

Lorenzo Tozzi, Nicoletta Perini
e Daniela Lucangeli

CD AUDIO
ALLEGATO

STA ARRIVANDO UN BACIO

CANZONI E CONSIGLI PER CRESCERE SERENI

0-2
ANNI

Erickson



Lorenzo Tozzi



Daniela Lucangeli



Nicoletta Perini

«Un passo dopo l'altro, io divento grande»

10 bellissime canzoni su **10** temi fondamentali legati alla crescita del bambino da 0 a 2 anni, con i testi arricchiti dalle immagini di famosi illustratori italiani.

Le stesse 10 tematiche educative affrontate con rigore scientifico, ma anche con un linguaggio chiaro, da **Daniela Lucangeli**, nota esperta di psicologia dello sviluppo, per dare ai genitori consigli efficaci su:

- le coccole ● il sonno ● il pianto e le emozioni ● lo sviluppo motorio
- l'alimentazione ● il linguaggio ● le routine ● il gioco libero e il gioco simbolico
- le abilità numeriche pre-verbali.

**Un albo meraviglioso, che coniuga
musica, illustrazioni e suggerimenti preziosi
per aiutare a crescere serenamente.**



€ 14,50

Libro + CD audio indivisibili

ISBN 978-88-590-2355-5



9 788859 102355

www.erickson.it



LA PAPPÀ CHE VOLA

La pappà-pa la pappà-pa
che vola su e vola giù

La pappà-pa la pappà-pa
che vola qua e là

La pappà-pa la pappà-pa
che vola qui
dentro alla bocca
un po' alla volta

Pa pappà-pa...

La pappà-pa la pappà-pa
che vola su e vola giù

La pappà-pa la pappà-pa
che vola qua e là

La pappà-pa la pappà-pa
che vola qui
dentro alla bocca
un po' alla volta

Pa pappà-pa...

La pappà-pa la pappà-pa
che vola su e vola giù

La pappà-pa la pappà-pa
che vola qua e là

La pappà-pa la pappà-pa
che vola qui
dentro alla bocca
un po' alla volta
un po' alla volta

Pa pappà-pa...

GNAM!



Testo, musica e voce

Lorenzo Tozzi

Illustrazione

Camilla Falsini

LA PRIMA PAROLA

Mamma un respiro il primo sapore
Mamma uno sguardo ed è subito amore
Mamma una voce la prima parola
Mamma l'abbraccio fra le lenzuola

Mamma il sorriso che non costa niente
Mamma la mano in mezzo alla gente
Mamma il rifugio nella tempesta
Mamma ogni giorno, mamma che resta
Mamma che resta...

Mamma tu per me sei la stella polare
Mamma è la tua festa, io voglio cantare
Mamma nella notte ti vengo a cercare
Mamma è la tua festa, ti voglio donare

Quel fior raro che c'è nel mio cuore
Quel fiore raro che si chiama amore
È nato per te, soltanto per te
Tu sei la mamma più dolce che c'è

più dolce che c'è
più dolce che c'è



Testo

**Lorenzo Tozzi e
Maria Elena Rosati**

Musica e voce

Lorenzo Tozzi

Illustrazione

Camilla Falsini

IL PESCIOLINO BLU

Facciamoci un bagnetto
Con papera e granchietto
Con tre stelle marine...
Battiamo le manine...

Bagniamoci la testa
Un bacino e una carezza
E cantiamo la canzone...
Del pesciolino blu...

Il pesciolino blu
Blu blu blu
Blu blu blu
Il pesciolino blu

Il pesciolino blu
Fa glu glu
Glu glu glu
Il pesciolino blu

Facciamoci un bagnetto
Profumo di mughetto
Tre bolle di sapone...
Ma che giocherellone...

Massaggio sulla testa
I piedini sono in festa
E cantiamo la canzone...
Del pesciolino blu...

Il pesciolino blu
Blu blu blu
Blu blu blu
Il pesciolino blu

Il pesciolino blu
Fa glu glu
Glu glu glu
Il pesciolino blu (2x)



Testo, musica e voce

Lorenzo Tozzi

Illustrazione

Silvia Bonanni

La pappa che vola

Dal latte alla pasta in serenità

*«La pappa-pa la pappa-pa
che vola qui
dentro alla bocca
un po' alla volta»*

L'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'Unicef raccomandano l'allattamento al seno, come riportato anche nell'ultimo rapporto del 2018, a meno che non ci siano seri impedimenti. L'allattamento dovrebbe iniziare dalla prima ora dopo il parto e continuare in modo esclusivo fino ai 6 mesi compiuti, per poi essere integrato con un'adeguata alimentazione complementare fino ai 2 anni o più. Il contatto pelle a pelle e l'iniziare l'allattamento al seno nella prima ora dopo il parto risultano molto importanti per un buon avvio di questo e per il generale sviluppo del bambino.¹

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sostiene che l'allattamento al seno esclusivo fornisce i nutrienti di cui i bambini hanno bisogno per un corretto sviluppo fisico e neurologico. Oltre i 6 mesi, il latte materno continua a of-

fruire nutrienti molto importanti che, uniti a un'alimentazione complementare sicura e adeguata, aiutano a prevenire tanto la denutrizione quanto l'obesità.²

Spesso il momento in cui si può iniziare a dare cibi solidi al proprio bambino per molti genitori, soprattutto per le mamme, è carico di emozioni. Da un lato c'è la curiosità di iniziare una nuova avventura, dall'altro il timore per la sicurezza e la quantità del cibo che si offre (sarà abbastanza?). Non parliamo, poi, delle mamme che devono rientrare al lavoro e vogliono essere sicure che il bambino non soffra la fame nelle ore della loro assenza e vorrebbero quindi passare velocemente dal latte (materno o no) ai soli cibi solidi. Come per il sonno, l'alimentazione è un altro tema molto caldo. Probabilmente, avere le giuste aspettative può aiutare i genitori ad affrontare questo momento molto importante con l'atteggiamento giusto. Vediamo cosa ci dice la scienza sull'alimentazione complementare.

I bambini sanno scegliere cosa e quanto mangiare?

Può essere interessante richiamare un esperimento che si è svolto negli Stati Uniti nel 1928. Clara Davis,³ ricercatrice di Chicago, voleva capire se i bambini riuscivano a regolare in modo autonomo la loro alimentazione, senza ricadu-

¹ https://www.unicef.org/publications/files/UNICEF_Breastfeeding_A_Mothers_Gift_for_Every_Child.pdf; <https://www.who.int/news-room/detail/11-04-2018-who-and-unicef-issue-new-guidance-to-promote-breastfeeding-in-health-facilities-globally> (accessi verificati il 29/06/2020).

² https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67219/WHO_NHD_01.09.pdf?ua=1 (accesso verificato il 29/06/2020).

³ Davis, 1928.



te negative per la crescita. In questo esperimento i bambini erano messi nella condizione di decidere cosa e quanto mangiare. Gli alimenti tra cui potevano scegliere erano salutari, cotti e crudi, e al naturale. I bambini sono stati seguiti dai 6 mesi ai 6 anni e la ricercatrice ha potuto concludere che tutti sono riusciti ad alimentarsi correttamente, avevano un poderoso appetito e sono cresciuti bene. Un elemento importante da sottolineare è che a disposizione dei bambini ci fossero solamente alimenti salutari. Cosa ci fa capire questo? Che i bambini mangiano, e mangiano un po' di tutto, ed è fondamentale rendere disponibili cibi salutari in sufficiente varietà.

Come si può favorire un approccio positivo del bambino nei confronti del cibo?

I suggerimenti delle società pediatriche al riguardo sono tantissimi. Ne riportiamo alcuni.

Sarebbe auspicabile che il bambino partecipasse al pasto con i genitori, almeno dall'età in cui incomincia a interessarsi al cibo (dai 6 mesi, quindi). Infatti, il pasto, soprattutto per noi italiani, non è solo il momento per soddisfare il bisogno di nutrirsi, ma è anche un'attività piacevole da condividere, un'occasione per stare assieme, per riunirsi dopo gli impegni della giornata. È quindi importante che il bambino partecipi.

Fino ai 6 mesi, come già sottolineato, le indicazioni sono di fornire solamente latte. Dopo i

6 mesi compiuti, sarebbe importante aspettare che la richiesta di cibo venga dal bambino; solitamente, si manifesta con il tentativo di raggiungere qualcosa sulla tavola o con uno sguardo diretto, sostenuto ed eccitato. È importante non imporre il cibo e assecondare il bambino quando fa capire che non ne vuole più. Fino ai 6 mesi ci si fida della sua capacità di regolarsi su quanto latte assumere, perché questa dovrebbe d'improvviso cessare? È bene che l'allattamento materno, se possibile, prosegua fino a che mamma e bambino sono entrambi d'accordo nel continuarlo.⁴ Inoltre, è fondamentale offrire sempre gli alimenti in modo sicuro, per evitare il rischio di soffocamento.⁵

In sintesi, quanto riportato ci dice che fino ai 6 mesi compiuti è importante sostenere l'allattamento materno, a meno che non ci siano grossi impedimenti. Dai 6 mesi, il bambino dovrebbe partecipare al pasto dei genitori; da quest'età si dovrebbero introdurre via via alimenti che consentano non soltanto il nutrimento sano, ma anche la progressiva capacità di scelta e di educa-



⁴ <https://www.uppa.it/alimentazione/svezzamento/sette-semplifici-passi/> (accesso verificato il 29/06/2020).

⁵ Si vedano in tal senso le *Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica* a cura del Ministero della Salute: http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.pdf (accesso verificato il 29/06/2020).

zione al sapore. Avendo l'accortezza di offrire sempre cibo sano, sarebbe importante rispettare cosa e quanto vuole mangiare il bambino, senza insistere, con la consapevolezza che l'allattamento continua a offrire nutrienti importanti. Non dobbiamo quindi aspettarci che a 6 mesi il bambino non abbia più bisogno di essere allattato e in poche settimane passi a mangiare esclusivamente cibi solidi, ma che, piuttosto, cominci a essere incuriosito dal cibo e integri con esso il nutrimento che gli fornisce il latte materno.

L'intento della canzone è sottolineare l'importanza che il momento della pappa sia sereno per i figli e per i genitori, nel rispetto dei tempi di ogni bambino: «La pappa-pa la pappa-pa/che vola qui/ dentro alla bocca/ un po' alla volta».

