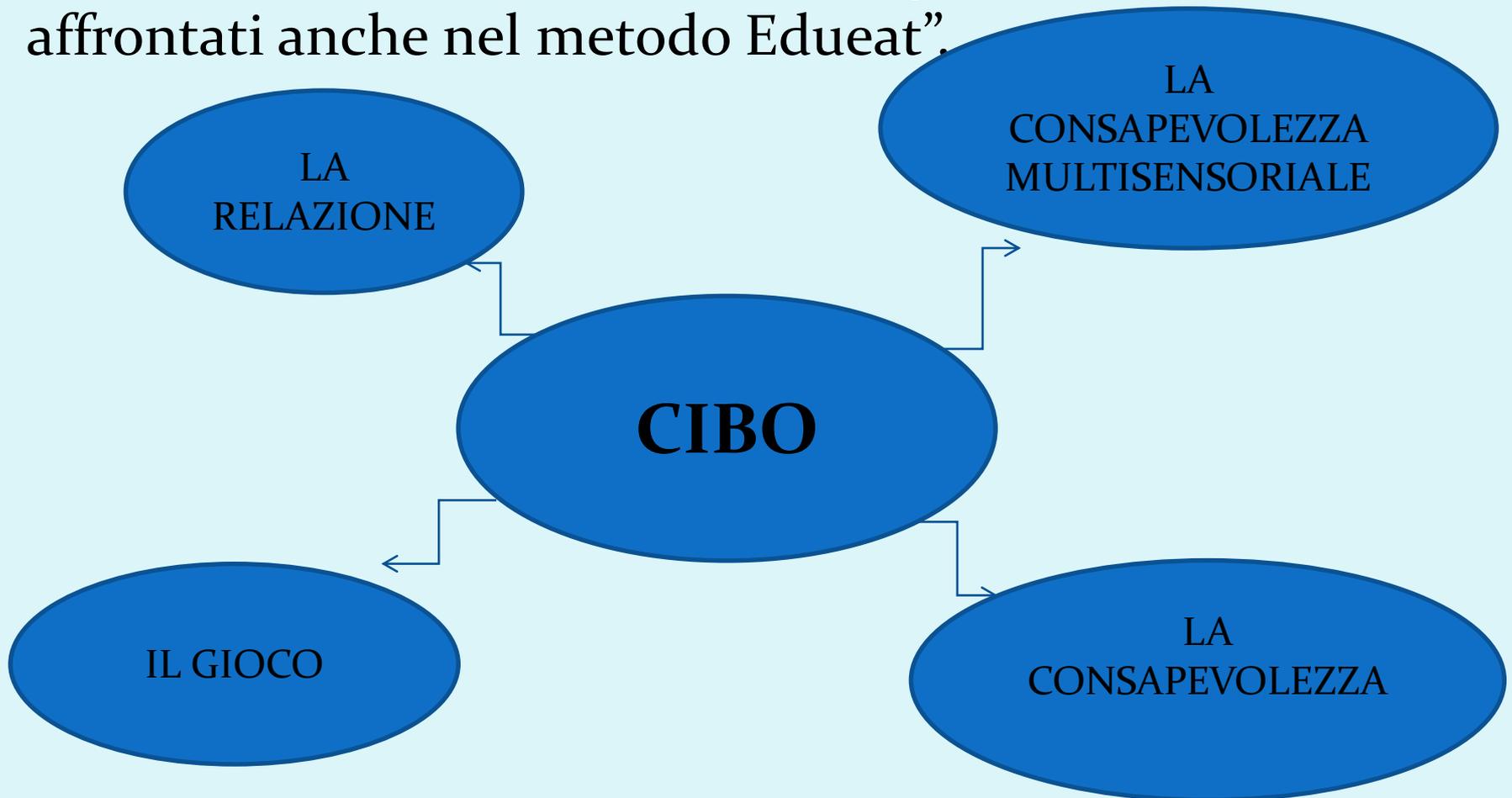


# NUTRIRE-NUTRIRSI: UN DOVERE O UN PIACERE?

Alimentazione: significati,  
implicazioni, strategie

*Prof.ssa Sonia Del Savio*

- Si condivide
- alcuni elementi della vita di ognuno di noi!”Pilastrini affrontati anche nel metodo Educat”.

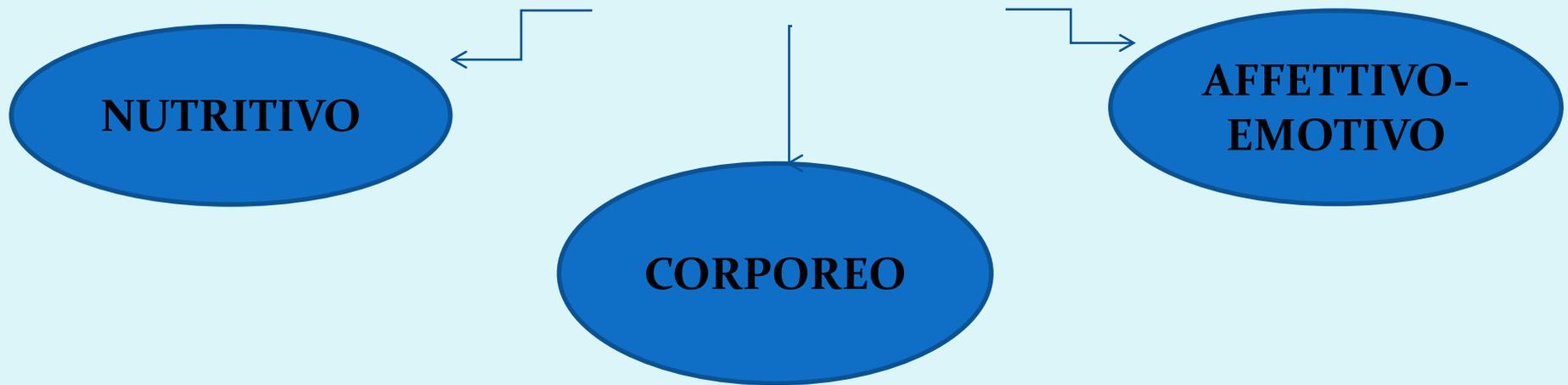


# La relazione

Emerge sin dalla nascita e chiama in gioco alcuni elementi chiave:

- contatto;
- tempo;
- sensazione di pieno e vuoto;
- bisogno/desiderio, dovere/piacere;
- fusione/dipendenza separazione/autonomia.

# Contatto



E' un'esperienza ricca di sensazioni, le quali fin da subito si trasformano in emozioni, costituendo il clima interno del bambino.

# Tempo

- La madre “**sufficientemente buona**» ha la capacità naturale di non anticipare nè ritardare il soddisfacimento del bisogno, bensì di rispondere ad esso “**quasi nel momento in cui il bisogno compare**”.

# Esempi:

- alcune madri o figure di riferimento **frainendono** le pause del bambino, come “*non ha più fame*”;
- altre lo nutrono **in modo affrettato** (il bambino può, per reazione, rallentare il proprio ritmo e diventare lento ed inappetente);
- alcune si spaventano viceversa della **voracità/fretta** del bambino (ciò porta a inibire l'energia del bambino).

# La sensazione di pieno e di vuoto

- PRIMO ESEMPIO: genitori o figure di riferimento incapaci di un **contatto emotivo profondo**, o spesso assenti fisicamente, possono tendere a nutrire troppo il bambino per compensare tale carenza.
- SECONDO ESEMPIO: genitori o figure di riferimento possono **fraintendere le richieste** del bambino e offrirgli cibo per placare altri bisogni (freddo, la paura, mal di pancia...).

... «troppo pieno»...

**Mangiando troppo**, il bambino non digerisce il cibo, e ciò può favorire sensazioni sgradevoli.

# Fusione-dipendenza/separazione- individuazione-autonomia

Il bambino deve acquisire:

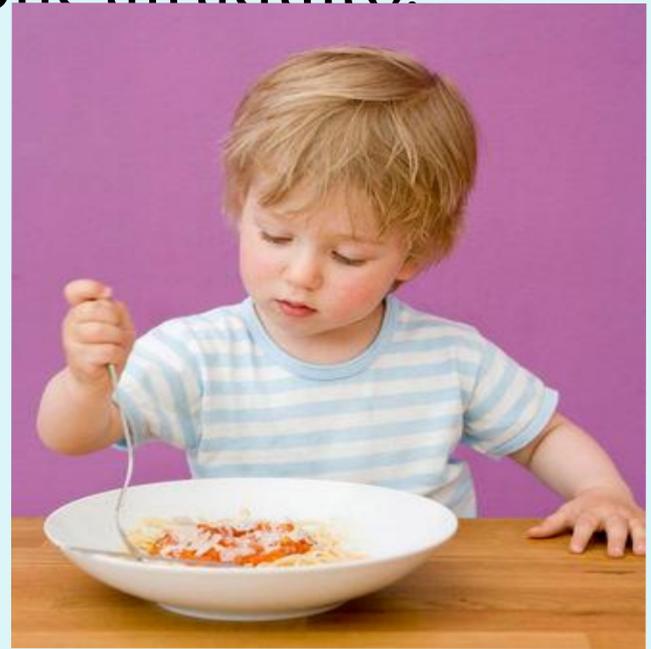
- una realtà distinta da sé;
- separarsi gradualmente;
- assumere iniziative personali;
- divenire cioè via via **autonomo...**



Tutto ciò porta alla

## Ciò consente al bambino di:

- **“fare da solo”** (autoaffermazione);
- **“mangiare per proprio piacere”** non “per dovere”, ossia per “far piacere all’adulto” (dipendenza passiva) o, peggio ancora, per sottomissione all’adulto.



# La consapevolezza

- Nasce dalla **condivisione e dalla sperimentazione** (non solo del bambino ma del bambino insieme alle figure genitoriali e/o alle figure di riferimento).



- **Edueat** propone un tragitto di **consapevolezza dei sensi**: ciò significa trasferire nei bambini una capacità di **valutazione e di scelta** dei cibi, sollecitare domande sulle caratteristiche e sull'origine delle materie prime e contribuire alla creazione e allo sviluppo di una **sana e corretta cultura alimentare**.

# L'atteggiamento opportuno è “rispecchiare” il bambino:

- quando mangia «*Vedo che ti piace! vedo che hai fame!..*»  
(rinforzo);
- quando non mangia o non mangia più; «*Non ti piace?.. non hai più fame?...*»;
- ...magari aggiungendo «*Vuoi provare ad assaggiare? ...non ne vuoi proprio più?*»...

# Alcuni esempi da evitare:

- *“E’ buono, mangialo!”* (da un lato abbiamo una svalutazione dei gusti del proprio interlocutore e dall’altro una specie di invito a “sentire quello che sento io!).
- *“Finisci tutto quello che hai nel piatto”*: meglio evitare rigidità eccessive e adottare piuttosto un atteggiamento permissivo, lasciando al bambino spazi di **libertà, di piacere e di gioco** anche nell’alimentazione.
- *Lasciando che il bambino esprima liberamente i suoi gusti alimentari senza che siano una copia dei nostri, in questo modo si incoraggerà la crescita della sua autonomia.*

# Il gioco...

- I bambini nascono con un'esigenza innata e assoluta, quella di giocare e gli adulti, tutti gli adulti, in ogni epoca e cultura, rispondono giocando.
- Il gioco, dunque ha la stessa valenza ed importanza del cibo;
- Il gioco è il luogo in cui il bambino sperimenta, imita, costruisce, si stupisce per le continue scoperte.
- **Gioco e sperimentazione sono sinonimi**

# Esempio:

- Se lasciamo solo un bambino con gli oggetti in uso nella quotidianità degli adulti, egli saprà riprodurre sequenze intere della vita della mamma o del babbo o della nonna etc...;
- Saprà cioè simulare ciò che ha visto e comprenderne il funzionamento, dando al gioco **un valore**;
- Quel gesto ludico è il segno non ancora parola di un linguaggio personale intriso di **creatività**.

# ...in Educat

- Il genitore deve superare l'idea del gioco come spazio dei bambini e prenderlo come un **impegno specifico e costante**;
- Giocare stimola: l'energia intellettuale dei genitori e figli, sollecita la curiosità, la flessibilità e lo spirito di condivisione;
- Il gioco non rappresenta uno strumento per distrarre il bambino o per tenerlo impegnato ma **un momento formativo e condiviso**;
- Il bambino ha bisogno di genitori che **diano valore a ciò che lui costruisce attraverso il gioco (ritorna la funzione di rispecchiare)**.

È possibile declinare l'approccio ludico in cucina e nel cibo attraverso un'esperienza sensoriale percepita e vissuta come canale di apprendimento piacevole e motivante.



Il gioco diventa uno **strumento didattico**, di legame tra i vari saperi... anche disciplinari, facenti parte del canonico programma didattico.

• Se il tema del cibo può essere introdotto come **elemento trasversale alle attività didattiche**, può essere altrettanto un elemento valido **per potenziare l'intelligenza di ogni bambino** (teoria di Gardner sulle intelligenze multiple);

• **Nel testo “Frame of Mind” 1983 di H.Gardner** già con i suoi contenuti avevano rivoluzionato il mondo dell'Istruzione e della Psicologia postulando che invece **di un unico tipo di intelligenza** ne abbiamo diverse - la maggior parte dei quali sono trascurati dai test standard e dai metodi educativi.

• Se il tema del cibo può essere introdotto come **elemento trasversale alle attività didattiche**, può essere altrettanto un elemento valido **per potenziare l'intelligenza di ogni bambino** (teoria di Gardner sulle intelligenze multiple);

• Nel testo **“Frame of Mind” 1983 di H.Gardner** già con i suoi contenuti avevano rivoluzionato il mondo dell'Istruzione e della Psicologia postulando che invece **di un unico tipo di intelligenza** ne abbiamo diverse - la maggior parte dei quali sono trascurati dai test standard e dai metodi educativi.

Es. CUCINARE UNA PIETANZA.....*chiama in causa:*

Leggere la ricetta (**intelligenza verbale**);

Calcolare gli ingredienti necessari (**intelligenza matematica**);

Tenere conto dei gusti personali (**intelligenza intrapersonale**);

Tenere conto dei gusti altrui (**intelligenza interpersonale**);

# IL POTENZIAMENTO DELLE INTELLIGENZE MULTIPLE

## *Prevede:*

- Il superamento dell'idea di «intelligenza unica»;
- Secondo Gardner, ogni persona è dotata di almeno nove intelligenze *ovvero, è intelligente in almeno nove modi diversi.*
- Ognuno può sviluppare tutte le diverse intelligenze fino a raggiungere soddisfacenti livelli di competenza.

# Qual' è lo scopo di un esercizio rivolto “al senso del gusto”

- Far indovinare al bambino gli ingredienti;
- Capacità di discriminare rispondendo «sì» o «no»;
- Favorire la relazione (il gioco può essere fatto con i compagni);
- Partendo dall'identificazione del sapore (ad es. aspro) sarà più facile individuare l'ingrediente.

# Qual' è lo scopo di un esercizio rivolto “al senso dell’olfatto”

- Far sperimentare ai bambini le **competenze dell’olfatto**;
- La memoria olfattiva non è legata solo ad esperienze passate, ma anche ai **processi dell’apprendimento**;
- Memorizzare una lista di parole in un ambiente pervaso da un determinato odore, faciliterà il ricordo di quelle parole ogni volta che quel medesimo odore tornerà a sollecitare il nostro naso.

# Qual' è lo scopo di un esercizio legato al” senso della vista”

- Far giocare i bambini con i colori dei cibi;
- Imparare le **caratteristiche nutritive** di frutta e ortaggi dello stesso colore;
- Con l'aiuto del genitore i bambini possono inventare un menù completo fatto con i cibi di quel colore.

# Qual' è lo scopo di un esercizio legato “al senso dell’udito”

- Far comprendere l'importanza del **contesto uditivo** quando si consumano i pasti;
- Far sperimentare al bambino, durante pranzo o cena, l'esperienza di mangiare in un ambiente pieno di rumori, nel più perfetto silenzio e infine con un sottofondo musicale;
- Il bambino dovrà esprimere quale parte del pasto è stata più piacevole e quale «situazione uditiva» lo ha maggiormente aiutato a gustare il cibo;
- Sarà occasione per capire meglio le diverse disposizioni all'ascolto di ciascun membro della famiglia.

# Qual' è lo scopo di un esercizio legato “al senso del tatto”

- **Sviluppare le competenze motorie e cognitive attraverso la manipolazione;**
- Il bambino è invitato a improvvisarsi scultore e a costruire figure a suo piacere;
- la manualità costituisce una risorsa alla quale sono collegate tutta una serie di altre competenze di immaginazione, coordinazione, ma anche di coraggio e fiducia.

# Per concludere...

Un'esperienza di Nutrimento Positiva crea le premesse per:

- avere **buone relazioni**;
- avviare un buon processo di **separazione/autonomia**;
- incontrare adeguatamente **la realtà**;
- consolidare i **processi sensoriali**;
- avere maggiore **consapevolezza**.

- Se i pilastri di cui abbiamo parlato non sono stati ben consolidati nel processo di crescita possono divenire campanelli d'allarme e ripresentarsi nell'adolescenza come dei sintomi veri e proprio (Disordine DCA).
- Ecco perché a livello terapeutico si ritiene importante non trattare il sintomo del singolo portatore della patologia, ma andare a ricostruire **la rete familiare**, che può essere causa inconsapevole o complice non sempre intenzionalmente.



Grazie per l'attenzione!