

Giovanna Polattini

# MANGIANDO S'IMPARA

Cucinare con i bambini al Nido e a casa



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*



Giovanna Polattini MANGIANDO  
S'IMPARA

Cucinare con i bambini  
al Nido e a casa

Volume pubblicato grazie alla consulenza editoriale di Luoghi per crescere s.c.s.

**Luoghi per crescere s.c.s.** è la società del Gruppo cooperativo Cgm che si occupa di innovazione e promozione culturale nell'ambito dei servizi educativi. I soci sono 40 consorzi provinciali, distribuiti in tutte le regioni d'Italia, che aggregano un totale di 400 cooperative e circa 2000 servizi per l'infanzia, le famiglie, l'adolescenza e i giovani.

Dall'esperienza e dalla passione per i bambini e per l'educazione di pedagogisti, educatori, ed operatori sociali delle nostre cooperative, nasce la collaborazione con la casa editrice la meridiana, con l'intento comune e condiviso di promuovere la cultura di servizi educativi di qualità, accessibili, attenti ai modelli educativi e alle linee pedagogiche più attuali.

La linea di testi a cura di Luoghi per crescere rappresenta l'opportunità di dar conto di questa passione e questa competenza in ricerca continua.

**Luoghi per crescere s.c.s.**

via Marco Aurelio 8, Milano

[www.luoghipercrescere.it](http://www.luoghipercrescere.it)

[info@luoghipercrescere.it](mailto:info@luoghipercrescere.it)

2010 © edizioni la meridiana

Via G. Di Vittorio, 7 – 70056 Molfetta (BA) – tel. 080/3346971

[www.lameridiana.it](http://www.lameridiana.it)

[info@lameridiana.it](mailto:info@lameridiana.it)

ISBN 978-88-6153-139-0

In copertina disegno di Fabio Magnasciutti

# Indice

<i>Introduzione</i>	9
Parte Prima IL BAMBINO E IL CIBO	
Primo legame con la mamma	13
Non solo nutrimento	15
Saperi e sapori tra generazioni e culture	17
Parte Seconda CUCINARE CON I BAMBINI	
Raggiungere più obiettivi attraverso un'attività quotidiana	23
Stimolo di tutti i sensi	25
Apprendimento di piccole regole e competenze "Anch'io so fare e se sbaglio posso riprovare": l'autostima cresce	27
Atto di cura verso sé e gli altri	31
	33
Parte Terza CUCINARE NEI NIDI E IN FAMIGLIA: ATTIVITÀ	
Progetto orto	37
Progetto orto dei profumi	39
Progetto "riciclo e recupero" anche in cucina	40
Progetto musica	41
Progetto arte	42
Progetto intercultura	44
Progetto cucino anch'io	45
Parte Quarta PRIMA DI COMINCIARE	
8 Regole da seguire	49
Parte Quinta RICETTE APPETITOSE	
Antipasti	55
Primi Piatti	58
Secondi Piatti	62
Formaggi	65
Piatti Unici	67
Frutta	68
Torte	68
Biscotti e altre golosità	70

# Non solo nutrimento

[...] *“Domani mi arriva la treccia di Agerola, l’hai assaggiata mai guagliò? È speciale, Agerola sta in alto, le mucche là mangiano ‘e ffoglie de’ chiuppe”, i chiuppe sono i pioppi. “Le foglie de’ chiuppe danno quel poco di sapore amaro, alla treccia, speciale. Vuo’ veni’?” [...]*  
Erri De Luca, *Montedidio*

Cucinare e mangiare non significa solo nutrire il corpo. Scegliere i prodotti giusti e freschi, pensare un menù, non richiede grande impegno né di tempo né di energie o economie. Portare però il tutto a compimento arricchisce e riempie anche emotivamente, senza che ciò richieda la preparazione di chissà quale complicato piatto. Anche la pasta in bianco può essere una grande soddisfazione con alcuni piccoli accorgimenti (come un trito di erbe aromatiche, o un’acciuga negli spaghetti aglio, olio e peperoncino e un po’ di limone per dare profumo di mare).

Cucinare stimola la creatività attraverso le diverse materie prime, i colori, la manipolazione degli alimenti, il loro diverso utilizzo a seconda dell’umore, della fame o del luogo in cui si vive; imparare ad usare ciò che c’è in cucina aiuta a far crescere l’autostima e rende consapevoli di poter essere autonomi anche al di fuori delle mura domestiche. In più cucinare per gli altri significa prendersi cura di loro e viceversa l’atto di mangiare è un gesto di fiducia nei confronti di chi ha preparato. Ai fornelli si può anche sbagliare senza grandi frustrazioni: cucinare è un’arte, ma è un’arte in cui si

apprende anche dagli errori, perché come diceva Gianni Rodari “sbagliando s’inventa” e i bambini sono molto aperti ad ogni nuovo esperimento culinario.

In una società in cui abbiamo l’alternativa di rimediare un pasto già pronto, solo da scaldare, l’atto di cucinare può facilmente finire per essere considerata una perdita di tempo.

Per molte mamme e molte donne, infatti, preparare due pasti al giorno è un gran peso, vissuto solo come un obbligo, un dovere.

Davvero fare la spesa, preparare la cena tolgono tempo alla famiglia? Non lo restituiscono sotto una forma costruttiva e creativa?

Non è facile entrare in un supermercato con i bambini e poi mettersi ai fornelli con loro, ma è importante dare anche ai piccoli delle responsabilità. Ad esempio mentre mettete l’acqua nella pentola chiedete loro di prendere il sugo, la verdura nel frigorifero; voi farete della strada in meno e loro si sentiranno partecipi, starete insieme e i bambini lo apprezzeranno, saranno fieri di loro stessi per il contributo dato e di voi che vi fidate di loro e, pian piano, vi accorgete che saranno sempre più bravi e attenti.

Un altro modo per renderli partecipi è scrivere con loro la lista della spesa e incaricarli di controllare che ci sia sempre un particolare cibo in casa, per esempio i biscotti o la pasta, il latte o il burro e se quello che c’è è sufficiente per preparare ad esempio una torta, che loro hanno già fatto. Imparano così ad osservare le dimensioni degli alimenti e ad associare le quantità. Lo stesso vale per la spesa, spesso “momento incubo” di una famiglia, ma se coinvolgete i bambini, parlando e dando loro degli incarichi semplici quali l’acquisto di alcuni prodotti come latte o yogurt (che generalmente sono nei ripiani più bassi) una volta arrivati al negozio, al mercato o al supermercato li terrete occupati e meno interessati a tutto ciò che di solito attira la loro attenzione e il desiderio di avere a tutti i costi qualcosa.

Questi compiti, non troppo gravosi, li rendono orgogliosi, li gratificano e diventerà sempre meno un problema andare a fare la spesa insieme. Ogni tanto concedete loro un acquisto fuori lista, come premio per l'impegno.

Tornati a casa lasciate che sistemino la spesa che hanno fatto. Impareranno per esempio a tenere in ordine le mensole, ad organizzare i cibi nel frigorifero, quali vanno nei ripiani alti e quali in quelli bassi, quali frutti possono essere conservati in frigorifero e quali no, come le banane che diventano poi nere. Anche queste attività nutrono l'anima, perché danno soddisfazioni, risultati immediati e contribuiscono all'autonomia futura dei bambini, abituandoli fin da piccoli ad organizzare acquisti e cucina per evitare sprechi.

Anche i nonni o i papà possono occuparsi di queste attività, ognuno con il proprio stile: forse mancherà nel carrello qualcosa o ci sarà qualcosa di troppo, o il cibo sarà troppo cotto o poco condito, ma non importa. Per i bambini sono esperienze gratificanti e diverse, perché diverse sono le modalità, ma anche le priorità di ogni adulto che li segue.

Nei nidi dove c'è la cucina interna sono i bambini che aiutano la cuoca a controllare se ci sono tutti gli ingredienti per preparare ciò che si è progettato. Con lei si può fare l'ordine di ciò che manca o scarseggia, e si crea complicità; nei sevizi in cui la mensa è esterna ci si può attrezzare con una piccola dispensa in cui sono i piccoli ad andare a prendere gli ingredienti.

Avvicinarsi ai diversi prodotti alimentari e alle diverse modalità di preparazione arricchisce anche dal punto di vista culturale, perché i bambini amano sentir raccontare cosa si sta facendo e come si chiama ciò che stanno toccando, da dove viene, come si prepara, a cosa serve. Senza troppo impegno potete trasmettere loro molto del vostro pensiero e stile di vita. Stimolate il loro linguaggio, la loro curiosità e la loro capacità di stupirsi, magari vedendo una

torta che lievita e cambia tonalità di colore, o il riso che diventa da bianco a giallo con l'aggiunta di zafferano o la panna liquida che diventa densa ma soffice. Per voi sono meccanismi chimici o fisici, per i bambini è stupore, magia.

Cucinare con loro può regalare anche un'altra buona abitudine e un'attenzione in più per nutrire l'anima. Si può spegnere la televisione e accendere lo stereo: cucinare con la musica crea un'atmosfera molto intima e un rituale facile da mantenere.

# Raggiungere più obiettivi attraverso un'attività quotidiana

Cucinare, unita ad altre esperienze che ogni giorno si fanno, è un'attività che consente di raggiungere in modo divertente, ma soprattutto creativo e piacevole, gli obiettivi del Nido, attraverso l'acquisizione di competenze legate a:

- Autonomia emotiva
- Sviluppo motorio
- Conoscenza di sé
- Socializzazione
- Sviluppo cognitivo

All'interno di questi obiettivi macro si creano anche buone abitudini, come il lavarsi le mani prima e dopo aver cucinato, lavarsi i denti dopo aver mangiato. Ci si avvicina ad un consumo corretto e consapevole, che comprende anche la capacità, attraverso lo stimolo all'uso della fantasia, di riciclare e riutilizzare alcuni materiali o imballaggi o avanzi. Trovare la giusta concentrazione e l'attenzione in sé e con gli altri attraverso la condivisione di un progetto comune.

I bambini per apprendere e costruire le loro competenze, devono poter fare e provare piacere nel fare, ripetere le esperienze, sperimentare la loro creatività il più possibile.

Il laboratorio di cucina, come il cucinare a casa,

sono strumenti espressivi molto interessanti, coinvolgenti, a volte ripetitivi, ma mai uguali a se stessi.

Il lato davvero positivo dei laboratori di cucina è che, senza nemmeno troppo sforzo e con una progettazione leggera, si conquistano delle competenze estremamente importanti per la costruzione dell'autonomia e dell'autostima, perché di fatto le competenze permettono di passare dalla conoscenza, cioè il sapere, all'abilità, alla capacità, cioè il saper fare, che si raggiunge attraverso il fare esperienze e da lì si arriva poi al saper essere.

Gli alimenti e gli strumenti per cucinare possono essere materiali molto strutturati ma divengono destrutturati nelle mani dei bambini, che li usano all'inizio in modo non troppo corretto agli occhi degli adulti, ma di fatto in modo creativo per loro. Ogni bambino può decidere autonomamente con quali trova più stimoli, o interesse o curiosità, non c'è la tensione al risultato, ma al percorso per arrivarci e, grazie al fatto che non rimane una traccia permanente, ogni volta c'è la possibilità di stimolare il ricordo, di evocare l'esperienza precedente o le esperienze precedenti.



# Atto di cura verso sé e gli altri

*[...] Ci sediamo tutti per terra intorno alla tavola e la teiera e la menta sono già pronte... Portano col the, prima dolci e mandorle salate, poi pane e tre piatti con olio d'oliva, miele e burro, rispettivamente...*

Ugo Morelli, *L'ombra del Tamarindo*

Mangiare insieme agli altri è l'esperienza che accomuna tutti i popoli del pianeta. In alcune culture, come quella africana, stare insieme attorno ad un piatto è un momento sacro. Le tavole arabe generalmente vedono un unico piatto dal quale tutti attingono con il pane, e sono rare le occasioni in cui ci si siede a tavola soli. Se ci pensiamo ogni ricorrenza importante viene condivisa attorno ad un tavolo imbandito: matrimoni, feste religiose, compleanni, un nuovo lavoro. Perfino gli affari economici si discutono a tavola o si suggellano con un pranzo.

Pensiamo allora a quanto può essere importante curare il momento della preparazione dei cibi, sia dal punto di vista delle portate che della presentazione dei piatti e della tavola. Maestri in questo sono i cinesi e i giapponesi che coniugano i sapori con i colori e le forme, perché tutto deve essere in armonia. Il mondo occidentale, con la sua fretta e frenesia, sta dimenticando il valore del tempo dedicato alla preparazione del cibo; nutrirsi rischia spesso di essere solo mettere qualcosa nello stomaco durante il giorno per poi mangiare qualunque cosa la sera tornati a casa. Cucinare non richiede sempre molto tempo, si possono per

esempio preparare molti condimenti mentre la pasta si lessa.

Conoscere gli alimenti fin da piccoli aiuta ad associare ad essi le diverse proprietà nutrizionali e ad assumere le corrette dosi in futuro, senza dover sempre ricorrere ad integratori che, per quanto naturali, sono comunque passati attraverso varie lavorazioni.

Cucinare fin da piccoli abitua a pensare al momento della colazione, del pranzo o della cena, ma anche degli eventuali spuntini, come a momenti importanti tanto quanto il lavoro o lo studio. Preparare un piatto vuol dire progettare, decidere cosa si vuole cucinare per sé o per gli altri, elaborare l'idea nella propria testa, pensare quindi agli ingredienti, se li abbiamo già o se li dobbiamo comprare. Quando cuciniamo per gli altri, senza rendercene conto, ci mettiamo molta più cura e attenzione, abbiamo un obiettivo, che è quello di portare a termine il nostro progetto per deliziare noi stessi e stupire i nostri commensali. È un processo creativo che racchiude in sé conoscenze e competenze, fantasia e abilità manuale ma anche sensoriale, perché è solo con l'esperienza dei sensi che possiamo giudicare se, secondo noi, il sale è sufficiente, il peperoncino è meglio del pepe, siamo noi a scegliere e soprattutto siamo noi a decidere come e con cosa accogliere gli altri. Se conosciamo i loro gusti sicuramente staremo molto attenti a non sbagliare gli abbinamenti. Se non li conosciamo vivremo anche l'esperienza dell'attesa di approvazione. Anche curare la presentazione dei piatti e della tavola si può apprendere fin da piccoli, perché mangiare seduti sul divano o sul tappeto oppure attorno ad un tavolo hanno significati e valori molto diversi e implicano di conseguenza una cura e un'attenzione diverse nella scelta del cibo da proporre.

Tutto questo lavoro serve anche per attestare l'approvazione in chi ci sta accanto, che si affida a noi, si fida delle nostre competenze e

delle nostre cure nel preparare ciò che troverà in tavola.

Cucinare e mangiare sia al Nido che in famiglia implicano anche altre attività che abitano alla cura: apparecchiare, servire, togliere il proprio piatto e magari quello degli altri dal tavolo e alla fine sparecchiare e riordinare, tutte attività che richiedono poco tempo ma che stimolano la collaborazione con gli altri e sottolineano ancora una volta il piacere del fare per gli altri, ma anche con gli altri.

# Progetto “riciclo e recupero” anche in cucina

## **Ingredienti:**

scatole di cartone di pasta, riso, biscotti, carta da regalo avanzata, carta alimentare di ogni genere (pane, salumi, dolci), tappi di bottiglia in plastica o ferro, lattine di ogni genere.

Legato al progetto orto, chi ha la possibilità di avere un pezzo di terreno può fare il compostaggio con gli scarti dell'umido, così i bambini già da piccoli possono imparare a fare la raccolta differenziata dei rifiuti, che se ci pensiamo sono per la maggior parte provenienti dalla cucina, cosa che in poco tempo diventerà un'abitudine, una delle tante che apprende nei primi anni di vita, dal camminare in poi. Imparano a vedere con altri occhi ciò che si scarta e può essere invece utilizzato ancora una volta con una funzione diversa dall'origine.

Scatole di cartone di pasta, biscotti o riso possono diventare fogli su cui disegnare o pasticciare, oppure supporti per incollare altri lavori o disegni, così come la finestrella in plastica di alcune marche di pasta possono diventare il “falso” vetro dietro il quale mettere una foto e incorniciarla.

Le scatolette di cartone di pasta, riso, biscotti, cioccolatini, diventano dei leggeri mattoni di forme varie e di varie tonalità del cartone, basta aprire tutti i lati incollati e incollarli di nuovo sul lato opposto. Oppure si possono ricoprire con la carta dei sacchetti del pane o dei regali

(attenzione a non buttarla mai, occupa poco posto in un cassetto o in una scatola da scarpe ed è molto utile). Le stesse scatole smontate e girate possono diventare contenitori per tappi, bottoni o altri materiali di recupero usati di solito nei nidi.

Un altro involucro che va conservato è quello delle uova di pasqua, si possono fare attività molto belle, da quelle sonore, stropicciandole, tirandole e sbattendole, fino al travestimento.

Le lattine di ogni misura ben pulite e sigillate con del cartoncino, magari preso dalle scatole della pasta, con un po' di carta colorata riciclata e la colla ecologica diventano bellissimi birilli o costruzioni da impilare. Fanno un po' di rumore, ma si possono usare sul tappeto per attutire.

Con i vari tipi di carta e cartoncini riciclati, con le retine colorate in cui di solito si imballano limoni, arance, cipolle o patate, si possono creare libri sulle cui pagine incollare fotografie, ritagli, ma anche semplicemente toccare o sentire le diverse *textures*.

I tappi di plastica e quelli di metallo con un foro al centro, fatto con un chiodo riscaldato o con una punta di trapano, diventano ottimi sostituti delle perle.

I vassoi in polistirolo della carne o di alcune verdure possono trasformarsi in un agile supporto per imparare ad attaccare i bottoni, utilizzando un grosso ago da maglia senza punta. Anche i bambini più grandi del Nido, se in piccolo gruppo, possono farlo. Si possono predisporre già dei fori e usare gli aghi in plastica, più grossi e più sicuri. Oppure si può incollare il disegno di una scarpa o altri soggetti, creare i fori della misura adeguata e utilizzarli per l'attività dell'infilare, allacciare e slacciare.

# Progetto interculturale

## **Ingredienti:**

frutta, verdura, semi, piantine.

C'è molta confusione su cosa sia l'intercultura, spesso si confonde con la multiculturalità che è la conoscenza delle abitudini di popoli lontani. Oggi quei popoli vivono nella casa a fianco, nella stessa sezione del Nido. Intercultura vuol dire mettere in relazione le diverse culture e tradizioni. Al Nido, o comunque con i piccoli, non è facile, lo si può però sperimentare partendo dagli alimenti, lavorando sulle analogie e le differenze. Ad esempio il pomodoro ha molte varietà, ognuna con peculiarità proprie e con utilizzi propri, ma sono tutti pomodori e possono essere anche mescolati creando nuovi sapori. Lo stesso vale per molti altri alimenti quali le melanzane, le insalate, le zucchine.

Un altro esempio interessante e gustoso per i bambini sono le mele. Possono venire colte dallo stesso campo, quindi essere dello stesso tipo, ma comunque diverse una dall'altra. Ci sono poi le varietà: Golden, Delizia, Renette, Cotogne, rosse, gialle, ramate, dolci, aspre, sono tutte mele, ma ognuna ha un diverso utilizzo.

Anche l'orto può essere interessante, da uguale seme di uguale varietà crescono piante diverse nella forma, perché dipende da come sono stati interrati i semi, da come li abbiamo seguiti, quanto sole e acqua hanno avuto.

Il pensiero che sta alla base di queste esperienze è accessibile forse solo agli adulti, i bambini

però imparano che ci sono tante varietà della stessa frutta o verdura così come ci sono tanti tipi di bambini.

Un interessante modo per documentare questo progetto e poterci ritornare è quello di creare dei pannelli fotografici in cui raccogliere le varietà dei singoli prodotti, la loro origine e il loro utilizzo. Questo è un progetto che si può legare a quello dell'arte.

# Antipasti



## Borek (Turchia)

### Ingredienti

200 gr farina  
100 gr formaggio fresco di capra  
1 uovo  
1 vasetto di yogurt naturale (greco è meglio)  
1 cucchiaino di lievito per salato  
1 cucchiaio di olio extra vergine  
Prezzemolo tritato  
(1 cipolla, sale e pepe)

### Procedimento

I bambini possono mescolare farina e lievito con l'uovo, lo yogurt e l'olio (gli adulti possono lavorarne una parte aggiungendo sale e pepe), fino ad ottenere un impasto morbido; mentre la pasta riposa i bambini mescolano il formaggio con il prezzemolo (nella preparazione destinata agli adulti andranno aggiunti la cipolla finemente tritata, sale e pepe). Quando il ripieno è pronto, i bambini riprendono la pasta e formano delle palline grandi quanto una noce, introducono un po' della crema di formaggio, le dispongono sulla teglia da forno e le appiattiscono un po'. Voi le cuocete.



## Insalata Russa

### Ingredienti

Patate  
Piselli  
Carote  
Maionese

### Procedimento

Lessate le verdure e fatele raffreddare. Una volta fredde datele ai bambini, che le taglieranno a dadini e poi le mescoleranno alla maionese, dando poi al composto la forma che preferiscono.



## Involtini Primavera

### Ingredienti

Per la pasta:  
2 bicchieri di farina 00, sale, olio (oppure 1 confezione di pasta fillo o sfoglia)  
Per il ripieno:  
Macinato di carne, anche di pollo finemente tritato  
Verdure miste (sedano, carote, zucchine, porri), 1 cucchiaino di maizena (amido di mais)  
Olio

# Secondi Piatti



## Caprese da passeggio

### Ingredienti

Mozzarelline  
Pomodori Pachino o datterini  
Basilico  
Olive  
Stecchini da spiedino

### Procedimento

I bambini possono realizzare in autonomia questo piatto, devono solo inserire tutti gli alimenti alternandoli. Una volta montati gli spiedini possono essere serviti.

## Filetti di pesce in crosta di patate

### Ingredienti

Filetti di pesce  
Patate  
Pane grattato  
Sale

### Procedimento

Voi potete mettere i filetti di pesce nella teglia o nella pirofila che andrà nel forno, i bambini con

l'aiuto di pelapatate (non quelli a coltellino, ma quelli che hanno la lama sopra il manico) possono affettare le patate sottili e poi adagiarle sopra i filetti, spennellare le patate con un uovo sbattuto e ricoprire con pane grattato per creare la crosta croccante. Si passano al forno e sono una deliziosa variazione delle crocchette di pesce, un secondo previsto nel menù dei nidi.



## Involtini di bresaola/prosciutto cotto

### Ingredienti

Bresaola/prosciutto cotto  
Robiola, caprino fresco o ricotta

### Procedimento

I bambini possono realizzare da soli questo piatto, spalmando il formaggio sulle fette di salume e arrotolando in seguito. Se lo fate a casa potete aggiungere del cipollotto, del basilico, dei capperi al formaggio e rendere il tutto più saporito. Si può accompagnare con pomodori o lattuga, che può essere lavata e preparata dai bambini, perché si taglia con le mani.

# Piatti Unici



## Cous cous (Maghreb)

### Ingredienti

Cous cous precotto (richiede meno lavoro, soprattutto è facile da preparare per chi non è esperto)

Carote  
Zucchine  
Zucca  
Patate  
Ceci precotti  
Piselli  
Un po' di polpa di pomodoro  
(Spezie)

### Procedimento

Potete lessare le verdure in precedenza, lasciandole ben croccanti, i bambini possono poi tagliarle a pezzetti, voi le riunite e le stufate con la polpa di pomodoro. I bambini possono anche versare la semola cotta nel piatto e metterci in mezzo le verdure stufate (per gli adulti potete dividere le verdure in due padelle e aggiungere le spezie).



## Pizza

### Ingredienti

500 gr. di farina  
1 bustina di lievito di birra istantaneo  
2 cucchiaini di zucchero  
Acqua  
Un pizzico di sale  
Olio  
Mozzarella  
Polpa di pomodoro  
Prosciutto  
Verdure lessate: spinaci, carote, zucchine

### Procedimento

I bambini possono versare in una terrina la farina, aggiungere la bustina di lievito, lo zucchero e il sale. Mescolare bene il tutto, aggiungendo lentamente un po' d'acqua e l'olio.

Una volta amalgamati gli ingredienti, impastano fino ad ottenere un composto omogeneo.

Si lascia lievitare la pasta il tempo previsto dalla bustina di lievito, coperta con un panno umido in luogo caldo.

Nel frattempo i bambini possono affettare la mozzarella, preparare il prosciutto, affettare le verdure. Quando la pasta è lievitata ogni bambino ne prende una parte e la lavora a suo piacere, decorandola con gli ingredienti che preferisce.

Voi infornate.

“Non toccare” ripetiamo continuamente. E, invece, i bambini toccano, sono curiosi di “sentire” come sia fatto tutto ciò che li circonda, nonostante siano frenati da noi adulti. Saper usare le mani vuol dire saper creare fisicamente qualcosa, “saper fare”, l’abilità nelle dita si costruisce lentamente, ma deve essere stimolata e incentivata. I nostri nonni non erano tutti falegnami o muratori, ma la maggior parte di loro si è costruito casa e arredi da solo o con l’aiuto di familiari o vicini di casa. Ecco allora questo libro, per trasformare il cibo e la cucina in un gioco educativo in grado di stimolare lo sviluppo psico-fisico del bambino, la sua autonomia e la sua crescita. Non sarà poi difficile passare dall’impasto dei biscotti alla creazione di un orto. Ma attenti: per cogliere questi obiettivi educativi non necessariamente servono una cucina o un parco. Come suggeriscono queste pagine, che integrano percorsi articolati e ricette semplici, bastano la disposizione giusta con un pizzico di creatività. Il nido è un luogo di grandi sperimentazioni sia per gli adulti che per i bambini. Questo libro non è rivolto solo a chi lavora nel Nido o nella Scuola dell’Infanzia, ma a tutti coloro che si occupano di bambini: genitori, nonni, ma anche zii o baby sitter, perché non c’è attività proposta nei servizi per l’infanzia che non si possa sperimentare anche a casa e ad ogni età. In fondo, preparare un pasto, riconoscere un cibo sano e scegliere i prodotti migliori, organizzare il proprio tempo e i propri spazi, prendersi cura di sé e degli altri, sono le tracce di un’autonomia che è possibile stimolare sin dalla prima infanzia.

**Giovanna Polattini** si occupa di infanzia dal 2001, prima come assistente-educatore in un Micro Nido, nel quale comincia a sperimentare le attività legate alla cucina con i piccoli, poi come educatrice e oggi coordinatrice del Sistema dei Servizi alla Prima Infanzia del territorio dell’Alta Valle Brembana (tre Nidi e due Servizi di Compresenza – ex spazi gioco –), di una Scuola dell’Infanzia e del Progetto “Nascere in Valle Brembana”. È socia lavoratrice e amministratrice della Cooperativa Sociale “In Cammino” di San Pellegrino Terme (BG), che aderisce, attraverso Solco Priula, a CGM e Luoghi per Crescere, e lavora e investe sul territorio Brembano dal 1993. Dal 2000 ha promosso il sistema Nidi.

*In copertina disegno di Fabio Magnasciutti*

Euro 13,50 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-139-0



9 788861 531390