della «mera esposizione», espressione coniata da Robert Zajonc nel 1968 («mere exposure effect»), la ripetuta esposizione a persone, situazioni o cose può influenzare in maniera positiva l'atteggiamento di una persona verso queste persone, situazioni o cose. Questa teoria si può anche applicare al contesto dell'alimentazione, dove si può rivelare utile portare ripetutamente in tavola nuovi alimenti o bevande (Birch/Fisher, 1998).

In generale bisogna assaggiare un nuovo alimento dalle 10 alle 15 volte in un determinato arco di tempo per abituarsi al suo sapore. Diverse ricerche effettuate con bambini hanno dimostrato che si possono ottenere primi riscontri positivi proponendo lo stesso alimento circa tre volte in un breve lasso di tempo (Martin, 2006).

È stato tuttavia appurato che facciamo meno fatica ad ampliare il ventaglio di alimenti che mangiamo volentieri quando si tratta di alimenti caratterizzati da un'elevata densità energetica rispetto ai cibi a basso tenore calorico (Johnson u.a., 1991; Jansen/Tenney, 2001). Costringere qualcuno ad assaggiare un determinato alimento allo scopo di ampliare la gamma degli alimenti apprezzati potrebbe rivelarsi una tecnica fallimentare proprio nel caso di cibi come insalata e verdure. L'effetto della mera esposizione, applicato nella (prima) infanzia, permette ai bambini di scoprire tutta una serie di nuovi cibi. Costringere,

insistere, minacciare o persuadere sono tecniche controproducenti. Per contro, l'invito, espresso in maniera gentile, ad assaggiare un determinato alimento può attenuare le incertezze e i timori, incoraggiando i bambini ad aprirsi a nuove esperienze (gusto, consistenza, colore, forma).

LA BUONA AUTOREGOLAZIONE NEI BAMBINI E LE BUONE CONDIZIONI QUADRO DA PARTE DEGLI ADULTI

Numerosi studi hanno dimostrato che «nei bambini, il senso di autoregolazione riferito all'apporto energetico può variare da un bambino all'altro, ma risulta essere migliore di quello degli adulti. In questo contesto i bambini piccoli se la cavano meglio rispetto a quelli più grandi (Birch/Deysher, 1986; Birch u.a., 1991; Rolls u.a., 2000).» (Schmidt, 2011, p.59). Un controllo eccessivo pregiudica il processo di autoregolazione interno, perché la fiducia nei propri stimoli viene sostituita dall'adeguamento agli stimoli esterni: «I bambini vengono indotti a porre l'autorità degli adulti al di sopra delle proprie sensazioni. In tempi difficili potrebbero non esservi alternative, ma nelle società moderne, nelle quali l'abbondanza minaccia la salute delle persone, bisogna saper essere critici nei confronti del cibo.» (Schmidt, 2011, p.59). I bambini che hanno la possibilità di ascoltare i propri stimoli interni (senso di fame e

di sazietà, preferenze e gusti, appetito), mantengono il proprio senso innato di autoregolazione in relazione al cibo. Gli adulti che si prodigano, con piacere, cura e gioia, ad allestire, cucinare o servire un menù in un clima permeato da attenzioni positive, che lasciano ai bambini il tempo di fare le proprie esperienze e accettano le loro decisioni in termini di quantità e scelta del cibo, contribuiscono in maniera importante alla salute mentale e alla prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare.

I bambini sono spesso in grado di percepire cosa gli piace, ma non hanno l'esperienza per valutare cosa fa bene al loro organismo in una prospettiva a lungo termine. Gli educatori, invece, oltre all'esperienza dispongono anche di competenze specifiche nel campo dell'educazione alimentare e della pedagogia e possono quindi assumere un ruolo di guida. Gli adulti decidono pertanto cosa portare in tavola, e decidono anche dove e quando si mangia. Allestiscono e propongono pasti equilibrati che vengono serviti a orari prestabiliti e in locali consoni.

In questo contesto i bambini possono esplorare autonomamente e senza pressioni il proprio appetito, sviluppando al contempo un ampio ventaglio di competenze sociali, quali l'ascolto reciproco, la condivisione, la capa-



cità di farsi sentire, di cambiare prospettiva, di affrontare i conflitti, nonché l'autonomia e la tolleranza.

A tal fine è fondamentale la presenza di una buona atmosfera a tavola. Il clima conviviale si riconosce, di norma, quando tutti iniziano a mangiare in silenzio, per poi chiacchierare e ridere (anche ad alta voce) in un secondo momento. Gli adulti possono contribuire a creare una buona atmosfera se hanno un atteggiamento positivo verso i bambini, se li prendono sul serio, si relazionano con loro in modo sincero e si dimostrano interessati e spiritosi.

I BAMBINI SONO GLI ESPERTI DI SÉ STESSI

Essere «esperti di sé stessi» significa che i bambini, fin da piccoli, possono determinare e decidere quanto e cosa vogliono mangiare, selezionando autonomamente gli alimenti dall'offerta equilibrata che gli adulti mettono a loro disposizione.

Se si accetta che i bambini siano esperti di sé stessi può capitare che il loro comportamento alimentare si discosti considerevolmente dagli ideali di razionalità ed equilibrio degli adulti. I bambini schizzinosi, quelli che mangiano poco o niente oppure troppo, spesso mettono in difficoltà gli adulti, che in questi casi fanno fatica a trattenersi dal reintrodurre una regola di carattere generale. Pochi adulti hanno vissuto lo stile relazionale ed educativo autorevole descritto in precedenza durante la loro infanzia o lo incontrano nella loro attuale cerchia di conoscenze. Le persone che si prodigano per curare le relazioni a tavola e instaurare una buona atmosfera durante i pasti nei centri extrascolastici, nelle mense, negli asili nido, oltre che nel contesto familiare, fanno un lavoro pionieristico. Bisogna quindi fare esperienza e riflettere sugli aspetti positivi e critici.

Anche voi potete incorrere in errori, conflitti, interrogativi o addirittura fasi di impotenza. Per affrontare queste situazioni è necessario disporre di una buona dose di calma, umorismo e tolleranza alla frustrazione. È inoltre importante riprendere di volta in volta il filo conduttore, rappresentato dallo stile rela-

zionale ed educativo autorevole, la cui forma deve essere oggetto di una continua discussione all'interno dell'équipe.

Bisogna inoltre tenere presente che non è possibile e neppure ragionevole trattare tutti i bambini allo stesso modo. «La parità di trattamento non favorisce le relazioni. Ogni bambino vuole essere percepito come un individuo: sentirsi riconosciuti dagli adulti come un soggetto unico e speciale accresce il senso di fiducia dei bambini.» (Blülle-Grunder, 2014, p.17).

Questa affermazione potrebbe anche ridurre la pressione sulle équipe educative perché significa che possono adattare il loro agire alle circostanze e al singolo bambino, con la consapevolezza che è molto difficile soddisfare le esigenze dei numerosi bambini che frequentano, ogni giorno in costellazioni diverse, le loro strutture.



ESSERE DI ESEMPIO E METTERE IN DISCUSSIONE LE REGOLE

Talvolta gli adulti obbligano i bambini a mangiare seguendo determinate regole per affermare i propri valori. La richiesta di adottare un comportamento conforme alle regole in questo caso non ha una motivazione oggettiva, ma serve piuttosto a compiacere gli adulti, che mirano a ottenere una conferma del proprio ruolo educativo. I bambini che si comportano secondo le aspettative imposte, per compiacere gli adulti, acquisiscono un comportamento relazionale negativo, ovvero chi si adegua viene apprezzato.

Invece di trincerarsi dietro regole e misure educative, gli adulti dovrebbero dare il buon esempio ai bambini. Nell'ambito di uno studio nel quale sono state osservate 173 coppie mamma-figlia, Amy Galloway e il suo team di ricerca hanno constatato che il consumo di frutta e verdura delle ragazze è condizionato maggiormente dall'alimentazione della madre che dalle sue pratiche educative (Galloway u.a., 2005). L'importanza del ruolo esemplare degli adulti è stata confermata anche da altre ricerche effettuate al di fuori del contesto familiare, in strutture che accolgono bambini in età prescolare. (Hendy/Raudenbush, 2000).

Essere un buon esempio non significa tuttavia solo mangiare tanto sedano e tanta insalata, quanto piuttosto essere una persona «che emana gioia di vivere e che dimostra concretamente al bambino che vale la pena, per esempio, fare esercizio fisico, lavorare, essere affidabili, andare d'accordo con gli altri (...). Se il modello adulto risulta essere attraente, il bambino tenderà ad imitare questi comportamenti.» (Blülle-Grunder, 2014, p.23). Theres Blülle-Grunder sottolinea che bisogna sempre relazionarsi in modo personale e autentico con i fanciulli. Le norme generali, le regole rigide, associate a un determinato intento educativo, ostacolano le relazioni personali: «Si perde l'occasione di sviluppare una mini 'risoluzione del problema' insieme al bambino. Peccato, perché il processo di trovare, in modo semplice, tollerante e benevolo, una soluzione condivisa potrebbe favorire l'incontro, la relazione e la disponi-

bilità alla cooperazione nel bambino.» (Blülle-Grunder, 2014, p.21). I bambini che si sentono apprezzati e presi sul serio collaborano in modo spontaneo perché la capacità e il bisogno di collaborare sono, da un lato, innati, dall'altro fondamentali per la sopravvivenza (Juul, 2009; Bauer, 2008).

Ogni comunità dovrebbe, di tanto in tanto, rivalutare l'utilità delle regole applicate al suo interno. Le seguenti domande possono risultare utili a tal fine (Blülle-Grunder, 2014, p.21):

- Quale intento persegue la regola, il rituale, il comportamento?
- Come si potrebbe ottenere il medesimo risultato senza applicare la regola?
- Cosa è meglio con questa regola che senza di essa?
- Come si può comunicare l'intenzione senza costringere, controllare o comandare?
- La regola può essere rispettata facilmente sia dai bambini che dagli adulti? E, di conseguenza, permette di sperimentare dei successi?

RICONOSCERE E SUPERARE I COMPORTAMENTI EDUCATIVI E RELAZIONALI SFAVOREVOLI

In questo capitolo ci soffermiamo su alcune misure di pedagogia alimentare e stili relazionali poco favorevoli. Dopo una breve considerazione sulle intenzioni, spesso buone, e sui valori alla base di tali approcci, proporremo alcuni comportamenti alternativi. Riconoscere un comportamento sfavorevole ed evitarlo, optando per alternative più consona è un primo importante passo nella giusta direzione; riduce la pressione e promuove le relazioni basate sul rispetto. Inoltre vi incoraggiamo a confidare nel fatto che i bambini si alimentano in maniera equilibrata e si comportano in maniera cooperativa in un contesto sociale nella misura in cui gli adulti creano condizioni quadro favorevoli a tal fine e si mostrano generalmente interessati nei confronti dei fanciulli: «Si servono con grande attenzione, e senza sbrodolare – i più piccoli sono quasi più bravi dei grandi – usano due mestoli e si prendono il tempo necessario. Sono piacevolmente sorpresa.» ha raccontato un'educatrice dopo che il suo team aveva deciso di permettere ai bambini di servirsi da soli la seconda porzione. Una collega ha aggiunto: «Si aiutano a vicenda – capita anche che i più grandi aiutano i più piccini.»

NOTA BENE

Se, nella vostra struttura (o in famiglia), applicate una o più regole che qui di seguito andremo ad analizzare in senso critico, vi preghiamo di non pensare che stiamo mettendo in discussione il vostro operato. Considerate le nostre indicazioni come un invito a riflettere in modo puntuale su possibili alternative che permettono di veicolare la medesima buona intenzione, in un modo che promuove maggiormente le relazioni interpersonali e il senso di comunità.

Abolire le regole sfavorevoli toglie pressione e promuove il senso di piacere e fiducia attorno al tavolo.

Le considerazioni elencate nelle prossime pagine fanno riferimento in particolare agli articoli di Sabine Schmidt (2011) e Theres Blülle-Grunder (2014). Per agevolare la lettura, le citazioni tratte dagli articoli di Schmidt e Blülle-Grunder, rispettivamente le affermazioni emerse nel quadro della formazione continua del progetto «PEP – Gemeinsam Essen», sono attribuite alle diverse fonti con la numerazione corrispondente (Schmidt (2011) =¹; Blülle Grunder (2014) =²; Formazioni PEP =³)

ASSAGGIARE TUTTO?

MANGIARE TUTTO?

RESTRIZIONI?

PREMIARE E PUNIRE?

ARGOMENTI PSEUDO-RAZIONALI O DI NATURA MORALE?

ASSAGGIARE TUTTO?



” Alcuni bambini entravano piangendo in sala perché sapevano già che si mangiava qualcosa che a loro non piaceva. L'obbligo non faceva loro bene, li privava del piacere, non c'era una buona atmosfera. Poi abbiamo deciso di abolire la regola che bisogna assaggiare tutto. Da allora i bambini non mangiano meno e nemmeno meno variato, ma la situazione è molto più tranquilla per noi perché non dobbiamo costantemente insistere per fare in modo che mangino qualcosa che non vogliono.

Citazione del responsabile di un centro extrascolastico di Berna, 2014

” Nel nostro centro extrascolastico avevamo una 'lista di jolly'. In questa lista i bambini potevano scrivere il loro nome e indicare tre piatti (alimenti) che non mangiavano volentieri. Però capitava che i bambini scrivessero il nome di una pietanza che poi iniziavano a mangiare, apprezzandola. Allora abbiamo chiesto ai bambini se volevano mantenere questa 'lista di jolly'. Hanno risposto di no e quindi l'abbiamo abolita.

Citazione del responsabile di un centro extrascolastico di Berna, 2014

▼ SCONSIGLIATO

- ▼ «Bisogna assaggiare tutto.»¹
- ▼ Questa regola può rovinare l'appetito e il piacere di mangiare.
- ▼ Può inoltre indurre i bambini a imbrogliare (buttando il cibo sotto il tavolo, nascondendolo in tasca o mettendolo nei piatti degli altri bambini) oppure addirittura a vomitare il cibo ingerito.

▶ VALORI, INTENZIONI, CONOSCENZE

- ▶ Ampliare gli orizzonti gustativi.
- ▶ Consapevolezza che non mangiamo ciò che ci piace, ma impariamo ad apprezzare ciò che mangiamo: «effetto della mera esposizione» (Birch/Fisher, 1998). I bambini devono assaggiare un nuovo gusto più volte per un determinato lasso di tempo per iniziare a tollerarlo e successivamente apprezzarlo.
- ▶ Chi è abituato a mangiare in modo variato fa meno fatica ad adattarsi a modelli alimentari differenti, ad esempio di altri paesi o culture.

▲ CONSIGLIATO

- ▲ I bambini possono servirsi da soli, da subito oppure solo per la seconda porzione.
- ▲ Gli educatori fanno vedere come si fa.
- ▲ Se è possibile da un punto di vista logistico (bisogna mettere a disposizione e lavare un maggior numero di stoviglie), si possono collocare le pentole sui singoli tavoli e i bambini si possono servire da soli.
- ▲ «Oggi vuoi tutto subito nel piatto oppure ne vuoi un po' alla volta?»²
- ▲ «Vuoi assaggiarne un pochino? Se non ti piace lo puoi lasciare nel piatto.»³
- ▲ «È vero, ha un odore (aspetto, sapore) un po' strano. All'inizio non convinceva nemmeno me. Però poi l'ho assaggiato e mi piace. Provalo anche tu.»³
- ▲ «Questo riso ti piace proprio tanto! Devo chiedere alla cuoca di cucinarlo di nuovo presto?»²
- ▲ «Vuoi mangiare solo patate oggi? Va bene, anche questa è una possibilità. Se però ti viene voglia di mangiare anche qualcos'altro, basta dirlo (vai pure a servirti).»²

Incoraggiare i bambini ad esplorare nuovi sapori richiede pazienza e un'atmosfera rilassata. Idealmente gli adulti dovrebbero dare il buon esempio, facendo vedere ai bambini che sono aperti e curiosi nei confronti delle novità.

I bambini associano gli alimenti e le bevande a loro graditi a sentimenti piacevoli: benessere, gioia, ma anche a un senso di protezione e sicurezza. Per molti bambini, assaggiare qualcosa di nuovo richiede coraggio. Il solo toccare qualcosa di sconosciuto può generare incertezza in alcuni bambini. Metterlo in bocca e ingerirlo è un ulteriore passo e può equivalere a un azzardo.

Tra i due e i cinque anni, quasi tutti i bambi-

ni attraversano una fase nella quale rifiutano sistematicamente i cibi e le bevande che non conoscono. Si parla in questi casi di «neofobia», ovvero la paura di ciò che è nuovo. Si tratta tuttavia solo di una fase transitoria. Però, a seconda del carattere e del vissuto personale, nuovi alimenti o nuovi modi di presentarli possono generare incertezza o paura in alcuni bambini anche più avanti durante la crescita. Pure i bambini più grandicelli possono essere riluttanti ad ampliare i propri orizzonti alimentari. Un regime alimentare ristretto può instillare un senso di sicurezza emotiva e protezione in quei bambini che trascorrono gran parte della giornata fuori casa e/o che vivono una situazione

caratterizzata da incertezze (sociali, economiche, politiche). Le abitudini alimentari rassicurano e trasmettono un senso di stabilità. Il libro illustrato di Lauren Child «Io non mangerò mai un pomodoro» affronta in modo divertente il tema della neofobia e del piacere di assaggiare cibi nuovi. Se proponiamo ai bambini un vasto assortimento di pietanze senza ricorrere a costrizioni, possiamo essere certi che cominceranno a conoscere, e perfino ad apprezzare, la grande varietà alimentare.

MANGIARE TUTTO?



” Sono rimasta molto sorpresa da quanto funziona bene il self-service. I bambini sono davvero bravi a valutare i propri bisogni: ‘Adesso posso mangiare ancora così tanto.’ In realtà ne vorrei ancora, ma mi limito a prendere solo un po’ di questo.’ Sono davvero sbalordita: abbiamo la stessa quantità di avanzi di prima o addirittura meno.

Citazione di un educatore di un centro extrascolastico di Berna in occasione di una formazione continua di «PEP – Gemeinsam Essen» con la sua équipe, 2015

▼ SCONSIGLIATO

- ▼ «Questo piccolo resto lo devi finire.»³
- ▼ «Forza, ancora quattro forchettate...»¹
- ▼ «Finisci il panino.»¹
- ▼ «Lasci sempre dei resti nel piatto.»³
- ▼ «Il cuoco ha lavorato (io ho lavorato) tutta la mattina per preparare il pranzo. Per cui adesso finisci quello che hai nel piatto.»³
- ▼ «Finisci quello che hai nel piatto. Stanno tutti aspettando che tu finisca.»³
- ▼ «Bisogna mangiare quello che si mette nel piatto. Così si impara a valutare il proprio appetito.»³
- ▼ «Quando avrai finito di mangiare quello che rimane nel piatto potrai andare a giocare.»

Queste frasi possono compromettere il senso di fame e sazietà e innescare un meccanismo di difesa.

Possono creare confusione oppure generare un senso di colpa e di vergogna.

Gli stimoli esterni prevalgono su quelli interni.

▶ VALORI, INTENZIONI, CONOSCENZE

- ▶ Rispetto e gratitudine per le risorse (il cibo).
- ▶ Mostrare apprezzamento per l'impegno necessario alla preparazione del pasto.

▲ CONSIGLIATO

- ▲ Offrire ai bambini la possibilità di imparare a servirsi delle porzioni su misura.
- ▲ Spiegare la relazione tra fame e quantità: chi ha molta fame tende a prendere una porzione troppo grande.
- ▲ Incoraggiare i bambini a prendere piccole porzioni ed eventualmente a servirsi di nuovo, assicurandoli che ce n'è abbastanza per tutti.
- ▲ Mangiare lentamente, lasciando ai bambini il tempo di mangiare.

- ▲ Esprimere ripetutamente, in maniera spontanea e autentica, apprezzamento e gratitudine in relazione al cibo e al fatto che è stato preparato con cura.
- ▲ Sia i bambini che gli adulti possono sbagliare a valutare il proprio appetito oppure il sapore delle pietanze e quindi lasciare qualcosa nel piatto.
- ▲ I bambini possono aiutare a buttare via gli avanzi e a rigovernare. Così imparano che i resti di cibo nei piatti sono uno spreco e che creano un lavoro supplementare, e in alcuni casi anche disgusto.
- ▲ «Quanti altri pezzi di patata pensi di riuscire a mangiare?»²
- ▲ «Mi sono accorta che spesso metti troppo cibo nel piatto e poi tutto d'un tratto non hai più fame. Come mai?»³
- ▲ «Ti conviene prenderne poco e semmai servirti di nuovo se hai ancora fame.»³
- ▲ «Non hai più fame? Fa niente, lascia stare. Sei d'accordo che domani sarebbe meglio prenderne un pochino di meno la prima volta e assaggiare il cibo prima di prenderne ancora? Non mi piace dover buttare via il cibo.»³
- ▲ «Se fossi la tua pancia direi 'dammi ancora un po' di gratin, sennò tra un attimo brontolo di nuovo...'»²
- ▲ «Oh no, ti ho dato troppo? Quanto pensi di poter mangiare ancora?»²

RESTRIZIONI?

» *Esperimenti e sondaggi indicano che i bambini cresciuti in famiglie che limitano il consumo di dolci tendono a mangiarne di più nelle situazioni di laboratorio e in genere associano il consumo a sentimenti più negativi rispetto ai bambini cresciuti in famiglie meno restrittive.¹*



▼ SCONSIGLIATO

- ▼ «Da noi si mangiano dolci solo nelle occasioni speciali.»¹
- ▼ «Non più di due orsetti di gomma a testa.»³
- ▼ «Oggi abbiamo veramente trasgredito.»

Tutto ciò che viene limitato in modo esplicito diventa particolarmente attraente.

► VALORI, INTENZIONI, CONOSCENZE

- La preoccupazione di mangiare «malsano» o «troppo».

▲ CONSIGLIATO

- ▲ Confidare nel fatto che sia i bambini che gli adulti sono in grado di trovare la propria misura.
- ▲ Non parlare della disponibilità limitata di dolci.

- ▲ Porzionare il dessert senza troppa enfasi.
- ▲ Non servire il dessert oppure offrire solo frutta.
- ▲ Non usare il dessert come ricompensa.
- ▲ Evitare doppi standard: non consumare dolci di nascosto.
- ▲ Esprimere il proprio piacere per tutti i cibi serviti e anche per il fatto di mangiare insieme.
- ▲ Permettere ai bambini di mangiare lentamente; in questo modo possono percepire il senso di sazietà e spesso non è più necessario imporre restrizioni.
- ▲ «Qual è la cosa che stuzzica di più il tuo appetito nel menù di oggi?»²
- ▲ «Ti piacciono queste lasagne?»²
- ▲ «Come fai a renderti conto di essere sazio? Lo percepisci a livello fisico? O nella testa?»³
- ▲ «Non vedo l'ora del dessert. Il gelato alla vaniglia mi piace tantissimo.»³
- ▲ «Quando ero piccolo desideravo una vasca da bagno piena di mousse al cioccolato, ma naturalmente non l'ho mai avuta. Non sarebbe bellissimo? Capita anche a voi di avere questo tipo di desiderio da 'paese dei balocchi'?»³

Il dolce piace a tutti perché siamo geneticamente programmati a bere il latte materno, che è dolce (cfr. anche a pagina 26-27).

Anche se è inevitabile imporre delle restrizioni sui dolci e sugli alimenti ricchi di grassi bisognerebbe adottare questa strategia con moderazione e senza enfasi. Imporre delle restrizioni eccessive – associandole a pressioni di natura morale – può generare un imprinting sfavorevole, generando sensi di colpa per il consumo di alimenti «vietati». È interessante notare che questo comportamento psicologico è caratteristico delle persone affette da un disturbo del comportamento alimentare.

PREMIARE E PUNIRE ?



» *Non voglio che nel nostro centro extrascolastico i bambini debbano per forza finire tutto quello che hanno nel piatto. Alcuni colleghi avevano l'abitudine di punire i bambini che non finivano tutto affibbiando loro degli incarichi. Lo trovo un metodo antiquato. Aiutare in cucina dovrebbe essere parte integrante della vita quotidiana nel centro. Mentre si asciugano i piatti nascono delle conversazioni; i bambini si divertono; entrano in contatto con la cuoca. Secondo me, punire i bambini in questo modo può essere molto controproducente.*

Citazione di un collaboratore di un centro extrascolastico della città di Berna, 2014

▼ SCONSIGLIATO

- ▼ «Riceverai il piatto principale solo quando avrai finito l'insalata.»
- ▼ «Solo chi mangia tutto riceverà il dessert.»³
- ▼ «Se vuoi la carne devi mangiare anche le patate (l'insalata, le verdure).»³
- ▼ «Chi non finisce tutto deve andare ad asciugare i piatti.»³

Queste strategie sono efficaci a breve termine, controproducenti a lungo termine.

Possono compromettere il senso di fame e sazietà, rovinare il piacere di mangiare.

Gli stimoli esterni prevalgono su quelli interni.

Col tempo, l'alimento che il bambino è costretto a mangiare per riceverne un altro perde attrattiva e il bambino lo mangia solo se viene premiato. Al tempo stesso, si valorizza l'altra pietanza (negli esempi citati sopra: il dolce o la carne).

▶ VALORI, INTENZIONI, CONOSCENZE

- ▶ Il desiderio di adottare un comportamento 'coerente' nei confronti dei bambini, per essere credibili.
- ▶ Supposizione: chi non ha più fame, chi è sazio, non ha fame di dessert.
- ▶ L'esigenza di garantire ai bambini un'alimentazione equilibrata (responsabilità verso i genitori, aspettative dei genitori).
- ▶ Si vuole evitare che i bambini si sazino con un solo gruppo alimentare.
- ▶ L'esigenza di tutelare chi mangia piano, per fare in modo che riescano a fare il bis dei cibi più allettanti oppure per evitare di ricompensare chi mangia in fretta.

Molti adulti ritengono che sia logico associare il dessert all'aver finito il piatto principale; però in questo modo si premia un comportamento auspicato. Raramente mangiamo il dessert per placare la fame. Il dessert serve piuttosto a chiudere il pasto con una nota dolce. Chi viene escluso dal dessert viene punito. Secondo noi anche i bambini che non hanno mangiato nulla dovrebbero ricevere il dessert. Però il dessert non andrebbe servito in porzioni tali da saziare; dovrebbe piuttosto servire a soddisfare il desiderio di qualcosa di dolce.

▲ CONSIGLIATO

- ▲ Ripartire il cibo a disposizione per il bis per garantire che ce ne sia abbastanza per tutti.
- ▲ Servire l'insalata insieme al piatto principale o lasciare che i bambini si servano da soli.
- ▲ Comunicare ai bambini se è previsto un dessert e di cosa si tratta affinché possano tenerne conto al momento di valutare il proprio appetito. (Se non è previsto un dessert tutti i giorni si potrebbe ricorrere a una comunicazione visiva, ad esempio appendendo un cartellino vicino alle pentole della portata principale.)
- ▲ «Vuoi ancora della carne? Pensi che ci sia ancora abbastanza carne per tutti? Prova a chiedere al tuo tavolo chi ne vuole ancora. Poi ti aiuto a valutare quanta ne puoi prendere.»³
- ▲ «Puoi aspettare ancora un attimo così vediamo chi vuole ancora della salsiccia? Così valutiamo se ce n'è abbastanza per tutti o se dobbiamo dividerle a metà o in terzi.»³
- ▲ «Oggi c'è un muffin per dessert. Quanto spazio in pancia hai bisogno per il dessert?»³

Se gli adulti ci tengono «che i bambini sviluppino un rapporto civile e razionale con il cibo farebbero bene ad evitare di servirsene come minaccia, punizione o esca. Nel breve periodo questi metodi potrebbero funzionare senza dare adito a problemi, ma col tempo c'è da aspettarsi che i bambini inizino ad utilizzare il loro rapporto con il cibo in maniera tale da provocare o punire gli adulti.» (Juul, 2009, p.55).



▼ SCONSIGLIATO

- ▼ «Mangia un po' di finocchio, che ti fa bene.»³
- ▼ «È vero, la pasta integrale non è così buona, ma è più salutare.»³
- ▼ «Non mangiare così tanto budino, ti farà solo ingrassare.»¹
- ▼ «Adesso possiamo trasgredire sul serio e mangiare quanto cioccolato vogliamo.»³
- ▼ «Ci sono persone che muoiono di fame e freddo e tu lasci il cibo nel piatto!»³

Concetti troppo astratti, che possono creare confusione.

In questo modo si veicola il messaggio che i cibi «sani» non sono buoni e che, viceversa, i cibi «malsani» hanno un buon sapore. Si insegna ai bambini la contrapposizione tra 'sano' e 'buono', una dicotomia che gli adulti spesso condividono e veicolano senza filtri.

Può creare disorientamento, soprattutto nei bambini piccoli.

Può generare sensi di colpa.

Mentre da un lato la società dei consumi del mondo occidentale propaga standard di salute e magrezza, dall'altro lato siamo attorniti da una sovrabbondanza di alimenti di ogni genere. In questo contesto contraddittorio, le persone responsabili dell'educazione devono riuscire a trasmettere ai fanciulli i principi dell'alimentazione «sana», usando argomenti

► VALORI, INTENZIONI, CONOSCENZE

- Il desiderio di offrire ai bambini un'alimentazione sana ed equilibrata.
- Il desiderio di evitare gli sprechi.
- Vicinanza e compassione verso le persone bisognose.
- Gratitudine per la propria situazione di benessere.
- Ideali ascetici, canoni di bellezza.

▲ CONSIGLIATO

- ▲ Offrire una grande varietà di alimenti, assortiti in modo equilibrato.
- ▲ Essere di esempio, facendo vedere che si apprezza la cucina variegata.
- ▲ Essere di esempio: trasmettere fiducia, competenza e gioia di vivere, senza porre l'accento su aspetti come il peso e la linea.
- ▲ Tolleranza verso le diverse forme corporee.
- ▲ Essere maggiormente di esempio, invece di affrontare le tematiche in modo esplicito.

razionali. Tuttavia, a volte la preoccupazione per la salute dei bambini prende talmente tanto il sopravvento che si crea un clima malsano. I bambini fanno fatica a comprendere il concetto di «salute» e cominciano a rifiutarlo (Ellrott, 2007). Inoltre spesso si accorgono che gli stessi adulti che propugnano il cibo «sano» hanno un rapporto ambivalente con l'alimentazione e li sorprendono a mangiare «alimenti malsani» di nascosto e con grande gusto.

Anche per quanto concerne l'approccio sostenibile ed etico nei confronti del cibo e delle risorse in generale è opportuno che gli adulti diano il buon esempio, affrontando il tema in modo esplicito solo se necessario. I discorsi moraleggianti sono poco efficaci e innescano un meccanismo di difesa nei bambini.

Alla voce «consigliato» abbiamo già illustrato numerose strategie e comportamenti alternativi, che ci permettiamo di consigliarvi. Le esperienze dei responsabili e degli educatori dei centri extrascolastici della città di Berna riportate nelle prossime pagine possono fornire ulteriori spunti interessanti. Le citazioni sono state estrapolate dalle interviste che le autrici hanno svolto tra la fine del 2014 e l'inizio del 2015 nei diversi centri extrascolastici.

» *Abbiamo abolito di nuovo la regola che bisogna assaggiare tutto. I bambini possono scegliere; si crea una brutta atmosfera quando devono assaggiare tutto.*

In un centro extrascolastico i bambini più piccoli, fino alla quinta elementare, vengono incoraggiati ad assaggiare tutto quello che viene servito, mentre i più grandi possono scegliere. In occasione della nostra visita i bambini dalla quarta alla prima media mangiavano di tutto. In particolare la ciotola dell'insalata era sempre vuota; anche i maschi mangiavano molta insalata.

» *Da noi vale ancora il seguente concetto: vogliamo che i bambini finiscano di mangiare quello che hanno messo nel piatto. Però non li costringiamo e non ci sono punizioni se non finiscono tutto. Da quando non c'è più questa pressione, i bambini sono più inclini ad assaggiare qualcosa di nuovo, soprattutto se vengono incoraggiati in tono gentile e positivo. Anche le scodelle con il cibo disposte sui singoli tavoli possono stimolarli a provare qualcosa durante i pasti.*

» *Ai bambini che rifiutano tutto e non vogliono mangiare nulla diamo un pezzo di pane o un frutto. Almeno così mangiano qualcosa. Da quando non siamo più così rigidi e andiamo incontro ai bambini con questi piccoli gesti ci siamo resi conto che sono più inclini ad assaggiare qualcosa di nuovo.*

» *Un ragazzino che viene molto volentieri nella nostra struttura mangia solo pane e beve solo acqua. Il nostro pane gli piace tantissimo. Dice che mangia solo quello che cucina sua mamma e noi accettiamo il suo comportamento alimentare. Con la madre non abbiamo nessun problema. Non facciamo storie. Per noi è importante che venga volentieri e che sia ben integrato.*

» *Nella nostra struttura serviamo solo i bimbi più piccoli. A partire dalla quinta elementare i bambini e i ragazzi si servono da soli, con grande orgoglio. Ai bambini piace anche aiutare a distribuire il dessert.*

» *Un bambino che frequenta la nostra struttura due volte a settimane ci dice di volta in volta se vuole mangiare oppure no. Se non vuole mangiare va di là a leggere un libro. C'era una ragazzina che non mangiava praticamente nulla. L'abbiamo incoraggiata a guardare cosa c'era da mangiare prima di decidere se voleva mangiare oppure no. A poco a poco ha iniziato a mangiare, ma abbiamo notato che si comporta diversamente rispetto al bambino. La ragazzina in realtà vorrebbe mangiare, ma a volte è come se fosse bloccata. Gli educatori si comportano in modo tranquillo con loro, senza fare grandi discussioni e comunicano ai genitori come gestiscono i particolari comportamenti alimentari dei loro figli.*

» *Cerchiamo risposte individuali alle situazioni in cui i bambini, dal nostro punto di vista, mangiano troppo poco, coinvolgendo anche i genitori. Una volta c'era un bambino che mangiava solo pane e insalata. Tutto d'un tratto anche gli altri bambini volevano mangiare solo pane e insalata. In quanto responsabile, ho detto che avrei convocato i genitori per un colloquio, al che hanno abbandonato questo modo di mangiare.*

- ” *Per iniziare serviamo porzioni piccole. Se i bambini vogliono una seconda porzione possono servirsi da soli, ma ricordiamo loro di verificare che ci sia abbastanza cibo per tutti e di non prendere troppa carne, per esempio, se non ne rimane molta.*
- ” *‘Quanto ne vuoi? Tanto, poco?’
Mi attengo a quello che dice il bambino e gli servo tanto o poco, come richiesto.*
- ” *In passato mettevamo le pentole con il cibo sui tavoli e i bambini si potevano servire da soli. Mi dispiace che non si possa più fare, ma è aumentato il numero di bambini e servirebbero troppe stoviglie. Adesso la prima porzione la serviamo noi, dopo di che i bambini si possono servire da soli. Però sui tavoli ci sono ancora le ciotole con l’insalata e le verdure dalle quali i bambini si possono servire da soli. Prima di poter fare un bis di carne e/o cereali chiediamo ai bambini di mangiare un po’ di insalata o verdura. Visto che possono scegliere e servirsi autonomamente solitamente non fanno discussioni.*
- ” *I bambini non lasciano quasi più avanzi nei piatti perché chiediamo sempre quanto vogliono mangiare e non mettiamo nel piatto più di quanto chiedono. Se non vogliono mangiare nulla, possono anche mangiare solo un po’ di pane e mela.*
- ” *Il cibo che resta in pentola lo possiamo recuperare, mentre quello che resta nel piatto lo dobbiamo buttare. Spieghiamo questa differenza ai bambini, di modo che imparano a chiedersi: ‘Quanto voglio mangiare, quanto mi serve per saziarmi?’*
- ” *Nella nostra struttura c’è un dessert diverso ogni giorno: un giorno frutta, un altro giorno torta, budino, biscotti, a rotazione. Però cambia anche la sequenza, per evitare di mangiare sempre lo stesso*

dessert lo stesso giorno della settimana. Quando bisognava ancora finire tutto quello che c’era nel piatto per ricevere il dessert, i bambini valutavano cosa fare in base al dessert previsto: ‘Beh, tanto oggi c’è solo frutta per dessert. Allora posso accettare la punizione e non finisco quello che ho nel piatto.’ Adesso abbiamo finalmente abolito questa regola.

- ” *Se un bambino mangia in fretta e furia, gli dico, per esempio: ‘Fai pure con calma, hai tempo’.*
- ” *Abbiamo un ragazzino che raggiunge la sazietà solo dopo aver fatto il bis o il tris. Abbiamo spiegato al padre che gli serviamo delle piccole porzioni per cominciare e che dopo può servirsi a piacimento. È già capitato che abbia preso un ‘bis’ per ben cinque volte di fila, acquisendo così la certezza e la fiducia che può mangiare abbastanza, fino a saziarsi.*

In un centro extrascolastico c’è un bambino che ha sempre così tanto da raccontare che si dimentica di mangiare. Il responsabile del centro ha concepito un semaforo apposta per lui: verde = mangiare / blu = parlare. Dopo che il bambino ha parlato a lungo l’educatore può impostare il semaforo, che è collocato sul tavolo vicino al bambino, sul verde. Quando il bambino ha mangiato a sufficienza può rimettere il semaforo sul colore blu. Il responsabile ha scelto di proposito i colori verde per «mangiare» e blu per «parlare», evitando di usare il rosso per «non parlare, ma mangiare», che sarebbe stata una forma di controllo.

In un centro extrascolastico, alcuni bambini musulmani hanno iniziato ad aggredire altri bambini di fede musulmana che mangiavano carne di maiale. Dicevano che i bambini musulmani che mangiano carne sono «cattivi» o «falsi». La responsabile è intervenuta e ha scritto una lettera ai genitori. Il centro rappresenta valori democratici e secolari e rifiuta dogmi o ideologie di qualsiasi genere. La cucina può rinunciare del tutto a servire

carne di maiale oppure offre sempre un'alternativa di modo che nessuno sia costretto a mangiare maiale o carne in generale. A tavola si discute anche del fatto che non esistono abitudini alimentari «giuste» o «sbagliate» e si spiega che se ci si aggredisce a vicenda, si perde l'appetito. Nessuno vuole conflitti a tavola.

» *C'era un bambino somalo che mangiava pochissimo. Era anche in conflitto con la cuoca. Allora abbiamo invitato la sua mamma a cucinare specialità somale insieme alla cuoca (approccio sistemico e inclusivo). Vogliamo far percepire al bambino che la cuoca e la sua mamma collaborano, che sua mamma cucina qualcosa per tutti, ottenendo la stima della comunità. Adottando questa strategia ci aspettiamo che il bambino entri in relazione con la comunità del centro e smetta di fare il ribelle.*

» *Un bambino che frequenta il centro solo di martedì è intollerante al glutine e può mangiare solo cibi senza glutine. La soluzione più semplice per la cuoca è cucinare senza glutine per tutti il martedì. In questo modo il bambino è anche meno esposto.*

In un grande centro extrascolastico tre bambini apparecchiano la tavola insieme a una persona responsabile. Una bambina è così piccola che riesce a malapena a vedere oltre il bordo del tavolo. Il gruppo addetto ad apparecchiare è molto efficiente e ben organizzato. Tutti e quattro sembrano allegri e sicuri di sé. I tavoli sono ben presto apparecchiati. Rispetto ad altri centri che abbiamo visitato, i bambini sono più coinvolti nelle attività prima del pranzo perché partecipano attivamente, anche se solo in piccoli gruppi.

PRINCIPALI CONCLUSIONI

L'équipe del centro extrascolastico decide quando si mangia e cosa viene messo in tavola. I bambini decidono cosa e quanto vogliono mangiare. In questo modo i bambini vengono presi sul serio e considerati «esperti di sé stessi».

Gli adulti sono responsabili per il buon umore a tavola, e lo possono fare relazionandosi con i bambini in modo sincero, autentico e divertente.

Bisogna invitare i bambini ad assaggiare il cibo, non insistere o costringerli.

Il cibo non deve essere usato come premio o punizione.

Chi si sente osservato o criticato mentre mangia perde l'appetito.

I bambini hanno un senso di fame e sazietà ben sviluppato (autoregolazione), ma a volte si sbagliano riguardo al proprio appetito. Offrendo ai bambini la possibilità di fare le proprie esperienze si permette loro di imparare. Per contro, costringerli a finire a tutti i costi quello che c'è nel piatto disturba il senso di fame e sazietà individuale.

Osservare, scrutare, criticare, deridere, rimproverare o fare la morale non sono strategie adeguate. Le buone relazioni sono più importanti della buona educazione!

È importante definire poche regole chiare, che tutti devono rispettare. Le regole e i rituali devono essere riconsiderati e rivalutati periodicamente. L'équipe educativa deve chiarire quali sono le intenzioni associate alle regole in uso e cosa è meglio con questa regola che senza.

»» Link

Sul sito dell'ACSI è presente un approfondimento sullo spreco alimentare che presenta delle schede informative, delle ricette per riutilizzare i resti, alcune idee contro lo spreco e molto altro: <https://acsi.ch/spreco-alimentare/>

2.2 COSA MANGIAMO: QUALITÀ

In questo capitolo vogliamo illustrare in che modo la qualità del cibo può incidere sul senso di soddisfazione mentre si mangia perché «mangiare è molto più di una semplice risposta umana a un bisogno fisiologico. L'atto di nutrirsi è legato ad aspetti di natura fisica, psicologica e sociale.» (Barlösius, 2011, p.44).

COSA SI MANGIA OGGI?

Verso le 11, quando un buon profumo di cibo inizia a diffondersi per tutto l'edificio scolastico, gli stomaci di bambini e adulti iniziano a brontolare. Si risveglia l'appetito e cresce l'attesa per il momento del pranzo. Man mano che si avvicina il mezzogiorno i bambini, curiosi e affamati, volgono lo sguardo verso la cucina, chiedendosi cosa si mangia per pranzo. I primi bambini entrano in cucina, salutano allegramente la cuoca o il cuoco, si informano sul menù e, mettendosi in punta di piedi, cercano di vedere cosa bolle in pentola, o nel forno. Nella maggior parte delle strutture che abbiamo visitato, le cucine sono volutamente aperte e collegate al refettorio. In una struttura, quindici anni fa, è stata addirittura abbattuta una parete divisoria per collegare i due locali.

Un'offerta alimentare equilibrata e gustosa, che tiene conto degli aspetti fisiologici come il fabbisogno energetico e nutrizionale dei bambini, è uno dei molteplici aspetti che contribuiscono a creare una buona atmosfera a tavola. Altrettanto importanti sono gli aspetti sensoriali come il sapore, l'aspetto, l'odore e la consistenza delle pietanze servite (Schönberger/Methfessel, 2011, pp.124-125). I bambini percepiscono il cibo con tutti i sensi. I cibi serviti devono essere invitanti dal punto di vista estetico, attraenti dal punto di vista cromatico e non devono essere troppo cotti, troppo grassi o avere una consistenza molliccia. Piatti freschi, curati e profumati stimolano l'appetito e possono far venire voglia ai bambini di assaggiare qualcosa di nuovo: striscioline arancioni di carota in un'insalata verde, erbe fresche sul gratin, frutta fresca di stagione servita in un bicchiere insieme allo yogurt oppure una

fetta di limone e foglie di melissa nella brocca dell'acqua. L'offerta determina la domanda. Si può verificare il gradimento del pasto da parte dei bambini osservando le loro reazioni, facendo domande dirette o invitandoli apertamente a esprimere desideri e opinioni personali. Alcuni bambini, per esempio, preferiscono che la salsa sia servita a parte e non gradiscono l'insalata o la pasta già condita. Se si propone ai bambini un'offerta alimentare gustosa, variata ed esteticamente attraente, se si concede loro la possibilità di esprimere desideri e idee, si accresce l'attrattiva e di conseguenza anche l'accettazione, nonché il benessere e la soddisfazione di bambini e adulti durante il momento del pasto nei centri extrascolastici (Winkler, 2010; Jansen, 2012; Mohler, 2012).

PREFERENZE E AVVERSIONI

Le abitudini alimentari e le preferenze alimentari sono questioni individuali, condizionate dal vissuto personale in relazione all'alimentazione e dal retaggio culturale, ma anche da fattori come l'età e il sesso del bambino (Schmidt, 2011, pp.56-57; Barlösius, 2011). Anche la nostra predisposizione genetica incide sul comportamento alimentare individuale e determinate preferenze alimentari sono dettate dall'evoluzione biologica. Possediamo dei sensori altamente sensibili che ci permettono di distinguere sapori e odori, e di conseguenza riconoscere ed evitare cibi avariati o addirittura tossici. Nel corso dell'evoluzione, molte specie animali hanno presto sviluppato un senso che permettesse loro, per esempio, di riconoscere un frutto maturo dal sapore dolce. Molte sostanze nocive per il nostro organismo hanno un gusto amaro e ripugnante. I neonati vengono al mondo con una preferenza innata per il gusto dolce e reagiscono con un rifiuto evidente a qualsiasi altro gusto: i cibi dolci raramente celano sostanze nocive. Numerosi studi hanno appurato che i neonati manifestano un'elevata predilezione per il gusto dolce, a prescindere dal contesto culturale nel quale vengono al mondo, mentre rifiutano i cibi aspri, amari e salati. I bambini piccoli

iniziano ad apprezzare i cibi salati, mentre gli adulti gradiscono anche i sapori aspri e amari (Schönberger, 2008; Schmidt, 2011, p.66; Weiss, 2012, pp.25-36).

Alcuni sentimenti e sensazioni associati al cibo e alle bevande sono, ad esempio, la fame, la sete, l'appetito, la sazietà, l'anticipazione, il piacere, il disgusto e l'avversione. La preferenza o l'avversione per determinati cibi dipendono dalle sensazioni e dalle emozioni vissute dal singolo individuo, che a loro volta si inseriscono in un contesto culturale e sociale.

Mangiare insieme ad altre persone è un'occasione ideale per ampliare gli orizzonti e scoprire le culture e le abitudini alimentari di altri paesi: mangiare un piatto asiatico, possibilmente con i bastoncini piuttosto che con le posate, è fonte di piacere per i bambini, che vivono questo momento come un'esperienza collettiva.

IL MONDO NEL PIATTO

Per evitare che nella cassetta della posta o nelle liste dei desideri del centro extrascolastico compaiano unicamente i «soliti ignoti» come pizza, hamburger e affini, è necessario un impegno e un atteggiamento propositivo da parte degli adulti. Viaggi gastronomici in paesi lontani, idealmente accompagnati da un approfondimento tematico, possono stimolare la curiosità e la voglia di scoprire altri paesi, ingredienti e sapori. Si potrebbero, per esempio, incoraggiare i bambini a comporre un menù con ricette di un'altra cultura o con le specialità trovate nel vecchio ricettario della nonna. Nel capitolo 3 sulla partecipazione e negli allegati (cfr. pagine 38-41) potete trovare molte altre idee per coinvolgere i bambini in cucina.

Spesso i bambini si sentono più sicuri se possono comunicare i propri desideri direttamente alla cuoca o al cuoco; in alcune strutture la loro richiesta viene addirittura comunicata con un annuncio speciale: «Oggi serviamo il piatto preferito di Tashi: Tsel Phing – pasta con verdure.» Tashi è un bambino tibetano, arrivato da poco in Svizzera. Si sente onorato che venga cucinato un piatto

tibetano ed è contento di poter condividere il gusto di casa con gli altri bambini. Il pranzo in compagnia può essere un'occasione per accogliere ed integrare i bambini nel centro extrascolastico (Schönberger, 2011). Però bisogna anche prestare attenzione a non fare un riferimento diretto ai bambini e ai ragazzi. Può infatti essere controproducente per l'autostima e per l'inclusione se, per esempio, per i bambini provenienti da una determinata nazione si cucinano specialità del loro Paese, che loro però non mangiano quasi mai a casa e quindi non si riconoscono in questa immagine.

A questo proposito occorre tenere conto del fatto che, in funzione delle condizioni quadro esistenti, non tutte le idee e i desideri dei bambini possono essere messi in pratica: i fattori da tenere in considerazione sono il numero di bambini, l'infrastruttura della cucina (per es. le dimensioni del forno), il tempo necessario per la preparazione o la consegna dei pasti da parte di un'azienda di catering esterna.



PRINCIPALI CONCLUSIONI

Mangiare è un'esperienza che coinvolge tutti i sensi.

Nelle strutture dotate di una cucina propria, questa rappresenta spesso un importante luogo d'incontro e socializzazione. Il cuoco può assumere un ruolo chiave nell'accoglienza e nella gestione dei bambini, premesso che il suo atteggiamento sia in linea con l'approccio pedagogico del resto dell'équipe.

Anche per la cucina è importante ricevere complimenti, apprezzamenti e riscontri positivi.

Rivolgetevi attivamente ai bambini per sondare le loro richieste, i loro desideri e le loro opinioni, coinvolgeteli nell'allestimento del menù e comunicate a tutti chi ha richiesto espressamente un determinato piatto quando viene servito un «menù su richiesta».

Proporre qualcosa di nuovo richiede coraggio e impegno: non rinunciate subito, ma provate, per esempio, ad offrire ripetutamente il nuovo alimento oppure a combinarlo con qualcosa che i bambini conoscono già.

Il cibo unisce e può stimolare e promuovere l'interesse nonché la comprensione per altre usanze e culture. La realizzazione di eventi tematici e di altre attività collegate al momento del pasto condiviso possono favorire le relazioni e promuovere la collaborazione con i genitori, i docenti e altre persone di riferimento del centro extrascolastico.

Quando bisogna scegliere un fornitore esterno (catering) vale la pena porre l'accento su un'offerta sana, variegata, possibilmente sostenibile e a misura di bambino.

Il servizio di refezione nei centri extrascolastici e nelle mense deve perseguire un approccio olistico: oltre agli aspetti economici, fisiologici e nutrizionali, qualitativi e sensoriali, per la scelta e l'acquisto di generi alimentari bisogna tenere conto di criteri ecologici e sociali, tra i quali figurano l'utilizzo di alimenti di stagione provenienti dall'agricoltura locale e biologica, l'utilizzo di prodotti provenienti dal commercio equo (ad es. cioccolato, riso, banane), l'introduzione di giornate vegetariane fisse, la riduzione degli scarti alimentari, il recupero creativo degli avanzi e il consumo di acqua dal rubinetto o tisane.

CONSIGLIO

La realizzazione di un orto scolastico o di un progetto di giardinaggio urbano (coltivazione di erbe, pomodori, bacche, ecc.) sul sedime scolastico come pure la realizzazione di un sistema di compostaggio sono misure di sostegno e sensibilizzazione che consentono di creare un legame con la natura, con la produzione alimentare e con la catena alimentare.

▶▶ Links

Fourchette Verte Ticino: www.fourchetteverte.ch
– Il marchio dell'alimentazione equilibrata.

Fourchette Verte Junior: www.fourchetteverte.ch
– Il marchio dell'alimentazione equilibrata nelle strutture diurne che accolgono e ristorano bambini di età compresa tra i 4 e i 20 anni.

Standard di qualità svizzeri per la ristorazione collettiva: <https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/gemeinschaftsgastronomie/qualitaetsstandards.html>

Giardini e spazi esterni – Diversi documenti e spunti da usare in classe:

<https://www.education21.ch/it/dossiers-tematici/giardini-scolastici>

2.3 DOVE E CON CHI MANGIAMO: DISPOSIZIONE DEI POSTI A SEDERE, LOCALI E AMBIENTE

L'indagine condotta da Gertrud Winkler in venti ginnasi³ tedeschi ha appurato che «gli allievi più giovani desiderano un'atmosfera familiare e che gli allievi più grandi siano loro d'esempio.» I ragazzi più grandi, per contro, non lo trovano per niente «cool»: non vogliono mangiare insieme ai più piccoli e vorrebbero un ambiente rilassato a tavola, che ricordi un ristorante piuttosto che un tavolo di famiglia (Winkler, 2011, p.138). I ragazzi più grandi vedrebbero di buon occhio un settore dedicato a loro con tavolini alti e sgabelli da bar. Si ricorda che il presente manuale fornisce delle indicazioni utili per i centri extrascolastici e le mense che accolgono bambini e ragazzi in età scolastica (da 6 a 16 anni).

La maggior parte delle strutture da noi visitate sottolinea l'importanza di un'atmosfera familiare. Possiamo quindi affermare che ricerca e prassi concordano su questo aspetto. «Voglio assolutamente tenere i tavoli di piccole dimensioni, formato famiglia, nelle diverse stanze.» Altri, invece di parlare di famiglia, usano il termine comunità: «Quando ci sono dei tavoli piccoli al posto di tavoli grandi e lunghi è bello perché si formano delle piccole comunità (tavolate).» In molte famiglie la mamma, il papà e i figli hanno spesso un posto fisso a tavola. Anche in molti centri extrascolastici si adotta questo sistema, ci dicono. Anche laddove i bambini possono scegliere liberamente il posto a tavola, generalmente hanno delle preferenze che mantengono per tutta la durata della loro frequenza al centro.

CONTINUITÀ DELLE RELAZIONI: PRO E CONTRO

In alcuni centri extrascolastici si fa in modo che gli educatori si siedano sempre allo stesso tavolo con gli stessi bambini. «Questa continuità ci permette di coltivare le relazioni.» Le diverse strutture attribuiscono quindi un grande valore alla presenza quotidiana e continua del personale e aggiungono che la cuoca è la persona che può assicurare la maggiore continuità perché «lei c'è sempre».

3) N.d.T.: Il ginnasio tedesco comprende sia il livello secondario I (Scuola media) che il livello secondario II (Scuola media superiore).

Al suo tavolo si mettono a sedere i bambini «più difficili», quelli che hanno bisogno di stabilità. La responsabile di un centro extrascolastico, la quale dà per scontato che la cuoca, in quanto membro a tutti gli effetti dell'équipe, ne condivide la linea di condotta e l'approccio pedagogico, ha spiegato che questo sistema permette di creare un clima disteso.

Una responsabile ci ha raccontato che «molti docenti lavorano solo una o due volte alla settimana nel centro» e ha aggiunto che un docente ha chiesto a un'educatrice: «Non vorrai mica lavorare ogni giorno nel centro extrascolastico? È sempre la stessa routine». Ma ci sono anche docenti che apprezzano molto trascorrere regolarmente del tempo con i bambini al di fuori del contesto scolastico. Alla responsabile del centro piacerebbe avere un maggior numero di collaboratrici e collaboratori che possono essere presenti tutta la settimana. «La continuità trasmette un senso di calma non solo ai bambini, ma anche al personale educativo.»

Il responsabile di una struttura ha riferito che i collaboratori che lavorano ogni giorno nel centro tendono ad essere meno tolleranti al rumore rispetto a chi lavora a tempo parziale. A suo avviso non bisognerebbe essere troppo rigidi se i bambini chiacchierano ad alta voce durante il pranzo. Però allo stesso tempo capisce che gli educatori che lavorano a tempo pieno preferirebbero che ci fosse meno baccano.

Anche se il centro non è frequentato tutti i giorni dagli stessi bambini, si potrebbero sfruttare in maniera mirata i legami di amicizia tra i fanciulli per creare un'atmosfera piacevole a tavola. Dalle interviste non è tuttavia emerso nulla in questo senso.

FORMAZIONE DI GRUPPI

La maggior parte dei centri extrascolastici visitati dalle autrici suddivide i bambini in gruppi secondo l'età: bambini dell'asilo, bambini dalla prima alla terza, dalla quarta alla prima media e i ragazzi più grandi (talvolta persino dalla quarta elementare alla quarta media) mangiano in locali separati,

arredati tenendo conto delle esigenze delle diverse fasce d'età. In questi casi bisognerebbe parlare piuttosto di tavolate di compagni di classe o amici piuttosto che di «famiglie». Spesso, nelle strutture più grandi abbiamo osservato anche una separazione tra maschi e femmine, a partire dalle scuole elementari.

I PIÙ PICCOLI INSIEME

Molti centri sottolineano che, soprattutto per i bambini più piccoli, è importante poter trascorrere la pausa pranzo tra di loro perché in questo modo si sentono in un ambiente sicuro e protetto. In alcune strutture, i bambini dell'asilo hanno a disposizione un locale separato per il pranzo, mentre in altri centri condividono un locale con i bambini delle scuole elementari. Nelle strutture nelle quali manca un locale separato si percepisce questa lacuna: «Ci piacerebbe molto avere una stanza separata per i più piccoli.» In alcuni centri extrascolastici i bambini vengono suddivisi in locali separati in base all'età solo durante il momento del pranzo. I bambini dell'asilo, per esempio, hanno a disposizione una stanza per giocare e fare lavoretti fino alle 13. Dopo le 13 anche i bambini più grandi possono entrare in questo locale per giocare.

In alcuni centri ci sono sedie, tavoli e panchine su misura per i più piccoli e prima di mangiare si canta una canzone oppure si recita una filastrocca. I bambini creano delle tovagliette lavabili, con il loro nome e i loro animali preferiti, che vengono usate per assegnare i posti a tavola. In alcuni casi ci sono anche dei giochi commisurati all'età dei piccoli ospiti: un tappeto per poter giocare a terra, una bancarella giocattolo, una cucina oppure teli e materassi sui quali i bambini si possono sdraiare e riposare oppure scatenare.

SCUOLA MEDIA E SCUOLE MEDIE SUPERIORI

I ragazzi delle scuole medie e delle scuole medie superiori mangiano insieme oppure, se il numero dei locali a disposizione lo consente, anche in stanze separate. Nei locali destinati



ai ragazzi più grandi spesso ci sono dei divani e una libreria con giochi di società o carte da gioco, libri e fumetti. In diverse strutture ci sono delle postazioni con computer, tavoli da ping-pong o biliardo, un calcetto o un impianto stereo. In alcune strutture queste attrezzature sono collocate in un'area comune, accessibile a tutti.

In un centro extrascolastico i ragazzi più grandi che lo desiderano possono mangiare in piccoli gruppi in altri punti del sedime scolastico, ad esempio in corridoio o nel cortile. I giovani apprezzano molto questa opportunità perché così si possono appartare e mangiare indisturbati.

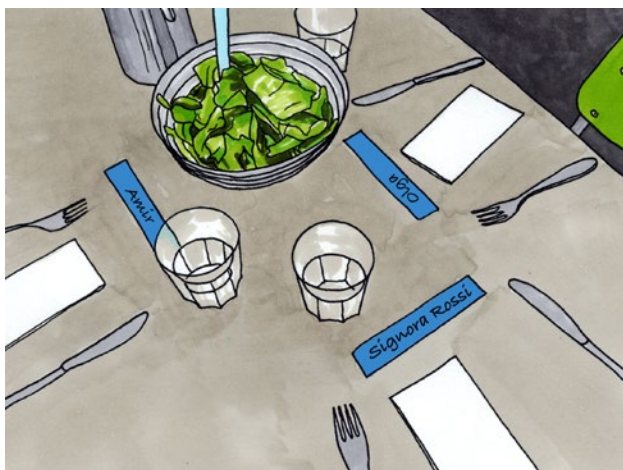
GRUPPI DI ETÀ MISTA

Nelle strutture più piccole, i giochi e il mobilio sono sparsi nei diversi locali, che non sono suddivisi per età. A pranzo tutti i bambini mangiano nello stesso locale, ma tendono a sedersi a tavola con i propri coetanei. In una delle strutture visitate dalle autrici si è scelto intenzionalmente di creare tavolate eterogenee: «Riteniamo che non sia così importante che tutti i bambini dell'asilo siedano allo stesso tavolo e preferiamo formare tavolate di età mista. Ci sono buoni argomenti a favore di questa soluzione, così come argomenti contrari. Noi abbiamo la sensazione

che i gruppi misti contribuiscono a rafforzare le competenze sociali dei bambini.» «Ci sono fratelli che vogliono stare seduti insieme a tavola, altri invece assolutamente no. Cerchiamo di tenere conto delle loro richieste.»

In un altro centro i bambini possono decidere liberamente dove sedersi, a prescindere dalla loro età. Se si creano delle tensioni gli educatori intervengono assegnando, in via provvisoria, i posti a tavola. In un'altra struttura, all'inizio dell'anno, i bambini possono decidere dove si vogliono sedere e poi mantengono il posto a tavola per tutto l'anno.

DISPOSIZIONE DEI POSTI E CONTROLLO DELLE PRESENZE



Circa la metà dei centri extrascolastici visitati dispone di diversi locali per il pranzo e suddivide i bambini in gruppi omogenei per età, ma all'interno dei diversi gruppi i bambini possono scegliere liberamente dove sedersi a tavola. In alcune strutture la scelta del posto a tavola è libera, mentre in altri centri i posti a sedere sono assegnati tramite un cartellino con il nome oppure tramite una precisa disposizione dei posti a sedere per i singoli tavoli. La disposizione dei posti a tavola può anche servire da lista delle presenze, un elemento necessario perché gli educatori devono informare i genitori se un bambino che si è annunciato per il pranzo non si presenta. In una struttura sono i bambini più grandi ad assolvere, con grande orgoglio, il controllo delle presenze.

In alcuni centri la disposizione dei posti a sedere viene definita «in base ai bambini 'difficili'». Una responsabile ha riferito che cercano di fare in modo che i bambini si siedano sempre allo stesso posto, in particolare i bambini con bisogni speciali, ad esempio quelli con la sindrome di Asperger.

In un centro i bambini si devono annunciare presso un educatore seduto a un tavolo, che spunta il loro nome sulla lista delle presenze; questo modo di procedere è in contraddizione con l'obiettivo di creare un'atmosfera familiare che questa struttura persegue in altri contesti.

LOCALI E AMBIENTE

Quando si progetta un centro extrascolastico bisogna prendere in considerazione la presenza di locali luminosi, di una temperatura gradevole, diverse possibilità di configurazione degli spazi, percorsi brevi e misure di isolamento acustico. Tutti questi aspetti contribuiscono a creare un'atmosfera piacevole. Molti dei centri da noi visitati si dicono contenti, e perfino molto contenti, dei locali a loro disposizione. Alcuni centri extrascolastici sono ubicati in antichi stabili pittoreschi, ad esempio in vecchie case rurali, mentre altri dispongono di diversi locali disposti su un unico piano all'interno dell'edificio scolastico stesso. Un arredamento variopinto e adeguato all'età degli ospiti crea un'atmosfera accogliente. La letteratura scientifica suggerisce l'utilizzo di tavoli stretti, che favoriscono la comunicazione.

Idealmente le sedie dovrebbero essere proporzionate all'altezza dei bambini. L'altezza delle sedie deve permettere ai bambini di appoggiare i piedi a terra, favorendo così il loro benessere e permettendo loro di concentrarsi sul pasto. Se non riescono ad appoggiare i piedi a terra, i bambini tendono a diventare irrequieti.

Anche l'illuminazione incide in maniera determinante sull'atmosfera. Un'accecante luce al neon, per esempio, può rovinare l'ambiente nei locali, mentre la possibilità di regolare la luminosità con un dimmer giova al clima interno.

Molti responsabili e collaboratori dei centri extrascolastici riferiscono che i gruppi, in generale, tendono ad essere molto rumorosi durante i pasti, e che questo vale sia per gli adulti che per i bambini. Moderare il volume delle conversazioni a tavola è una questione aperta in tutte le strutture che offrono un servizio di refezione. Il responsabile di un centro ha spiegato che soprattutto nei vecchi edifici, caratterizzati da ambienti mal insonorizzati con soffitti alti, le chiacchiere vivaci dei bambini rimbombano, aggiungendo che, in realtà, apprezza molto la vivacità dei bambini e vorrebbe lasciare loro più libertà. Al tempo stesso però capisce e accetta la diversa tolleranza al rumore da parte degli adulti, in particolare degli educatori che lavorano più ore al giorno nel centro extrascolastico. Ha altresì notato che i collaboratori più anziani tendono ad essere più sensibili al rumore. Per questo lascia agli educatori il compito di esortare i bambini al silenzio se lo ritengono necessario e sottolinea che anche i bambini, non solo gli adulti, apprezzano un ambiente più silenzioso a tavola. Alcuni

centri riferiscono che l'introduzione di momenti di silenzio (da 3 a 5 minuti) durante il pasto si è rivelata un'esperienza positiva (cfr. pagina 35).

Un modo per creare un'atmosfera più personale consiste nell'attaccare alle pareti le foto dei bambini che frequentano il centro oppure immagini di attività svolte nel centro, oppure ancora mappamondi sui quali sono indicati i paesi di provenienza dei diversi bambini.

In alcuni centri, alle pareti sono affissi dei cartelloni sui quali sono riportate le regole o le norme concordate per il singolo centro, oppure linee guida di carattere generale come i Diritti dei bambini dell'UNICEF.

Molti centri extrascolastici e servizi di refezione sono ben integrati all'interno dell'edificio scolastico e i bambini possono usufruire della palestra e di altri locali. In alcune sedi vi è anche la possibilità di realizzare nuove idee. Un centro extrascolastico vuole per esempio creare una «chill room» per i ragazzi più grandi.

CUCINA APERTA - IL «CUORE DELLA STRUTTURA»

Tutti i centri extrascolastici che abbiamo visitato nel quadro di questo progetto, dotati di una cucina propria, hanno ribadito con forza la volontà di mantenere a tutti i costi la cucina, che rappresenta il «cuore della struttura» e un punto di incontro di cruciale importanza: in cucina ci si riunisce, ci si saluta, si incontrano altri bambini, fratelli e sorelle, cuochi, inservienti, docenti o educatori. I centri extrascolastici si considerano delle piccole aziende, con impiegati, apprendisti, stagisti e persone che prestano servizio civile. In virtù dell'ampia gamma di attività proposte, i centri extrascolastici possono diventare dei veri e propri luoghi di apprendimento e integrazione. Una ragazza di nona (equivalente alla nostra quarta media), per esempio, sta seguendo un programma speciale e partecipa alla preparazione dei pasti due volte alla settimana. «Questa ragazzina deve fare qualcosa di concreto, e questa è una buona soluzione per lei.» La responsabile di un centro ha una visione, ovvero realizzare un «proget-



PRINCIPALI CONCLUSIONI

to delle quaranta nazioni», partendo dal presupposto che i bambini che frequentano la sua struttura provengono da quaranta nazioni diverse e che il centro è aperto circa quaranta settimane all'anno. Se ogni settimana i genitori o altri parenti dei bambini originari di una nazione collaborassero con la cucina, preparando una specialità del loro paese, ne risulterebbe un calendario gastronomico variopinto e ricco di suggestioni da tutto il mondo. La condizione di base per poter realizzare questo progetto è la presenza di una cucina nel centro.

In alcuni centri extrascolastici sono disponibili anche delle piccole cucine giocattolo per i bambini. Una di queste è configurata in modo tale che i bambini, giocando, possano anche imparare i nomi degli utensili e degli alimenti.



Tavoli di piccole dimensioni favoriscono la convivialità perché i bambini sono seduti in modo tale da poter sentire bene i commensali e possono quindi conversare senza problemi di acustica.

L'isolamento acustico e l'illuminazione sono due fattori cruciali, sia in locali esistenti che nell'ambito della progettazione di nuovi spazi.

Le esigenze e le preferenze di bambini e ragazzi in termini di disposizione dei posti a tavola, atmosfera e presenza di figure adulte variano in base all'età.

Accogliere i bambini più piccoli in un locale separato permette loro di sentirsi in un ambiente protetto.

Il controllo delle presenze è un'operazione importante, ma al tempo stesso si vuole distinguere il momento del pasto dalle pratiche messe in atto a scuola. Registrare le presenze in modo informale contribuisce a creare un'atmosfera rilassata che ricorda il tempo libero e favorisce il buon umore.

Se il centro extrascolastico dispone di una cucina aperta, le persone che frequentano il centro possono percepire la preparazione dei pasti con tutti i sensi. Inoltre la cucina in loco si presta per la realizzazione di progetti culinari, diventando così un importante luogo di apprendimento e integrazione.



2.4 DURATA DEL PASTO: SVOLGIMENTO E CONDIZIONI QUADRO TEMPORALI

” *Dedichiamo 30 minuti al pranzo e facciamo in modo che ci sia un’atmosfera tranquilla durante questo tempo. Per me il pasto condiviso è un momento nel quale abbiamo tempo per restare seduti e parlare con gli altri.*

Citazione del responsabile di un centro extrascolastico della città di Berna, 2014

SVOLGIMENTO E RITUALI

Il momento del pranzo è parte integrante dell’attività quotidiana nei centri extrascolastici nonché un momento saliente della giornata, che si frappona tra le lezioni del mattino e il programma pomeridiano. Siccome la maggior parte delle strutture d’accoglienza è vincolata a una tempistica molto rigida, dovuta alle condizioni quadro predefinite, la pausa pranzo deve essere ben strutturata e programmata accuratamente. Per riuscire a creare, nel breve lasso di tempo a disposizione, un’atmosfera che sia il più tranquilla e positiva possibile, può rilevarsi utile prevedere sequenze e rituali ricorrenti. Uno svolgimento regolare e familiare della pausa pranzo fornisce un orientamento ai bambini, aiutandoli a rilassarsi, a percepire meglio le proprie sensazioni e a gustare il pasto. Stando ai riscontri forniti dalle équipes dei centri nonché dagli insegnanti, anche loro traggono beneficio dalla ritualizzazione e la apprezzano, purché sia applicata in maniera flessibile e non rigida. Un segnale popolare usato per richiamare l’attenzione dei bambini e annunciare il menù, un’attività o un rituale è il gong.



IL RITUALE DEL SILENZIO

Nelle prossime pagine vi presentiamo le pratiche e i rituali che si sono rivelati efficaci nei centri extrascolastici della città di Berna, elencati in ordine casuale. In alcune strutture sono già in uso da diversi anni.

ESEMPI

Il gong suona una prima volta. I bambini entrano, si siedono al proprio tavolo e aspettano che siano arrivati tutti. Al secondo gong un educatore presenta il menù e fa altri annunci, per esempio se un bambino compie gli anni. Dopo le comunicazioni ufficiali ci si augura buon appetito e si inizia a mangiare. Dopo il dessert, il gong suona nuovamente per annunciare la fine del pasto. Il responsabile annuncia chi deve svolgere quali incarichi, chi si deve dedicare ad altre attività o chi può andare a giocare.

Quando tutti i bambini hanno il piatto davanti a sé, si mangia in silenzio assoluto per cinque minuti. Trascorsi i cinque minuti, si può iniziare a conversare.

Il primo gong è seguito da 30 secondi di silenzio per dare ai bambini il tempo di calmarsi e concentrarsi. In seguito i bambini si augurano buon appetito e iniziano tutti insieme a mangiare. Prima di poter prendere un bis, devono aver finito tutti la prima porzione.

Tra la portata principale e il dessert bisogna osservare un minuto di silenzio. Ogni giorno gli educatori nominano un bambino diverso, che suona il gong per annunciare il minuto di silenzio. Per sessanta secondi regna il silenzio a tavola, dopo di che viene servito il dessert.

QUANTO DEVE DURARE IL PRANZO?

Ci sono esperienze e opinioni divergenti a proposito della durata della pausa pranzo. Nella maggior parte dei centri extrascolastici il tempo effettivo del pasto si aggira tra i 20 e i 30 minuti. I bambini che stanno imparando a mangiare con forchetta e coltello potrebbero avere bisogno di più tempo. Da un punto di vista fisiologico, ci vogliono circa 20 minuti prima di percepire una sensazione di sazietà a tavola. La pausa pranzo nelle scuole della città di Berna ha una durata pari a una o due lezioni, a seconda se i bambini frequentano anche dei corsi facoltativi. Trascorrere più tempo a tavola potrebbe essere utile nell'ottica di un'atmosfera rilassata, del benessere fisico e del rendimento cognitivo dei bambini, ma in molti casi questa esigenza si scontra con le condizioni quadro organizzative esistenti e presumibilmente creerebbe delle resistenze, sia da parte dei bambini che degli educatori, perché tutti vogliono lasciare la scuola il prima possibile al pomeriggio (Bender, 2011, p.91).

Sequenze chiare e regolari possono essere utili al fine di rispettare i tempi ristretti della pausa pranzo. Tuttavia, bisogna stare attenti perché si corre il rischio che la tempistica diventi un fattore di stress e che educatori e docenti trasmettano la fretta ai bambini, rendendoli irrequieti e nervosi a tavola. Per riuscire a dare al pranzo la giusta importanza, talvolta è importante anche saper rinunciare alle sequenze predefinite, senza tuttavia sottrarre troppo tempo ad altre attività; un delicato esercizio di equilibrio per il personale delle strutture d'accoglienza: «Il tempo a disposizione è limitato e i bambini che arrivano da scuola hanno tanto da raccontare. Però non possono parlare tutti allo stesso tempo e alcuni devono aspettare pazientemente prima di poter finalmente raccontare com'è andata la loro mattinata.»

Le pratiche educative messe in atto variano da un centro extrascolastico all'altro. Di seguito alcuni esempi:

PRIMA DEL PASTO

I tavoli vengono apparecchiati dagli educatori, dai bambini oppure insieme.

I bambini cercano il proprio posto a tavola.

L'educatore accoglie e saluta i bambini con una stretta di mano.

I bambini si lavano le mani.

Gli educatori o i bambini più grandi verificano le presenze con l'aiuto di una lista.

Gli educatori comunicano gli incarichi che i bambini devono svolgere, come apparecchiare, sprecchiare, asciugare i piatti, ecc.

INIZIO DEL PASTO

L'inizio del pasto viene annunciato tramite il suono di un triangolo, una campanella, un carillon, un gong o un altro strumento.

Si comincia a mangiare solo quando tutti i bambini sono seduti a tavola.

Si comincia a mangiare solo quando tutti i bambini si sono serviti.

Ci si augura «buon appetito».

Si recita una filastrocca.

L'educatore o il cuoco comunica cosa si mangia.

Si vedano anche gli esempi citati in precedenza per i «rituali del silenzio».

DURANTE IL PASTO

Cfr. capitoli 2.1, 2.2, 2.3, pagine 8-33

Un fattore che promuove ulteriormente una buona cultura della tavola e la convivialità durante il pranzo è la presenza dei docenti e della direzione scolastica accanto all'équipe educativa dei centri extrascolastici (Schönberger, 2011, p.128). Un educatore intervistato ha riferito che in tal modo si attribuisce una maggiore importanza al momento del pasto e il cibo non viene semplicemente «ingurgitato in 15 minuti».

DOPO IL PASTO

I bambini controllano i propri bicchieri. Sul fondo del bicchiere è inciso un numero. Chi ha il numero più basso deve sprecchiare.

Ad ogni tavolo i bambini impilano i piatti e li mettono su un carrello; il dessert viene servito al termine di questa operazione.

Quando gli educatori segnalano ai bambini che è ora di sprecchiare, ogni bambino porta il suo piatto e le sue posate in cucina.

I bambini mettono le posate nella ciotola dell'insalata, puliscono i piatti con il tovagliolo, li impilano e li mettono sul carrello. Dopo viene servito il dessert.

I bambini svolgono diversi incarichi, per es. impilare i piatti, pulire i tavoli, asciugare i piatti, ecc.

DOPO IL PASTO: PASSAGGIO AL POMERIGGIO

Transizione fluida e autonoma verso le attività del dopo pranzo, che possono consistere in: svolgere gli incarichi assegnati, fare i compiti, gioco libero, uscire, riposare, dormire, lavare i denti.

Dopo il pranzo suona di nuovo il gong: l'educatore comunica quali gruppi possono andare in cortile, in palestra, nella sala dei compiti, ecc. e ricorda a tutti i bambini di lavarsi i denti.

In alcuni centri extrascolastici i bambini e i ragazzi arrivano da scuole diverse e/o in momenti diversi. In questi casi non si può aspettare che siano arrivati tutti per iniziare a mangiare. Per garantire che l'atmosfera sia il più tranquilla possibile e se gli spazi a disposizione lo consentono, può rivelarsi utile suddividere i bambini in locali diversi in base all'orario d'arrivo.

PRINCIPALI CONCLUSIONI

«Il momento del pranzo è un'occasione preziosa per conoscersi meglio, per prendersi il tempo di ascoltarsi a vicenda, per parlare e mangiare.» (Citazione di un responsabile di un centro extrascolastico della città di Berna, 2014).

Il tempo a disposizione per il pranzo solitamente è molto ridotto. È quindi importante sfruttarlo bene.

Bisogna fare in modo che il tempo per il pranzo non entri in conflitto con il tempo previsto per altre attività, come giocare, uscire, fare i compiti, ecc.

Rituali, sequenze regolari e strutture chiare possono aiutare a rispettare la tempistica prevista, forniscono un senso di sicurezza e stabilità ai bambini e favoriscono un'atmosfera tranquilla.

È importante poter gestire le pratiche e i rituali in maniera flessibile, riflettere periodicamente sulla loro efficacia e, all'occorrenza, adeguarli.

Nell'adozione di pratiche e rituali è importante tenere conto delle esigenze delle diverse fasce d'età di bambini e ragazzi.

Anche gli incarichi contribuiscono a fornire un quadro chiaro e racchiudono importanti aspetti sociali. Al tempo stesso però, se i bambini non aiutano di spontanea volontà, ma solo perché è il loro turno, gli incarichi possono ostacolare l'apprendimento sociale e la collaborazione, oppure si corre il rischio di assegnare un'eccessiva responsabilità ai bambini di «turno».

Se possibile, ad ogni tavolo dovrebbe essere seduto un educatore, un docente, un membro della direzione scolastica o un altro adulto di riferimento.

Durante il pasto i bambini dovrebbero anche avere tempo a sufficienza per bere.

3. PARTECIPAZIONE: COINVOLGIMENTO DEI BAMBINI NEL CENTRO EXTRASCOLASTICO

«Magari potremmo coinvolgere maggiormente i bambini. Ma ho notato che i bambini hanno già un forte potere decisionale nel contesto familiare. Le mamme, in particolare, cucinano semplicemente quello che vogliono i bambini, esaudendo tutti i loro desideri. Ma questo non è nell'interesse dei fanciulli», osserva la responsabile di un centro. Sta forse mettendo in discussione la partecipazione dei bambini nel contesto della refezione scolastica? A una prima analisi parrebbe un'opinione condivisibile, ma partecipazione non significa affatto esaudire tutti i desideri individuali. Si tratta piuttosto di un processo di negoziazione tra tutte le parti coinvolte, ed è prevista anche la possibilità che non tutti i desideri vengano esauditi e che le parti coinvolte debbano sviluppare una certa tolleranza alla frustrazione: «I bambini sani sanno combattere e argomentare per ottenere ciò che vogliono. (...) È consentito esprimere le proprie esigenze e chiedere gentilmente ciò che si vuole, ma non sempre lo si può ottenere – e in tal caso è anche consentito arrabbiarsi!» (Juul, 2009, p.25, p.27).

Il presente capitolo illustra il significato e le conseguenze della partecipazione e come si può applicare concretamente questo concetto nei centri extrascolastici.

3.1 COSA SIGNIFICA PARTECIPAZIONE?

La Commissione federale per l'infanzia e la gioventù definisce la partecipazione come «Mitsprache, Mitentscheidung und Mitgestaltung durch Kinder und Jugendliche», ovvero come la «possibilità di bambini e giovani di partecipare alle discussioni e alle decisioni nonché contribuire a influenzare l'ambiente che li circonda» (Eidgenössische Kommission für Jugendfragen, 2002, p.8). All'apparenza è un concetto ovvio, ma la difficoltà consiste nell'operare una distinzione tra le situazioni in cui il termine partecipazione viene usato semplicemente per preservare le apparenze e le situazioni in cui i bambini possono veramente partecipare in modo concreto. Ci sono opinioni divergenti a questo proposito: secondo alcuni modelli, il semplice fatto di informare le persone interessate equivale a partecipazione, mentre altri modelli ritengono che l'informazione sia solo un precursore della partecipazione. Il modello messo a punto dal Centro di scienze sociali di Berlino (Wissenschaftszentrum Berlin) e dal gruppo di lavoro salute di Berlino (Arbeitsgemeinschaft Gesundheit Berlin), ripreso anche da Promozione Salute Svizzera, riconosce complessivamente nove livelli di partecipazione (www.quint-essenz.ch/it/topics/1117):

NON PARTECIPAZIONE:	Strumentalizzazione (1) Educare e curare (2)
LIVELLI PRECEDENTI LA PARTECIPAZIONE:	Informazione (3) Ascolto (4) Coinvolgimento (5)
PARTECIPAZIONE:	Codeterminazione (6) Parziale competenza decisionale (7) Potere decisionale (8)
OLTRE LA PARTECIPAZIONE:	Organizzazione autonoma (9)

Modelli come quello appena illustrato consentono di analizzare in maniera critica i metodi in uso o in procinto di essere applicati nel proprio centro extrascolastico, rispondendo a domande mirate. Di seguito illustriamo il procedimento in base all'esempio del menù,

un tema che è emerso ripetutamente durante le interviste condotte nei centri extrascolastici della città di Berna e che gioca un ruolo importante, sia che il menù venga preparato in una cucina interna sia che venga ordinato presso un'azienda di catering esterna:

Informazione, livello 3:

I bambini vengono informati riguardo al menù?

Ascolto, livello 4:

Si ascolta il parere dei bambini riguardo al menù?

Coinvolgimento, livello 5:

Il parere dei bambini confluisce effettivamente nella pianificazione del menù?

Parziale competenza decisionale, livello 7:

I bambini possono co-decidere in merito al menù?

In linea di massima, per qualsiasi elemento legato alla partecipazione, è auspicabile riflettere a quale livello e con quale metodo si vuole lavorare – naturalmente sempre tenendo conto degli obiettivi, dei destinatari, dei limiti temporali e di altre condizioni quadro specifiche del centro extrascolastico. In questo contesto è importante non lasciarsi spaventare dal presunto onere supplementare richiesto dai processi partecipativi. Ogni piccolo passo è un passo nella giusta direzione, e ne vale la pena!

3.2 PERCHÉ LA PARTECIPAZIONE?

” *Coinvolgimento, partecipazione e collaborazione sono una condizione essenziale affinché le allieve e gli allievi possano identificarsi con la «loro» scuola e vadano volentieri a scuola.*

Jansen/Avemann, 2013, p.11

La partecipazione – che sia con bambini, ragazzi o adulti – genera un'ampia gamma di effetti positivi. L'associazione senza scopo di lucro infoclic.ch, che sostiene e accompagna numerosi Comuni svizzeri con i suoi programmi «La gioventù coinvolta» e «L'infanzia coinvolta», descrive gli effetti dei processi partecipativi con termini come sostenibilità e promozione della salute. Applicando questo concetto ai centri extrascolastici si può affermare che la partecipazione contribuisce, in una prospettiva a lungo termine, ad accrescere l'attrattiva e l'accettazione dei servizi di refezione, con dei risvolti positivi sul grado di soddisfazione dei bambini e sul loro senso di identificazione con la scuola.

Secondo infoclic.ch la partecipazione incide anche sull'integrazione sociale e sull'educazione civica. La Commissione federale per l'infanzia e la gioventù menziona, in aggiunta agli elementi citati in precedenza, un effetto positivo sulla comprensione della democrazia nonché sull'interesse e l'impegno per la società e la politica (Eidgenössische Kommission für Jugendfragen, 2002, p.8). Tutto depone a favore della partecipazione, in tutte le fasce d'età e in tutti gli ambiti della vita. Anche il dicastero dell'educazione, della socialità e dello sport della città di Berna dedica un capitolo alla partecipazione nel suo documento «Qualitätsstandards für eine gute Tagesschule» («Standard di qualità per un buon centro extrascolastico»), nel quale si trova la seguente affermazione: «Le allieve e gli allievi possono partecipare al processo decisionale relativo alla pianificazione e allo svolgimento delle attività nonché all'organizzazione del centro extrascolastico.» (Stadt Bern, 2012, p.6). Il prossimo capitoletto è dedicato a come applicare concretamente la partecipazione nei centri extrascolastici.

3.3 METODI PARTECIPATIVI NEI CENTRI EXTRASCOLASTICI

» *Vanno dalla cuoca in cucina ed esprimono i loro desideri. La cuoca li tiene effettivamente in considerazione.*

CASSETTE DELLA POSTA E SONDAGGI

La cassetta della posta è un metodo classico, ampiamente diffuso ed efficace, che permette di sondare i bisogni dei bambini. Tuttavia, questo metodo, in virtù della forma generalmente anonima e poco interattiva, cela il rischio che il cuoco o la cuoca siano sommersi da richieste e desideri che non sono in grado di soddisfare. Ne consegue che i bambini non si sentono presi sul serio, perdono interesse e la cassetta della posta viene utilizzata sempre meno. In linea di massima si può affermare che le cassette dei desideri, delle opinioni, delle lamentele e delle preoccupazioni funzionano solo se i bisogni dei bambini vengono effettivamente presi sul serio e se vengono adottate, tempestivamente e visibilmente, le corrispondenti misure. Questo vale peraltro per tutte le modalità di rilevamento di informazioni, che si tratti di interviste individuali o di gruppo, concorsi o tovagliette per raccogliere i desideri.

ALLO STESSO TAVOLO, SULLA STESSA LINEA

La partecipazione è un processo di negoziazione continuo; per questo motivo le forme interattive risultano essere più promettenti e sono destinate a durare nel tempo, perché non ci si limita a esprimere dei desideri, bensì si cercano e si sviluppano, direttamente e insieme, delle soluzioni concrete. Alcuni possibili metodi di partecipazione interattiva descritti nella letteratura e applicati nella prassi sono le tavole rotonde, i parlamenti dei bambini o i cosiddetti «laboratori di idee». Questi ultimi fungono da «sportello per ogni genere di problema relativo alla scuola. In questi laboratori i bambini più grandi aiutano i più piccoli». Nei «laboratori di idee» si affrontano questioni che concernono tutte le attività scolastiche, ma si può sicuramente pensare di adattare questo modello alla real-

tà dei centri extrascolastici e, nello specifico, al servizio di refezione.

È importante ribadire che questi metodi risultano essere efficaci solo se sono seguiti dall'adozione di misure concrete ed evidenti in tempi brevi. È inoltre ovvio che richiedono maggiori risorse in termini di tempo e personale rispetto ai metodi della cassetta della posta e dei sondaggi – ma l'esperienza dimostra che vale assolutamente la pena compiere uno sforzo in questo senso.

LA PARTECIPAZIONE NON CONCERNE SOLO IL MENÙ

La partecipazione nei centri extrascolastici non si deve limitare all'offerta alimentare. L'atmosfera a tavola è tanto importante quanto la composizione del menù, e i bambini possono contribuire in maniera attiva a plasmare l'ambiente. Possono, per esempio, essere coinvolti in merito all'arredamento e alla decorazione del refettorio, possono aiutare ad apparecchiare la tavola, dirigere singoli rituali o partecipare alla stesura delle regole di comportamento a tavola.

I moduli didattici sul tema «alimentazione equilibrata e cultura del cibo», sviluppati in Germania e destinati alle scuole che offrono un orario continuato, forniscono utili spunti metodologici. I moduli prevedono, ad esempio, che le regole di comportamento a tavola possono essere elaborate insieme ai bambini più piccoli tramite giochi di ruolo o spettacoli di marionette (Netzwerk e.V. soziale Dienste und Ökologische Bildung, 2009, pp.30-33), per esempio grazie alla figura di un marziano (burattino) che atterra nel centro extrascolastico e al quale i bambini insegnano che prima di mangiare bisogna lavarsi le mani e non mettersi a testa in giù. Man mano i bambini spiegano al burattino tutte le regole; dopo di che il burattino può prendere posto a tavola, chiedendo all'occorrenza ai bambini come si deve comportare.

Con i bambini più grandi e gli adolescenti si può fare una raccolta delle regole e delle

pratiche in uso, trascriverle su piatti di carta e successivamente valutarle: i bambini possono indicare le loro opinioni mettendo sul piatto un fiore (mi piace), una forchetta (vorrei parlarne) o un coltello (la vorrei abolire). In seguito alla valutazione si svolge una discussione, moderata dagli educatori o dai bambini più grandi, fino a quando si riesce a concordare quali regole e quali pratiche dovranno essere applicate in futuro nel centro extrascolastico. In questo contesto, prima di procedere alla valutazione, è importante che gli educatori informino immediatamente i bambini e ragazzi se è stata menzionata una regola che non consente margine di manovra. Gli adulti definiscono quindi quali (poche) regole sono universalmente valide e non discutibili (esempio didattico nei moduli di formazione continua di PEP – Gemeinsam-Essen).



PRINCIPALI CONCLUSIONI

Essere consapevoli che la partecipazione è un processo di negoziazione continuo.

Non bisogna fare subito le cose in grande: ogni passo è un passo nella giusta direzione.

Bisogna essere in grado di argomentare: la partecipazione contribuisce ad accrescere l'attrattiva e l'accettazione dei servizi di refezione, con dei risvolti positivi sul grado di soddisfazione dei bambini e sul loro senso di identificazione con la scuola.

I processi partecipativi sono utili sia in relazione allo sviluppo dell'offerta che alla creazione di una buona atmosfera.

Valutare le varie modalità di partecipazione e poi decidere: qual è l'obiettivo? A quale livello di partecipazione voglio lavorare? Con quali metodi?

È importante mettere ripetutamente in discussione se stessi e i metodi partecipativi scelti: quali approcci partecipativi sono applicati seriamente, quali invece servono solo a preservare le apparenze?

Essere consapevoli che i processi partecipativi sono efficaci se sono seguiti dall'adozione di misure concrete in tempi brevi e se vengono riesaminati periodicamente.

▶▶ Links

Commissione federale per l'infanzia e la gioventù: <https://ekkj.admin.ch/it/>

Infogiovani: www.ti.ch/infogiovani

4. TROPPI CUOCHI GUASTANO LA CUCINA?

” *Stare insieme in modo positivo e costruttivo è un criterio chiave.*

Jansen u.a., 2012, p.418

Nei capitoli precedenti abbiamo analizzato in maniera approfondita svariati aspetti della condivisione di un pasto in un centro extrascolastico. Se osserviamo la realtà da una prospettiva più ampia, possiamo notare che intorno al momento del pranzo ruota tutta una serie di attori e destinatari del servizio di refezione, con ruoli, funzioni, esigenze e aspettative differenti: bambini, ragazzi, genitori, direzione scolastica, istituto scolastico, città, cantone, educatori, docenti, cuochi, inservienti, stagisti, civilisti, collaboratori di ditte di catering esterne, ecc.

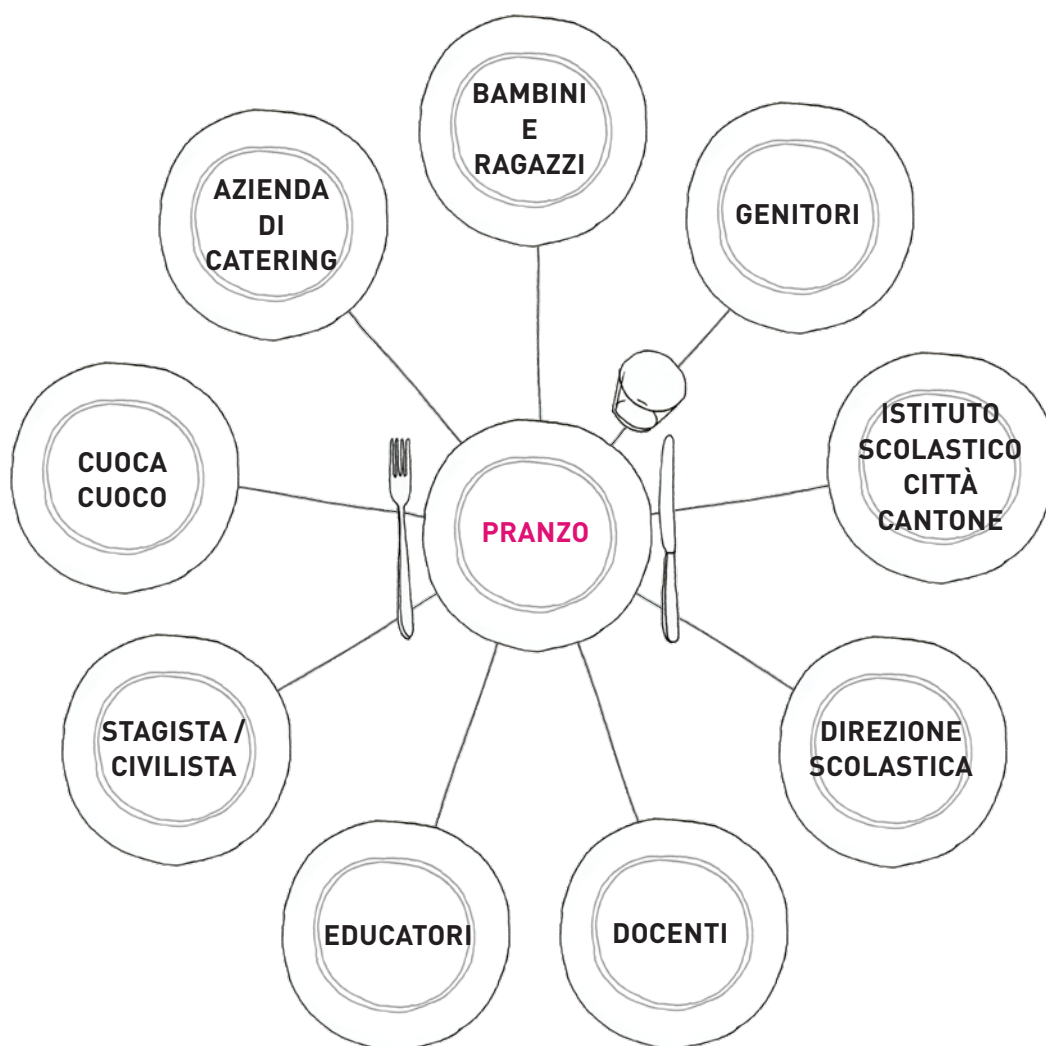
4.1 RIFLESSIONE PERIODICA

Per fare in modo che l'offerta sia gradita e accettata da tutte le parti coinvolte e possa evolvere ulteriormente è opportuno che tutti gli attori si interrogino periodicamente sui seguenti aspetti e, se necessario, ne discutano congiuntamente:

Come vedono il servizio di refezione i diversi attori e destinatari dello stesso?

Viene data a tutti la possibilità di partecipare attivamente, esprimere desideri e contribuire concretamente? (cfr. capitolo partecipazione)

È previsto uno scambio regolare (p. es. riunione del personale) tra tutti i gruppi coinvolti e/o a livello dei singoli gruppi?



I contrasti legati a differenze in termini di aspettative e atteggiamenti dei diversi attori vengono affrontati e discussi in maniera costruttiva?

È prevista una riflessione periodica delle regole e delle pratiche in uso? In caso di bisogno si procede ad un loro adeguamento?

È presente un numero sufficiente di educatori durante il momento del pasto?

Il pranzo è integrato nel concetto pedagogico globale del centro extrascolastico?

Quale valore riveste il pranzo nel centro extrascolastico e per i diversi attori?

Cosa si fa per veicolare un'immagine positiva del pranzo internamente ed esternamente?

Durante la serata genitori si affronta anche la questione del pranzo? Il cuoco o il servizio di ristorazione esterno (azienda di catering) partecipano all'incontro?

La serata genitori viene combinata con un evento culinario (per esempio una cena a buffet dove ciascuno porta una pietanza)?

I genitori hanno la possibilità di farsi un'idea dell'offerta, per esempio visionando il menù? Come viene comunicato il menù? Viene affisso in bacheca, consegnato ai bambini o pubblicato sul sito?

Ai genitori viene offerta la possibilità di partecipare al pranzo, per esempio in occasione di una visita?

Vengono organizzate attività speciali o settimane tematiche sul tema dell'alimentazione, per esempio sulle diverse abitudini alimentari nel mondo?

I canali di informazione sono trasparenti e accessibili a tutti?

Ci sono delle richieste da formulare all'attenzione del Cantone o del Comune, in merito per esempio all'infrastruttura: equipaggiamento e materiale per cucina e refettorio, orto scolastico/cassette per erbe aromatiche e verdure, compostaggio?

Fonti 4.1: www.grundlagen-schulverpflegung.de, 2014; Jansen, 2012/13; Winkler, 2010/11

4.2 COLLABORARE E IMPEGNARSI INSIEME

«Il pranzo è un momento molto intenso. È importante che siano presenti abbastanza educatori per occuparsi dei bambini e che gli stessi ricevano un adeguato sostegno e possano esprimere i propri desideri», riferisce il responsabile di un centro extrascolastico.

Sondaggi condotti nelle scuole in Germania hanno appurato che il grado di soddisfazione relativo al servizio di refezione è legato direttamente alla qualità, percepita, delle relazioni tra allievi e operatori (Jansen, 2012). Bisogna quindi definire chiaramente le competenze e creare dei canali di comunicazione che consentano di fornire un feedback tempestivo e costruttivo – per esempio se non viene soddisfatto il requisito di un'offerta alimentare fresca, equilibrata e gustosa. Le cuoche, i cuochi e il personale ausiliario di cucina possono contribuire in maniera determinante alla soddisfazione e al buonumore a tavola! Rappresentano infatti il ponte tra l'offerta culinaria e gli allievi, e hanno la possibilità di accogliere i desideri e i riscontri di questi ultimi in maniera molto diretta. L'impegno e la motivazione dei collaboratori dipendono direttamente dalla loro soddisfazione sul posto di lavoro (Jansen, 2012). A tal fine, oltre a una gestione del personale caratterizzata da obiettivi chiari, sono importanti l'apprezzamento, i complimenti e il riconoscimento (da parte del proprio superiore/dei propri superiori) nonché la presenza di buone condizioni di lavoro e di buoni rapporti tra colleghi. Per contro, i seguenti fattori hanno effetti negativi: il livello di formazione insufficiente, il carico di lavoro eccessivo e la mancanza di motivazione dei collaboratori. In questo contesto può essere utile prevedere, con una certa regolarità, incontri di condivisione o riunioni del personale, incontri di intervizione e corsi di formazione continua, condotti da figure professionali esterne. Le domande elencate al punto 4.1 possono servire da spunto per il singolo collaboratore oppure da base di discussione per le riunioni del personale. L'obiettivo globale dovrebbe essere una collaborazione stretta e costruttiva da parte di tutti gli attori e l'identifica-

zione di tutta la scuola con il servizio di refezione.

Vuoi proporre un cambiamento? Hai una buona idea? Capita spesso che singoli individui abbiano delle idee e vogliano introdurre dei cambiamenti o delle novità nei centri extrascolastici. Se la persona in questione riesce ad entusiasmare altre persone per la sua idea, ci sono maggiori possibilità di riuscire a realizzarla insieme. Anche se richiede tempo, pazienza e perseveranza, vale la pena non perdere di vista gli obiettivi e impegnarsi per raggiungerli – raccogliere i frutti del proprio lavoro e consegnarli alle generazioni future è sempre fonte di gioia!

PRINCIPALI CONCLUSIONI

È importante riconoscere ed accettare che il momento del pranzo coinvolge diversi attori e destinatari, con bisogni, ruoli, funzioni, esigenze e aspettative differenti.

L'obiettivo comune dovrebbe essere una collaborazione positiva, trasparente e costruttiva da parte di tutte le parti coinvolte.

Perché l'offerta generi accettazione e soddisfazione a tutti i livelli in una prospettiva a lungo termine è necessario prevedere riflessioni periodiche. Le domande citate in precedenza forniscono spunti interessanti per la riflessione.

Un'équipe di cucina motivata contribuisce in maniera determinante al buon umore durante il pranzo.

Vale la pena coinvolgere attivamente e in maniera mirata singoli gruppi target, come quello dei genitori, nel quadro di incontri dedicati.

CONSIGLI

Le seguenti attività possono contribuire a creare un'immagine positiva del pranzo:

Giornate delle porte aperte per genitori e parenti

Visite alla cucina con dimostrazioni pratiche

Settimane tematiche e d'azione in collaborazione con l'équipe di cucina o l'azienda di catering esterna e coinvolgendo i bambini e i ragazzi che frequentano il centro

Introdurre nel programma scolastico contenuti didattici relativi all'offerta culinaria del pranzo

Sviluppare una comunicazione positiva e accattivante in relazione al pranzo

Arredare e decorare insieme i locali nei quali si mangia, trasformandoli in luoghi nei quali ci si sente a proprio agio e ci si riunisce volentieri, per mangiare insieme e chiacchierare

5. IL NESSO TRA MANGIARE E BERE E LA PERCEZIONE DI SÉ, L'IMMAGINE CORPOREA E L'AUTOSTIMA

Nella società occidentale e industrializzata, per molti adulti, la maggior parte dei giovani e in alcuni casi anche i bambini, l'autostima è legata in larga misura all'aspetto fisico e all'apparenza esteriore. Essere attraenti, sportivi, muscolosi, indossare abiti alla moda, truccarsi, adornare il corpo con accessori nonché il desiderio di avere una figura snella sono considerati requisiti essenziali nella nostra società. L'ideale di magrezza è da tempo diventato la norma: un fisico snello incarna valori come disciplina, prestazione e forma fisica. In questo contesto le considerazioni legate alla salute non sono in primo piano: la magrezza è diventata un valore a sé e rappresenta uno stile di vita considerato ideale.

5.1 IMMAGINE CORPOREA, AUTOSTIMA E SODDISFAZIONE RIGUARDO AL PROPRIO CORPO

Oggi giorno i bambini tendono a sviluppare molto presto un rapporto critico con il proprio corpo, influenzato, condizionato e determinato dai genitori e da altre figure di riferimento, dai compagni di classe, dagli amici nonché da fattori di natura socioculturale. I bambini apprendono quali forme corporee rientrano nella norma e sono considerate ideali. Imparano anche a capire come viene valutato l'aspetto fisico. Tutto ciò può incidere in modo più o meno marcato sul loro comportamento personale e sociale nei confronti degli altri, ma in un primo momento il loro senso di autostima ne risente solo in misura lieve.

Uno studio dell'Università di Colonia ha constatato che nei bambini normopeso, a partire dal decimo anno di vita circa, si può osservare un nesso significativo tra la soddisfazione relativa al proprio aspetto e l'autostima. I bambini diventano consapevoli della loro conformazione corporea solo in questa fase di vita, fatta eccezione per i bambini sovrappeso che, in genere, a quest'età hanno già subito molteplici discriminazioni legate al loro aspetto fisico e al loro peso. Le bambine, a

quest'età, hanno già interiorizzato l'ideale di magrezza e bellezza, mentre lo standard di bellezza «al maschile» si sviluppa solo qualche anno più tardi.

I cambiamenti fisici che si manifestano durante la pubertà generano un'accresciuta attenzione verso il proprio corpo. Gli adolescenti cominciano ad osservare in maniera viepiù critica il proprio corpo, arrivando a preoccuparsi in maniera crescente di aspetti come il peso, la linea e la costituzione. Se, oltre a ciò, i ragazzi si confrontano con canoni di bellezza e modelli di riferimento, molti di loro tenderanno a sviluppare un senso di insoddisfazione riguardo al proprio corpo, anche se fino ad ora erano prevalentemente soddisfatti del proprio aspetto generale. La ridotta soddisfazione verso il proprio corpo si ripercuote sull'autostima: diversi studi hanno dimostrato che l'autostima dipende in ampia misura dalla valutazione del proprio aspetto esteriore. La bassa autostima è legata alla preoccupazione di essere o diventare «grassi», di non avere un fisico muscoloso e che il proprio aspetto non sia all'altezza delle aspettative.

Chi prova brutte sensazioni in relazione al proprio corpo tende ad adottare comportamenti evitanti e controllanti. Il senso di vergogna induce a nascondere il proprio corpo. La scarsa autostima si ripercuote quindi sul comportamento sociale: gli adolescenti che non sono soddisfatti del proprio aspetto esteriore tendono ad evitare determinate attività, in particolare il nuoto, ma anche altre occupazioni, di carattere sportivo o ricreativo, nelle quali bisogna mostrare il corpo quasi privo di vestiti. Se ritengono che il loro aspetto esteriore non sia adeguato, alcuni evitano anche attività legate all'autorealizzazione, come esprimere le proprie opinioni o frequentare la scuola.

Secondo alcune ricerche, l'insoddisfazione riguardo al proprio corpo incide maggiormente sul senso di autostima delle ragazze che su quello dei ragazzi. Tuttavia, alla luce delle crescenti pressioni esercitate sull'universo maschile, che si vede sempre più costretto

ad aderire a determinati standard esteriori, è probabile che in un futuro prossimo si assisterà a una crescente insoddisfazione corporea e a un senso di autostima meno stabile anche tra i ragazzi.

5.2 INSODDISFAZIONE RIGUARDO AL PROPRIO CORPO

Lo studio KiGGS (2006) e la ricerca del Dr. Sommer (2009) hanno appurato che il 50% delle bambine e ragazze di età compresa tra i 9 e i 13 anni vorrebbe essere più magra. Durante la pubertà la quota di ragazze insoddisfatte del proprio corpo aumenta del 50% e, come conseguenza, circa un terzo delle ragazze tra i 14 e i 17 anni manifesta disturbi del comportamento alimentare. Un terzo dei ragazzi intervistati, di età compresa tra gli 11 e i 17 anni, ritiene di avere una corporatura «non ok». Dallo studio di Promozione Salute Svizzera (2015) si evince che, tra gli adolescenti di età compresa tra i 13 e 15 anni, solo il 35% delle ragazze e il 56% dei ragazzi sono soddisfatti del proprio corpo, mentre più del 48% dei maschi vorrebbe avere più muscoli⁴. Mentre i maschi tendono a praticare sport per ottenere il presunto fisico ideale, le ragazze si privano del cibo.

Persino i bambini più piccoli iniziano ad interessarsi a questioni relative all'aspetto, al corpo, al peso, alla dieta o al potenziamento muscolare e hanno una visione parzialmente distorta del proprio corpo. Gli esperti ritengono che i genitori e le altre persone di riferimento abbiano una forte influenza sull'immagine corporea dei bambini: se loro stessi hanno problemi con la propria immagine corporea, se sono costantemente insoddisfatti con il proprio corpo, se sono sempre a dieta o se vanno in palestra unicamente per migliorare il proprio aspetto, condizionano il rapporto dei bambini con il proprio corpo e, di conseguenza, il loro comportamento.

Una ragazza che stava svolgendo un tirocinio in un centro extrascolastico ci ha raccontato quanto segue: «C'è una bambina che va an-

cora all'asilo che praticamente ogni giorno, dopo aver finito il primo piatto, ci spiega che ha ancora fame, ma che non può più mangiare nulla perché sennò ingrassa.»

Gli amici, i compagni di scuola e altri coetanei possono influenzare il senso di (in)soddisfazione corporea, indirettamente oppure facendo commenti sull'aspetto o sul peso. I commenti sull'aspetto fisico risultano essere più gravosi rispetto ad altre insinuazioni: nel lavoro effettuato con gli adolescenti nell'ambito del progetto Bodytalk PEP emerge ripetutamente il fatto che le osservazioni sprezzanti sul fisico, sulla costituzione e sull'aspetto esteriore alimentano, in modo considerevole, i dubbi e l'insicurezza dei giovani.

Anche i media, attraverso la rappresentazione di presunti modelli ideali o di corpi magri o muscolosi, influenzano l'immagine corporea, facendo apparire il proprio corpo imperfetto.

5.3 IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE IN RELAZIONE ALL'IMMAGINE CORPOREA E ALL'AUTOSTIMA

L'idea generale che si possa essere soddisfatti del proprio corpo solo se si ha un fisico snello e/o muscoloso incide, in maniera prevalentemente negativa, sul proprio rapporto con il cibo. Secondo Stice e colleghi (2002) l'insoddisfazione corporea è il fattore di rischio più ricorrente e più forte all'origine dei problemi e disturbi del comportamento alimentare. Il desiderio di essere, diventare o rimanere magri si traduce, non di rado, in abitudini alimentari e diete rigide, e può addirittura sfociare in disturbi alimentari e/o nella pratica eccessiva di sport per raggiungere l'aspetto fisico desiderato.

Mangiare – e in particolar modo il piacere di mangiare – sono equiparati a fenomeni come ingrassare, lasciarsi andare o alla perdita di controllo; qualsiasi forma di piacere è punita con la coscienza sporca. In questo contesto non sono più i bisogni primari, come la fame, la sete e il senso di sazietà a influenzare il comportamento alimentare, quanto piuttosto il desiderio di controllo.

3) Per dati più recenti e riguardanti il Ticino consultare: www.ti.ch/promozionesalute

PROBLEMI E DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Nel corso del loro sviluppo, è normale che i bambini attraversino delle fasi irregolari in relazione all'alimentazione: cambia la quantità di cibo che assumono, per un determinato periodo mangiano solo determinati alimenti, saltano o rifiutano singoli pasti. Spesso gli adulti si trovano in difficoltà di fronte a questo genere di comportamenti, che sono del tutto normali nello sviluppo infantile. In genere questi «problemi» si risolvono da sé (cfr. capitolo 2.1, pp.8-22).

Senza iniziare a preoccuparsi in modo eccessivo e senza monitorare troppo da vicino, sarebbe tuttavia opportuno prestare al comportamento alimentare di alcuni bambini e ragazzi, in particolare quelli che, senza alcuna causa fisica apparente, vomitano, perdono progressivamente peso o sviluppano un crescente sovrappeso.

In questo contesto è fondamentale la condivisione con altre figure di riferimento: ogni persona ha infatti modalità di osservazione diverse e le diverse prospettive permettono di ottenere un migliore quadro generale.

Di seguito elenchiamo alcuni comportamenti insoliti, che richiedono una particolare attenzione:

- ... quando i bambini e i ragazzi ingurgitano costantemente cibo
- ... quando non manifestano alcun senso di sazietà e/o sviluppano sintomi di una possibile dipendenza alimentare
- ... quando pensano in modo eccessivo al cibo (quando il cibo è al centro dei loro pensieri)
- ... quando, dal punto di vista degli educatori, il cibo diventa un sostituto per soddisfare altri bisogni, di natura psicologica
- ... quando usano il cibo per superare una situazione di disagio
- ... quando mangiano di nascosto e mentono a tal riguardo
- ... quando rubano del cibo



«Nel nostro centro abbiamo una bambina di quarta elementare molto magra, che all'inizio, per diverse settimane, mangiava pochissimo a tavola. Dopo qualche tempo ha iniziato a ingurgitare grandi quantità di cibo, senza tuttavia mettere peso. Una sua amica ci ha riferito che dopo il pranzo andava a vomitare. Abbiamo quindi affrontato il tema con lei. All'inizio ha negato di vomitare, ma successivamente, quando l'abbiamo interpellata di nuovo ce ne ha parlato. In seguito abbiamo informato i genitori della bambina», ci ha raccontato l'educatore di un centro extrascolastico di Thun.

COME GESTIRE PROBLEMI E DISTURBI ALIMENTARI IMPORTANTI

I problemi alimentari e i disturbi del comportamento alimentare possono mettere a dura prova il personale educativo, in quanto generano insicurezza e preoccupazione: «Per noi è stato terribile dover stare a guardare quando due ragazzini di prima media, una femmina e un maschio, si sono ammalati, quasi contemporaneamente, di anoressia. Abbiamo provato di tutto per stimolarli a mangiare, abbiamo anche cucinato pasti leggeri a parte per loro. Nonostante tutti i nostri sforzi non mangiavano praticamente nulla, spesso niente del tutto. Eppure non potevamo farci niente. Il ragazzino è stato ricoverato in una clinica, mentre la ragazza ha seguito un trattamento ambulatoriale e frequenta tuttora il nostro centro. Per noi è difficile accettare che non possiamo influenzare in alcun modo il suo comportamento e che lo dobbiamo semplicemente accettare. Ci sentiamo incapaci e impotenti», ci ha raccontato la responsabile di un centro extrascolastico di Thun.

Un'insegnante, che lavorava anche per il centro extrascolastico, ci ha raccontato la storia di un ragazzino di 10 anni della sua classe che era aumentato notevolmente di peso. Era preoccupata per lui perché stava cominciando ad avere difficoltà anche nelle ore di ginnastica e aveva notato che a pranzo si ingozzava letteralmente di cibo. Quando ha finalmente affrontato la questione con il bam-

bino, lui le ha spiegato che il cibo lo calmava quando era arrabbiato e che aveva dentro di sé una grande rabbia perché si sentiva in balia della situazione legata alla separazione dei suoi genitori. «In qualche modo riesco a capirlo, ma allo stesso tempo mi sentivo impotente», ci ha raccontato la responsabile di un centro extrascolastico di Zurigo in occasione di un evento organizzato congiuntamente da PEP e AES (Arbeitsgemeinschaft Essstörungen – Associazione per disturbi del comportamento alimentare).

In linea di principio bisognerebbe evitare di parlare del comportamento alimentare nonché di problemi e disturbi alimentari a tavola. Affrontare questo genere di tema a tavola incide sulle relazioni interpersonali e, non di rado, rovina l'appetito a tutti. Nemmeno gli adulti gradiscono che qualcuno faccia commenti sul loro comportamento alimentare.

I seguenti metodi si sono rivelati efficaci nel gestire problemi alimentari evidenti o un disturbo del comportamento alimentare:

Astenersi dal controllare o fare pressione sulla persona interessata. Questi due approcci provocano:

.....
Resistenza e rifiuto.

.....
Una situazione stressante per tutti: la tavola si trasforma in un «campo di battaglia». È meglio non frenare i bambini sovrappeso quando sono a tavola perché tenderanno a lottare ancora di più per il cibo.

Osservare con attenzione e condividere impressioni e informazioni all'interno dell'équipe.

In caso di incertezza contattare un servizio specializzato o un professionista.



Comunicare ai genitori quanto osservato, prestando attenzione ai seguenti punti:

Formulare le proprie considerazioni sotto forma di messaggi in prima persona: Da qualche tempo ho notato che... Sono preoccupato perché... Negli ultimi tempi ho un brutto presentimento perché...

Non «aggreddire» i genitori, ma chiedere loro se hanno fatto constatazioni simili oppure se il bambino manifesta un comportamento alimentare analogo a casa.

Invitare i genitori a consultare un professionista (pediatra, medico di famiglia, servizi di consulenza educativa, servizi medico-psicologici, ecc.) per parlare del comportamento alimentare del proprio figlio: «Entro quando vi è possibile portare vostro figlio dal pediatra?»

Concordare con i genitori un termine entro il quale devono fornire un resoconto della visita a un professionista: «Siamo molto preoccupati per vostro figlio e vi saremmo grati se poteste darci un riscontro entro il...»

Gli educatori non possono e non devono sentirsi responsabili per il comportamento alimentare del bambino.

Gli educatori non sono dei terapeuti. Un bambino affetto da un disturbo del comportamento alimentare deve essere seguito e curato esclusivamente da un professionista in relazione al suo comportamento alimentare.

Quando il problema riguarda bambini più grandi e adolescenti, al fine di mantenere il rapporto di fiducia, vale la pena affrontare la questione direttamente con loro, prima di parlarne con i genitori. Anche in questo caso valgono le seguenti considerazioni:

In presenza di un disturbo del comportamento alimentare, gli educatori non possono assumersi nessuna responsabilità per il comportamento alimentare del bambino o ragazzo.

Formulare le proprie considerazioni sotto forma di messaggi in prima persona. Sono preoccupato per te perché ultimamente hai perso molto peso... Non stai bene? Ho notato che ultimamente non mangi molto volentieri...

Offrire ascolto e sostegno e indirizzare i bambini o ragazzi verso i servizi specializzati oppure menzionare i servizi presenti su internet che offrono un sostegno a giovani in situazioni di disagio.

È importante informare il bambino o ragazzo che i genitori sono stati convocati per un colloquio e non permettere loro di dissuaderci.

Incoraggiare i genitori e i ragazzi a rivolgersi a un professionista per ottenere chiarimenti e sostegno.

Segnalare ai genitori e ai ragazzi i servizi specializzati e altre organizzazioni che offrono sostegno in questi casi.

In base alla situazione e alla gravità del disturbo, vale la pena concordare con i genitori un termine entro il quale devono fornire un feedback riguardo al colloquio con un professionista. I genitori non sono tenuti a fornire informazioni sui contenuti discussi con il professionista; il riscontro serve unicamente a confermare che i genitori hanno intrapreso un primo passo.

Gli educatori non sono dei terapeuti. Bambini affetti da problemi o disturbi relativi al comportamento alimentare devono essere affidati alle cure di professionisti. La responsabilità di cercare un sostegno e un trattamento adeguato spetta in prima linea ai genitori. Tuttavia, se loro non sono in grado di assumersi questa responsabilità, si può segnalare il caso alle autorità competenti. Nel caso dei centri extrascolastici è tuttavia opportuno affrontare la questione con il docente di classe del bambino o ragazzo nonché con la direzione scolastica prima di procedere alla segnalazione.

PRINCIPALI CONCLUSIONI

Oggigiorno i bambini tendono a sviluppare molto presto un rapporto critico con il proprio corpo. I bambini apprendono quali forme corporee rientrano nella norma e sono considerate ideali. Imparano anche a capire come viene valutato l'aspetto fisico.

I genitori e le altre persone di riferimento sono un modello per i bambini e gli adolescenti. In base al rapporto che hanno con il proprio corpo possono rafforzare o indebolire il rapporto che bambini e ragazzi sviluppano con il loro corpo.

I bambini diventano realmente consapevoli della propria conformazione corporea a partire dal decimo anno di vita circa.

Costituiscono un'eccezione in questo contesto i bambini affetti da sovrappeso, in quanto spesso hanno già subito molteplici discriminazioni legate al proprio aspetto fisico.

Durante la pubertà (che inizia prima per le ragazze rispetto ai ragazzi) i cambiamenti fisici risvegliano l'attenzione per il proprio corpo. Se tale attenzione genera una valutazione negativa del proprio corpo, associata a brutte sensazioni, si assiste a una diminuzione della soddisfazione nei confronti del proprio corpo, seguito da un calo dell'autostima.

Il senso di autostima dipende in larga misura dalla valutazione del proprio corpo.

L'insoddisfazione nei confronti del proprio corpo si ripercuote spesso sul rapporto con il cibo e può quindi tradursi in abitudini alimentari e diete rigide o persino disturbi del comportamento alimentare.

In presenza di comportamenti alimentari insoliti è importante monitorare attentamente la situazione.

In presenza di comportamenti insoliti, non attribuibili al normale sviluppo infantile, risulta essere particolarmente importante la condivisione all'interno dell'équipe. Anche consultare un professionista può rivelarsi utile, in quanto può offrire sostegno e sollievo. Le persone che lavorano nelle strutture di accoglienza non sono dei terapeuti. I bambini e ragazzi affetti da un disturbo del comportamento alimentare devono essere affidati alle cure di un professionista.

Se si presume di essere confrontati con un disturbo del comportamento alimentare bisogna assolutamente informare i genitori, ai quali spetta la responsabilità di decidere come procedere. È importante incoraggiarli a cercare un aiuto professionale per ottenere chiarimenti e sostegno.

È utile concordare con i genitori una data entro la quale devono riferire se hanno consultato un professionista. I genitori non sono tuttavia tenuti a fornire informazioni sui contenuti dell'incontro o su un'eventuale terapia.



SUGGERIMENTI

Immagine corporea positiva:
<https://tinyurl.com/re7muwmp>

Promuovere un immagine corporea positiva:
<https://tinyurl.com/3hc3j6hn>

SERVIZI SPECIALIZZATI NEL CANTONE TICINO

Centro per i disturbi del comportamento alimentare OSC, presso l'Ospedale Regionale Beata Vergine di Mendrisio:
www.ti.ch/osc-dca

6. LE 10 PRINCIPALI CONCLUSIONI PER UNA BUONA CULTURA DEL CIBO E DELLA TAVOLA DURANTE IL MOMENTO DEL PASTO NELLE MENSE E NEI CENTRI EXTRASCOLASTICI

1 Il momento del pranzo nel centro extrascolastico è frutto di un'equilibrata combinazione tra:

cibi e bevande gustosi e invitanti

cura e cordialità a tavola

impegno, interesse e considerazione

esperienze sensoriali e piacere

tempo a sufficienza in un'atmosfera piacevole

momenti di incontro

varietà di emozioni

calma e buonumore

2 Gli adulti decidono cosa e quando si mangia. I bambini decidono cosa e quanto vogliono mangiare.

3 I bambini hanno un senso di fame e sazietà ben sviluppato, ma a volte sbagliano a valutare il proprio appetito e le loro preferenze, prendono una porzione eccessiva o un cibo che non gradiscono. A volte hanno bisogno di sostegno e indulgenza. Quando li si incita a finire tutto quello che c'è nel piatto, ne risente sia il piacere di mangiare che il naturale senso di fame e sazietà.

4 Insistere e costringere i bambini a mangiare crea delle resistenze. Per contro, invitando i bambini ad assaggiare le pietanze servite e dando il buon esempio si permette loro di sperimentare una grande varietà di esperienze gustative e di scoprire altre culture alimentari.

5 Il cibo non deve essere usato come ricompensa o punizione.

6 Gli adulti possono contribuire in maniera decisiva a creare una buona atmosfera a tavola, mostrando un interesse autentico nei confronti dei bambini, prendendoli sul serio e relazionandosi in modo divertente con loro. Per contro, se i bambini si sentono osservati, criticati o regolamentati, perdono l'appetito.





7 Rituali e sequenze chiare danno sicurezza e favoriscono un'atmosfera tranquilla, ma è opportuno mantenere una certa flessibilità. Ciò che risulta essere poco efficace sul lungo periodo può essere modificato in qualsiasi momento.

8 È importante creare delle piccole tavolate, dove si può conversare senza problemi di acustica. L'isolamento acustico e un'illuminazione sufficiente e gradevole contribuiscono a creare un'atmosfera invitante.

9 La presenza di una cucina integrata nella struttura d'accoglienza e liberamente accessibile a tutti è un criterio di qualità importante per i centri extrascolastici perché permette di percepire il cibo con tutti i sensi e di veicolare l'importanza di un utilizzo rispettoso e sostenibile degli alimenti. La cucina diventa così un luogo di apprendimento e integrazione, prima e dopo il pasto. La cuoca o il cuoco sono figure di centrale importanza.

Quando bisogna scegliere un fornitore esterno (catering) vale la pena porre l'accento su un'offerta di elevata qualità, equilibrata, diversificata, possibilmente sostenibile e a misura di bambino.

10 La partecipazione è uno strumento efficace. È importante raccogliere attivamente le domande, i desideri e le opinioni dei bambini. I bambini plasmano la cultura del cibo e della tavola insieme agli adulti. Partecipano alla disposizione dei posti a tavola, alla decorazione del refettorio, vengono coinvolti nella definizione, attuazione e revisione delle regole e delle pratiche, aiutano ad apparecchiare e sparecchiare, svolgono diversi incarichi legati al momento del pranzo e possono esprimere desideri riguardo al menù. È altresì importante coltivare un dialogo costruttivo con i fornitori esterni (aziende di catering).

7. STRUMENTI E RISORSE PRATICHE

Nel presente capitolo potete trovare numerosi strumenti e risorse pratiche che riprendono gli argomenti trattati nel manuale, quali la cultura del cibo, i comportamenti alimentari e le relazioni attorno alla tavola. Potete usare queste risorse per affrontare, in seno all'équipe, la questione degli atteggiamenti individuali durante il pasto con i bambini: scoprirete somiglianze e differenze ed emergeranno interrogativi e discussioni che contribuiranno al processo di miglioramento della qualità nella vostra struttura.

7.1 RIFLETTERE SUI PROPRI VALORI E ATTEGGIAMENTI

Magari quando eravate bambini dovevate sempre finire tutto quello che c'era nel piatto. Anche se a suo tempo questa regola non vi piaceva, a posteriori vi appare sensata perché oggi mangiate di tutto e semplifica le cose. D'altro canto può capitare che, esattamente per lo stesso motivo, oggi non vogliate costringere nessuno a mangiare tutto: riconoscete che bambini e adulti possono fare un errore di valutazione per quanto concerne l'appetito o la quantità di cibo servito e ritenete che questo errore di valutazione non debba avere conseguenze spiacevoli. Avete vissuto sulla vostra pelle cosa significa mangiare tutto quello che c'è nel piatto, pur di evitare discussioni, trascurando i segnali di fame e sazietà.

Può darsi che abbiate ricordi piacevoli legati al cucinare e mangiare in compagnia durante l'infanzia, momenti accompagnati da conversazioni e esperienze preziose. Appreziate molto il fatto che nella vostra struttura c'è un cuoco che prepara pasti freschi ogni giorno e sareste delusi se il pranzo venisse consegnato in sacchetti di plastica.

Magari siete cresciuti in un contesto familiare segnato da molte ristrettezze, dove il cibo, rispettivamente la distribuzione equa del cibo, era ben lungi dall'essere un'ovvietà. Se durante il pasto nel centro extrascolastico ci sono persone che si servono con noncuranza, per poi lasciare dei resti, la cosa non solo vi dà fastidio, ma vi turba nel profondo. Vi sforzate di trasmettere ai bambini l'importanza

di coltivare un rapporto etico con il cibo, evitando però di fare lunghe prediche.

È estremamente utile essere consapevoli del proprio vissuto personale e delle esperienze che hanno segnato il nostro rapporto con il cibo e le bevande fino a oggi. La raccolta di domande presentata in questo capitolo permette di approfondire i contenuti del manuale a livello individuale. Le domande invitano a riflettere sul proprio vissuto, sui propri valori nonché sui condizionamenti sociali legati al comportamento alimentare e alla cultura del cibo, per poi discuterne con il resto dell'équipe in modo rispettoso e creativo. Ne risultano interessanti – e a tratti divertenti – conversazioni, che rafforzano i legami all'interno dell'équipe, e si accresce la comprensione di valori e opinioni differenti. Sulla base di questa comprensione reciproca si può quindi elaborare un approccio comune, che può prendere spunto dalle raccomandazioni formulate nel capitolo 2 del presente manuale.

Lo «spuntino di domande», uno strumento didattico sviluppato da Thea Rytz, facilita le conversazioni e permette di strutturarle in modo semplice. Questo «gioco», che non prevede risposte 'giuste', 'auspicabili' o 'sbagliate', ha una durata di circa 15 - 30 minuti.

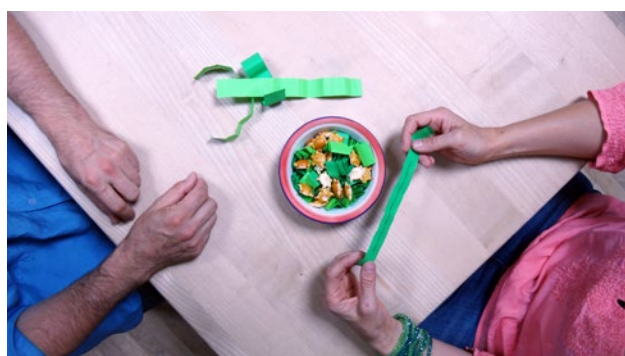
SPUNTINO DI DOMANDE PER ADULTI: INDICAZIONI

Innanzitutto bisogna stampare le domande su cartoncini colorati, ritagliare le singole domande e piegare i bigliettini fino a quando non si vede più il testo. Dopo di che si mescolano i bigliettini in una ciotola con grissini, noci o altri stuzzichini, formando uno spuntino di domande. (Chiaramente si può anche preparare uno spuntino di domande senza cibo, solo con i bigliettini). A questo punto si suddivide l'équipe in gruppi di tre o quattro persone. Mentre ci si può servire liberamente degli spuntini commestibili, i bigliettini con le domande vanno estratti uno ad uno dalla ciotola, procedendo in questo modo: una persona pesca un bigliettino, lo apre e legge la domanda in silenzio. Se vuole rispondere alla domanda, la legge ad alta voce e fornisce

la sua risposta. Dopo di che, anche gli altri membri del gruppo possono raccontare le proprie esperienze in relazione alla domanda. Se la persona invece non vuole rispondere alla domanda che ha pescato, può riarrotolare il bigliettino e rimetterlo nella ciotola. In questo spuntino è consentito fare gli 'schizzinosi'.

Questo gioco, in questa forma, stimola la discussione in piccoli gruppi. Al fine di mantenere il carattere ludico e associativo dello spuntino di domande, si sconsiglia di distribuire, e trattare, le domande sotto forma di liste. Inoltre, è importante non costringere nessuno a rispondere a una domanda sulla quale la persona interessata non vuole prendere posizione.

Qui di seguito sono elencate le domande destinate agli adulti, disposte volutamente in un ordine casuale.



Quali tre pietanze sai cucinare senza doverci pensare troppo?

Quali sono i piatti o le bevande che associ al tuo paese d'origine?

Qual è, secondo te, il nesso tra noia e cibo?

Qual è il tuo ristorante preferito?

Quali sono i tuoi odori e profumi preferiti in cucina?

Ci sono momenti in cui non riesci a mangiare nulla? In caso affermativo, descrivi una situazione tipica.

Quali regole del galateo a tavola sono importanti per te? Quali regole sono invece superflue?

Ti capita di concederti un particolare alimento o una bevanda come ricompensa? In caso affermativo, descrivi una situazione tipica.

Cosa ti piace bere? Qual è la tua bevanda preferita? Con quale frequenza la bevi?

Hai un giardino o un orto nel quale puoi coltivare erbe aromatiche, frutta o verdura? Cosa coltivi? Ti piacerebbe avere un orticello?

Secondo te il cibo (e le bevande) permettono di calmarsi, rilassarsi o distrarsi? Qual è il nesso?

Hai mai mangiato un animale che avevi visto quando era ancora in vita? In caso affermativo, come ti sei sentita/sentito?

Per te mangiare o non mangiare è legato anche allo stress? In caso affermativo, in che modo?

Cosa puoi fare, insieme alle tue colleghe e ai tuoi colleghi, per dare il buon esempio ai bambini durante i pasti, al fine di favorire le buone relazioni a tavola?

Ti capita di continuare a mangiare anche se in realtà hai già mangiato abbastanza o sei sazia/sazio? In caso affermativo, perché lo fai?

Quali cibi e quali bevande associ ai viaggi, alle vacanze o al desiderio di esplorare terre sconosciute?

Ti piace bere acqua? La preferisci calda o fredda, dal rubinetto o dalla bottiglia, naturale o frizzante?

Durante la tua infanzia, donne e uomini, maschi e femmine, ricevevano un trattamento diverso quando si trattava di distribuire il cibo e le bevande? In caso affermativo, come si manifestavano le disparità di trattamento? E tu come ti sentivi se eri, per esempio, in posizione di privilegio o di svantaggio?

Come fai a renderti conto che hai fame? Dove lo percepisci a livello fisico? In che modo cambia il tuo umore, il tuo stato d'animo?

Quali immagini, odori, persone o situazioni ti vengono in mente se ripensi a delle belle esperienze legate al cibo (per es. durante la tua infanzia)?

Segui una dieta oppure una persona a te cara segue una dieta? Come ti senti a riguardo?

Ti capita di vivere momenti di stress durante il pranzo nel centro extrascolastico? In caso affermativo, quali situazioni sono stressanti per te?

Come si può creare un'atmosfera che consenta ai bambini di mangiare serenamente, sia quando sono tra di loro che insieme agli adulti?

Di quali rituali a tavola, vissuti durante la tua infanzia, hai un bel ricordo?

Quando sei arrabbiata o arrabbiato, quale funzione svolge il cibo?

Ci sono dei cibi o delle bevande che proprio non ti piacciono? A quali ricordi o sentimenti li associ?

Ti capita di cercare conforto nel cibo? In caso affermativo, descrivi una situazione tipica.

Dove e in quale posizione mangi di solito? A tavola, sul divano, per terra? Camminando per strada? In piedi, in cucina o al bar?

Quali cibi e quali bevande associ a esperienze negative o alla malattia (per es. durante la tua infanzia)?

A quali cibi e bevande non vorresti mai rinunciare?

Come percepisci di essere sazia/o? In quale punto del corpo? Il tuo umore cambia quando sei sazia/o?

Quali cibi o bevande ti capita di bramare a volte? Come la senti questa brama, questa fame? Dove la percepisci a livello fisico?

Quali cibi o bevande associ a determinate persone?

Quali comportamenti degli adulti concorrono a creare una buona atmosfera durante il pranzo nel centro extrascolastico? Quali comportamenti nuocciono al buon umore a tavola?

Come ti senti quando rinunci intenzionalmente a determinati cibi o bevande? Oppure quando mangi meno di quanto vorresti?

Sul lavoro reagisci diversamente di fronte a bambini sovrappeso che non vogliono mangiare o che secondo te mangiano troppo rispetto a come reagisci di fronte a bambini normopeso o magri nella stessa situazione? In caso affermativo, come reagisci e perché?

Quando è stata l'ultima volta che qualcuno ha cucinato per te oppure ti ha preparato un caffè o un tè? Come ti senti a essere servito ogni tanto?

Come reagisci sul lavoro di fronte a bambini che non vogliono mangiare o mangiano troppo?

Ti capita di mangiare o bere qualcosa soprattutto perché fa bene alla salute? In caso affermativo, descrivi una situazione tipica.

Durante la tua infanzia qualcuno seguiva una dieta? In caso affermativo: questo ha condizionato il tuo comportamento alimentare e il tuo umore?

Nel tuo centro extrascolastico i bambini devono assaggiare tutto? Tu cosa pensi a riguardo? Da bambina/o dovevi assaggiare tutto? In caso affermativo, come ti sentivi a riguardo?

Di quali rituali a tavola, vissuti durante la tua infanzia, hai un brutto ricordo?

C'è una differenza tra fame e golosità? In caso affermativo, come percepisci la differenza (a livello fisico, emotivo, mentale)? Come la descriveresti?

In base alla tua esperienza, uomini e donne mangiano in modo diverso? In caso affermativo, puoi citare alcune differenze che hai osservato?

Che cosa ti piace del momento del pasto nel centro extrascolastico?

Da bambina/o dovevi sempre finire tutto quello che c'era nel piatto? In caso affermativo, come ti sentivi? Come ti comporti oggi? Mangi tutto oppure no? Chiedi gentilmente agli altri di mangiare tutto o addirittura insisti affinché mangino tutto? In caso affermativo, perché?

Quali valori e quali norme ci sono nella nostra cultura in relazione al peso e alla linea? (Le persone grasse sono... Le persone magre sono...)? Quali attribuzioni hai vissuto in prima persona? Che effetto hanno avuto su di te?

Come ti comporteresti a tavola se volessi rovinare l'appetito ai tuoi commensali? In che modo potresti rovinare, in modo evidente l'appetito a qualcuno? Come potresti farlo senza dare nell'occhio?

Ci sono determinati alimenti che non puoi mangiare a causa di un'allergia? In caso affermativo, di quali alimenti si tratta? Come ti senti a non poter mangiare/bere qualcosa?

Quali pietanze associ a una festa? Cosa ti piace mangiare per il tuo compleanno?

Per te, mangiare o non mangiare ha anche una valenza religiosa o spirituale? In caso affermativo, in che modo il cibo plasma la tua quotidianità?

Quali sono dal tuo punto di vista i cibi e le bevande che fanno bene alla salute? Come ti senti quando mangi o bevi qualcosa di «malsano»?

Qual è il nesso tra cibo e movimento nella tua vita quotidiana? Per esempio, mangi di più se fai tanto esercizio fisico? Ti capita di preoccuparti di non avere abbastanza energia per fare movimento o sport se non hai mangiato a sufficienza prima? Oppure mangi il meno possibile durante una giornata particolarmente sedentaria?

Nel tuo centro extrascolastico i bambini possono lasciare dei resti di cibo nel piatto? Perché sì o perché no?

Il tuo vissuto personale, all'asilo, a scuola ed eventualmente nel contesto extrascolastico, ha condizionato il tuo comportamento alimentare? In caso affermativo, in che modo?

Come consideri il fatto di mangiare, digiunare o mangiare in modo eccessivo in un contesto sociale? Qual è la valenza politica di questi temi dal tuo punto di vista? Le tue idee politiche e i tuoi principi etici incidono anche sul tuo comportamento alimentare quotidiano? In caso affermativo, in che modo?

Qual era il tuo dessert preferito da bambina/o?

SPUNTINO DI DOMANDE PER BAMBINI – INDICAZIONI DIDATTICHE

Se i bambini sono già in grado di leggere, possono fare lo spuntino di domande in piccoli gruppi, seguendo le indicazioni didattiche per gli adulti; in caso contrario si fa uno «spuntino» con tutto il gruppo, moderato da un adulto. È importante far capire ai bambini che non ci sono risposte ‘giuste’ o ‘sbagliate’ alle diverse domande. Impegnatevi a veicolare apertura e accettazione con il vostro linguaggio, sia verbale che non-verbale, e rispondete anche voi in modo sincero alle domande dello spuntino.

Qui di seguito sono elencate le domande destinate ai bambini, disposte volutamente in un ordine casuale.



Quale bibita ti piace comprare al supermercato? Come ti senti quando la bevi?

Qual è la tua bevanda preferita?
Con quale frequenza la bevi?

Hai mai mangiato a occhi chiusi? Se la risposta è sì, come ti sei sentito/sentita?

Ti piace il cioccolato? Se la risposta è sì, qual è il tuo tipo di cioccolato preferito?

Ci sono momenti in cui non riesci a mangiare nulla? Come mai?

Ti capita di continuare a mangiare anche se hai già mangiato abbastanza e sei sazia/sazio? Se la risposta è sì, descrivi una situazione tipica.

Sai cos'è una dieta? Conosci delle persone che seguono una dieta? Cosa ne pensi delle diete?

Cosa ti piace mangiare il giorno del tuo compleanno? Cosa rende speciale un pranzo di compleanno? I tuoi famigliari cosa mangiano volentieri in occasione del loro compleanno?

Ti capita di mangiare quando sei triste per cercare conforto o per distrarti? Se la risposta è sì, qual è il nesso tra mangiare/bere e calmarsi e distrarsi, per te?

Quali sono, per te, i piatti speciali che vengono serviti in occasione di una festa?

Qual è il tuo piatto preferito? Che cosa ti piace in particolare di questo piatto?

Quale piatto (o quale alimento) non ti piace per niente? Cosa fai quando ti viene offerto?

Quali cibi e quali bevande associ alle vacanze?

Come fai a capire che hai fame? Dove lo senti a livello fisico?

Che sensazioni provi quando hai fame o golosità? Sono sensazioni diverse? Se la risposta è sì, puoi descrivere la differenza?

Con chi ti piace mangiare?

Qual è il suono dei diversi alimenti, mentre vengono cucinati o mangiati?

Quali alimenti commestibili o liquidi non mangeresti/berresti mai?

Ti capita di mangiare quando sei annoiata/o? Se la risposta è sì, descrivi una situazione tipica.

Quando sei arrabbiata/o ti capita di mangiare per calmarti o distrarti? Se la risposta è sì, descrivi una situazione tipica.

Ti capita di concederti qualcosa di speciale da mangiare come premio? Se la risposta è sì, cosa?

Se fossi nel paese dei balocchi cosa vorresti mangiare?

Sei già capace di cucinare qualcosa da solo? Se la risposta è sì, cosa sai cucinare?

Qual è un piatto tipico nella tua famiglia?

Quali sono gli odori e i profumi che ti piacciono di più in cucina?

Hai mai mangiato un animale che avevi visto quando era ancora in vita? In tal caso, come ti sei sentita/sentito?

Come ti senti quando hai fame? Ti capita, per esempio, di cambiare umore? Se la risposta è sì, come cambia il tuo umore?

Quali sono i piatti, gli alimenti o le bevande alle quali non vorresti mai rinunciare nella tua vita?

Al mattino mangi qualcosa prima di andare a scuola? Se la risposta è sì, cosa mangi? Se la risposta è no, come mai non mangi nulla?

Durante il fine settimana mangi diversamente che in settimana? Se la risposta è sì, cosa cambia?

Ti accorgi quando hai mangiato abbastanza, quando sei sazia/sazio? Se la risposta è sì, dove lo senti nel corpo? Puoi descrivere le sensazioni fisiche che provi?

Ti capita di avere una grande voglia di un cibo in particolare? Dove senti questa voglia a livello fisico?

Ti capita di mangiare qualcosa solo perché fa bene alla salute? Secondo te quali cibi sono sani e quali invece sono malsani?

Quale cibo o quale bevanda associ a una persona alla quale vuoi particolarmente bene?



7.2 FORMAZIONE E CRESCITA DEL PERSONALE NELL'AMBITO DELLA CULTURA DEL CIBO E DELLA TAVOLA

Gli strumenti seguenti sono utili per la formazione e per la crescita del personale nell'ambito della cultura del cibo e della tavola. Contrariamente allo spuntino di domande (vedi sopra), che prevede una discussione in piccoli gruppi, con domande poste in ordine casuale, in questo caso tutti i membri

dell'équipe devono rispondere individualmente alle seguenti domande, per prepararsi alla discussione con il resto del gruppo. Nella riflessione di gruppo si possono affrontare le diverse domande singolarmente oppure le si possono usare collettivamente come spunti per una discussione più ampia sul tema.



1) Riflessione sul proprio vissuto personale

Quali regole e quali rituali si applicavano a tavola nella mia famiglia d'origine?

Quali regole e quali rituali mi andavano a genio e quali no?

Quali valori mi sono stati trasmessi in relazione al cibo e all'alimentazione?

Da bambina/o cosa mi stressava quando si mangiava insieme a tavola?

Come reagivo alle situazioni stressanti?

Quali aspetti mi piacevano del mangiare insieme a tavola?

Quali regole e quali rituali applico ancora oggi a tavola nella vita privata?

Ci sono cose che mi disturbano a tavola oggi?

2) Riflessione sul momento dei pasti nel centro extrascolastico

Quali regole, quali rituali o quali patti si applicano nel centro extrascolastico in merito alla cultura del cibo, al comportamento alimentare e alla cura delle relazioni a tavola?

Come posso rilassarmi e apprezzare il momento durante il pasto con i bambini?

Cosa mi stressa a tavola?

Quali comportamenti contribuiscono a creare una buona atmosfera a tavola?

Ci sono determinati comportamenti da parte di un bambino in particolare o dei bambini in generale che mi danno filo da torcere? I miei colleghi si trovano nella mia stessa situazione oppure qualcuno è in grado di gestire meglio il comportamento in questione?

Cosa mi piacerebbe cambiare in relazione al momento del pasto nel centro extrascolastico? Perché lo cambierei? Come?

Come possiamo sostenerci reciprocamente, noi membri dell'équipe, durante il pasto?

Quali sono le tre regole, rituali e/o pratiche più importanti per me?

UTILITÀ E INUTILITÀ DI REGOLE E RITUALI

Ogni comunità dovrebbe, di tanto in tanto, rivalutare l'utilità delle proprie regole. Le seguenti domande possono essere utili a tal fine (Blülle-Grunder, 2014, p.21):

Quale intento persegue la regola, il rituale, il comportamento?

Come si potrebbe ottenere il medesimo risultato senza applicare tale regola?

Cosa è meglio con questa regola che senza di essa?

Come si può comunicare l'intenzione senza costringere, controllare o comandare?

La regola può essere rispettata facilmente sia dai bambini che dagli adulti?

E, di conseguenza, permette di sperimentare dei successi?

GUIDA PER LE VISITE RECIPROCHE E LO SCAMBIO DI ESPERIENZE TRA CENTRI EXTRASCOLASTICI

Al fine di approfondire l'apprendimento pratico nell'ambito dell'alimentazione, della cultura del cibo, delle buone relazioni e della soddisfazione a tavola si sono rivelati utili e adeguati gli scambi e le visite reciproche tra gli educatori dei diversi centri. Sette educatori, provenienti da diversi centri extrascolastici, hanno intrapreso scambi e visite di questo genere nel quadro del progetto pilota «PEP – Gemeinsam Essen 2014-15».



CONSIGLI PER L'ORGANIZZAZIONE

Una figura professionale (responsabile o educatore) di un centro extrascolastico si reca in visita presso un'altra struttura durante il momento del pranzo, mentre un responsabile o educatore dell'altra struttura ricambia la visita in un altro giorno. Per facilitare la condivisione di esperienze nel quadro di questa visita della durata approssimativa di due ore (dalle 11.40 alle 13.40 circa) consigliamo di prendere spunto dalle domande indicate di seguito, prendendo nota in modo sommario delle risposte. Il modulo di feedback serve sia alla valutazione che a presentare un resoconto alla propria équipe.

La formazione delle coppie che partecipano allo scambio può essere organizzata direttamente dai centri extrascolastici. Si possono definire le modalità di scambio in occasione di una riunione dei responsabili dei centri extrascolastici, oppure due centri extrascolastici che sono in contatto tra loro possono semplicemente avviare lo scambio reciproco. Le autrici consigliano di riconoscere questa prestazione del personale sotto forma di formazione continua oppure che sia adeguatamente risarcita o ancora che si svolga durante l'orario di lavoro.

Obiettivo delle visite reciproche

Ottenere una visione concreta delle pratiche, regole e abitudini che l'altro centro applica durante il momento del pasto.

Riflettere sulle esperienze in tandem, tra professionisti.

Ottenere un feedback grazie alla prospettiva esterna dell'ospite.

Confrontarsi con interrogativi quali: «Cosa favorisce la creazione di una buona atmosfera a tavola, contribuendo così alla soddisfazione di bambini e adulti durante la condivisione del pasto? Cosa invece compromette l'ambiente a tavola?»

Migliorare la qualità in relazione alla cultura del cibo e al comportamento alimentare all'interno della comunità del centro extrascolastico.

Svolgimento della visita

Il «padrone di casa» riceve l'ospite. Per iniziare illustra le pratiche, le regole e i rituali che si sono affermati e consolidati all'interno del centro extrascolastico, menzionando all'occorrenza anche altri aspetti che ritiene importanti.

Se il padrone di casa desidera ricevere un feedback in merito ad alcuni aspetti specifici, li menziona all'ospite affinché questi possa prestare particolare attenzione a tali punti durante la sua permanenza.

Condivisione del pasto.

Colloquio e riflessione con l'ausilio del modulo di feedback.

L'ospite prende nota, in modo sommario, dei punti chiave che emergono dallo scambio di esperienze.

Persona ospitante e ospite fanno un resoconto dell'esperienza e ne discutono con le rispettive équipe.

L'ospite invia una copia del modulo di feedback al promotore dello scambio di esperienze.

Domande di feedback dopo la condivisione del pranzo

Quali sono le prime cose che ti vengono in mente dopo aver partecipato al nostro pranzo?

Come hai trovato l'atmosfera a tavola tra i bambini e nella comunità in generale?

In base a quanto hai osservato, quali comportamenti degli adulti o dei bambini hanno contribuito a creare un'atmosfera piacevole durante il pasto? Hai per caso osservato dei comportamenti che possono avere compromesso le buone relazioni e l'atmosfera a tavola?

Hai notato delle differenze tra la nostra struttura e la vostra in termini di relazioni con i bambini, pratiche, regole e rituali, che vorresti discutere con il tuo team?

C'è qualche altro punto essenziale che vorresti annotare?

LISTA DI DOMANDE PER LA DISCUSSIONE DI GRUPPO CON LA PROPRIA ÉQUIPE RIGUARDO AGLI STILI RELAZIONALI E ALLE PRATICHE EDUCATIVE DURANTE IL MOMENTO DEL PASTO

Le domande seguenti possono essere usate per una riflessione continua all'interno del team, che si può prostrarre sull'arco di uno o due anni, accompagnando il processo di gestione della qualità. In termini di contenuti, le domande riprendono in ampia misura le considerazioni formulate nel manuale. I temi sui quali vertono le domande seguono a grandi linee la sequenza cronologica del pranzo.

Prima del pasto

Come accogliete i bambini? Quali accorgimenti permettono di instaurare un buon contatto fin dall'inizio?

Come vi accertate che siano arrivati tutti? Quali sono i metodi più pratici? Ci sono dei metodi più simpatici e riguardosi? Provate ad immaginare che bisogna controllare anche la vostra presenza: quale trattamento, quale metodo trovereste più gradevole?

Quanta libertà hanno i bambini prima del pasto? Devono sedersi subito a tavola? In tal caso, perché? In caso contrario, perché no? Qual è lo stato d'animo dei bambini prima del pasto? Come si possono soddisfare le loro diverse esigenze (bisogno di ritirarsi, sfogarsi, relazionarsi, raccontare, ecc.)?

Come inizia il pranzo nella vostra struttura? I bambini leggono il menù, oppure possono vedere e sentire il profumo di quello che si mangia? Quali pratiche si sono rivelate efficaci? Ci sono delle pratiche che come équipe trovate particolarmente belle, divertenti, rispettose? Tenete conto delle stagioni, delle diverse culture, delle festività?

Con i bambini più piccoli cantate una canzone oppure recitate una filastrocca prima di iniziare a mangiare? Come vi augurate buon appetito?

Durante il pasto

Come gestite il servizio? I bambini possono servirsi da soli? In caso affermativo, quali sono le vostre esperienze con il self-service? In caso contrario, qual è la vostra esperienza con il servizio?

Come gestite la questione del rumore? Ci sarebbe la possibilità di intervenire a livello strutturale o sull'arredamento per garantire una migliore acustica? Per esempio con la posa di tende, pareti divisorie, piante, tappeti, ecc.? Avete notato una migliore acustica in altri centri extrascolastici? Esistono altre soluzioni per ridurre il rumore? All'inizio del pasto la vostra équipe insiste per mangiare in silenzio per un minuto? Siete scettici a riguardo? In caso affermativo, cosa temete? Cosa temono i bambini?

I bambini devono assaggiare tutto? Possono lasciare avanzi di cibo sul piatto? È concesso loro di sbagliarsi riguardo alla quantità che si sono serviti? Oppure devono mangiare tutto quello che hanno nel piatto?

I bambini che non hanno mangiato tutto vengono puniti (per esempio non ricevono il dessert)?

È già successo che voi o i vostri colleghi abbiate criticato, rimproverato o fatto una predica ai bambini durante il pranzo? Potreste immaginarvi di concordare, all'interno dell'équipe adulta, un segnale con il quale potete indicare ai vostri colleghi che non vi piace un determinato comportamento, senza mancarsi di rispetto?

Provate a pensare a momenti di piacevole conversazione che avete avuto con i bambini a tavola. Quali fattori hanno contribuito a creare un'atmosfera positiva, nella quale i bambini si sentivano liberi di raccontare ed ascoltare?

Quanti «bis» si possono fare? Come viene distribuito il cibo? I bambini possono cibarsi in modo selettivo? Possono, per esempio, mangiare solo riso, solo fagioli o addirittura solo carne? Perché sì o perché no?

Capita che i bambini non mangino nulla? Come reagite se un bambino non mangia nulla? Oppure se un bambino mangia sempre troppo poco? Quali difficoltà vi trovate ad affrontare in queste situazioni? Quando è opportuno convocare i genitori per un colloquio? Quale approccio si è rivelato efficace in questi casi? C'è un altro approccio che vorreste sperimentare?

Ci sono bambini che mangiano troppo? Come gestite questa situazione? Quando è opportuno convocare i genitori per un colloquio?

«Bisogna rispettare la volontà del bambino per quanto concerne i suoi gusti, le sue preferenze e avversioni alimentari.» (Blülle-Gründer, 2014, p.24). Cosa significa concretamente questa affermazione per il vostro centro extrascolastico? Cosa bisognerebbe cambiare?

Riflettete sulla seguente pratica educativa: se un bambino non vuole mangiare, non deve fornire giustificazioni. Se siete d'accordo con questa affermazione, che cosa significa concretamente per il vostro centro extrascolastico? Cosa bisognerebbe cambiare?

Riflettete sulla seguente pratica educativa: Se un bambino mangia molto in fretta o molto lentamente, l'educatore glielo fa notare, con tatto e rispetto. Descrivete le esperienze positive e negative che avete vissuto e fatene oggetto di discussione!

Riflettete sulla seguente pratica educativa: Restiamo a tavola fino a quando tutte le persone sedute a questo tavolo avranno finito di mangiare. Quali sono i vantaggi di questo approccio? Quali sono gli svantaggi? In generale e per i singoli bambini? Quanto dura il momento del pranzo nel vostro centro extrascolastico?

«Non alziamo gli occhi al cielo o facciamo commenti ironici quando un bambino si comporta in modo anomalo a tavola, ma reagiamo con tolleranza e benevolenza, tutelando l'integrità del bambino.» (Blülle-Grunder, 2014, pp.23-24). Avreste il coraggio di affrontare un collega se si comportasse in modo denigratorio nei confronti di un bambino? Come vorreste che segnalassero a voi che vi state comportando in modo rude o offensivo nei confronti di un bambino, pur senza volerlo?

Come vi comportate in veste di persona di riferimento, se voi stessi siete schizzinosi a tavola? Come gestite le vostre avversioni, intolleranze o convinzioni morali e etiche? Le regole sono le stesse sia per gli adulti che per i bambini?

Dopo il pasto

Com'è organizzato concretamente lo sparecchiare? Qualcuno vorrebbe cambiare la procedura?

Nel vostro centro extrascolastico si applica il seguente principio? Dopo pranzo tutti i bambini vanno a lavarsi i denti. I bambini rispettano questa regola? Perché sì o perché no?

Applicate le regole in modo uniforme a tutti i bambini e in tutte le situazioni? Oppure siete dell'avviso che i bambini non sono tutti uguali e che ogni singolo bambino non è uguale ogni giorno e di conseguenza adeguate di continuo le regole e il vostro comportamento in base alla situazione e al bambino? Quanto margine di manovra avete nell'applicare le regole concordate? Ci sono limiti di tolleranza? Cosa potrebbe essere importante e utile in relazione al margine di manovra?

7.3 ACCETTARE E PROMUOVERE LA DIVERSITÀ

Gli strumenti pratici descritti in questo capitolo illustrano la molteplicità di comportamenti, preferenze e avversioni alimentari. I bambini che mangiano insieme agli adulti in un'atmosfera aperta, cordiale, caratterizzata da rispetto e accettazione, con il tempo imparano da soli ad apprezzare un'alimentazione varia ed equilibrata nonché il mangiare in compagnia.

I bambini non fanno fatica ad accettare e assimilare i valori che i genitori e altre persone adulte di riferimento associano a sentimenti come piacere e gioia, mentre solo di rado assimilano i valori veicolati attraverso le critiche, i sensi di colpa e la presunzione di superiorità (Juul, 2009, p.20).

Le seguenti illustrazioni possono essere usate come spunti di discussione o per introdurre la tematica durante le riunioni del personale o nell'ambito di formazioni interne. Le autrici consigliano altresì di acquistare i libri illustrati e i manuali dai quali sono state estrapolate le immagini, in quanto possono rivelarsi utili sia per il lavoro di équipe sia per le attività con i bambini.

UN AMPIO SPETTRO DI COMPORTAMENTI E ABITUDINI ALIMENTARI

MANGIARE IN COMPAGNI O DA SOLI



«Ad alcune persone piace mangiare in compagnia, con la famiglia e con gli amici.» «Ad altri no.»

Anke Kuhl & Alexandra Maxeiner (2012).
Alles lecker, Klett Kinderbuch.

DEDICARE TANTO O POCO TEMPO AI PASTI



«Ci sono persone che non si prendono tempo per mangiare.» «Alcune persone adorano cucinare.» «Altre no.» «IL PRANZO È PRONTO!»

Anke Kuhl & Alexandra Maxeiner (2012).
Alles lecker, Klett Kinderbuch.

RITUALI



«Alcune persone seguono un rituale prima del pranzo.» «Mi siedo composto è ora di mangiare, bicchieri e posate non sono per giocare. Parlo sottovoce e quando ho finito aiuto, sparecchio e buon appetito!»

Anke Kuhl & Alexandra Maxeiner (2012).
Alles lecker, Klett Kinderbuch.

AVVERSIONI DI BAMBINI E ADULTI

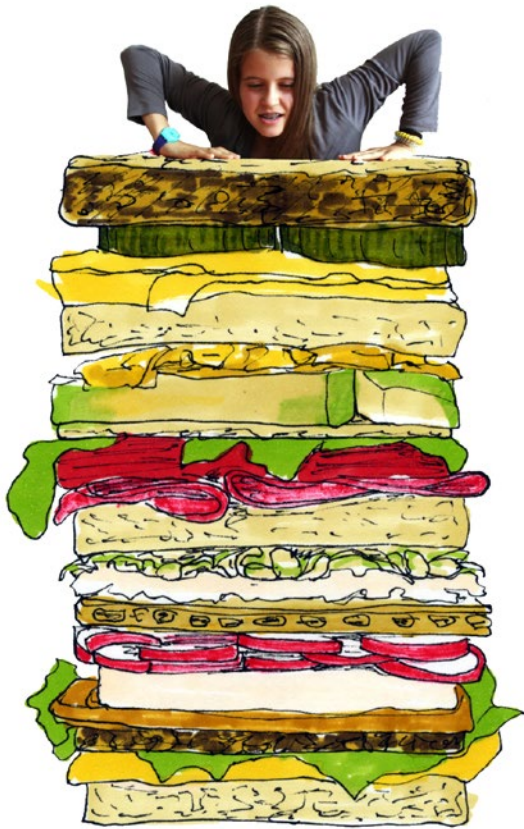
DISGUSTO



PIATTO PREFERITO



SPERIMENTARE E CAPIRE LE DIFFERENZE
DI CONSISTENZA E GUSTO



Prova a creare un nuovo condimento per l'insalata.

Prova a sbucciare una patata in tre modi diversi.

Trova cinque odori che ti piacciono e cinque odori che non ti piacciono.

Assaggia un tipo di verdura che non hai mai mangiato. Descrivi in modo preciso il suo sapore.

Prova ad assaggiare la combinazione di gusti più assurda che ti viene in mente.

Prova a confrontare il gusto di un gelato freddo e quello di un gelato sciolto.

Crea un'opera d'arte fatta di frutta e verdura e mangiala.

Riempi un vasetto di maionese pulito con budino alla vaniglia e mangia il budino direttamente dal vasetto in un luogo pubblico.

Prova a cucinare qualcosa di fungoso senza funghi.

Tratto da: Leitzgen & Rienermann (2012), pp.14-15.

LA PAURA DI (NUOVI) ALIMENTI (NEOFOBIA):
NON VOLER MANGIARE NULLA

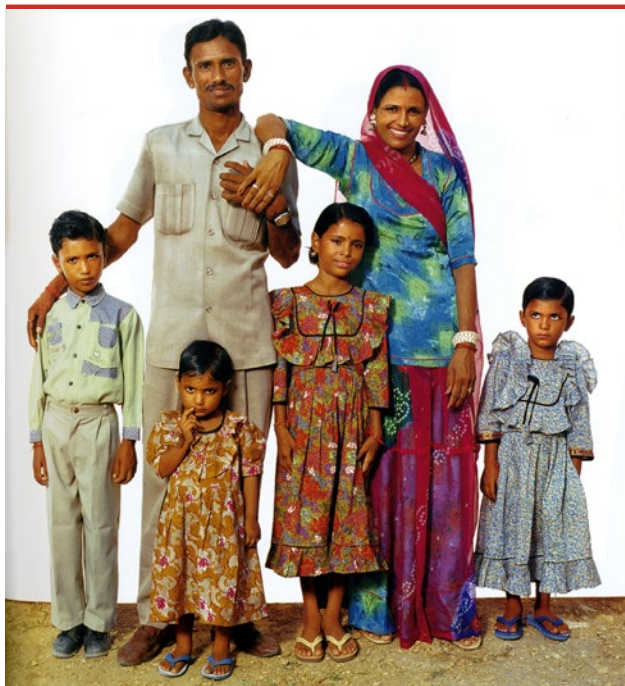


Child, Lauren (2013). (2002).

Nein, Tomaten ess ich nicht, Aladin Verlag GmbH, Hamburg 2013.

PERSONE E MODI DI MANGIARE NEL MONDO

FAMIGLIE NEL MONDO



Uwe Ommert (2002). 1000 Familien, Taschen.

MENÙ SETTIMANALE DELLE FAMIGLIE NEL MONDO



Immagini di Alliance Sud, Christine Imhof (2007).
Dimmi cosa mangi! Ritratti di famiglie di 15 Paesi.
Verlag an der Ruhr.

CIBO E TOLLERANZA NELLE DIVERSE RELIGIONI

Mangiare e cucinare rivestono un ruolo importante in tutte e cinque le grandi religioni del mondo. Nell'introduzione al libro «Was isst Religion?» («Cosa mangiano le diverse religioni?»), il responsabile di progetto Noam Hertig scrive: «Un pasto condiviso è un balsamo per l'amicizia». Nel libro, un team di giovani buddisti, cristiani, indu, musulmani e ebrei presenta un assaggio di tradizioni, festività, rituali e storie delle diverse fedi nel contesto di una Svizzera multireligiosa. Oltre a descrivere le diverse culture religiose e culinarie, i piatti tipici e la loro preparazione, il libro illustra anche gli usi e costumi legati al momento dei pasti.



Raita, pietanza a base di yogurt che si consuma per interrompere il digiuno al termine del Maha Shivaratri / Induismo, pagina 89.



Badener Chräbeli, biscotti all'anice tipici del periodo natalizio / Cristianesimo, pagina 71.



Acqua di rose per celebrare la nascita del profeta / Islam, pagina 109.



Dresi, budino di riso con uva passa servito in occasione del Losar (Capodanno tibetano) / Buddismo, pagina 19.



Challah, la treccia dolce servita nel giorno dello Shabbat, Giudaismo, pagina 135.

Immagini tratte dal libro di Noam Hertig hrsg. (2012). Was isst Religion. Rezepte – Traditionen – Rituale – Tabus, Werd

8. LETTERATURA

In questo capitolo potete trovare la letteratura scientifica e gli studi ai quali fanno riferimento i contenuti del libro.

Sul sito www.pepinfo.ch alla rubrica Medien und Materialien -> PEP – Gemeinsam Essen sono disponibili ulteriori informazioni su una selezione di risorse.

8.1 LETTERATURA SCIENTIFICA

Affolter, Ursula u.a (2010). *Tiptopf – Essen, Trinken, sich wohlfühlen*. Schulverlag plus.

aid infodienst, Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. (Hrsg.) (2012). *Essen lernen in Kita und Tagespflege. Ernährungsbildung für Kleinkinder*. aid infodienst.

Alexy, Ute u.a. (2011). *Schulmahlzeiten nach optimiX. Wo haben Schulen Unterstützungsbedarf?*

In: Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (Hrsg.). *Mahlzeiten*. VS-Verlag, 121-130.

Avemann, Katharina & Jansen, Catherina (2013). «Gerne, gut und gesund in der Schule essen?» *Die Öffnung von Schulen hin zu Partizipation, Engagement und Kooperationen am Beispiel Schulverpflegung*.

In: Hartnuß, Birger u.a. (Hrsg.). *Schule der Bürgergesellschaft. Bürgerschaftliche Perspektiven für moderne Bildung und gute Schulen*. Wochenschau-Verlag.

Avemann, Katharina & Jansen, Catherina (2013). *Schule und Essen zwischen Last, Lust und Genuss*.

In: *Schule im Blickpunkt 6*. Necker-Verlag, 10-13.

Bärlösius, Eva (2011). *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. JUVENTA.

Bartsch, Silke (2008). *Jugendesskultur. Bedeutungen des Essens für Jugendliche im Kontext Familie und Peergroup*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, Band 30.

Bartsch, Silke (2011). *Jugend isst anders*.

In: UGB-Forum 5/11, 214-217.

Bauer, Joachim (2009). *Prinzip Menschlichkeit*. Heyne.

Bezzola, Madlaina (2014). *Adipositas und Körperbild*. Bachelorarbeit ZHAW.

Bender, Ute (2011). *Mittagsmahlzeit an Ganztags-schulen. Schulische Esskultur entwickeln*.

In: *Jahrbuch Ganztagschule*. Wochenschau-Verlag, 87-93.

Birch, Leann L. & Fisher, Jennifer O. (1998).

Development of eating behaviours among children and adolescents. In: *Pediatrics* 101, Suppl., 539-548.

Birch, Leann L. & Deysher, Mary (1986). *Caloric compensation and sensory specific satiety. Evidence for self regulation of food intake by young children*.

In: *Appetite* 7, 323-331.

Birch, Leann L. u.a. (1991). *The variability of young children's energy intake*. *New England Journal of Medicine* 324, 232-235.

Blülle-Gründer, Theres (2014). *Mit Kindern essen. Verhaltenseinladungen statt Verhaltensanweisungen*.

In: *Horch, wie der Magen knurrt! und Kinder* 93, 15-24.

Botta Diener, Marianne (2008). *Kinderernährung gesund und praktisch. So macht Essen mit Kindern Freude*. Beobachter-Buchverlag.

Bravo (2009). *Dr.-Sommer-Studie zu Liebe, Körper und Sexualität*.

D'Alusio, Faith & Menzel, Peter (2005). *So isst der Mensch. Familien in aller Welt zeigen, was sie ernährt*. Gruner und Jahr.

Bericht der Eidgenössischen Kommission für Jugendfragen (2002). *Verantwortung tragen – Verantwortung teilen. Ideen und Grundsätze zur Partizipation von Kindern und Jugendlichen*.

Eidgenössische Kommission für Jugendfragen.

Ellrott, Thomas (2007): *Wie Kinder essen lernen*.

In: *Ernährung – Wissenschaft und Praxis* 1, 167-173.

Galloway, Amy T. u.a. (2005). *Parental pressure, dietary patterns and weight status among girls who are «picky eaters»*. In: *Journal of the American Dietetic Association* 105, 541-548.

Geiger, Ingrid Katharina (2007). *Ess-Kulturen. Ernährung im multikulturellen Kontext verstehen – Teil 1*. In: *Ernährungs-Umschau* 54, Heft 1.

Geiger, Ingrid Katharina (2007). *Ess-Kulturen, Ernährung im multikulturellen Kontext verstehen – Teil 2*. In: *Ernährungs-Umschau* 54, Heft 2.

- Gerhards, Jürgen & Rössel, Jörg (2003). *Das Ernährungsverhalten Jugendlicher im Kontext ihrer Lebensstile*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, Band 20.
- Hendy, Helen M. & Raudenbush, Bryan (2000). *Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children*. *Appetite* 34(1), 61-76.
- Hellmann, Jeremy (2014). *Nachdenken über Spannungsfelder der frühen Ernährungsbildung*. In: Horch, wie der Magen knurrt! undKinder 93, 25-38.
- Hertig, Noam (Hrsg.) (2012). *Was isst Religion. Rezepte – Traditionen – Rituale – Tabus*. Werd. Infoklick.ch. *Jugend Mit Wirkung. Partizipation in der Gemeinde. Argumente für Jugend Mit Wirkung*. Verfügbar unter: www.infoklick.ch/jugendmitwirkung/idee/argumente/
- Jansen, Anita & Tenney, Nienke (2001). *Seeing mum drinking a «light» product: Is social learning a stronger determinant of taste preference acquisition than caloric conditioning?* In: *European Journal of Clinical Nutrition* 55, 418-422.
- Jansen, Catherina u.a. (2012). *Erfolgsfaktor Mitarbeiter: Vertrauensangebot in der Schulmensa*. In: *Ernährung im Fokus* 12-11, 418-420.
- Johnson, Susan L. u.a. (1991). *Conditioned preferences. Young children prefer flavours associated with high dietary fat*. In: *Physiology & Behaviour* 50, 1245-1251.
- Juul, Jesper (2009). *Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark*. Beltz.
- Juul, Jesper u.a. (2015). *Momente gelingender Beziehung. Was die Welt zusammenhält*. Beltz.
- Juul, Jesper & Jensen, Helle (2004). *Vom Gehorsam zur Verantwortung*. Patmos.
- Kersting, Mathilde (Hrsg.) (2009). *Kinderernährung. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention*. Umschau-Zeitschriftenverlag.
- Kontakt-spuren.ch, *Website für Lehrpersonen zum Thema Migration, Migration auf dem Teller*. Verfügbar unter: www.kontakt-spuren.ch/migrationsspuren-auf-dem-teller
- Leitzgen, Anke M. & Rienermann, Lisa (2013). *Entdecke, was dir schmeckt*. Beltz & Gelberg.
- Ommer, Uwe (2000): *1000 Familien*. Taschen.
- Posch, Waltraud (2009). *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Campus.
- Martins, Yolanda (2006). *Dietary Experiences and Food Acceptance Patterns from Infancy through Early Childhood*. In: *Food, Culture & Society* 9(3), 287-298.
- Grünewald-Funk, Dorle u.a. (2007). *Esspedition Kindergarten. Ernährungserziehung für die Praxis*. aid.
- Prüß, Franz u.a. (2009). *Die gesundheitsfördernde Ganztagsschule*. In: Apel, Stefan u.a. (Hrsg.). *Jahrbuch Ganztageschulen*. Wochenschau-Verlag, 178-188.
- Pudel, Volker (2002). *So macht essen Spass! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern*. Beltz.
- Pudel, Volker & Westenhöfer, Joachim (2003). *Ernährungspsychologie. Eine Einführung*. Hogrefe.
- Rytz, Thea u.a. (2014). *Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog*. Schulverlag plus.
- Rytz, Thea (2010). *Bei sich und in Kontakt*. Hans Huber.
- RADIX Schweizer (Hrsg.) (2012). *Schnitz und drunder-Grundlagenbroschüre. Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen*. Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention.
- Schmidt, Sabine (2011): *Wie Kinder beim Essen essen lernen*. In: Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (Hrsg.). *Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust*. VS-Verlag, 55-70.
- Scholl, Marina & Kutsch, Thomas (2007). *Essatmosphäre in der Schule. Eine Fallstudie zur empirischen Untersuchung der Mittagsverpflegung von Grundschulkindern*. In: *Ernährungs-Umschau* 54, Heft 1.
- Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (Hrsg.) (2011): Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. *Ernährungsscheibe für Kinder*, www.sge-ssn.ch/media/merkblatt_ernaehrungsscheibe_fuer_kinder_1.pdf
- Stadt Bern. *Direktion für Bildung, Soziales und Sport* (2012). *Tagesschule der Stadt Bern. Qualitätsstandards für eine gute Tagesschule*. Schulamt.
- Sucht Schweiz (2012). *Gesundheitsförderung in Tagesstrukturen für 4- bis 12-jährige Kinder. Information für Leitende und Betreuende*. bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz.
- Tschöpe-Scheffler, Sigrid (2005). *Elternkurse auf dem Prüfstand. Wie Erziehung wieder Freude macht*. Leske und Budrich.
- undKinder 93 (2014). *Horch, wie der Magen knurrt!*

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2009). *Gesunde Ernährung und Esskultur. Materialienbausteine für den GanzTag*. Netzwerk e.V. – Soziale Dienste und Ökologische Bildung.

Verein Ideenbüro. *Infos Ideenbüro*. Verfügbar unter: www.ideenbuero.ch

Vernetzungsstelle Schulverpflegung. Böhringer, Stefanie u.a.: *Faktoren der Akzeptanz, Grundlagen Schulverpflegung*. Verfügbar unter: www.grundlagen-schulverpflegung.de

Winkler, Gertrud (2011). *Bedeutung von Umfeld und Ambiente bei Schulmahlzeiten*. In: Schönberger & Methfessel (Hrsg.). *Mahlzeiten*. VS-Verlag, 131-140.

Winkler, Gertrud & Deumert, Romy (2007). *Schulverpflegung. Was macht sie langfristig attraktiv?*

In: *Ernährung, Wissenschaft und Praxis* 1, 301-313.

Winkler, Gertrud (2010). *In der Schule esse ich gerne! So wird Mittagsschulverpflegung langfristig attraktiv*. SuB Heft 10-11, 7-10.

Dove-Studie (2005). *Jenseits von Stereotypen. Das neue Verständnis von Schönheit*.

Gesundheitsförderung Schweiz (2015). *Unveröffentlichte Studie zur Körperzufriedenheit von Jugendlichen*.

Hauner, Andrea & Reichart, Elke (2004).

Bodytalk. Der riskante Kult um Körper und Schönheit. Dtv-Reihe Hanser.

Hessling, Angelika & Bode, Heidrun (2006). *Körperbewusstsein bei Jugendlichen*. BZgA, Forum Sexualaufklärung und Familienplanung 1.

Ellrott, Thomas (2007). *Wie Kinder essen lernen*. *Ernährung* 1, 167 – 173.

Robert Koch-Institut. *KiGGS: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (2003-2006)*. Verfügbar unter:

www.kiggs-studie.de/deutsch/ergebnisse/kiggs-basiserhebung/public-use-file.html

Kreikebaum, Susanne P. (2003). *Körperbild, Körperzufriedenheit, Diätverhalten und Selbstwert bei Mädchen und Jungen im Alter von sieben bis dreizehn Jahren*. Dissertation Psychologisches Institut der Universität zu Köln, Lehrstuhl IV, Entwicklungs- und Erziehungspsychologie.

Pudel, Volker (1995). *So macht Essen Spass. Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern*. Beltz.

Roth, Marcus (2002). *Geschlechterunterschiede im Körperbild Jugendlicher und deren Bedeutung für das Selbstwertgefühl*. Saarländische Universitäts- und Landesbibliothek.

Baumgarten, Moritz u.a. (2008). *Körperselbstkonzept*. Proseminar Sozialpsychologie: Selbstbild und Selbstwert, Dr. Schachinger, Helga Elisabeth, Universität Wien.

8.2 MATERIALI DIDATTICI E LIBRI ILLUSTRATI PER BAMBINI E ADOLESCENTI

Budde, Nadia (2013). *Und ausserdem sind Borsten schön!* Peter Hammer.

Child, Lauren (2013). *Nein, Tomaten ess ich nicht.*, Carlsen.

Eggenberger, Elisabeth (2015). «*Wir haben einen Esstisch?*» in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 11-13.

Guidon, Lea (2015). *Verse Rühren, Geschichten Kochen*, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 6-8.

Holzwarth, Werner (Text); Strozyk, Theresa (Illustration) (2015). *Mag ich! Gar nicht! Ein Reim- und Magenbilderbuch*, Klett Kinderbuch.

Imhof, Christine (2007): *So essen sie! Fotoportraits von Familien aus 15 Ländern*. Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung, Verlag an der Ruhr.

Jäkel, Sonja (2015). *Vom Naschen und Fressen*, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 2-5.

Jakob, Barbara (2015). *Kuchen für alle! – Oder doch nicht?*, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 18-20.

Kasumi, Masayuki (Text); Taniguchi, Jiro (illustration) (2014). *Der Gourmet. Von der Kunst alleine zu genießen*, Carlsen.

Knisley, Lucy (2014). *Leckerbissen. Geschichten und Rezepte aus meinem Leben in der Küche*, EdenBooks.

Kontaktspuren.ch, Website für Lehrpersonen zum Thema Migration, Migration auf dem Teller.

Verfügbar unter: www.kontakt-spuren.ch/migrationsspuren-auf-dem-teller

Kuhl, Anke & Maxmeiner, Alexandra (2012). *Alles Lecker. Von Lieblings Speisen, Ekelessen, Kuchendüften, Erbsenpupsen, Pausenbrotten und anderen Köstlichkeiten.*, Klett Kinderbuch.

Lehninger, Anna (2015). *Eine Geschichte des Essens aus Kindersicht*, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 14-15.

Leitzgen, Anke M. & Rienermann, Lisa (2013). *Entdecke, was dir schmeckt.* Beltz & Gelberg.

Ommer, Uwe (2000): *1000 Familien.* Taschen.

Randerath, Jeanette & Dinkel, Susanne (2008). *Der Drache Wut-im-Bauch.*, Thienemann.

Rübel, Doris (1998). *Wir entdecken unseren Körper.*, Ravensburger Buchverlag.

Stemann, Anna (2015). «Mampf!» – *Kulinarische Zeichenträger im Comic*, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 23-25.

Tinz, Sigrid (2015). *Wildes Paradies: Urban Gardening im Kinderbuch*, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 9-10.

Von Betteray, Christiane (1999). *Schlaraffenland. Ein Erlebnisbuch rund ums Essen, Schmecken und Geniessen.* Christopherus.



8.3 LINK UTILI

www.ti.ch/promozionesalute

www.promozionesalute.ch

www.ti.ch/UFAG

www.education21.ch

www.cemea.ch

www.sge-ssn.ch

www.fourchetteverte.ch

www.infoklick.ch/svizzera-italiana/