

SVEZZAMENTO CON LA MINDFULNESS

Antonella Montano, Roberta
Rubbino, Anna Claudia
Massolo e Carolina Cassar

Strategie
per sviluppare
una relazione
sana con il cibo
fin dai primi
mesi



Erickson

Come favorire abitudini alimentari corrette fin dallo svezzamento?



La Mindful Eating aiuta i genitori a costruire con i figli una relazione sana con il cibo, fin da piccoli, coltivando il benessere fisico, ma anche quello emotivo e sociale. E a farlo gustandosi il momento, andando alla scoperta del cibo, senza ansie da prestazione e preoccupazioni inutili, che rischiano di trasformare lo svezzamento in un dovere assillante o in una routine automatica.



Mangiare in maniera consapevole significa saper «assaporare il qui e ora», «mettendo in tavola» il piacere della condivisione, ma anche prestare attenzione a cosa, come e dove si mangia. Vuol dire trasmettere ai propri figli curiosità e rispetto per il cibo e la sua storia e, non da ultimo, sostenere la capacità di ascoltare il proprio corpo e autoregolarsi. In questo modo diventeranno bambini, ragazzi e adulti che non mangeranno in modo meccanico, senza distinguere ciò che fa bene da ciò che fa male, e che non useranno il cibo come cerotto emotivo.



Nove racconti, al termine del libro, sono da stimolo al genitore per narrare, al suo bambino o alla sua bambina, la storia degli alimenti che quotidianamente arrivano sulla nostra tavola.



Respirate e rilassatevi. È l'ora di scoprire — finalmente! — se il vostro bambino è buona forchetta o un raffinato gourmand, un vegetariano in erba o un insaziabile amante della pasta, un pasticciere nato o un bimbo che mangia come un uccellino...

€ 16,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Introduzione</i>	9
<i>Capitolo 1</i>	
Svezzamento o alimentazione complementare?	13
<i>Capitolo 2</i>	
Attaccamento e alimentazione	35
<i>Capitolo 3</i>	
Mangiare in modo consapevole	55
<i>Capitolo 4</i>	
Mettiamoci all'opera	85
<i>Storie</i>	
L'orgoglio di Melo	103
I rami di Pero	107
La canzone di Banano	110
L'orologio di Albicocco	113
Il profumo di Clementina	116
Un tesoro di Carota	119
Nonno Sedano	122
Il guardaroba di Zucchina	125
Il lungo sonno di Formaggio	129
<i>Bibliografia</i>	133

Introduzione

Se state sfogliando questo libro, che lo abbiate scelto o vi sia stato donato, siete appena divenuti genitori o vi apprestate ad esserlo tra poco.

Comunque sia andata, chiunque voi siate, siete sul punto di vivere l'esperienza più esaltante, faticosa e straordinaria della vostra vita: nulla di ciò che avete immaginato, programmato o sognato rassomiglierà a quel che sta per accadervi, e tutto ciò che finora avete regolarizzato dentro una quotidianità abituale e rassicurante sta per essere stravolto.

Che siate single o coppie, che abbiate vissuto una gravidanza crescendo il vostro bimbo nel grembo oppure tenendolo nel cuore e viaggiando il mondo per poterlo avere tra le braccia, che abbiate arcobaleni negli occhi, che siate una grande famiglia o soli con un amico a quattro zampe, ora avete con voi la responsabilità di una vita nuova. Il bambino che avete desiderato da sempre, che avete cercato dentro anni di sacrifici, che è arrivato d'improvviso quando non era tempo e ha cambiato l'ordine della vostra esistenza, è venuto al mondo.

È dolce, minuto, fragile, urlante; lo amate incondizionatamente o forse avete ancora bisogno di tempo per comprendere l'amore che vi esplose in petto, perché esso è ancora timido

e fatica a sbocciare. Può darsi che vi sentiate smarriti, che vi chiediate se davvero sarete in grado di assolvere al compito a cui siete chiamati.

Non abbiate paura, non sarete mai pronti... ed è questo il bello! La vostra storia non è scritta, il finale è aperto. Il romanzo d'amore con il vostro bambino è un lungo libro a pagine bianche, dentro il quale c'è spazio per l'improvvisazione, per gli errori e le rettifiche, per le scuse da porgere. È un romanzo d'amore che descrive tutto quel che l'amore contiene davvero: la felicità e la noia, la paura e l'attesa, la difficoltà, la rabbia, la sincerità, la bellezza, la debolezza, le vittorie e le sconfitte, la delusione, il rammarico, le soddisfazioni e una certa dose d'incertezza. Qualche pagina si strappa, qualcuna è stropicciata e consunta, qualcuna particolarmente ben scritta e adornata da illustrazioni variopinte e disegnate alla perfezione. Il racconto è fresco e spontaneo e cambia a ogni capitolo, intanto che voi cambiate, imparate, costruite.

Attraverso i contenuti di questo libro, vogliamo accompagnarvi nel viaggio e percorrere insieme a voi il romanzo unico che vi apprestate a scrivere.

Vi saremo accanto nelle pagine quotidiane, quelle in cui l'entusiasmo eccitante dei primi giorni cede il passo all'opera lenta del costruire. Edificare richiede pazienza e l'educazione di un figlio è un progetto a lungo termine che passa anche per l'alimentazione: il latte materno o artificiale, all'inizio, lo svezzamento, la costruzione di attitudini salutari a tavola, che partono dalla scelta consapevole delle materie prime al mercato o al supermercato, sino alla composizione di pietanze nutrienti e gustose ai fornelli.

«Consapevole», abbiamo scritto, perché mindfulness è la parola chiave che anima questo libro: l'attenzione radicata nel presente, l'abitudine a vivere nel «qui e ora» senza giacere nel passato o tuffarsi in un futuro che ancora non c'è. Una scelta

di vita che orienta un atteggiamento mentale di accoglienza e disponibilità per le cose così come sono, che fa sopire ogni tensione dentro l'apertura all'esperienza imminente. Spesso non riusciamo a vedere le cose di ogni giorno nella loro sconvolgente bellezza perché siamo sviati dal richiamo potente delle aspettative, delle aspirazioni e del rimorso o dall'idea che tutto potrebbe essere diverso da come è, dall'illusione che dovrebbe essere migliore.

- Una genitorialità mindful apre alla versatilità, alla spaziosità della mente e del cuore, che diviene sensibile, gentile e capace di benevolenza anche dentro la fatica e le sfide implicite al nuovo ruolo che ora ricoprite.
- Un'alimentazione mindful sostiene la genitorialità e supporta l'educazione e la crescita, oltre ad avere un impatto sostenibile e solidale sul Pianeta.
- Essere mindful e mangiare mindful vuol dire sapere che tutto quel che siamo, quel che facciamo e tutto quello di cui ci nutriamo è legato da un filo sottile, invisibile agli occhi dei più.

Questo libro rivela quel filo che ci tiene uniti, inseparabili nel mondo: il filo che lega il palato di un bimbo — il vostro — ai primi sapori che sperimenta. Alla mano di chi li ha esaltati cucinando pietanze e, prima, alla mano di chi ha coltivato verdure, cresciuto il grano, confezionato un pacco di riso. Al sole che ha scaldato, inarrestabile, le zolle di una campagna a chilometri

zero. E che, ugualmente e senza risparmio, ha cullato in terre lontane frutti esotici, spezie, cacao. Che ha baciato il vello di mucche da latte, le braccia di chi le ha munte e la sapienza di chi ha prodotto formaggi saporiti.

Un filo che non possiamo sciogliere, neppure volendo. E che, anzi, è bene mantenere saldo.

Il romanzo d'amore comincia qui, da questo filo che vi lega, che ci lega. Voltate pagina, cominciamo a scriverlo.



Capitolo 1

Svezzamento o alimentazione complementare?

Principi generali per una corretta alimentazione utili a tutta la famiglia

Dopo aver sognato a lungo il proprio bambino, dopo averlo cresciuto in grembo o atteso nel cuore, dopo averlo avuto, allattato al seno o al biberon per un tempo variabile ma perdurante alcuni mesi, ogni genitore si trova a dover affrontare il periodo di svezzamento. Un'esperienza ricca di dolcezza e sorprese, che sovverte la consueta routine familiare e richiede una certa dose di pazienza e nuovi apprendimenti. Se ben affrontato, questo momento può rivelarsi assai divertente e preludere a una scoperta costante del vostro bambino attraverso il cibo.

Avete con voi un piccolo esploratore? Una buona forchetta o un raffinato gourmand? Un vegetariano in erba o un insaziabile amante della pasta? Un pasticciere nato o un bimbo che mangia come un uccellino? Ebbene, state per scoprirlo!

Per svezzamento, si intende «divezzare», ovvero distogliere qualcuno da un «vezzo», in questo caso dal latte. In realtà questo termine è andato via via sostituendosi con il termine di alimentazione complementare, o introduzione di cibi complementari, in quanto il latte materno non rappresenta un «vezzo» ma anzi un alimento molto importante per la crescita del nostro bambino.

Ogni neonato ha un suo equilibrio: alcuni piccini saranno più curiosi, altri più diffidenti, alcuni più lenti, altri più veloci. Alcuni preferiranno cibi come le creme, altri cibi più solidi. Il compito del genitore è quello di cercare di comprendere il bambino con le sue esigenze, senza pregiudizi o paragoni («L'altro figlio alla sua età si spazzolava tutto!»), provando a sostenerlo nelle sue caratteristiche e nei suoi desideri, pur mantenendo bene in mente i principi di una sana alimentazione per un corretto stile di vita. Non dimentichiamo che noi siamo ciò che mangiamo, beviamo e camminiamo! Aiutando il nostro bambino a cementare solide basi gli faremo un regalo per la vita. Vediamo insieme come.

L'obiettivo è quello di far sviluppare al bambino un tipo di alimentazione «funzionale». Che cosa significa? Per alimentazione funzionale intendiamo la capacità, attraverso il cibo, di mettere ogni organo in grado di lavorare nel miglior modo possibile. Per fare questo, è importante bilanciare i diversi nutrienti nella dieta, ma soprattutto è determinante l'associazione tra i diversi alimenti nello stesso pasto. Attraverso queste associazioni si potenzieranno i diversi organi aiutandoli così a non accumulare grasso ma soprattutto a prevenire l'insorgenza di numerose patologie e disfunzioni.

Fornire una buona alimentazione significa, in parole semplici, minor rischio di ammalarsi nei primi anni di vita ma anche in quelli successivi, minor rischio di sviluppare patologie immunitarie e cronico-degenerative (ad esempio, minor rischio

di tumori, di diabete tipo II e di rischio cardiovascolare) e maggior benessere fisico, emotivo e sociale.

I fattori genetici influenzano sicuramente sin da subito il fenotipo (detto anche «aspetto») del nostro bambino, ma ricordiamoci sempre che questo non è l'unico fattore responsabile. Si parla, infatti, di un processo multifattoriale al quale partecipano anche inquinanti ambientali, tipo la diossina. A questa si aggiunge il consumo di cibi altamente acidificanti o raffinati come lo zucchero, le proteine, l'alcol, il fumo passivo e infine, non meno importante, l'attività sportiva. Tutto ciò determinerà lo stato di salute del nostro bambino.

Questo equilibrio si forma molto prima rispetto al momento dello svezzamento! Pensate, inizia sin dal momento del concepimento fino ai primi 2 anni di vita: 270 giorni + 365 giorni + 365 giorni. Parliamo infatti di «primi 1000 giorni».

Una corretta alimentazione avrà un ruolo fondamentale anche nello sviluppo della flora batterica intestinale che caratterizza ogni individuo. Parliamo di «microbiota intestinale», ovvero una complessità di microrganismi tra cui lattobacilli e bifidobatteri presenti nell'intestino di ognuno di noi.

Gli alimenti che sostengono il corretto sviluppo e il mantenimento della flora intestinale nel bambino e nell'adulto sono diversi e dipendono dal corretto funzionamento di tutti gli organi, in particolare il fegato, o meglio la colecisti attraverso la produzione di bile. La bile è un liquido prevalentemente composto da colesterolo e acqua, che permette il corretto assorbimento o espulsione delle sostanze contenute negli alimenti. Associare alla nostra alimentazione alcuni cibi che favoriscono la nostra funzionalità epatica, come ad esempio carciofi crudi, peperoncino, zenzero e limone, sarà determinante nel migliorare il flusso biliare e produrre bile «buona» che favorisca lo sviluppo di batteri «buoni» nel nostro intestino e un corretto funzionamento di quest'ultimo. Un altro fattore necessario nel

mantenere questo equilibrio è rappresentato dalle fibre presenti in molti alimenti vegetali o integrali. Le fibre solubili vengono digerite dai batteri. Questi ultimi se ne nutrono producendo uno scarto che diventerà il nutrimento delle cellule che compongono la parete dell'intestino, mantenendolo in buona salute. Per sbilanciare la flora batterica, sarà sufficiente un consumo eccessivo di zucchero bianco come farine raffinate, o un eccesso di proteine nel consumo quotidiano. Questi, infatti, se introdotti in modo eccessivo o disregolato e non associato a cibi «amici», rappresentano cibi «nemici» per la nostra flora intestinale.

Perché preservare il nostro microbiota intestinale? Le funzioni del microbiota intestinale sono molteplici, dalla sintesi delle proteine, allo stimolo del sistema immunitario intestinale, all'eliminazione delle tossine, al controllo della diffusione di organismi patogeni, alla regolazione della proliferazione cellulare, alla produzione di acido lattico per mantenere un buon equilibrio acido-base a livello del colon.

Quando la nostra dieta si impoverisce di fibre, l'equilibrio della flora batterica si altera e i batteri abituati a metabolizzarle, non trovandone più a disposizione, attaccano il muco che protegge l'intestino dagli altri microbi e provocano un'inflammatione. Tale infiammazione renderà l'intestino più permeabile a sostanze alle quali generalmente non lo è, predisponendo il soggetto allo sviluppo di patologie immunitarie e infiammatorie, fino a sviluppare un maggior rischio di malattie come il cancro al colon, ma anche l'obesità, disturbi dell'umore e d'ansia.

Sin dall'epoca neonatale, la flora batterica garantisce una corretta digestione degli alimenti e previene l'eccessivo meteorismo intestinale («pancia gonfia») dovuto alla fermentazione anomala, svolgendo anche un ruolo fondamentale nel transito intestinale e nell'evacuazione.

Molti microrganismi passano al neonato attraverso i contatti con la pelle, i capezzoli e le labbra della mamma. Ma se la mamma non li possiede, la trasmissione non potrà avvenire.

Una flora intestinale non in equilibrio provocherà disturbi intestinali, come ad esempio le coliche nel lattante.

Prima di addentrarci nel tipo di alimentazione da seguire dalla gravidanza fino allo svezzamento, e nelle varie tipologie di svezzamento, faremo un breve ripasso su quelli che sono i principali macronutrienti e micronutrienti.

Macronutrienti: proteine, carboidrati, grassi e fibre

Proteine

Immaginate un lungo trenino, composto da tanti minuscoli vagoncini legati l'uno all'altro da un lungo filo, che spunta all'apice della locomotiva: tirandolo, tutto il treno si muove. Chissà quante volte da piccini ci abbiamo giocato! Come il trenino, le proteine sono un insieme di aminoacidi legati tra di loro. Esse sono fondamentali per rinnovare i tessuti e le cellule, dal muscolo alle ossa, dalla pelle ai capelli. Non tutti gli aminoacidi vengono prodotti dall'organismo, pertanto è necessario assumerli con la dieta, attraverso le proteine animali (carne, pesce) oppure quelle vegetali (cereali, legumi, frutta, frutta secca). Attenzione, però, a non eccedere con il consumo di proteine, in quanto queste possono avere effetti potenzialmente negativi sull'organismo, in particolare nel primo anno di vita.

Capitolo 3

Mangiare in modo consapevole

Un dono prezioso che il genitore fa al proprio figlio

Il cibo è una cosa seria!

Ogni momento della nostra vita, o quasi, è legato al cibo o al pensiero del cibo. Non solo perché esso ci consente di sostentarci ma perché accompagna buona parte di ogni giornata: facciamo la spesa, cuciniamo per adulti e bambini, ci preoccupiamo continuamente che i nostri cari abbiano mangiato, che i nostri figli siano sazi.

Utilizziamo il cibo per socializzare, riunirci, talvolta per divertirci o soddisfare desideri che hanno poco a che vedere con il nudo nutrimento. Come non sorridere correndo con il pensiero a una tavolata di amici, a un'infornata di biscotti preparata con i bambini, al desiderio espresso sulla prima fragola estiva, a una cena in solitudine dopo una giornata di lavoro denso, con junk food e film on demand?

Ognuno di noi ha almeno un ricordo legato al cibo, anche quando con esso si ha una relazione intensa e tormentosa. Un ricordo odoroso, saporito, colorato e indelebile.

Ciò accade perché molte funzioni vitali del nostro organismo avvengono in modo automatico, ma non la nutrizione. Mangiare, infatti, richiede un coinvolgimento deliberato in ogni fase: coltivare, far crescere, raccogliere, allevare, comprare un singolo prodotto o una serie di alimenti che verranno amalgamati tra di loro, cucinare in casa o andare al ristorante. In quanto mammiferi il nostro cervello è programmato per cercare cibo e liquidi e sa quando la nostra urgenza di cibo è stata saziata e il corpo ha ottenuto tutto quello di cui ha bisogno per un certo lasso di tempo (sazietà).

Se immaginiamo un neonato, e ancor più un lattante, pensiamo a una creatura piccola, indifesa, inconsapevole di sé: il piccino dipende interamente dal genitore per la sopravvivenza e il sostentamento, non può in alcun modo cavarsela da solo. Naturalmente è vero che il bambino non è in grado di procacciarsi il cibo da solo; ma non è altrettanto vero che i circuiti di fame e sazietà non siano già pronti e maturi per entrare in azione.

Aiutare a sviluppare nel modo più corretto possibile l'autoregolazione nell'alimentazione è un preziosissimo dono che i genitori fanno al proprio bambino come investimento per il benessere futuro, non solo fisico ma anche psicologico.

L'autoregolazione implica imparare ad ascoltare, riconoscere e rispettare i segnali di fame e sazietà del proprio corpo. Ciò accade soltanto se e quando la mente è focalizzata nel momento presente: attenta, in accordo con le sensazioni e le emozioni provate, in armonia con ciò che accade intorno.

Ogni bambino mantiene, per tutta la durata dell'infanzia, una naturale predisposizione ad avere un rapporto più immediato e genuino con l'esperienza: si getta a capofitto in ogni nuova attività, spesso è capace di fare la medesima cosa per ore o per giorni con rinnovata freschezza. Questa qualità dell'infanzia può essere accompagnata con gentilezza dal genitore e coltivata nel bambino, per riscoprire e fondare una relazione con il cibo che abbia le caratteristiche di genuinità, curiosità e rispetto del proprio corpo.

Un insegnamento prezioso, in tal senso, proviene dal monaco buddhista, saggista e poeta Thich Nhat Hanh; in uno dei suoi libri, *Savor* (2010), racconta con acume e delicatezza come ciò che mangiamo e beviamo e il modo in cui siamo soliti consumare pietanze e bevande sia in grado di influenzare profondamente il nostro benessere psicofisico. Ecco perché è fondamentale che i genitori conoscano, per se stessi e per i loro bambini, quali cibi sono salutari e quali no, costruendosi una propria cultura sul cibo che la società in cui viviamo molto spesso non fornisce. Ormai da oltre 60 anni le ricerche sull'alimentazione hanno dimostrato che mantenere un regime alimentare sano riduce il rischio di malattie anche croniche come il diabete, l'obesità, i disturbi cardiovascolari o il cancro; questo vale per gli adulti ma anche per i bambini.

Prima quindi di focalizzarci sugli esercizi in chiave *mindful eating* da fare con il proprio figlio (capitolo 4), queste pagine saranno dedicate al genitore: un breve percorso alla scoperta di ciò che deve sapere e coltivare affinché trasmetta al proprio figlio un modo di relazionarsi al cibo che sia sano e veramente nutriente.



Un viaggio chiamato alimentazione

Nel grembo ovattato della madre, saldo e protetto come in un nido, il feto comincia il suo viaggio alla scoperta del cibo. Così piccolo da poter stare accoccolato dentro una mano, il feto assapora quel che la mamma mangia: i due stabiliscono un primo legame — la madre non avverte la presenza diretta del bimbo, perché ancora non ne coglie il movimento — che passa attraverso pietanze, gusti, bevande.

Tra la 12^a e la 14^a settimana, infatti, il feto sviluppa la capacità di deglutire e l'esperienza legata al gusto. Il feto è quindi esposto al gusto e al sapore della dieta materna in utero. Una volta nato, sarà con l'allattamento che il bambino continuerà il suo viaggio nei sapori. Anche il latte materno rappresenta, infatti, un'esperienza nella gustosità: quel che la mamma mangia influenza il sapore del latte che produce. Anche nutrendosi di latte artificiale, il neonato può scoprire gusti nuovi, seppure a intensità meno elevate e con tonalità di gusto meno variegate.

Se la prima destinazione di questo viaggio alla scoperta dell'alimentazione è il gusto, la seconda è costituita dalla quantità. Apparentemente potrebbe sembrare che siano i genitori ad avere un ruolo attivo e decisionale rispetto alla quantità di cibo ingerito dal neonato, ma in realtà si tratta di una vera e propria danza fatta di gesti, di sguardi e di ascolto, in cui i neo-genitori accompagnano il proprio figlio nel suo processo di autonomia e imparano a comprenderlo. Non si tratterà di «semplice» nutrizione, ma di alimentazione.

Alimentazione e nutrizione

} La differenza tra alimentazione e nutrizione è poco conosciuta ma racchiude una sfumatura essenziale per quello che sarà il comportamento alimentare di ogni singolo indi-

viduo. Nutrizione ha a che vedere con tutto ciò che serve a nutrire in termini di quantità e qualità e indica i processi biologici che influenzano la crescita, lo sviluppo e l'integrità dell'organismo. L'alimentazione, invece, implica la scelta e il consumo consapevole di alimenti e bevande nelle loro possibili combinazioni ed è influenzata da fattori biologici, psicologici, sociali, culturali (FeSIN, 2010).

«L'alimentazione quindi si “nutre” di qualcosa che può anche non appartenere alla sfera alimentare, come la relazione e le emozioni» (Dalla Ragione e Antonelli, 2018, p. 48).

Ecco perché parliamo di una vera e propria danza, il primo modo in cui bambino e genitori comunicano tra di loro e cooperano alla realizzazione di un vero e proprio comportamento alimentare.

I bambini non nascono con il libretto delle istruzioni per cui, giorno dopo giorno, i genitori coltiveranno e acquisiranno le competenze utili a riconoscere, interpretare, tradurre e rispondere ai bisogni del proprio bambino. Un genitore che si avvicina e vive in modo *mindful*, cioè consapevole e attento all'alimentazione del proprio bambino, cercherà di riconoscere e assecondare i segnali che gli invierà. Se, al contrario, la sua mente sarà imbrigliata in pensieri di preoccupazione o di giudizio, rischierà di non ascoltare il piccolo che diventerà così un agente passivo della propria alimentazione.

Le prossime righe vogliono essere una guida nel facilitare i genitori in questo compito perché un reiterato fraintendimento delle richieste del bambino, il non rispetto delle sue tappe di sviluppo legate all'alimentazione o, ancora, il non ascolto dei suoi bisogni potrebbero portare a delle conseguenze negative nel rapporto con il cibo, anche a lungo termine.

E quando poni il cibo nel piatto, non anticipare ciò che sarà.

Riponi il cibo come fosse in un nido, fa che tuo figlio si trovi davanti il tuo sforzo e il tuo cuore.

Respira.

Ora sì che puoi pensare a come aiutarlo a mangiare, imboccarlo se è tanto piccino da non avere ancora autonomia.

Respira.

In quel piatto c'è il mondo. Un mondo il cui principio è lontano, insondabile. Ma il cui punto d'arrivo lo hai di fronte: è tuo figlio.

La vostra storia la scrivi adesso, anche grazie al cibo di ogni giorno.



Cucinare con vostro figlio in modo mindful

Quando cucinate, contrariamente a quanto si fa di solito, non cercate di distrarre il bimbo, ma piuttosto attirare la sua attenzione verso quello che state facendo. Probabilmente egli manifesterà una curiosità e una voglia di scoprire sorprendenti!

- Iniziate mostrando, nominando e descrivendo ogni alimento che prendete. Anche se il bambino fosse molto piccolo, dalla postazione che avrete organizzato per lui, potrà osservare in modo attivo le vostre mosse.

- Successivamente, porgetegli l'alimento per fare in modo che lo esplori con i suoi cinque sensi. Permettete al bimbo di odorare, toccare, tastare, osservare, ed eventualmente leccare l'alimento (se sono rispettate le condizioni igienico-sanitarie e di sicurezza).
- In seguito potete, usando le storie che proponiamo in questo libro, raccontare come nasce quel cibo o l'ingrediente che state usando. Se, ad esempio, vi accingete a preparare il brodo vegetale, prendete le carote, mostratene una a vostro figlio e raccontate la sua storia. Potete dire: «Prepariamo insieme il brodo per la pappa, questa è una *carota*», scandendo bene la parola affinché possa iniziare a registrarla. «Adesso le lavo una a una». «Senti con le manine com'è fresca l'acqua del rubinetto!».
- Osservate la reazione di vostro figlio. Potrebbe essere divertito, incuriosito, affascinato, oppure annoiato o arrabbiato. Forse l'acqua era troppo fredda e lo ha infastidito. Non abbiate aspettative, ma soltanto la curiosità di scoprire il vostro bimbo nella sua meravigliosa unicità. Come reagisce? Cosa gli piace e cosa no?
- Verbalizzate ciò che avete intuito di lui per aiutarlo a imparare l'arte della consapevolezza di sé. Potete dire: «Ti piace, vero?», «Ti stai divertendo?», «Era troppo fredda l'acqua, forse non ti è piaciuta?». Lasciate che siano domande e non affermazioni. Essendo molto piccolo, non può rispondervi, ma è importante che sia un dialogo e che sia aperta la possibilità di non aver intuito la cosa giusta.
- Siate empatici anche nell'espressione del viso: se, ad esempio, ha riso potete fargli un bel sorriso, se invece ha pianto potete fare un'espressione triste. In questo modo sarete per lui come uno specchio che favorisce la consapevolezza di sé.
- Non dimenticate di chiedervi come state voi stessi, in quel preciso momento. Forse il vostro respiro è calmo, oppure un

po' affannato. Prendetevi il tempo per sentire le sensazioni del vostro corpo nel qui e ora. Che cosa provate nello stare eretti e sentire il pavimento sotto ai vostri piedi? C'è qualche tensione nel vostro corpo?

- Descrivete ciò che andate a fare. Dopo aver lavato per bene le carote, è il momento di pelarle. Afferrate il pelapatate, avendo cura di mostrarlo al vostro bimbo senza farglielo prendere in mano: sarebbe troppo pericoloso! Raccontate le vostre azioni: «Pelo le carote per togliere la buccia che non si mangia». Mentre parlate e compiete questi gesti, osservate ciascuna carota. Com'è fatta quella che tenete in mano ora? È bitorzoluta? Piccolina? Affusolata o tozza? Che colore ha? È fredda, appena uscita dal frigorifero, oppure è a temperatura ambiente? Com'è la sua consistenza?
- Dopo aver notato le particolarità e l'unicità di ogni carota, prendetene una e porgetela a vostro figlio cosicché anche lui possa esplorarla con i suoi cinque sensi. Forse vorrà subito metterla in bocca, o forse la terrà in mano con curiosità ed entusiasmo. Lasciate che si soffermi sull'ortaggio per studiarne i particolari con attenzione. Approfittate per fare lo stesso e supportarlo in questa esplorazione.
- Infine, avvicinate il pentolone e, insieme a vostro figlio, gettatevi dentro l'ortaggio. Che rumore fa? Se dentro c'è l'acqua è ancora più divertente!

Anche gli utensili sono tutti da scoprire: pentole, padelle, cucchiai di legno... Come si chiamano? A cosa servono? Che forma hanno? Che rumore si può fare con questi strumenti?

Con il passare del tempo, aumenta il numero delle attività che potete realizzare con vostro figlio in cuci-

continua...

na. Noi adulti siamo abituati a svolgerle quasi tutte in modo automatico, senza porvi attenzione; insegnarle e compierle con il bambino richiede tempo, ma porta due grandi vantaggi. Innanzitutto, potete passare un momento speciale con il vostro piccolo, fatto di curiosità, entusiasmo, divertimento e gratificazione. Ma non solo: voi stessi potete riprendere consapevolezza di questi gesti, prendendo esempio dall'attenzione che il bimbo mette nel compierli.

Per facilitarvi il compito, preparate il piano di lavoro con il cibo e i soli utensili necessari all'attività; riponete altrove ciò che non vi serve in quel momento.

Dall'età di 20 mesi, sotto la vostra supervisione, il bimbo può cominciare a lavare frutta, verdura ed erbe aromatiche. Decidete voi se nel lavandino, oppure in un catino a terra, eventualmente strofinando con uno spazzolino. Successivamente, il bambino può asciugare ciò che ha lavato, usando un panno oppure una centrifuga.

Dai 2 anni in poi, vostro figlio può divertirsi a sbucciare mandarini e uova sode. Per questo conviene preparare tre piattini: uno per il cibo da sbucciare, uno per le bucce e uno per il cibo sbucciato. Alimenti morbidi come burro, banane e formaggio tenero si possono tagliare con un coltellino dalla punta arrotondata. Se cucinate le lasagne, perché non lasciare che sia il bambino a condire ogni strato con parmigiano e tocchetti di mozzarella? Imparerà piano piano a distribuirli in modo omogeneo. Lo stesso accadrà se decidete di fargli spalmare la marmellata sul pane, o disporre la salsa di pomodoro sulla pizza. Se invece preparate le polpette, è una gioia mescolare gli ingredienti con le mani! È altrettanto divertente

imparare a usare il cucchiaino di legno per mescolare gli ingredienti di un dolce; fate notare come non si tratti soltanto di «girare» ma anche di «amalgamare». Prima di versare il composto nella teglia potete dare a vostro figlio un pennello per ungerla.

Non dimenticate che anche il riordino va fatto insieme: ogni cosa deve avere un suo posto e lì deve andare. Anche i rifiuti! Potete farli gettare a vostro figlio, indicando il secchio giusto per ciascuno; insegnerete così l'importanza della raccolta differenziata e porrete le basi per una buona educazione ambientale.

Dopo i 3 anni i bambini raggiungono le abilità necessarie per impastare, formare con le manine gnocchi e polpette, e usare le formine per realizzare i biscotti. Non siate troppo perfezionisti sulla forma, cercate piuttosto di avere e di trasmettere uno spirito mindful. Altre attività molto coinvolgenti a questa età sono: sbattere le uova, spremere piccoli agrumi manualmente, impanare. Per quest'ultimo preparate tre piatti: uno per l'alimento da impanare, uno per la panatura e l'ultimo per l'alimento impanato. Insegnate a vostro figlio a raccogliere gentilmente le erbe aromatiche, come basilico, salvia e rosmarino, senza maltrattare la pianta; poi godete insieme del loro profumo. Nel riordinare la cucina, potete dare al bambino l'incarico di sciacquare qualche piccola stoviglia (Buglioni e Perino, 2019).

Per concludere, ricordate che queste sono soltanto proposte: ogni bambino ha caratteristiche, abilità e preferenze uniche. Chi meglio di voi genitori può accompagnarlo in questa scoperta della cucina? Adattate e personalizzate queste attività come meglio credete. Per coinvolgere vostro figlio, prendete spunto dai racconti degli altri genitori, da ciò che avete letto sui libri oppure online e dalla vostra fantasia. Lasciate libero spazio al bambino che siete stati o che avreste voluto essere.

La mela

L'orgoglio di Melo

Immagina una valle ricoperta di erba verde. Alte montagne la proteggono dal freddo, l'aria è profumata e il sole splende nel cielo. Questa è la casa di Melo, un albero con tanti rami pieni di foglioline color smeraldo. Melo è molto orgoglioso dei suoi bei rami e delle sue foglie che danzano fruscando allegre. Non ha paura del vento perché ha radici spesse e forti affondate nella terra. Le radici succhiano il nutrimento dalla terra dorata e umida. Melo respira soddisfatto con il sole che gli scalda la corteccia. È arrivata la primavera ed è ora di fiorire. Melo si impegna e sui suoi rami nascono tantissime piccole punte pelose: sono le gemme da cui nasceranno i suoi teneri boccioli.



Presto Melo si ricopre di petali bianchissimi e profumati. Le api e le farfalle volano a salutare i nuovi fiorellini con il loro simpatico ronzio. Gli insetti amano mangiare il dolce nettare di Melo. Con i loro corpicini pelosi, intrappolano il polline e lo diffondono per tutta la valle. È così che i fiori iniziano la loro trasformazione in frutti.



Melo osserva soddisfatto i piccoli bottoni verdi che hanno preso il posto dei petali. Passano i giorni e cambiano le stagioni. I bottoncini crescono, diventano mele verdi. Il sole le scalda e le mele maturano, la buccia si colora. Il tempo scorre lento, ma Melo ha pazienza. Far nascere la frutta è come far nascere un bimbo: bisogna saper aspettare!

Arriva l'autunno e finalmente Melo si ritrova pieno di grandi mele rosse e succose.



«Che belle, le mie mele!» sospira nel vento.
«Sono rosse, rotonde e con qualche macchietta gialla.»

Melo guarda gli altri alberi della valle. Anche loro hanno tanti frutti, alcuni sono tutti gialli e piccini, altri verdi e lucenti, ma sono tutti belli e succosi. Proprio come gli esseri umani, le mele nascono di tante varietà. Noi possiamo avere un diverso colore di occhi o di capelli; siamo alti e bassi, simpatici e

timidi, gentili e allegri... anche per le mele è così: ognuna ha il suo aspetto e il suo sapore.



Melo sa che presto qualcuno verrà a cogliere le sue mele ed è contento.

«Anche quest'anno ho fatto proprio un bel lavoro» si dice, soddisfatto. «La terra, il sole e la pioggia mi hanno aiutato, ma anche io ce l'ho messa tutta per creare la polpa più buona di tutte!».

Eccola qui, la tua mela! Guardala bene, annusala, tienila in mano.

Lo sai perché Melo si impegna tanto per farla così dolce e profumata? Perché dentro nasconde il suo tesoro più prezioso... Vedi? Questo è il torsolo e questi i semini. La polpa serve a proteggerli e tenerli al caldo. Perché sono così importanti? Perché se li mettiamo nella terra, può nascere un altro Melo, il suo fratellino!

«Mangiate la mia polpa, l'ho fatta per voi!» dice Melo. È stato molto bravo, che ne pensi?

Toccala con la tua manina: come è? Liscia o rugosa, umida o asciutta?

La assaggiamo insieme? Ora la grattugio. Guarda cosa succede! Tanti piccoli fiocchi di mela bianchi, tutti diversi tra loro!

Ecco, ti piace? Che sapore ha? È dolce oppure aspra? Succosa o farinosa?

Se ne vuoi un altro pezzettino, sentirai meglio il sapore e potremo parlarne ancora!

Mentre mostrate la mela a vostro figlio descrivetela: piccolo e foglia, buccia, polpa, torsolo, semi... Lasciate il bimbo libero di esplorarla permettendogli di tenerla in mano in modo che possa sentirne la consistenza, il profumo, il grado di rugosità, la pesantezza e osservarne la forma. In seguito tagliatela a metà, mostrate l'interno, poi sbucciatela e formate gli spicchi. Grattugiate il frutto davanti al bimbo per poi servirlo con il cucchiaino oppure, in base all'età, al numero dei denti, e all'abitudine a masticare, potete dar loro un pezzettino o uno spicchio da mordere.

Durante la descrizione della consistenza o del sapore aiutatevi con la mimica facciale e i gesti per aiutare il piccolo nella comprensione di queste parole sicuramente nuove per lui.

