

**Università degli studi di Padova**  
**Dipartimento di Filosofia, Sociologia,**  
**Pedagogia e Psicologia applicata**

Corso di Laurea triennale in Scienze dell'Educazione  
e della Formazione  
Curriculum: Educazione della prima infanzia

RELAZIONE FINALE

*L'appetito vien leggendo!*  
*Il ruolo dell'educazione alimentare e della lettura*  
*nei primi anni di vita del bambino.*

Relatore:  
Prof.ssa Marnie Campagnaro

Laureanda:  
Marzia Martinello  
Matricola: 1049429

Anno Accademico: 2014 - 2015



*Qualche libro è un piccolo mondo  
pieno di cose nere e colorate;  
qualche libro è uno scrigno profondo  
pieno di luci, di maghi e di fate;  
qualche libro è un'isola leggera  
carezzata da ogni tipo di vento;  
qualche libro si legge solo a sera  
quando gli gnomi danzano cento a cento;  
qualche libro è un sogno di bambino  
che sottile gira nella mente;  
qualche libro fa paura da vicino  
come fa paura il serpente.  
Tutti i libri stanno stretti stretti  
in una casa grande e molto quieta;  
tutti i libri, quando sono letti  
diffondono una musica assai lieta.*

G. Caviezel, E. Bussolati, *La biblioteca dei misteri*,  
Milano, Editrice Bibliografica, 1989, pp. 59-60.



# Indice

<b>Introduzione.....</b>	<b>7</b>
<b>Capitolo 1. L'alimentazione nei primi anni di vita.....</b>	<b>9</b>
1.1 <i>Chi ben comincia.....</i>	<i>11</i>
1.2 <i>Dall'allattamento allo svezzamento.....</i>	<i>13</i>
1.3 <i>L'importanza del cibo al nido: il pasto.....</i>	<i>17</i>
1.3.1 <i>Menù stagionali, orti e fattorie didattiche.....</i>	<i>20</i>
<b>Capitolo 2. Educazione al gusto: valore e benefici.....</b>	<b>23</b>
<b>Capitolo 3. Educazione alla lettura: una pratica da coltivare sin dalla tenera età.....</b>	<b>27</b>
3.1 <i>Il ruolo dell'educatore.....</i>	<i>31</i>
3.2 <i>"Mi rileggi questo libro?".....</i>	<i>35</i>
3.3 <i>Le emozioni della lettura: curiosità, sorpresa e suspense.....</i>	<i>37</i>
<b>Capitolo 4. Il progetto di tirocinio "Una zuppa di sasso".....</b>	<b>41</b>
4.1 <i>Ninna nanna ninna ho, questo libro leggerò: la lettura ad alta voce.....</i>	<i>43</i>
4.2 <i>L'orto che verrà: la semina delle verdure.....</i>	<i>47</i>
4.3 <i>Yummy yummy: la preparazione della focaccia. ....</i>	<i>51</i>
4.4 <i>A scuola di Pollock: la pittura con le verdure.....</i>	<i>57</i>
<b>Conclusioni.....</b>	<b>64</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>66</b>
<b>Opere di letteratura per l'infanzia.....</b>	<b>68</b>
<b>Sitografia.....</b>	<b>70</b>
<b>Elenco delle figure.....</b>	<b>71</b>



# Introduzione

Educare al gusto racchiude in sé molteplici scopi, tra i quali promuovere il piacere del convivio e del cibo stesso, riscoprire il sapore e l'odore degli alimenti. Questa mia riflessione critica si sofferma sull'importanza dell'educazione alimentare del bambino fin dalla gravidanza, illustrando la relazione feconda che può essere costruita fra alcune buone azioni legate al progetto "GenitoriPiù" e altre legate alla lettura ad alta voce sul tema del cibo.

Nel primo capitolo dell'elaborato verrà analizzato il periodo della gravidanza e il ruolo specifico della madre, perché la sua alimentazione influenza la salute e i gusti futuri del bambino che porta in grembo. Verrà illustrato il periodo dell'allattamento, descrivendolo come un momento ricco di significati, di fondamentale importanza non solo dal punto di vista nutritivo, ma anche emotivo. Lo svezzamento e il momento del pasto al nido sono altri due momenti significativi per lo sviluppo del bambino, sia delle proprie capacità e sia della propria autonomia. Uno spazio di discussione è offerto anche dall'analisi del ruolo della formazione di orti nelle strutture educative, segno evidente di quanto sia importante, fin da piccoli, educare al gusto e ad un'alimentazione sana.

Il secondo capitolo tratterà il tema del pasto come occasione di scoperta sensoriale, soprattutto in un luogo privilegiato come il nido: sarà indagato, mettendo in evidenza la funzione dei cinque sensi in relazione al cibo.

Con il terzo capitolo verrà affrontato il tema della lettura ad alta voce, i suoi benefici, le varie emozioni che la lettura può suscitare nel bambino, le strategie educative per affrontare questo momento e il ruolo dell'educatore all'interno del nido.

Nel quarto capitolo verrà presentato il progetto di tirocinio "Una zuppa di sasso", con lo scopo di avvicinare i bambini, fin dalla prima infanzia, alla scoperta del cibo, in particolare alle verdure, alimenti spesso rifiutati dai più piccoli. La lettura ad alta voce di albi illustrati diventa lo strumento per soddisfare lo scopo del progetto: si tratta di storie che raccontano nello specifico il tema del cibo e che, accompagnate da particolari attività ludiche ed educative, rafforzano il momento di lettura e l'apprezzamento da parte del bambino del mondo del cibo.

Il lavoro è centrato nell'importanza del prendersi cura della salute del bambino a partire dall'alimentazione e dal ruolo della lettura ad alta voce, entrambe rilevanti per il benessere del bambino: due azioni collegabili tra loro, che possono diventare uno strumento prezioso per il reciproco soddisfacimento.





# Capitolo 1. L'alimentazione nei primi anni di vita

È ormai consolidato lo stretto legame tra una corretta alimentazione e una vita in buona salute. Oltre a svolgere una vita attiva tutti i giorni è necessario alimentarsi in modo adeguato sia dal punto di vista qualitativo sia dal punto di vista quantitativo. Risulta fondamentale avere una dieta varia ed equilibrata, altrimenti un'alimentazione basata su pochi e invariati alimenti può portare a disturbi e malattie da carenze e/o squilibri. Ogni alimento, infatti, offre un apporto specifico di nutrienti ed è grazie alla loro combinazione che si può garantire un buon funzionamento del nostro corpo: non esiste infatti un unico alimento che sappia soddisfare tutti i nostri bisogni, se non il latte materno nei primi sei mesi di vita<sup>1</sup>. L'infanzia diventa perciò un momento particolare, con esigenze nutrizionali diverse rispetto all'età adulta, un periodo in cui si delinea già il comportamento alimentare: infatti, le abitudini alimentari che si acquisiscono durante l'infanzia, sembra siano in grado di influenzare le abitudini e lo stato di salute a lungo termine. Si dovrebbe allora sfatare il "mito" del "mangiare tanto, così si diventa grandi" o, almeno in parte, in quanto questa affermazione veicola il messaggio che la salute del bambino derivi solo dalla quantità del cibo che mangia. Dovrebbe prima di tutto "mangiare *bene* per diventare grande". Un ruolo strategico è quello, innanzitutto, della famiglia e delle strutture, come il nido e la scuola, in cui il bambino passa la maggior parte del tempo. Ecco che educare fin da piccoli ad una corretta alimentazione, varia ed equilibrata, non può che essere solo un vantaggio per l'adulto di domani. La famiglia ha un ruolo fondamentale nel garantire tale educazione alimentare, seguendo alcuni piccoli accorgimenti. In *primis* i genitori dovrebbero dare l'esempio, perchè essendo così piccoli, i bambini imparano molto per imitazione e, copiando, assimilano le abitudini alimentari degli adulti. Inoltre, è necessario che in famiglia tutti mangino le stesse cose. È altresì importante abituare i bambini a cibi semplici che mantengano il loro gusto, profumo, colore, coinvolgerli poi nella spesa e nella preparazione del cibo, nel cucinare: vedere con i loro occhi che dalla farina e da un po' d'acqua si forma la pagnotta di pane. Altro accorgimento è la scelta delle materie prime, ovvero acquistare cibi freschi e di stagione per mantenere quelle proprietà nutritive importanti per una sana alimentazione<sup>2</sup>. Un altro soggetto importante nell'educazione alimentare del bambino è il nido con la sua particolare attenzione alla *routine* del pranzo. Diventa un momento carico dal punto di vista emotivo e affettivo, in quanto non implica solo il soddisfacimento di un bisogno

---

1 W. e M. Sears, *Allattamento e svezzamento*, Novara, Red Edizioni, 2003.

2 [www.tuttoinfamiglia.wordpress.com](http://www.tuttoinfamiglia.wordpress.com), *Una strategia per un positivo imprinting alimentare* (ultima consultazione 23 aprile 2015).

primario, ovvero quello di nutrirsi, ma assume un alto valore simbolico: nel contesto-pranzo iniziano le prime dinamiche relazionali tra coetanei e tra bambini e adulti; è, inoltre, occasione di scoperte sensoriali, oltre ad essere un modo per rafforzare l'autonomia del bambino<sup>3</sup>, che ricordiamo è uno tra gli obiettivi primari del contesto nido. Famiglia e nido non possono educare in modo separato: l'una dipende dall'altro, ed è fondamentale creare una certa continuità educativa, altrimenti si rischia di limitare le esperienze che il bambino fa all'interno di un'unico contesto, senza dare l'opportunità di poter collegare e accrescere ciò che il bambino ha sperimentato. Solo così, una volta che il bambino ha fatto queste esperienze, le potrà conservare nella propria memoria e trasformarle in linee guida che lo accompagneranno per tutta vita.

---

<sup>3</sup> E. E. Catarsi, R. Baldini (a cura di) *Bisogni di cura al nido. Il pasto, il cambio, il sonno*, Pisa, Edizioni del Cerro, 2008, p. 68.

## 1.1 Chi ben comincia...

Una corretta alimentazione è alla base di un corretto stile di vita. Perché non educare anche nella prima infanzia ad uno stile di vita sano ed equilibrato? Ancor prima della nascita la madre dovrebbe prendersi cura non solo di se stessa, ma, soprattutto, del piccolo che porta in grembo. "GenitoriPiù"<sup>4</sup> ha evidenziato le cosiddette "8 azioni" con l'obiettivo di promuovere la salute fisica e psicologica del bambino. Alcune di queste azioni possono essere messe in pratica già nel periodo della gravidanza: ad esempio, assumere per tempo l'acido folico (o meglio i Folati, dei composti simili presenti in natura e quindi in alcuni alimenti), non fumare, non assumere bevande alcoliche in gravidanza. Possiamo notare come le abitudini alimentari della madre ancor prima del concepimento possano influenzare la salute del feto. È ormai certo<sup>5</sup> che il lattante, ancor prima di essere tale, ha già assaporato il gusto di determinati alimenti, in quanto il cibo che la madre mangia durante la gravidanza va ad incidere sulla composizione del liquido amniotico. La madre, inconsciamente, offre al feto stimoli gustativi e olfattivi, influenzando poi i gusti del bambino, perciò dopo la nascita, apprezzerà di più determinati alimenti perché già "assaggiati" attraverso la madre durante la gravidanza. Infatti, è proprio nel periodo fetale, quindi dalla nona settimana di gestazione, che si vanno a formare e iniziano a funzionare i vari sistemi sensoriali dell'organismo: dapprima si perfezionerà il tatto, poi l'olfatto, il gusto, l'udito e la vista<sup>6</sup>. Il bambino assapora gli alimenti attraverso il gusto, ma come già accennato, non sarà l'unico organo di senso importante in questo particolare periodo. Diventa fondamentale anche l'olfatto per riconoscere non solo l'odore della madre, come punto di riferimento per orientarsi nell'ambiente extrauterino, ma anche per riconoscere l'odore del latte materno che a sua volta ha un gusto già noto, perché presente nel liquido amniotico. "Chi ben comincia", a educare fin dal concepimento attraverso gusto e olfatto, ha a cuore la salute futura del suo piccolo. Altrettanto rilevante è l'importanza anche di un altro organo di senso, l'udito, e "chi ben comincia" a parlare al bambino durante la gravidanza, ne promuove la salute psicologica, cognitiva e affettiva.

Questa affermazione sarà approfondita nel terzo capitolo. Dopo la nascita, il bambino riconosce

---

4 Il progetto "GenitoriPiù" è nato nel 2006 come campagna di comunicazione sociale nel Veneto, in occasione della sospensione dell'obbligo vaccinale, e ha l'obiettivo primario di sensibilizzare la popolazione, in particolare i neo-genitori, sugli strumenti per promuovere la salute del loro bambino e per costruire una maggior consapevolezza delle loro importantissime risorse, in qualità di attori principali nel quotidiano impegno di crescita dei loro figli.

5 [www.tuttoinfamiglia.wordpress.com](http://www.tuttoinfamiglia.wordpress.com), *Una strategia per un positivo imprinting alimentare* (ultima consultazione 23 aprile 2015).

6 D. Bartoli, A. Ruocco, *Alimentazione zero tre anni*, [www.apel-pediatri.org](http://www.apel-pediatri.org) (ultima consultazione 2 maggio 2015).

l'odore della madre, la sua voce, riuscendo a distinguerla dalla voce di altre persone. Ecco un altro comportamento presente nelle 8 azioni: leggere ad alta voce una filastrocca o storia in modo regolare, soprattutto, nell'ultimo trimestre di gravidanza, permette al bambino di ricordarle dopo la nascita: preferirà tale storia, perchè già ascoltata e perchè crea un clima già vissuto di calma e rassicurazione<sup>7</sup>. A questo proposito scrive lo psicanalista Franco Fornari:

*(...) il feto mostra di reagire in modo molto specifico al ritmo cardiaco della madre e alla voce della madre o del padre (...) Gli esperimenti effettuati mostrano in modo molto evidente che la scansione, il ritmo e l'intonazione vengono memorizzati dal bambino nella situazione intrauterina (...) Molti studi illustrano inoltre che il riconoscimento post-natale di stimoli sonori (in particolare la voce umana) percepiti nella vita prenatale, ha un significato magico nel senso che fa passare il bambino dall'agitazione alla quiete. (La Psicoanalisi della musica, Garzanti, 1989)<sup>8</sup>*

---

7 M. Marconi (a cura di), *C'era una volta...l'importanza della lettura ad alta voce nella vita fetale*, [www.centromama.it](http://www.centromama.it), (ultima consultazione 28 aprile 2015).

8 F. Fornari, *La Psicoanalisi della musica*, Milano, Garzanti, 1989.

## 1.2 Dall'allattamento allo svezzamento

Lo psicopedagogo Bruno Bettelheim ci ricorda che: *l'allattamento è l'evento centrale dell'esistenza infantile, il mattone fondamentale sul quale, se tutto va bene, il bambino costruirà la fiducia in sé stesso, nelle persone significative della sua vita e, per estensione, nel mondo*<sup>9</sup>.

Dopo la nascita, il bambino dovrà conquistare il suo cibo. Si tratta della buona azione prevista dal progetto "GenitoriPiù" per educare ad una sana alimentazione, cioè l'allattamento al seno. Infatti, come sottolineava Bruno Bettelheim<sup>10</sup>, l'allattamento non deve essere visto solo come un'erogazione da parte della madre e come un'ingerimento da parte del bambino, perchè questo atto rappresenta il legame archetipico che ci unisce ad un'altra persona e alla vita stessa. È il primo contatto, la prima relazione con l'altro, dove entrambi, madre e bambino, sono al reciproco servizio. La mamma tiene in braccio il suo piccolo, gli offre il seno, lo rassicura, gli sorride, e il bambino cerca il capezzolo, succhia il latte, si lascia tenere fra le braccia, guarda la sua mamma, adatta il suo corpo con quello di lei e, soprattutto, sente il contatto pelle a pelle. Sentirà, mentre è stretto al seno, il battito del cuore, esperienza che lo rimanda al periodo prenatale<sup>11</sup>, in cui il bambino poteva ascoltare i cuori battere all'unisono. Egli percepisce una sensazione di benessere che gli permette di sintonizzarsi con la madre in modo intimo. Infatti, il latte non è solo cibo, ma amore, sicurezza, calore, relazione, è il luogo dove si impara a stare con l'altro, è interazione che diventerà la base della relazione madre-bambino: quando il piccolo inizia a succhiare, il centro di gravità dal ventre si sposta sul seno, che rappresenta una sorta di porto sicuro, fonte di tranquillità e amore materno<sup>12</sup>.

Diventa un momento carico di significato non solo dal punto di vista affettivo-emozionale, ma anche dal punto di vista della salute del bambino. L'allattamento, come evidenzia il progetto "GenitoriPiù", diventa uno strumento con cui prevenire e proteggere il bambino da possibili infezioni virali e batteriche, dalla carenza di ferro e da rischi di infezioni intestinali, in quanto nel latte sono presenti sostanze immunologiche e bioattive<sup>13</sup>. I vantaggi sono consistenti anche per la mamma, che, oltre a proteggere il proprio bambino, riuscirà a sua volta, a proteggere anche se

9 B. Bettelheim, *Un genitore quasi perfetto*, Milano, Feltrinelli, 1992, p. 372.

10 Ibidem.

11 Ibidem.

12 D. N. Stern, N. Bruschiweiler-Stern, *Nascita di una madre*, Milano, Mondadori, 2000, p.58.

13 Materiale pdf di approfondimento della prof.ssa Francesca Garofalo del corso di aggiornamento in "Educatore prenatale e neonatale", a.a. 2013-2014, [www.fofi.it](http://www.fofi.it), Dossier "*La promozione dell'allattamento al seno nell'ambito della strategia guadagnare salute*".

stessa. Ci si riferisce al latte materno come se fosse una pozione magica, un alimento semplicemente perfetto, a misura del neonato che cresce<sup>14</sup>: la composizione varia non solo da bambino a bambino, ma anche da mese a mese e da un giorno all'altro, perchè diventerà sempre più nutriente per saziare l'appetito del piccolo. La sua composizione può variare perfino nel corso della stessa poppata: sarà prevalentemente composto da acqua e zucchero all'inizio per placare la sete del bambino, alla fine, invece, sarà un concentrato di grassi per saziare la fame. Esso può variare il proprio sapore a seconda del cibo che la madre mangia, proprio come accadeva con il liquido amniotico durante la gestazione: ecco che il latte materno diventa uno strumento di educazione al gusto<sup>15</sup>. Possiamo notare come anche in questo periodo, in cui il bambino è ancora lattante, si parli di educazione al gusto: anche se si parla di allattamento esclusivo, cioè con solo latte materno, anche in questo caso, come durante la gravidanza, la madre quasi inconsapevolmente fa conoscere e assaggiare ancora una volta alimenti del tutto nuovi per il bambino, preparandolo in qualche modo al cibo che un giorno anche lui mangerà e con cui sarà svezzato. Ho accennato al concetto di allattamento esclusivo, dato che recentemente sono state diffuse le "regole d'oro"<sup>16</sup> su cui poggia un buon allattamento. Mi riferisco ad alcuni consigli che la madre dovrebbe osservare tra le numerose informazioni che quotidianamente riceve da amici, parenti, web, personale ospedaliero. Innanzitutto, l'allattamento, oltre ad essere esclusivo, cioè senza aggiunte di altro latte artificiale, acqua e zucchero o camomilla, dato che il latte è specie-specifico alla crescita del bambino, dovrebbe essere precoce, a richiesta e prolungato. Allattamento precoce significa che deve avvenire entro le due ore dal parto, meglio ancora se entro la prima mezz'ora, principalmente per tre motivi: la suzione immediata da parte del bambino stimola il distacco della placenta attraverso le contrazioni uterine, diminuendo il rischio di emorragia; il bambino può succhiare il cosiddetto colostro, il primo latte più energetico, riducendo anche il rischio di ittero; infine, un allattamento precoce favorisce l'attaccamento tra madre e bambino. Allattamento a richiesta significa, invece, che sta al bambino stabilire i tempi e i ritmi di suzione, e non la madre o il pediatra. Vale a dire che se il bambino piange, la mamma per calmarlo dovrebbe offrirgli il seno e non il ciuccio e se il bambino sta dormendo, la mamma non dovrebbe svegliarlo perchè è ora di allattare: distrugge il ritmo del piccolo, in quanto non ne rispetta le esigenze<sup>17</sup>. Infine, per allattamento prolungato si intende un'azione protratta oltre l'anno

---

14 E. Balsamo, *Sono qui con te. L'arte del maternage*, Torino, Il leone verde, 2007, p. 57.

15 Ibidem.

16 Ivi, p. 68.

17 Ivi, p. 70.

di età, anche se l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e la Società Europea di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione Pediatrica (ESPGHAN), consigliano di iniziare con lo svezzamento tra il 4° e 6° mese di vita del bambino<sup>18</sup>. Questa decisione è assolutamente a discrezione della madre, ovviamente dopo aver valutato i rischi di uno svezzamento precoce o tardivo.

Il momento, forse il più importante dell'infanzia, è segnato da un'alimentazione "dipendente" ad una "indipendente". Per svezzamento (o divezzamento) si intende l'azione del togliere il vezzo<sup>19</sup>: il bambino conoscerà nuovi cibi con una consistenza e un sapore diverso dal latte. È opportuno ricordare che qualche sapore non sarà così nuovo, essendo già stato "assaggiato" attraverso il liquido amniotico e il latte stesso. Ho parlato di alimentazione indipendente, anche perché il bambino imparerà ad usare il cucchiaino per mangiare, favorendo la crescita della propria autonomia. Perché svezzare? Anche se il latte è un alimento nutriente ed energetico, vi è un momento dello sviluppo in cui esso non è più sufficiente a soddisfare le esigenze nutrizionali del bambino, ed è necessario introdurre nuovi alimenti per completare lo soddisfacimento di taluni bisogni, legati all'apporto di proteine, minerali e vitamine. Il latte rimane comunque un alimento essenziale, anche a divezzamento inoltrato. Non è molto consigliato uno svezzamento precoce, cioè prima del 4° mese, in quanto il bambino non ha ancora maturato una coordinazione neuromuscolare adatta per deglutire cibi semi-solidi, i reni non sono ancora in grado di smaltire un alto carico di soluti e la mucosa intestinale risulta ancora molto permeabile, quindi lascierebbe passare più facilmente sostanze non digerite<sup>20</sup>. È opportuno tenere presente alcuni concetti fondamentali: iniziare lo svezzamento in modo graduale, tenendo sotto controllo la reazione del bambino al nuovo alimento e introducendone uno alla volta; svezzare senza fretta, così da permettere all'apparato digerente di maturare in modo adeguato, ma, soprattutto, svezzare con pazienza, dato che il bambino si limiterà ad assaggiare o a rifiutare il cibo inizialmente. Infine, è fondamentale che la "pappa" vada preparata e non comprata già pronta, solo così possiamo nutrire ed educare il bambino al cibo sano<sup>21</sup>.

È dallo svezzamento che inizia la vera e propria educazione ad una sana alimentazione che continuerà poi al nido e si consoliderà nel futuro. Abituare i bambini, fin da piccolissimi, a mangiare alimenti diversi per scoprire e conoscere sapori nuovi e accettare le varie tipologie di

---

18 [www.fofi.it](http://www.fofi.it), Dossier "*Allattamento al senso: tra arte, scienza e natura*", (ultima consultazione 27 maggio 2015).

19 G. Pietra, *Lo svezzamento del bambino oggi*, Milano, Red Edizioni, 2009, p. 9.

20 Ivi, p. 12.

21 Materiale di approfondimento della prof.ssa Clotilde Trisolini, del corso di aggiornamento in "Educatore prenatale e neonatale", a.a. 2013-2014, *Svezzamento secondo natura* di M. Trevisan, Firenze, Edizioni Terra Nuova, 2010.

cibo, è un'esperienza imprescindibile. Non dimentichiamo che se durante lo svezzamento il bambino rifiuta un alimento, non è detto che lo rifiuti per tutta la vita: ripresentarlo a distanza di tempo, con pazienza e più volte, porta ad una sua graduale accettazione<sup>22</sup>. L'assaggio non deve essere visto come un dovere, piuttosto, come un modo per sollecitare la curiosità del bambino, proponendo cibi nuovi come se fossero un viaggio di esplorazione in un pianeta sconosciuto<sup>23</sup>. Inoltre con lo svezzamento diventano co-protagonisti tutti i sensi<sup>24</sup>: se prima a prevalere era il gusto, in questo particolare momento ci sarà un primo vero con-tatto con il cibo semi-solido ed entreranno in gioco la vista e l'olfatto, anche se quest'ultimo è già stato in parte esplorato dal lattante attraverso l'odore della mamma e del latte materno. Se presentiamo davanti al bambino un piatto o un gambo di sedano, è interessante osservarne la reazione: affonderà le manine per portarsi alla bocca (oppure no) il cibo che ha davanti, avrà uno sguardo incuriosito, userà il sedano per giocare e in questo modo lo potrà esplorare in tutti i sensi. Costruire fin da subito queste esperienze, avvicina il bambino al cibo e quindi offre un *imprinting* positivo che influenzerà le sue abitudini da adulto.

---

22 D. Bartoli, A. Ruocco, *Alimentazione zero tre anni*, [www.apel-pediatri.org](http://www.apel-pediatri.org), (ultima consultazione 2 maggio 2015).

23 G. Pietra, *Lo svezzamento del bambino oggi*, op. cit., p. 11.

24 G. Polattini, *Mangiando s'impara. Cucinare con i bambini al Nido e a casa*, Molfetta, Edizioni La meridiana, 2010, p.25.



### 1.3 L'importanza del cibo al nido: il pasto

Arriverà il momento in cui il pranzo non verrà più consumato soltanto in famiglia, ma in un luogo dove il bambino sarà circondato da coetanei e da altre figure adulte di riferimento. Il nido si configura come uno spazio privilegiato per il bambino in cui mettere alla prova se stesso, le proprie capacità e le proprie emozioni, dove i momenti di cura diventano occasioni ideali affinché il bambino possa raggiungere *in primis* un certo grado di autonomia. Il sonno, il cambio e il pasto si sostanziano come veri e propri momenti di cura, in quanto permettono un rapporto personalizzato tra il bambino e un educatore, che si sintonizza con il ritmo del piccolo<sup>25</sup>.

Questi tre momenti vengono indicati come *routine* all'interno del nido, cioè momenti che si ripetono nell'arco della giornata in modo costante. Inizialmente, le *routine* erano considerate importanti dal punto di vista assistenziale e igienico-sanitario piuttosto che educativo, e l'educatore veniva considerato come sostituto della madre. Per questa ragione si parlava di "nido assistenziale". Solo negli ultimi decenni le *routine* hanno assunto una connotazione educativa, proprio perchè i bambini si riconoscono, si ritrovano e si svolgono azioni che danno sicurezza e ridimensionano le ansie proprio per il fatto di essere conosciute<sup>26</sup>. In questo modo il bambino, oltre ad acquisire autonomia, impara a controllare la realtà: essendo momenti uguali che si ripetono, queste azioni lo aiutano a orientarsi nel tempo (comprendendo ciò che viene prima e ciò che viene dopo), e lo aiutano a orientarsi nello spazio (acquistando maggiore familiarità con gli ambienti che lo circondano)<sup>27</sup>. Diventano momenti di apprendimento informale, in cui l'educatore educa anche attraverso una comunicazione non verbale<sup>28</sup>, coinvolgendo il bambino nelle scelte di tutti i giorni e rendendolo partecipe dell'azione che si sta svolgendo insieme a lui. È proprio l'esperienza di cura a fare in modo che il bambino sviluppi legami affettivi e mentali che lo porteranno a sviluppare la propria identità, il proprio sé corporeo, precursori di quella che sarà la sua personalità individuale<sup>29</sup>. Le *routine* costituiscono la vera e propria organizzazione del nido e la loro ripetitività permette la memorizzazione, da parte del bambino, di tali esperienze, nonché la prevedibilità e la rappresentazione di esse. È proprio grazie all'accumulo di esperienze che il bambino memorizza e forma il ricordo, soprattutto in questi momenti di accudimento carichi dal

25 E. Restiglian, *Progettare al nido*, Roma, Carocci, 2012, p. 147.

26 Ivi, p. 146.

27 Ivi, p. 148.

28 Ivi, p. 150.

29 B. Bettelheim, *Un genitore quasi perfetto*, Milano, Feltrinelli, 1992, p. 192.

punto di vista emotivo<sup>30</sup>, in cui si costituiscono legami di attaccamento con l'adulto di riferimento, ma anche con il piccolo gruppo di pari<sup>31</sup>. Per queste ragioni le *routine* non possono essere considerate solo dei momenti di cura che scandiscono la giornata, ma anche delle esperienze dalla rilevante valenza educativa e prevedere questi momenti nella progettazione pedagogica del nido risulta fondamentale per lo sviluppo psicologico, cognitivo, emotivo e sociale del bambino.

Parlando nello specifico del momento del pasto, infatti, vale la pena sottolineare che esso non implica solo il soddisfacimento di un bisogno, cioè il nutrimento, ma assume un alto valore educativo. Basta pensare alla mamma che allatta il suo piccolo: non rappresenta solo e soltanto il nutrimento, ma diventa anche un momento emotivamente carico, fatto di cure, sguardi, attenzioni, semplicemente un atto di amore, dove la relazione tra madre e figlio è sviluppata al massimo. Ecco che al nido il pranzo offre la possibilità di rafforzare il legame tra coetanei e con gli adulti (educatori), si dà spazio alle prime dinamiche relazionali e permette di interiorizzare semplici regole, come il fatto di aspettare il proprio turno. Con il pranzo passano anche altri messaggi, come il soccorso dell'amico in difficoltà, l'emulazione dell'altro e, soprattutto, cosa molto importante, il bambino scopre sapori, profumi, colori del cibo che mangia. Un altro aspetto importante che il bambino scopre durante il momento del pasto al nido è la convivialità, lo stare a tavola tutti insieme, in cui sperimenta la socializzazione e l'elaborazione di una identità di gruppo<sup>32</sup>. I bambini scoprono il piacere di conversare, di parlare con i propri coetanei di ciò che è successo durante la mattinata. Ho avuto la possibilità di osservare molte occasioni al nido, dove bambini di tre anni pranzavano insieme: molte erano le conversazioni tra di loro, nelle quali parlavano di sé, della loro famiglia o di cosa avevano fatto insieme a casa. Ho notato come quel particolare momento fosse un modo per approfondire la conoscenza non solo tra di loro, cioè tra il piccolo gruppo di pari, ma anche con l'educatrice, la quale allo stesso modo poteva recuperare altre informazioni sulla sezione e su ogni singolo bambino. Molti erano anche gli apprezzamenti sul cibo, in cui riconoscevano qualche ingrediente particolare o ne scoprivano di nuovi: ecco che l'assaggio di qualcosa diventava un modo per emulare il compagno e quindi il bambino assaggiava cose che non avrebbe mai mangiato, probabilmente, da solo.

Fondamentale è anche la creazione di un clima sereno e allo stesso tempo organizzato e curato per sostenere e aiutare il bambino che dovrà accettare e fidarsi di essere nutrito da qualcuno che non è

---

30 A. L. Galardini, *Crescere al nido. Gli spazi, i tempi, le attività, le relazioni*, Roma, Carocci, 2002, pp. 76-77.

31 B. Q. Borghi, *Star bene al nido d'infanzia*, Bergamo, Edizioni junior, 2012, p. 39.

32 A. L. Galardini, *Crescere al nido. Gli spazi, i tempi, le attività, le relazioni*, op. cit., p. 82.

la sua mamma<sup>33</sup>. È compito dell'educatore favorire un rapporto positivo con il cibo, che può essere costruito grazie alla manipolazione e all'esplorazione del cibo da parte del bambino e dalla successiva soddisfazione di maneggiare il cucchiaino come le persone adulte. Altro compito dell'educatore è di favorire l'autonomia dei più grandi, incoraggiandoli a fare da soli e di stimolare quella dei più piccoli, mediante l'uso di due cucchiaini, uno per l'educatore e uno per il bambino. Il pasto sarà anche un momento dove si scopriranno i gusti dei bambini mediante l'assaggio di cibi che non hanno mai mangiato: l'educatore dovrà affrontare, soprattutto con i bambini dai due anni, la fase della cosiddetta scoperta del "no", un modo per manifestare preferenze e i rifiuti<sup>34</sup>, oltre che per affermare la propria personalità e la propria indipendenza.

Molto spesso i genitori rimangono stupiti quando scoprono che il loro bambino al nido ha mangiato tutto e magari ha assaggiato qualcosa che a casa nemmeno tocca: il bambino mangia più volentieri in un ambiente accogliente come il nido e vissuto insieme ai coetanei, dove può apprendere la regolarità dei pasti: merenda al mattino, pranzo, merenda pomeridiana. Al nido le porzioni sono a misura di bambino, il cibo nuovo viene introdotto in modo graduale, con preparazioni semplici e non elaborate<sup>35</sup>. Ovviamente, perché tutto ciò si trasformi in piacere per il cibo da parte del bambino, è fondamentale creare una collaborazione tra nido e famiglia: mantenere la stessa strategia assunta dal nido anche a casa, aiuta il bambino non solo ad accettare il cibo, ma a valorizzare gli sforzi fatti al nido.

---

33 G. Polattini, *Mangiando s'impara. Cucinare con i bambini al nido e a casa*, op. cit., p. 13.

34 D. Bartoli, A. Ruocco, *Alimentazione zero tre anni*, [www.apel-pediatri.org](http://www.apel-pediatri.org), (ultima consultazione 2 maggio 2015).

35 [www.benessere.com/dietetica/arg00/asilo\\_nido.htm](http://www.benessere.com/dietetica/arg00/asilo_nido.htm), (ultima consultazione 4 maggio 2015).

### 1.3.1 Menù stagionali, orti e fattorie didattiche

Sono anni ormai che i nidi, ma anche le scuole dell'infanzia e di altri gradi, stanno sperimentando menù sempre più adatti ai bambini, all'insegna della stagionalità e arricchiti dalla presenza di frutta, verdura, cereali, legumi e pesce. Si tratta di seguire alcuni suggerimenti dati dalla cosiddetta "piramide alimentare", contenuta nelle linee guida nutrizionali dell'INRAN (Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione)<sup>36</sup>, quali: scegliere verdura e frutta di stagione, che attraverso una maggiore cura nella preparazione e nella presentazione, diventano alimenti graditi ai bambini; la frutta dovrebbe essere la protagonista delle merende per una dieta equilibrata e sana; la presenza di cereali e di legumi, di pesce e la presentazione di piatti unici permettono di mantenere il fabbisogno giornaliero di proteine del bambino<sup>37</sup>. Sono piccoli accorgimenti per garantire un'alimentazione sana e varia che richiedono scelte consapevoli e una diversa organizzazione del lavoro in cucina. Verrà creato un menù di base all'interno della struttura, dove ogni cuoca ha la possibilità di strutturare pranzi e merende a seconda della sua originalità, stagionalità dei prodotti e facendo attenzione alla loro provenienza biologica. *Slow Food*<sup>38</sup> ha delineato delle indicazioni per una "mensa che ci piace"<sup>39</sup>, cioè una mensa che deve essere sostenibile e buona, perchè rispetta l'ambiente, assicura un'alimentazione equilibrata, educativa per i bambini, e istruttiva per gli adulti essendo una potenziale occasione di informazione sui prodotti locali.

Un'altra strategia per avvicinare i bambini al mondo del cibo e dell'alimentazione sana è rappresentata dalla possibilità di creare un orto nel giardino del nido. È una pratica che da qualche anno si sta consolidando. Poter creare un orto permette di vivere esperienze importanti con i bambini: si conosce e si tocca con mano la natura, ci si sporca le mani, si sentono le diverse strutture degli ortaggi, della terra quando è secca o bagnata, si osserva il colore diverso, e soprattutto alimenta l'attenzione verso qualcosa che è altro da sé<sup>40</sup>. Il bambino costruisce la

---

36 I. Cavallini, M. Tedeschi, *I linguaggi dl cibo*, Reggio Emilia, Reggio Children Editore, 2007, p. 38.

37 Ibidem.

38 *Slow Food* è una grande associazione internazionale no profit impegnata a ridare il giusto valore al cibo, nel rispetto di chi produce, in armonia con ambiente ed ecosistemi, grazie ai saperi di cui sono custodi territori e tradizioni locali.

39 Il progetto "Pensa che Mensa!" nasce nel 2008 come titolo del manifesto a fumetti, destinato alle scuole, che illustra gli elementi necessari per una ristorazione collettiva di qualità secondo *Slow Food*. Fonte: [www.slowfood.it](http://www.slowfood.it).

40 G. Polattini, *Mangiando s'impara. Cucinare con i bambini al Nido e a casa*, Molfetta, Edizioni La meridiana, 2010, p. 37.

propria conoscenza, attraverso l'esperienza, apprende abilità, consapevolezza<sup>41</sup>: impara a vedere con i propri occhi da dove viene il cibo che mangia, ne osserva la crescita, si prende cura della piantina che ha seminato, impara i tempi di attesa e la responsabilità verso ciò che ha piantato e sperimenta l'insuccesso che può derivare dalla coltivazione. L'orto aiuta a costruire una relazione empatica tra bambino e mondo naturale: questo luogo vivo stimola emozioni e sensazioni e alimenta un linguaggio di colori e di profumi<sup>42</sup>. Ho potuto riscontrare questa modalità di relazione durante il tirocinio al nido, quando, ad esempio, Angela di 3 anni ha commentato che: "è triste il girasole perchè non c'è il sole", o quando Andrea di 3 anni ha affermato che: "mettiamo dei fiorellini vicino alle zucchine così sono felici"<sup>43</sup>.

Un altro progetto promosso da *Slow Food* è il cosiddetto "Orto in condotta", progetto che ha lo scopo di usare l'orto come strumento principale per le attività di educazione alimentare e ambientale nelle scuole. Nel progetto sono coinvolti non solo i ragazzi e gli insegnanti, ma anche la famiglia, i nonni e i produttori locali per trasmettere alle giovani generazioni i saperi legati al cibo e alla natura.

Infine, un altro modo per avvicinare al mondo della natura e per far scoprire le varie fasi di produzione del cibo sono le fattorie didattiche, occasioni ideali per una gita con i più piccoli. Si tratta di vere e proprie fattorie o aziende agricole dove si svolgono attività educative attive: gli ospiti sono coinvolti nella realizzazione di un prodotto tipico o in altre attività agricole, come la raccolta di prodotti ortofrutticoli<sup>44</sup>. È un modo per valorizzare il mondo dell'agricoltura e farlo conoscere ai più piccoli, per educarli alla semplicità delle tradizioni, dei sapori e della natura.

---

41 [www.ortiscolastici.blogspot.it](http://www.ortiscolastici.blogspot.it), (ultima consultazione 4 maggio 2015).

42 I. Cavallini, M. Tedeschi, *I linguaggi del cibo*, op. cit., p. 29.

43 Diario di bordo, nota del 25 marzo 2015, sezione Arcobaleno, Progetto di tirocinio "Una zuppa di sasso".

44 [www.fattoriedidattiche.biz](http://www.fattoriedidattiche.biz), (ultima consultazione 4 maggio 2015).



## Capitolo 2. Educazione al gusto: valore e benefici.

Nel capitolo precedente, abbiamo avuto modo di evidenziare l'importanza del pasto nelle varie fasi dell'infanzia: fin dal concepimento il bambino assaggia ciò che la madre mangia quotidianamente attraverso il liquido amniotico; abbiamo scoperto i benefici del latte con l'allattamento, fino ad arrivare allo svezzamento e al momento del pasto in autonomia al nido. Possiamo affermare che il pasto non è solo nutrimento, ma anche un modo per instaurare e approfondire la relazione con la mamma (durante l'allattamento), e un modo per socializzare e conoscersi all'interno del piccolo gruppo, per stare tutti insieme e condividere un momento magico. Il pasto diventa quindi un momento educativo, in quanto *routine*, durante il quale i bambini imparano e scoprono alcune semplici regole, percepiscono l'importanza del gruppo, raccontano di sé e scoprono la bellezza del convivio e dell'incontro. Secondo Slowfood, un'associazione internazionale no profit impegnata a ridare il giusto valore al cibo, sottolinea che *"educare per noi significa promuovere il piacere del cibo, la riscoperta del convivio, la consapevolezza nelle scelte d'acquisto, il rispetto delle stagioni e valorizzare la diversità dei sapori e dei luoghi"*<sup>45</sup>. Questa affermazione, racchiude il significato più autentico e profondo di educazione alimentare. Abbiamo parlato dell'aspetto relazionale e sociale del pasto, soprattutto al nido, ma non dimentichiamoci che «tra i fattori che legano l'uomo al suo nutrimento esiste il principio del piacere, ovvero, non solo il piacere di stare a tavola in compagnia, ma il piacere che deriva dall'uso dei sensi, della scoperta, della manipolazione delle materie prime per creare alimenti»<sup>46</sup>. Il pasto diventa, quindi, anche una scoperta sensoriale del cibo..."in tutti i sensi", perchè il gusto non è l'unico senso ad essere chiamato in causa: è l'azione congiunta di più sensi a determinare le nostre scelte alimentari. Quello che avviene quotidianamente, sia in famiglia che al nido, è una vera e propria educazione dei sensi: a maggior ragione il nido diventa il luogo dove il bambino può sperimentare, scoprire e conoscere attraverso gli alimenti il gusto, l'olfatto, la vista, l'udito e il tatto. Attraverso la vista il bambino può ricevere informazioni sull'aspetto, la forma e il colore del cibo che sceglierà di mangiare, permettendo di valutarne la freschezza e l'appetibilità<sup>47</sup>: egli, ad esempio, imparerà che una carota raggrinzita e dal colore arancione scuro non sarà una carota fresca. Spesso è proprio il colore a suscitare delle aspettative sul sapore del cibo: ci

---

45 Progetto Slowfood, [www.slowfood.it/educazione](http://www.slowfood.it/educazione) (ultima consultazione 6 maggio 2015).

46 I. Cavallini, M. Tedeschi, *I linguaggi del cibo*, op. cit., p. 12.

47 Si veda: C. Barzanò, M. Fossi, *In che senso? Piccolo manuale di educazione sensoriale*, [www.slowfood.it/educazione](http://www.slowfood.it/educazione), p.16.

aspettiamo che un pomodoro verde sia acido, perchè comunemente i bambini associano il verde, che ci ricorda la freschezza, la natura, la leggerezza dei prodotti vegetali, alla frutta e alla verdura acerba, ecco perchè talvolta si possono rifiutare di mangiare le verdure. Anche il marrone e il nero provocano un rifiuto, perchè essi sono associati a cibi deteriorati e/o bruciati: un marrone più dolce, invece, può ricordare il gusto del cioccolato, oppure il rosso, richiama alimenti dolci che attirano maggiormente i più piccoli<sup>48</sup>. In questo modo il bambino può imparare a conoscere e riconoscere ciò che ha davanti agli occhi e costruire il suo sapere alimentare, attraverso la sperimentazione diretta prima e la conoscenza dell'alimento e del gusto personale che ne deriva dopo<sup>49</sup>. A questo proposito, una bambina del nido, Angela di 3 anni, in cui ho svolto il tirocinio, durante una conversazione con un coetaneo a tavola, esprimendo la sua idea e quindi il suo gusto riguardo le verdure che aveva sul piatto, disse: *"gli spinaci non si possono mangiare perchè sono verdi, i pomodori sì perchè sono rossi e sono buoni"*<sup>50</sup>.

L'olfatto, invece, tocca la nostra sfera più emozionale e irrazionale, in quanto gli stimoli olfattivi arrivano direttamente al cervello, senza essere filtrati, a differenza della vista e dell'udito<sup>51</sup>. Perciò è difficile descrivere l'odore che si sente e dargli un nome, tuttavia, resta indelebile nella nostra memoria e a volte basta un odore perchè riaffiori un particolare ricordo. L'olfatto gioca un ruolo importante nel definire le scelte alimentari del bambino già da piccolissimo, basti ricordare che i neonati sono in grado di riconoscere l'odore della mamma e del latte materno e, attraverso questo senso, il bambino può discriminare un cibo piuttosto di un altro<sup>52</sup>.

Con il senso del tatto, invece, il bambino scopre la consistenza degli alimenti e la loro *texture*, che influenzerà poi la sensazione che ne consegue durante la masticazione e la deglutizione<sup>53</sup>, ma anche la loro curiosità nell'assaggiare un determinato alimento.

Anche gli stimoli uditivi possono arricchire il sapere sensoriale del bambino che mangia: il rumore del cibo masticato può diventare un indicatore per valutare in modo positivo o negativo la consistenza di ciò che sta mangiando; inoltre, i rumori esterni (come musica, voci) possono favorire e influenzare le scelte alimentari. Mangiare in un ambiente rumoroso impedisce di

---

48 Ivi, p. 16.

49 G. Polattini, *Mangiando s'impara. Cucinare con i bambini al Nido e a casa*, Molfetta, Edizioni La meridiana, 2010, p. 25.

50 Diario di bordo, nota del 18 marzo, gruppo Arcobaleno, Progetto di tirocinio "Una zuppa di sasso".

51 C. Barzanò, M. Fossi, *In che senso? Piccolo manuale di educazione sensoriale*, op. cit., p. 22.

52 Ibidem.

53 Ivi, p. 29.



gustare pienamente il cibo, al contrario, una musica di sottofondo rilassante durante il pasto, aumenta l'appetito e favorisce un ascolto più attivo di tutti gli stimoli sensoriali<sup>54</sup>.

Il gusto risulta essere il senso più povero, in quanto ci dà informazioni che riguardano un numero limitato di sapori. Il dolce, il salato e il saporito sono i più apprezzati, poichè il bambino ha una predilezione innata<sup>55</sup> verso di essi e quindi li accetta fin dalla nascita. L'amaro e l'acido vengono rifiutati in modo istintivo e verranno apprezzati solo grazie ad un'adeguata educazione al gusto<sup>56</sup>. Il sapore dolce è il primo veicolo del linguaggio umano<sup>57</sup>: i bambini che nei primi mesi di vita succhiano una soluzione di acqua e zucchero, manifestano una smorfia di piacere che la madre interpreta come un sorriso, viceversa, soluzioni amare e acide causano smorfie di repulsione. Questa rapida rassegna evidenzia come l'educazione al gusto, non solo inizia quando il bambino è ancora in pancia, ma si affina già a partire dai dieci mesi, ovvero nel momento in cui manifesta una percezione e una sensibilità diversa a seconda del sapore che il bambino ritrova. Sarà poi compito della madre, del padre o dell'adulto che si prende cura di lui fargli conoscere e fargli assaggiare sapori diversi, per insegnargli ad apprezzare e ad accettare altri gusti. Questa sensibilizzazione è efficace solo se anche l'adulto mangia il cibo proposto: il bambino apprende per imitazione e questa trasmissione sembra avere un ruolo decisivo nella formazione e nell'evoluzione dei gusti alimentari<sup>58</sup>, soprattutto nei bambini a partire dai due anni, età in cui si presuppone che il bambino frequenti il nido e sia sollecitato da stimoli maggiori.

---

54 Ivi, p. 44.

55 Ivi, p. 35.

56 Ibidem.

57 A. Capatti, *La mortificazione del gusto*, "Li.B.e.R.", n. 43, luglio-settembre 1999, p. 19.

58 G. Vitali Rosati, M. Generoso, *La nascita del gusto, le neofobie e l'educazione alimentare*, [www.educazionenutrizionale.it](http://www.educazionenutrizionale.it) (ultima consultazione 6 maggio 2015).



## Capitolo 3. Educazione alla lettura: una pratica da coltivare sin dalla tenera età.

Abbiamo visto quanto sia importante prendersi cura della salute del bambino, fin da quando è in grembo, a partire da un'alimentazione sana ed equilibrata, ma da un punto di vista sociale, relazionale e affettivo, c'è un'azione, in particolare, che favorisce questo articolato sviluppo: la lettura ad alta voce. Leggere al proprio figlio mentre è ancora nel grembo materno, permette di creare fin da subito una relazione privilegiata nella quale il genitore imparerà progressivamente a trovare dentro di sé la voce giusta per farlo. Solo una voce rassicurante, sincera, spontanea riuscirà a raggiungere il bambino e permetterà al genitore di comunicare con lui<sup>59</sup>. Quando nascerà, questa voce avrà un effetto calmante e rassicurante e il genitore avrà la possibilità di comunicare attraverso un linguaggio totale, che non raggiunge solo la mente del bambino, ma soprattutto anche il suo corpo<sup>60</sup>. È importante inserire il libro fin da quando il bambino è piccolo, oltre il cantare e il raccontare. All'inizio il libro sarà oggetto di conoscenza fisica, poi si stabilirà, con essa anche un rapporto affettivo<sup>61</sup>. I genitori, ancor prima degli educatori e degli insegnanti, possono essere gli artefici dello sviluppo di quel che si definisce il "gusto di leggere", cioè quel piacere profondo e necessario verso la lettura per poterla ridesiderare nel corso della vita. È ciò che Ermanno Detti chiama lettura sensuale, un momento chiave, propedeutico nei ragazzi per la formazione di tale piacere, «un momento magico in cui il lettore si distacca dalle cose che lo circondano (...) per evadere in un mondo fantastico, nel quale talvolta, resta anche dopo aver terminato la lettura»<sup>62</sup>.

Leggere a voce alta fin da piccoli, oltre ad essere la base per lo sviluppo del piacere della lettura, favorisce la dilatazione dei tempi di attenzione, stimola la capacità di ascolto e favorisce la creazione di immagini mentali<sup>63</sup>, diventa occasione per instaurare una relazione "calda" tra adulto e bambino, carica reciprocamente dal punto di vista emozionale. Leggere aiuta a mettere in moto il meccanismo del "cosa succederebbe se...", ovvero permette di allontanarsi dal reale e immaginare altre possibilità. Inoltre la lettura a voce alta favorisce il desiderio di leggere in modo

---

59 Si veda: R.Valentino Merletti, *Leggere ad alta voce*, Milano, Mondadori, 1996, pp. 40.

60 Ivi, p. 41.

61 Ibidem.

62 Si veda: E. Detti, *Il piacere di leggere*, Scandicci, La Nuova Italia, 1998, cit. p. 20.

63 E. Catarsi, *Lettura e narrazione nell'asilo nido*, Azzano San Paolo, Edizioni Junior, 2001, p. 15.

autonomo e di "riempire" il significato di troppe parole difficili o di storie troppo impegnative: l'enfasi e l'espressività della voce di chi legge aiuta il piccolo ascoltatore ad immaginare e a dare valore e piacere alla lettura. Una lettura come quella ad alta voce, permette di cogliere quegli aspetti ritmico sonori che nella lettura "silenziosa" sono sottovalutati e che rendono piacevole tale esperienza; la voce non fa altro che interpretare quegli elementi che sono già presenti all'interno del testo, rendendoli soltanto più espliciti: il testo si arricchisce e diventa così più comprensibile agli occhi e alle orecchie di chi ascolta. Soprattutto i bambini sapranno cogliere la forma, il colore delle parole, attivando tutti e cinque i sensi e sarà proprio compito dell'adulto far sentire quella voce propria del testo, una voce autentica che fa cogliere la veridicità della storia. Come scrive Rita Valentino Merletti, è fondamentale fare incontrare al bambino un testo «con lo stesso atteggiamento affettuoso con cui gli presenteremmo un amico»<sup>64</sup>, cioè con sincerità e amicizia per scoprire il piacere, la grandezza delle storie e che non si termina la conoscenza di un libro solo dopo una prima lettura, ma ce ne vorranno altre per approfondire e cogliere dettagli che prima non erano stati colti, proprio come avviene con un amico. La lettura ad alta voce permette all'adulto e al bambino che leggono insieme di condividere un momento speciale, di grande complicità e intimità. Questa esperienza è anche un modo per far conoscere al bambino l'importanza della parola, fatta di suoni, ritmi e creatività. È anche un'occasione per incontrare i vari generi letterari e per esplorare infiniti mondi, quello letterario certamente, ma anche quello artistico, storico, scientifico, ecc. Rita Valentino Merletti sottolinea che: «l'attenzione che dovremmo porre nel scegliere e offrire libri ai nostri bambini dovrebbe essere pari a quella che poniamo nell'offerta di cibo. È un nutrimento altrettanto importante e altrettanto cruciale per la crescita»<sup>65</sup>. La stessa importanza che si dà, come abbiamo avuto modo di analizzare nei capitoli precedenti, al cibo, ad un'alimentazione sana, la dovremo dare alla cura della lettura, offrendo libri che sollecitano una crescita autentica del bambino. Essendo il "cibo per la mente", è necessario partire dall'infanzia perché la lettura a voce alta, come del resto l'alimentazione, diventi un'esperienza ritualizzata. Al nido essa può diventare una pratica per scandire particolari momenti della giornata, per soddisfare il bisogno di contatto e di rassicurazione del bambino. Non si tratta quindi né di un'attività prettamente ludica, né tanto meno di un'attività solo razionale: essa racchiude soprattutto una dimensione affettiva<sup>66</sup>, utile e necessaria per accompagnare il percorso di crescita del bambino. Anche durante la mia attività di tirocinio ho potuto cogliere questa dimensione: i bambini erano immersi nella storia sia dal punto di vista cognitivo che affettivo,

64 Si veda: R. Valentino Merletti, *Leggere ad alta voce*, op. cit., pp. 15-25.

65 Ivi, p. 21.

66 T. Terlizi, *Didattica del nido d'infanzia*, Bergamo, Edizioni Junior, 2010, pp. 127-128.

alcuni ricercavano il contatto fisico dei loro compagni, altri, invece, si sedevano davanti, ascoltavano e seguivano con gli occhi le immagini del libro, altri ancora appoggiavano una manina sul braccio o sulla gamba della sottoscritta per sentirsi rassicurati, emotivamente vicini.

Il piacere della lettura può essere insegnato? È possibile trasmettere il gusto della lettura al bambino? L' "insegnamento" del piacere della lettura sottintende la pratica dell'amore per la lettura, e in generale è assai difficile da appurare<sup>67</sup>. Si può tuttavia sollecitare il piacere della lettura, creando le condizioni adeguate affinché questo incentivo possa avvenire: la lettura a voce alta è una di queste pratiche, poichè aiuta il bambino ad immergersi nella dimensione cognitivo-emozionale e a identificarsi con la storia. Altre condizioni probabilmente necessarie per lo sviluppo del gusto della lettura sono la presenza di libri per bambini a casa e a scuola. Disporre di una piccola libreria fin dalla più tenera età in casa, ma soprattutto al nido, e di una biblioteca scolastica, aiuterà sicuramente il bambino ad apprezzare di più questo momento e a ritualizzarlo. Anche la frequentazione della biblioteca pubblica e la possibilità per il bambino di partecipare a attività di animazione alla lettura, potrebbe essere un'esperienza assolutamente positiva per accrescere l'amore per la lettura.

---

67 E. Detti, *Il piacere di leggere*, op. cit., p. 77.



### 3.1 Il ruolo dell'educatore.

Al nido il libro costituisce uno strumento fondamentale per l'educatore e la lettura diventa oggetto di programmazione importante che merita spazi adeguatamente dedicati. In un'ambiente educativo come il nido, ci si aspetta pertanto una certa professionalità da parte dell'educatore nella scelta e nella proposta di libri per bambini. Si tratta di acquisire competenze metodologiche relative appunto alla modalità di lettura, alla scelta dei libri più adatti a bambini dagli zero ai tre anni, alle proposte da mettere in pratica, alla scelta dei tempi e dei luoghi più adeguati per presentare questo tipo di attività<sup>68</sup>. Essendo questo un momento di grande intensità e di complicità emozionale diventa importante per l'educatore mettersi "al servizio" del bambino per soddisfare i suoi bisogni: se il bambino chiede di rileggere la storia, l'educatore, alla luce del contesto di gruppo, sarà disposto a soddisfare questo bisogno di rilettura e di rassicurazione del piccolo. L'educatore dovrà imparare a stimolare adeguatamente e senza "ansie da prestazione" le verbalizzazioni del bambino, ponendo domande o chiedendo di indicare qualche immagine particolare o di spiegare il significato di qualche parola difficile, così da stimolare allo stesso tempo una comunicazione più ricca e varia. Avviene uno scambio dialogico tra bambino e educatore, in cui l'uno ascolta l'altro e soprattutto si avvicina il bambino alla lingua scritta, cioè quella più elaborata e complessa. C'è anche bisogno di spazio bianco, cioè di silenzio, per poter rielaborare quanto letto. La comunicazione che si instaura durante la lettura, permette all'educatore di verificare la comprensione da parte del bambino della storia e di intervenire con ulteriori spiegazioni o riformulazioni se necessario<sup>69</sup>. Ma non solo. Leggere fornisce il tempo necessario affinché l'educatore e il bambino imparino a conoscersi<sup>70</sup>. È opportuno che l'educatore ponga domande in modo individuale al bambino per soddisfare il bisogno di conoscenza di ciascuno e per non rischiare che alcuni bambini, in una situazione di lettura di gruppo come spesso accade al nido, prevalgono su quelli più timidi. Con il progetto proposto durante il tirocinio ho potuto constatare quanto sia importante il ruolo dell'educatore durante la lettura ad alta voce: il mio intento, infatti, è stato quello di stimolare le verbalizzazioni dei bambini per capire quanto e cosa conoscevano riguardo un tema particolare come il cibo. Il mio scopo era quello di avvicinare i bambini al mondo delle verdure: è stato essenziale aver instaurato un

---

68 Si veda: T. Terlizzi, *Didattica del nido d'infanzia*, Bergamo, Edizioni Junior, 2010, p. 126.

69 Si veda: E. Catarsi, *Lettura e narrazione nell'asilo nido*, Azzano San Paolo, Edizioni Junior, 2001, pp. 16-30.

70 M. Campagnaro, *Le terre della fantasia*, in Sartori Carla (a cura di), *L'avventura di un dialogo: leggere in età prescolare*, Roma, Donzelli editore, 2014, p. 138.

dialogo e uno scambio con loro, e aver creato un clima favorevole e positivo in cui potessero fidarsi della sottoscritta. Chiedere "Che cos'è?", "Conosci questa verdura?", "Che cosa sta facendo?", "Secondo te è un lupo buono o cattivo?", "Anche a te come a *Daisy* non piacciono i piselli?", ha permesso di conoscere le loro idee, i loro gusti, le loro sensazioni, le loro paure, e di instaurare un ambiente partecipativo nel quale il bambino ha la possibilità di identificarsi con la storia e i personaggi.

L'educatore ha il compito pertanto di creare un clima rassicurante e tranquillo in cui entrambi, educatore e bambino, possono abbassare le loro difese aprendosi al mondo della lettura<sup>71</sup>. È importante creare uno spazio specifico per la lettura, che sia confortevole, raccolto, conosciuto dai bambini, arredato con cuscini e tappeti morbidi che restituiscono un'atmosfera più "morbida" e affettuosa in grado di creare uno spazio mentale favorevole<sup>72</sup>. È inutile realizzare uno spazio esterno sereno se poi manca la disponibilità interiore del bambino: ad esempio stabilire quale sia anche il momento della giornata più adatto per proporre una lettura ad alta voce è importante per riuscire ad entrare mentalmente e fisicamente nello spazio della lettura.

L'educatore deve avere la capacità di evitare che il libro costituisca una barriera fisica tra lui e il bambino, in quanto tra lettore e ascoltatore deve esserci uno scambio continuo: l'adulto lettore non solo legge, ma si mette in ascolto per condividere le emozioni che scaturiscono dalla storia. Lo sguardo deve essere in sintonia con il ritmo della storia e capace di comunicare in modo silenzioso un parere di quanto letto<sup>73</sup>. Riuscire a sintonizzarsi con lo sguardo del bambino diventa un modo per catturare maggiormente la sua attenzione e per renderlo con lo sguardo partecipe della storia. Le distrazioni nei bambini ci possono essere, ma è bene evitare di innervosirsi. Grazie a uno sguardo più attento ed empatico, l'educatore può capire quando proseguire con l'attività o quando è arrivato il momento di smettere, per non rischiare di trasmettere l'obbligo di ascoltare una storia, piuttosto che il piacere di accoglierla. Come ci ricorda lo scrittore Roberto Denti nel citare Gianni Rodari, ci sono nove modi per distruggere il piacere di leggere e ascoltare una storia: presentare il libro come un'alternativa alla tv e come un'alternativa al fumetto, dire ai bambini di oggi che i bambini di una volta leggevano di più, ritenere che i bambini abbiano troppe distrazioni; dare la colpa ai bambini se non amano la lettura, trasformare il libro in uno strumento di tortura, rifiutarsi di leggere al bambino, non offrire una scelta sufficiente; ordinare di

---

71 Si veda: T. Terlizzi, *Didattica del nido d'infanzia*, op. cit., p. 128.

72 R. Valentino Merletti, *Leggere ad alta voce*, Milano, Mondadori, 1996, p. 34.

73 Ivi, p. 50.



leggere<sup>74</sup>. Gianni Rodari giudica invece la tv, se a giuste dosi, come uno strumento per arricchire il vocabolario del bambino, il suo punto di vista: negare un divertimento non è il modo migliore per farne amare un altro, come la lettura. È facile anche trasformare il libro in uno strumento di tortura, soprattutto se si utilizza il libro solo con finalità didattico-didascaliche e non si sollecita il bisogno culturale. E poi perchè rifiutarsi di leggere ad alta voce ai bambini? La voce ha un valore insostituibile, permette la creazione di quel legame fondamentale per la nascita del piacere della lettura. Anche una dieta editoriale variegata contribuisce in modo significativo: offrire più libri suscita interessi diversi e curiosità da parte del bambino e arricchisce la sua personalità. Come ci ricorda Rodari: "l'amore per la lettura non è una tecnica, è qualcosa assai di più interiore legato alla vita, e a scapaccioni (veri o metaforici) non s'impara"<sup>75</sup>.

Questo *vademecum* di Gianni Rodari redatto oltre cinquanta anni fa, è ancora oggi molto attuale e prezioso: diventa, secondo il mio avviso, una guida utile all'educatore (ma anche ai genitori), per evitare di assumere atteggiamenti disincentivanti nei confronti della lettura o per riflettere sul comportamento che si sta adottando nei confronti dei bambini.

Un altro elemento chiave per l'educatore è di proporre ai bambini testi che si conoscono. È più facile trasmettere entusiasmo se la storia è conosciuta e, soprattutto, arricchita da vari elementi extralinguistici (quali il tono di voce, l'espressione del viso, lo sguardo, ecc.), per favorire una maggiore partecipazione emotiva dell'ascoltatore. Se chi legge mostra il suo coinvolgimento, rendendo visibili le sue emozioni, grazie a elementi quali l'animazione o l'alzare abbassare il tono della voce, la gestualità, allora trasmette quella carica emotiva propria della lettura ad alta voce. Soprattutto i bambini piccoli, si identificano con le emozioni di chi legge ed è noto<sup>76</sup> come in generale i bambini riescano a decodificare le emozioni dell'adulto. L'educatore, mentre legge a voce alta, diventa un modello e se non vive intensamente e in modo partecipato la lettura, il bambino se ne accorge e la recepisce come un'attività noiosa, poco interessante e gradevole. Egli, inoltre, deve sapere operare anche qualche modifica "tecnica" durante la lettura per stimolare maggiormente l'ascolto e la comprensione del bambino per promuovere e facilitare la lettura, come ad esempio in casi estremi a tagliare qualche formula ripetitiva o qualche descrizione troppo lunga che porta il bambino a perdersi nella storia e quindi a distrarsi<sup>77</sup>.

Come già affermato anche la scelta di libri per le varie fasce d'età ha un ruolo imprescindibile.

---

74 Si veda: R. Denti, *Come far leggere i bambini*, Roma, Editori Riuniti, 1982, pp. 155-163.

75 Ibidem.

76 Si veda: R. Valentino Merletti, *Leggere ad alta voce*, op. cit., p. 52.

77 Ibidem.

Nel caso del nido, il bambino, nel pieno dello stadio sensomotorio (cioè dalla nascita ai 2 anni), impara a conoscere la realtà attraverso i sensi e il movimento. L'educatore dovrà avere la capacità di proporre libri adatti a questa età e che portino all'acquisizione di piccole conquiste da parte del bambino: se il primo contatto con il libro è quello tattile, allora serviranno libri di stoffa, spugna, ecc dal formato adatto per essere presi da mani piccoline e con una sola immagine per pagina<sup>78</sup>. Il testo sarà in secondo piano rispetto alle illustrazioni, le quali dovranno raccontare una storia e essere comprensibili per il bambino. A suscitare interesse sono i libri che fanno riferimento alle attività quotidiane del bambino, alle esperienze che ha già vissuto<sup>79</sup>, quali ad esempio: storie sul vasino, il ciuccio, il cibo, il sonno, che aiutano il bambino a identificarsi maggiormente con la storia e a tenere alta l'attenzione; inoltre, essendo esperienze vissute o che sta vivendo, esse lo aiuteranno a comprendere con maggiore capacità critica ciò che sta accadendo dentro e intorno a lui. Intorno ai tre anni è l'età in cui avviene la conquista del linguaggio: si potranno quindi privilegiare libri che presentano numeri, lettere, libri con caratteristiche grafiche lineari, storie il cui protagonista è il bambino stesso, fiabe semplici dalla struttura scandita (per esempio *I tre porcellini*). Molto amati risultano essere i libri di Eric Carle, come ad esempio la celebre storia de *Il piccolo Bruco Maisazio*, dove il bambino oltre che ascoltare una bella storia, memorizza i giorni della settimana, i numeri, nomina il cibo del bruco, arricchisce il suo linguaggio<sup>80</sup>. Questa breve riflessione ci aiuta a comprendere il ruolo fondamentale della scelta dei libri per bambini.

---

78 Si veda: R. Valentino Merletti, *Leggere ad alta voce*, op. cit., pp. 88-89.

79 Ivi, pp. 91-92.

80 Ivi, p. 93.

## 3.2 "Mi rileggi questo libro?"

Durante il mio progetto di tirocinio mi è stato chiesto più volte di rileggere il libro appena letto. La richiesta era avanzata sia dal gruppo di bambini sia dal singolo bambino: ho potuto così constatare l'efficacia e l'importanza di tale richiesta.

Ho notato come il bambino sentisse il bisogno di ri-appropriarsi della storia e ho colto il suo grado di attenzione: il bambino partecipa alla rilettura tanto quanto durante la prima lettura, in cui c'è l'entusiasmo per la novità. Rileggendo più volte *Una zuppa di sasso*<sup>81</sup>, ho osservato come il piccolo gruppo di bambini fosse incantato ad ascoltare come se fosse la prima volta: ad ogni rilettura uscivano domande, considerazioni, riflessioni, diverse dalla volta precedente. Se in occasione della prima lettura i bambini erano preoccupati di sapere, nel finale, dove fosse diretto il lupo dopo aver preparato la zuppa, una volta rassicurati del fatto che sarebbe andato a bussare alla porta della casa di un altro animale, alla rilettura le loro verbalizzazioni erano centrate sulle verdure, sui particolari degli animali, della gallina, e riuscivano a scoprire, dalla rilettura ad alta voce, un nuovo dettaglio, un nuovo appagamento. Come afferma Ermanno Detti, la rilettura consente di rinnovare il piacere della lettura, rendendolo più intenso, più raffinato, più sensuale<sup>82</sup>. Rileggere permette di rigustare l'antico, ma anche riscoprire il nuovo, di scovare ulteriori informazioni, di cogliere dettagli che prima era sfuggiti<sup>83</sup>. La rilettura, diventando più lenta, permette di cogliere la musica, odori, sensazioni, arricchendo l'immaginazione del lettore<sup>84</sup>. Essa attiva più sensi e rivelerà sfumature diverse dalla precedente esperienza. Anche lo scrittore Olof Lagercrantz afferma come sia cosa da pazzi "ripetere lo stesso cammino"<sup>85</sup>, eppure nel ricordare un avvenimento della sua infanzia, cioè la lettura dello stesso romanzo ben tre volte, durante le quali la tensione rimaneva comunque alle stelle, la rilettura gli ha fatto quindi provare un vero e proprio appagamento, riconoscendo quindi l'importanza di tale azione<sup>86</sup>. Dal punto di vista motivazionale la rilettura ha una funzione rassicurante, in quanto permette di soddisfare il bisogno di sicurezza di fronte a quelle sensazioni di paura, di angoscia tipiche, per esempio, nel vissuto del bambino (gelosia, rabbia, abbandono, ...). La rilettura permette di ritornare con

---

81 A. Vaugelade, *Una zuppa di sasso*, Milano, Babalibri, 2012.

82 E. Detti, *Il piacere di leggere*, Scandicci, La Nuova Italia, 1998, cit. p. 13.

83 Si veda: E. Catarsi, *Lettura e narrazione nell'asilo nido*, Azzano San Paolo, Edizioni Junior, 2001, p. 65.

84 L. Bellenger, *Saper leggere*, Roma, Editori Riuniti, 1980, p. 111.

85 R. Valentino Merletti, *Leggere ad alta voce*, op. cit., p. 54.

86 O. Lagercrantz, *L'arte di leggere e scrivere*, Genova, Marietti, 1987, p. 16.

maggior tranquillità su ciò che non è più sconosciuto, imparando gradualmente a controllare le proprie emozioni e ad affrontare le proprie paure. Questa sicurezza è legata anche alla sfera cognitiva, in quanto permette di andare oltre alla paura de "il non aver capito" e di rendere il testo più piacevole<sup>87</sup>. Il bambino può scoprire nuove interpretazioni, rintracciando significati che non erano stati evidenziati in precedenza: egli, in definitiva, può assaporare e gustare un piacere più intenso grazie alla scoperta di nuove sfumature testuali. A questo proposito, nella lettura di *Una zuppa di sasso* con l'espressione "sono il lupo", se all'inizio, l'uso del tono di voce più profondo, evocava nei bambini l'immagine del lupo cattivo che mangia la gallina, con la rilettura i bambini si sentivano rassicurati che questo fatto non succederà: la voce in questo caso aiuta a creare una situazione di *suspense* utile per mantenere viva l'attenzione nei bambini. Anche quando leggevo "non mi piacciono i piselli" in *Mangia i piselli*, utilizzando a volte un tono di voce shizzinoso e lagnoso e a volte un tono più arrabbiato, notavo come i bambini traevano allo stesso modo piacere da entrambe le letture, ovvero dai vari modi diversificati di leggere una storia. La rilettura sviluppa nel bambino anche l'abitudine ad una lettura non frettolosa, ma più calma e appagante<sup>88</sup>. Anche la rilettura delle illustrazioni, hanno l'effetto di prolungare il piacere dell'ascolto e della scoperta.

Come afferma Rita Valentino Merletti, una storia letta e riletta ci appartiene: «rimane con noi, come una coperta di sicurezza mentale anche quando chi ce l'ha letta non ci è più vicino»<sup>89</sup>. Una storia che facciamo nostra, ci resterà accanto per tutta la vita, ogni rilettura susciterà emozioni nuove o rinnoverà l'esperienza di emozioni piacevoli già vissute.

Esistono varie modalità di rilettura che l'educatore può adottare per favorire una maggior comprensione del testo e un maggior benessere da parte del bambino: la rilettura di sole immagini in modo autonomo o in piccolo gruppo permette al bambino di riappropriarsi della storia e di riviverla attraverso il racconto della trama con parole proprie o condividendole con i propri compagni. Il bambino è libero di soffermarsi quanto e dove vuole per assaporare meglio ogni passaggio del testo. La rilettura di immagini può essere gestita anche dall'educatore attraverso una conversazione, utilizzando domande-stimolo, per scoprire sfumature che prima non erano state notate. Importante è rileggere per il piacere della ripetizione, per la gioia di un nuovo incontro, durante il quale poter vivere momenti intensi di intimità e di piacere<sup>90</sup>.

---

87 Si veda: E. Catarsi, *Lettura e narrazione nell'asilo nido*, op. cit., pp. 69-70.

88 Ibidem.

89 R. Valentino Merletti, *Leggere ad alta voce*, Milano, Mondadori, 1996, cit. p. 54.

90 D. Pennac, *Come un romanzo*, Milano, Feltrinelli, 2000, p. 126.

### 3.3 Le emozioni della lettura: curiosità, sorpresa e *suspense*.

Che cosa perde chi non legge? È possibile sentire la mancanza di qualcosa che non si conosce? Come afferma Ermanno Detti, chi non legge non è in grado di alimentare quell'immaginario personale e collettivo, la capacità di sognare, di pensare al possibile, di elaborare progetti e speranze. La lettura è un luogo in cui chi legge ha la possibilità di costruire il proprio sè<sup>91</sup>. Si tratta di un luogo dove si possono manifestare alcune importanti emozioni, grazie alle quali durante la lettura, si mantiene viva l'attenzione, si stimola la comprensione, la ricerca e la memorizzazione di informazioni. Ci riferiamo alle cosiddette emozioni della mente che nello specifico sono la curiosità, l'interesse, la sorpresa e la *suspense*<sup>92</sup>. Tali emozioni sono prodotte dal rapporto tra le informazioni che il lettore conosce e le informazioni che il lettore si aspetta o desidera di ottenere<sup>93</sup>. Basti pensare a ciò che proviamo quando leggiamo un passaggio importante di un libro o quando dobbiamo interrompere la lettura sul più bello e abbiamo fretta di riprenderla. La lettura non si basa su un interesse innato, come afferma l'approccio innatista, piuttosto su una disposizione volontaria: il lettore è motivato a continuare l'attività che sta svolgendo, cioè la lettura, se questa provoca in lui piacere e appagamento. Con riferimento all'esperienza di tirocinio, ero in grado di capire il livello di interesse dei bambini, osservando il divertimento e il piacere che provavano durante la lettura e le altre attività ludiche collegate. Cercando di attirare la loro attenzione attraverso la lettura partecipata, usando un tono di voce diverso a seconda delle vicende e degli umori dei personaggi, ma soprattutto rendendo i bambini protagonisti delle attività, è aumentato in loro interesse, tanto da richiedere la rilettura della storia o la riproposizione dell'attività, come la pittura con le verdure. L'interesse è strettamente collegato con la curiosità: essa nasce quando si vuole ottenere una specifica informazione ed è generata dall'incertezza, dalla difficoltà di non sapere come proseguirà la storia: è associata alla sorpresa e alla *suspense*. Con la sorpresa ci si prepara ad accogliere informazioni che non erano state previste, la *suspense* viene prodotta dall'incertezza dell'esito di un evento. La *suspense* è uno stato emotivo più "caldo" rispetto alla curiosità in quanto implica una maggiore partecipazione del lettore alle vicende dei personaggi<sup>94</sup>. Con la lettura ad alta voce svolta al nido era evidente come la voce fosse uno strumento utile per creare momenti di *suspense* o, a seconda di come venivano

---

91 Si veda: E. Detti, *Il piacere di leggere*, Scandicci, La Nuova Italia, 1998, p. 75.

92 M.C. Levorato, *Le emozioni della lettura*, Bologna, Il Mulino, 2000, p. 155.

93 Ibidem.

94 Ivi, pp. 184-186.

presentate le vicende, creava curiosità e sorpresa. Nella lettura *Una zuppa di sasso*<sup>95</sup> molta era la *suspense* soprattutto all'inizio, quando il lupo bussa alla porta della gallina e questa decide di farlo entrare. Oltre alla voce, anche il fatto di lasciare in sospeso una frase e subito dopo girare la pagina, era un modo per lasciare con il fiato sospeso i bambini: per esempio, quando veniva letto questo passaggio, "*la gallina decide di aprire la porta*", i bambini si aspettavano che il lupo, in quanto veste i panni del cattivo, mangiasse la gallina. Invece, essi rimanevano sorpresi di scoprire che l'intento del lupo era solo quello di preparare una zuppa di sasso. Ad anticipare la sorpresa è proprio la *suspense*, che si creava nel momento in cui si girava la pagina e si scopriva il seguito della storia. Un altro passaggio in cui ho colto maggiormente l'interesse dei bambini, è quello riferito al momento in cui "*tira fuori dal suo sacco un coltello e...infilza il sasso*". Il modo di leggere accentuato, della pausa dei puntini di sospensione, l'uso della voce che ha scandito bene le parole, ha fatto sentire il suono onomatopeico della parola stessa (per esempio "infilza"). Hanno aiutato il bambino ad entrare nella storia e ad alimentare quell'interesse utile per mantenere desta la sua curiosità di sapere come va a finire. Anche la conclusione del libro, in cui si vede l'immagine del lupo che si allontana dal villaggio per andare a bussare alla porta della casa di un altro animale, ha suscitato nel bambino molta curiosità. Si è già fatto riferimento al modo in cui il bambino si identifica con la storia e i personaggi: anche l'albo *Una zuppa di sasso* ha suscitato nei bambini delle risposte partecipatorie, come l'empatia e l'identificazione. Essi non solo erano osservatori interessanti, ma si rispecchiavano nel personaggio dal punto di vista emotivo, "oltrepassando" la membrana che lo separa dal mondo della narrazione.

Sono state individuate diverse forme di empatia relative alla narrativa<sup>96</sup>. Fin da quando il bambino è piccolo si può osservare che piange quando piange un altro bambino. È una forma primitiva di empatia, chiamata contagio, nella quale però manca la differenziazione tra sé e l'altro. Essa si evolve in una forma in cui la persona prova la stessa emozione dell'altro dopo l'osservazione e il riconoscimento del suo stato: semplicemente, se l'altro prova felicità, allora anche chi lo osserva prova felicità. Le forme invece più elaborate e relative alla lettura sono quella mediata dal linguaggio, cioè lo stato emotivo di un personaggio viene trasmesso attraverso il linguaggio verbale e l'assunzione del ruolo del personaggio che prova una certa emozione<sup>97</sup>. Nel caso delle letture effettuate con bambini di tre anni al nido, risulta ancora troppo presto evidenziare forme di

---

95 A. Vaugelade, *Una zuppa di sasso*, Milano, Babalibri, 2012.

96 Si veda: M. C. Levorato, *Le emozioni della lettura*, op. cit., p. 201-205.

97 M. L. Hoffman, *Empatia e sviluppo morale*, Bologna, Il Mulino, 2008, p. 103-131.

assunzione di un ruolo, in quanto si manifesta attorno ai quattro anni<sup>98</sup>. La risposta partecipatoria che si poteva notare era una forma di rispecchiamento con il protagonista della storia: come è già stato evidenziato in precedenza, i bambini si identificavano soprattutto in *Daisy e Zu Coniglio*, perchè riconoscevano in essi le esperienze analoghe a quelle vissute personalmente, ovvero i capricci e il rifiuto di qualche verdura.

La lettura ad alta voce genera esperienze arricchenti, quali la partecipazione e il riconoscimento, emotivo di chi ascolta e assai propizio per lo sviluppo equilibrato e armonico del bambino.

---

98 M. L. Hoffman, *Empatia e sviluppo morale*, op. cit., p. 103-131.





## Capitolo 4. Il progetto di tirocinio "Una zuppa di sasso".

Durante il mio progetto di tirocinio ho condotto una sperimentazione sul tema dell'educazione alimentare, con uno scopo duplice: avvicinare i bambini al mondo del cibo, attraverso i sensi e attraverso il gusto dello stare insieme; utilizzare la lettura ad alta voce come strumento per avvicinare il bambino al piacere della lettura e al mondo delle verdure. Abbiamo visto come sia difficile favorire un rapporto positivo con le verdure, poichè sono proprio i nostri sensi a giocare un ruolo fondamentale nella formazione dei nostri gusti alimentari; ed è noto come in famiglia gli adulti facciano fatica a favorire un'alimentazione varia ed equilibrata, utile per uno sviluppo sano del bambino. Per questo, rivolgere un progetto simile all'interno del nido può essere d'aiuto alla famiglia che a casa può incontrare maggiori difficoltà rispetto al nido, nel stimolare e incuriosire il bambino a scoprire nuovi alimenti e sapori. Un ottimo alleato è proprio la lettura di albi illustrati che trattano in forme diverse il mondo dell'alimentazione: in questo modo, non solo il bambino conoscerà e ri-conoscerà il cibo che mangia o che non ha mai mangiato, ma potrà immedesimarsi nella storia e nei suoi personaggi. Possono poi essere proposte delle attività creative per stimolare l'interesse dei bambini e la loro curiosità.

In concreto, il progetto è costituito da due fasi: una prima fase in cui la sottoscritta, per approfondire la relazione con i bambini, si è occupata in modo autonomo del momento di lettura che i bambini vivono abitualmente prima del sonno pomeridiano; nella seconda fase è stato letto un albo illustrato che ha fatto da filo conduttore nelle varie attività educative proposte.

Nella prima fase è stato importante poter instaurare un rapporto di fiducia con il gruppo di bambini, così da poter essere un punto di riferimento, ma è servito anche per poter creare un legame tra bambino e libro, così da suscitare in lui il desiderio di altri incontri con altri libri e quindi altre occasioni di lettura<sup>99</sup>. Prima di fare la nanna, tra le varie letture proposte, ho voluto offrire anche storie che riguardavano nello specifico il tema del cibo e delle verdure, riservando a questi libri un posto speciale, in una mensola a parte, a portata di bambino. Ho notato un grande interesse da parte dei bambini verso questi libri, tanto da menzionarli anche durante il pranzo, paragonando i piselli che avevano nel piatto a quelli di *Daisy*<sup>100</sup> o le carote a quelle di *Zu*

---

99 Si veda: E. Miari, *A che libro giochiamo?*, Milano, Mondadori, 1999, p. 22.

100 N. Sharratt, K. Grey, *Mangia i piselli*, Milano, Salani Editore, 2002.

*Coniglio*<sup>101</sup>. È opportuno ricordare che il gruppo di bambini a cui è stato rivolto il progetto, era un gruppo ben predisposto all'ascolto e all'attenzione, per cui ritengo questo aspetto un punto di forza che mi ha permesso di condurre al meglio il lavoro.

Nella seconda fase ho proposto la lettura di un unico libro, *Una zuppa di sasso*<sup>102</sup>, che ha dato anche il nome al progetto stesso. Ho proposto una versione ridotta per poter mantenere viva l'attenzione dei bambini fino alla fine. Il libro parla di un vecchio lupo che bussa alla porta di una gallina, la quale preoccupata non sa cosa fare. Scoprirà che l'unica intenzione del lupo è quella di scaldarsi e di cucinare una zuppa con un sasso. Di seguito verranno aggiunti vari tipi di ortaggi per arricchire la zuppa portati dai vari animali che, preoccupati per la presenza del lupo, hanno bussato alla casa della gallina. Nel finale si troveranno tutti insieme a mangiare, a ridere e a scherzare in un clima di allegria e condivisione. Dopo la lettura del libro ho lasciato dello spazio in cui i bambini potevano esprimere le loro verbalizzazioni e potevano sfogliare in autonomia il libro. Ho osservato come due bambini in particolare riuscivano a raccontare la storia, ricordando la lettura appena svolta e guardando le immagini del libro: riuscivano a conquistare non solo la mia attenzione (e la mia sorpresa) nell'ascoltare, ma anche l'attenzione degli altri bambini che si sedevano attorno per ascoltare e guardare le immagini degli animali. Ho riscontrato che se si legge una storia al bambino, facendo poi seguire un momento creativo e ludico, si aiuta a rafforzare positivamente l'attività di lettura<sup>103</sup>. Infatti, dopo la lettura di *Una zuppa di sasso*, ho proposto alcune attività a tema con lo scopo di esplorare in tutti i sensi alcune verdure, nello specifico carote e zucchine. Le attività realizzate sono state le seguenti: la semina delle verdure nell'orto del nido, la preparazione di una focaccia colorata e la pittura con le verdure.

Il mio percorso "sperimentale" assieme ai momenti di lettura e alle attività sono state documentate attraverso foto e annotazioni delle verbalizzazioni dei bambini, come prevede l'approccio di *Reggio Children*: la struttura, in cui ho svolto il tirocinio, abbraccia questo orientamento pedagogico, prevedendo appunto la documentazione come uno dei punti chiave. Tutto ciò che è verbalizzato diventa fondamentale per interpretare i processi dei bambini e capire i significati che vi attribuiscono. Questa modalità permette di seguire i bambini nel loro cammino di apprendimento, inglobando al suo interno le azioni, le riflessioni, i desideri dei bambini stessi.

La documentazione è stata, infatti, uno strumento molto utile per interpretare, rivedere, raccontare e valutare sia in itinere che a lavoro concluso l'esperienza fatta con i bambini. Si

---

101 L. Cupi, *Ciao! Mi chiamo Zu Coniglio*, Firenze, Edizioni Clichy, 2014.

102 A. Vaugelade, *Una zuppa di sasso*, Milano, Babalibri, 2012.

103 Cfr. D. Lombello Soffiato (a cura di), *Novel e romance: strumenti per l'analisi dei generi letterari in prospettiva pedagogica*, Padova, Cleup, p. 110.

presenteranno qui di seguito le attività realizzate con le relative note tratte dal mio diario di bordo, uno strumento che mi ha permesso di riflettere e di valutare il mio operato durante il tirocinio.

## **4.1 Ninna nanna ninna ho, questo libro leggerò: la lettura ad alta voce.**

Durante il mio tirocinio ho dedicato due momenti alla lettura ad alta voce: un primo momento riservato alla lettura di storie ai bambini grandi del nido prima del sonno pomeridiano, un secondo momento relativo all'attività del progetto. In particolare, nel secondo momento, ho scelto l'albo *Una zuppa di sasso*, che ho letto ad alta voce con il gruppo di osservazione, formato da quattro bambini, Andrea, Angela, Camilla e Daniele, di 3 anni ognuno. La selezione del gruppo è stata pensata assieme alle educatrici e si è scelto di operare con i bambini più grandi, perchè si è ritenuto che questa attività potesse concludere felicemente un percorso educativo durato ben due anni.

Di seguito verrà presentata una carrellata di albi illustrati che trattano il tema del cibo, alcuni dei quali sono stati utilizzati durante la ninna nanna, cioè durante il momento che precede il sonno pomeridiano e, nello specifico, sono: *Mangia i piselli!*, *Ciao! Mi chiamo Zu Coniglio* e *La Gallinella rossa*.

Infatti, un altro obiettivo che mi sono posta era quello di far conoscere la vasta gamma di libri che parlano di cibo, perchè è possibile leggere fiabe e albi illustrati per avvicinare il bambino al mondo del cibo. Alcune storie, appunto, trattano nello specifico vicende in cui i protagonisti odiano qualche verdura, o vicende in cui si coglie l'importanza dello stare in compagnia, del fare, del cucinare qualcosa insieme. Come affermava lo studioso Bruno Bettelheim, ciò che deve essere importante e presente in qualsiasi storia è che essa:

*«riesca a catturare l'attenzione del bambino, divertirlo e suscitare la sua curiosità; deve stimolare la sua immaginazione, aiutarlo a sviluppare il suo intelletto e chiarire le sue emozioni, armonizzarsi con le sue ansie e aspirazioni, riconoscere appieno le sue difficoltà, e nel contempo suggerire soluzioni ai problemi che lo turbano»<sup>104</sup>.*

È proprio questo il principio su cui deve poggiare ogni buona occasione per presentare, leggere, raccontare un libro al bambino. I libri che affrontano il tema del cibo, devono saper stimolare la

---

<sup>104</sup> Si veda: B. Bettelheim, *Il mondo incantato. Uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe*, Milano, Feltrinelli, 1983, cit. p. 10-11.

curiosità del piccolo lettore e dargli la possibilità di immedesimarsi nella storia. Infatti, ho potuto constatare con il gruppo di osservazione, che la lettura del libro *Mangia i piselli*<sup>105</sup> di Nick Sharratt e Kes Grey, ha permesso al gruppo di bambini di identificarsi in *Daisy*, la protagonista, perchè proprio non ne voleva sapere di assaggiare questo tipo di ortaggio, ovvero i piselli. Il secondo libro proposto, *Ciao! Mi chiamo Zu Coniglio*<sup>106</sup> di Ludovica Cupi, affronta allo stesso modo il rifiuto di una verdura, le carote, cosa strana per un coniglio, e l'amore per i piselli. Ciò che diverte i bambini è lo strano modo di parlare del protagonista: con la "s" sibilante, come «un serpente a sonagli che striscia». Questo piccolo stratagemma linguistico e narrativo ha permesso di avvicinare e di attirare l'attenzione dei bambini. Molte altre storie trattano il tema del rifiuto di qualche verdura e le strategie per invitare il bambino ad assaggiare cibi diversi: *Prosciutto e uova verdi*<sup>107</sup> di Theodor Seuss Geisel, ha proprio questo scopo e utilizza storie in rima per avvicinare il bambino alle verdure; *Un boccone a me, un boccone a te*<sup>108</sup> di Francesca Lazzarato, raccoglie filastrocche, fiabe e giochi per i bambini che non vogliono mangiare o che mangiano troppo, per quelli golosi o incauti che accettano l'invito a pranzo del lupo, o per chi mangia solo se è accompagnato da una storia o per quei bambini che sognano una città di cioccolato<sup>109</sup>. Altre opere come *Buon appetito Signor Coniglio*<sup>110</sup> di Claude Boujon e *Mai e poi mai mangerò i pomodori*<sup>111</sup> di Lauren Child, danno la possibilità di scambiare le verdure menzionate nella storia con altri ortaggi o frutti che ai bambini non piacciono. La fiaba *La farfalla e il cavolfiore*<sup>112</sup> di Lucio Apuleio racconta la vicenda di una farfalla un po' vanitosa che affamata si dirige verso un orto di cavoli freschi, ma dopo aver assaggiato un cavolfiore ne rimane disgustata. Sarà proprio il cavolo a ricordarle che quando era ancora un bruco, le foglie del cavolo erano buone e appetitose e l'hanno cresciuta. Anche le storie ironiche, come *Cornabicorna*<sup>113</sup> di Pierre Bertrand, sono occasioni assai gradite per invitare alla lettura e all'assaggio. Questa storia racconta la vicenda del

---

105 N. Sharratt, K. Grey, *Mangia i piselli*, Milano, Salani Editore, 2002.

106 L. Cupi, *Ciao! Mi chiamo Zu Coniglio*, Firenze, Edizioni Clichy, 2014.

107 Dr. Seuss, *Prosciutto e uova verdi*, Firenze, Giunti Editori, 2008.

108 F. Lazzarato, *Un boccone a me, un boccone a te*, Milano, Mondadori, 1990.

109 Si veda: S. Fraccaro, C. Donello, A. Martin, *Il mangiastorie: fiabe e educazione alimentare nella scuola dell'infanzia e primaria*, Trento, Erickson, 2007, p. 23.

110 C. Boujon, *Buon appetito, Signor Coniglio*, Milano, Babalibri, 2001.

111 L. Child, *Mai e poi mai mangerò i pomodori : con Charlie e Lola*, Milano, Ape junior, 2004.

112 [www.tiraccontounafiaba.it/fiabe/alfaudiobook](http://www.tiraccontounafiaba.it/fiabe/alfaudiobook) (ultima consultazione 20 maggio 2015).

113 P. Bertrand, *Cornabicorna*, Milano, Babalibri, 2012.

piccolo Pietro che non vuole mangiare la minestra. A quanti bambini capita quotidianamente di fare i capricci perchè non vogliono mangiare la minestra, il minestrone o qualche verdura? In questo caso arriverà proprio la strega Cornabicorna a spaventare il piccolo Pietro per convincerlo a mangiare la minestra...ma senza riuscirci! *Mangerei volentieri un bambino*<sup>114</sup> di Sylviane Donnio, parla di Achille, un piccolo coccodrillo che un giorno decide di voler mangiare un bambino e i genitori coccodrilli preoccupati cercano di dissuaderlo, offrendogli salsicce, torta al cioccolato, ecc: sarà proprio un bambino a fargli cambiare idea. La lettura diventa un modo per far conoscere nuovi cibi e per riconoscere quelli che si mangiano tutti i giorni. Il libro capolavoro di Eric Carle *Il piccolo Bruco-Maisazio*<sup>115</sup>, permette al bambino tra le tante letture anche di nominare e contare i variegati cibi mangiati dal bruco. Molte storie forniscono in modo indiretto informazioni sul cibo, sulle verdure e sull'orto: *Ho voglia di carote!*<sup>116</sup> di Giovanni Caviezel e Donata Montanari, è un viaggio attraverso gli odori, i colori e sapori dell'orto. In *Teodoro coltiva i fagioli*<sup>117</sup> di Lars Klinting, il bambino scopre come nascono i fagioli, ne *Il pomodoro di Bernardo*<sup>118</sup> di Andrea Musso, si parla della crescita della pianta fino alla nascita dei pomodori. Mentre ne *La gallinella rossa*, uno tra gli albi proposti al nido durante il tirocinio, si narra le fasi di semina e di raccolta del grano fino alla preparazione del pane. *Dall'arancia alla zuccina*<sup>119</sup> di Silvia Camatta, l'autrice, attraverso l'uso di rime, stimola i piccoli lettori a riconoscere il nome e il colore della frutta e della verdura per poi passare alle loro proprietà e alle loro particolarità. Le illustrazioni di questi albi illustrati sono importanti perchè incuriosiscono il bambino e suscitano il suo interesse nei confronti di questi alimenti. Un altro modo efficace per educare al gusto è quello di utilizzare le storie sul cibo per preparare qualche ricetta assieme ai bambini, affinché possano apprezzare di più l'alimento di cui si parla. A questo proposito, la serie di Maria Toesca, *Oh no! Ancora verdure! Carote-cipolle-piselli-spinaci*<sup>120</sup>, sollecita il bambino ad apprezzare le verdure attraverso una ricetta per ogni tipo di ortaggio. Lo stesso vale per *Una zuppa di sasso*<sup>121</sup> di Anaïs Vaugelade: la zuppa può essere un pretesto per far conoscere al bambino molte verdure e

---

114 S. Donnio, *Mangerei volentieri un bambino*, Milano, Babalibri, 2005.

115 E. Carle, *Il piccolo bruco Maisazio*, Milano, Mondadori, 1990.

116 G. Caviezel, D. Montanari, *Ho voglia di carote!*, Varese, La Coccinella, 2003.

117 L. Klinting, *Teodoro coltiva i fagioli*, Trieste, Editoriale scienza, 2006.

118 A. Musso, *Il pomodoro di Bernardo*, Milano, Emme Edizioni, 1998.

119 S. Camatta, *Dall'arancia alla zuccina: frutta e verdura in rima*, Genova, Edicolors, 2010.

120 M. Toesca, *Oh, no! Ancora verdure! Carote-cipolle-piselli-spinaci*, Milano, Il Castoro, 2000.

121 A. Vaugelade, *Una zuppa di sasso*, Milano, Babalibri, 2012.

apprezzare il momento di condivisione del mangiare assieme. Altri albi illustrati assimilabili a questo libro sono *Zuppa di zucca*<sup>122</sup> di Helen Cooper, che racconta la storia di tre amici che preparano una buona zuppa, la fiaba *La minestra di chiodo*<sup>123</sup> di Beatrice Solinas Donghi, presenta una carellata degli ingredienti necessari per preparare questa minestra assai particolare. *Anna, ma che schifo i cavoletti*<sup>124</sup> di Maria Loretta Giraldo, è una storia di amicizia tra due bambine, in cui Anna, per dare il buon esempio a Marta che non assaggia nulla, mangia tutte le verdure e insieme poi impareranno ad apprezzare addirittura i cavoletti. Roberto Piumini racconta in *Non piangere, cipolla*<sup>125</sup>, una serie di brevi racconti in rima che illustrano frutta e verdura con le caratteristiche più tipiche. Come non ricordare, poi, Gianni Rodari e il suo racconto *Le avventure di Cipollino*<sup>126</sup>, i protagonisti della storia sono anch'essi frutta e verdura: Cipollino, Cipollone, Limone, Pomodoro, Sor Zucchina, Sora Zucca e Ciliegino. Un'altra storia che mi ha colpito è *Indovina chi viene a cena?*<sup>127</sup> di Eva Montanari, che racconta la storia della signora Olga, una signora cieca, che ogni sera apre la porta ad un personaggio diverso e, in cambio di un loro racconto, prepara una succulenta cenetta. Come non nominare, infine, le fiabe classiche? *Hansel e Gretel*, *Cappuccetto Rosso*, *Biancaneve*, *Alice nel paese delle meraviglie* sono racconti che nelle pieghe della storia sollecitano un incontro anche con il cibo: la casetta di marzapane e i dolciumi, la mela di Biancaneve, il Tè dei Matti in Alice nel paese delle meraviglie che riunisce vari personaggi intorno ad un tavolo per parlare intensamente di argomenti diversi, il cestino di buone cose di Cappuccetto Rosso e, come non dimenticare, la cena del Gatto e la Volpe all'Osteria Gambero Rosso.

Questa rapida rassegna preannuncia la ricchezza editoriale che ruota intorno al tema da me preso in considerazione durante il tirocinio, ovvero l'assaggio e il rifiuto delle verdure, la possibilità di riconciliazione con questi alimenti spesso rifiutati. Queste letture sono un'importante occasione non solo per scoprire nuovi cibi e per cogliere il valore sociale, relazionale della convivialità che si vive intorno alla tavola, ma anche per offrire strategie ludiche ed educative per stimolare l'assaggio delle verdure e per combattere il rifiuto dei bambini rispetto alla negazione di certi alimenti.

---

122 H. Cooper, *Zuppa di zucca*, Milano, Fabbri Editori, 2001.

123 B. Solinas Donghi, *La minestra di chiodo*, Milano, Mondadori, 1990.

124 M. L. Giraldo, *Anna, ma che schifo i cavoletti*, Cinisello Balsamo, San Paolo, 2002.

125 R. Piumini, *Non piangere, cipolla*, Milano, Mondadori, 1992.

126 G. Rodari, *Le avventure di Cipollino*, Roma, Editori Riuniti, 1957.

127 E. Montanari., *Indovina chi viene a cena?*, Padova, Kite edizioni, 2013.

## 4.2 L'orto che verrà: la semina delle verdure.

Questa attività è stata svolta in due fasi: dopo la fase di lettura dell'albo *Una zuppa di sasso* condotta in giardino, ho coinvolto i bambini attraverso delle domande-stimolo, quali ad esempio: cosa potremo fare in giardino? Secondo voi dove hanno preso le verdure gli animali? Che cosa possono fare con queste verdure?; ho lasciato spazio alle loro verbalizzazioni e i bambini hanno risposto, proponendo:

*Andrea, 3 anni": Dobbiamo prendere un sasso grande".*

*Camilla, 3 anni: "Così poi mangiamo tutti insieme anche noi".<sup>128</sup>*

questi stimoli ci hanno condotti all'idea della semina di carote e zucchine nell'orto del giardino. Abbiamo organizzato questa attività così, uno alla volta, i bambini hanno potuto osservare e vedere la differenza tra i semini piccoli delle carote e quelli grandi delle zucchine. Assieme abbiamo scavato e piantato i semi, schiacciato bene la terra e versato un po' di acqua affinché possano crescere forti e buoni. Nei giorni successivi andavamo a vedere regolarmente i progressi delle nostre verdure, in particolare, se si vedevano i primi germogli spuntare. Il tempo passava, ma essi facevano fatica a crescere, così i bambini hanno ben pensato di regalare delle margherite ai semi di zucchine e di carote per non farli sentire soli e tristi. Avendo terminato il tirocinio solo poco dopo la crescita dei primi germogli, non ho avuto la possibilità di seguire quotidianamente la maturazione delle piantine con i bambini.

---

128 Diario di bordo, note del 25 marzo 2015, gruppo Arcobaleno, Progetto di tirocinio "Una zuppa di sasso".



*Illustrazione 1: Lettura in giardino di "Una zuppa di sasso".*



*Illustrazione 2: Angela, 3 anni: "Sono bianchi".*



*Illustrazione 3: Angela, 3 anni: "Guarda Camilla, sono grandi".*





*Illustrazione 4: Andrea, 3 anni: "Sono grandi questi semi".*



*Illustrazione 5: Andrea, 3 anni:  
"Mettiano la terra".*



*Illustrazione 6: Camilla, 3 anni: "Mettiamo acqua  
così diventano grandi".*



### 4.3 Yummy yummy: la preparazione della focaccia.

Dopo la rilettura del libro *Una zuppa di sasso* e conclusa l'attività di semina nell'orto, ho chiesto ai bambini alcune informazioni rispetto alle loro abitudini alimentari: in particolare ho intervistato i bambini, chiedendo loro se a casa mangiano le verdure. Le risposte sono state diverse:

*Andrea, 3 anni: "Sì, la mamma le cucina per me e Tita".*

*Daniele, 3 anni: "Io mangio i cavolini di Bruxelles".*

*Andrea, 3 anni: "Non mi piacciono, io mangio i broccoli di Bruxelles".*

...perchè non ti piacciono?

*Andrea, 3 anni: "Perchè non sanno di niente".*

...e i piselli che sapore hanno?

*Angela, 3 anni: "Sanno di verde".*

*Camilla, 3 anni: "Sanno di rosa".*

*Daniele, 3 anni: "A me piacciono i piselli".*

*Camilla, 3 anni: "La mia mamma non li fa".<sup>129</sup>*

Come si può notare, i bambini hanno ricordato, in questo caso, anche le verdure menzionate negli altri libri che di solito leggevo prima del sonno pomeridiano, come Ciao! Mi chiamo Zu Coniglio e Mangia i piselli! Come modalità di approccio ho pertanto preferito seguire i loro orientamenti narrativi per scoprire le loro opinioni e i loro gusti riguardo anche altre verdure, e questo mi ha permesso di conoscere le loro preferenze e abitudini alimentari anche in famiglia, rivelandomi che cosa la mamma cucina o non cucina a casa.

Preparare la focaccia insieme è stata un'occasione in cui i bambini si sono sentiti i veri protagonisti dell'attività, entusiasti del fatto che l'avrebbero portata in cucina alla cuoca e ne avrebbero mangiato un pezzo a pranzo insieme ai compagni. Attraverso l'esperienza del fare, i bambini hanno potuto giocare con i loro sensi: hanno toccato le carote e le zucchine per sentirne la consistenza, hanno impastato, per cui le loro manine hanno sentito la quantità morbida e appiccicosa del pane, hanno annusato le verdure e la farina: il profumo delle verdure ha ricordato ai bambini il profumo delle stesse che mangiano a pranzo. Infine hanno potuto vedere con i loro occhi che cosa diventano la farina e l'acqua insieme...un impasto ugaule a quello della Gallinella rossa<sup>130</sup>.

---

<sup>129</sup> Diario di bordo, note del 2 aprile 2015, sezione Arcobaleno, Progetto di tirocinio "Una zuppa di sasso".

<sup>130</sup> P. Martinez, *La gallinella rossa*, Firenze, Kalandraka, 2012.

Durante questa attività hanno potuto sperimentare il tempo di attesa del proprio turno per aiutare a impastare, ma anche il tempo di attesa per cucinare la focaccia. È stato divertente e gratificante osservare l'attenzione e l'entusiasmo che i bambini hanno profuso nel portare la teglia con l'impasto steso in cucina, o osservare la loro pazienza messa alla prova dai tempi di attesa per la cottura della focaccia. Quando infine la torta salata è stata mangiata e condivisa con gli altri compagni, proprio come nella storia *Una zuppa di sasso*, i bambini, che hanno partecipato alla preparazione e alla cottura della focaccia, erano proprio fieri del loro operato.



*Illustrazione 7: Andrea, 3 anni: "Come la Gallinella rossa".*



*Illustrazione 8*



*Illustrazione 9: Angela, 3 anni: "Domani mangiamo le zucchine e le carote".*



*Illustrazione 10: Daniele, 3 anni: "Diventa tutto colorato!".*



*Illustrazione 11: Andrea, 3 anni: "Le mie mani sono appiccicose".*



*Illustrazione 12: Camilla, 3 anni: "In cucina poi cresce e si mangia".*



*Illustrazione 13: Angela, 3 anni.*



*Illustrazione 14: Daniele, 3 anni.*



*Illustrazione 16: Camilla, 3 anni.*



*Illustrazione 15: Antonio Maria, 3 anni.*



*Illustrazione 17: Andrea, 3 anni: "E' proprio buona e gustosa questa focaccia".*



*Illustrazione 18: Giulio, 3 anni: "Si vedono le carote e le zucchine".*



*Illustrazione 19: Nicolò, 3 anni.*





## 4.4 A scuola di Pollock: la pittura con le verdure.

Dopo la rilettura di *Una zuppa di sasso*, insieme ai bambini, abbiamo fatto una magia, ovvero abbiamo frullato le verdure, abbiamo constatato, che esse, diventando come l'acqua, potevamo essere usate come colori per disegnare. Anche in questo caso ho fatto manipolare e annusare le verdure e, in una seconda occasione, le ho fatte pure assaggiare. Oltre alle carote e alle zucchine, ho voluto aggiungere anche il sedano, per dare modo ai bambini di riflettere sul fatto che, due verdure dalla forma e dal sapore diversi, potevano compiere la stessa magia, cioè diventare dello stesso colore. Costruire questa tipologia di esperienze ha aiutato i bambini ad avvicinarsi più facilmente al mondo del cibo, alla novità dello scoprire e dell'assaggiare per la prima volta nuovi cibi. È stato molto interessante e gratificante osservare le capacità dei bambini di introiettare l'esperienza di lettura e di tradurla successivamente in parole, attraverso i momenti spontanei di rinarrazione dei piccoli, e sia in segni. Infatti, i bambini hanno riportato, attraverso la rappresentazione grafica, ciò che era appena stato letto ad alta voce con loro:



*Illustrazione 20: Camilla, 3 anni: "Ho messo una fragola, una carota e le zucchine".*



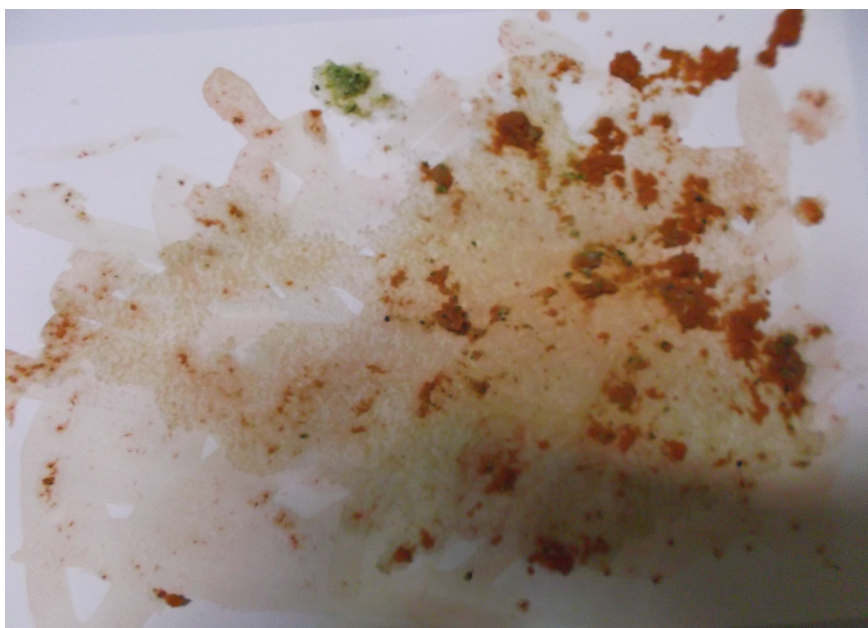
*Illustrazione 21: Angela, 3 anni: "Un sasso appuntito con il coltello".*



*Illustrazione 22: Andrea, 3 anni: "Ho fatto un lupo grande. Sta andando al villaggio degli animali".*



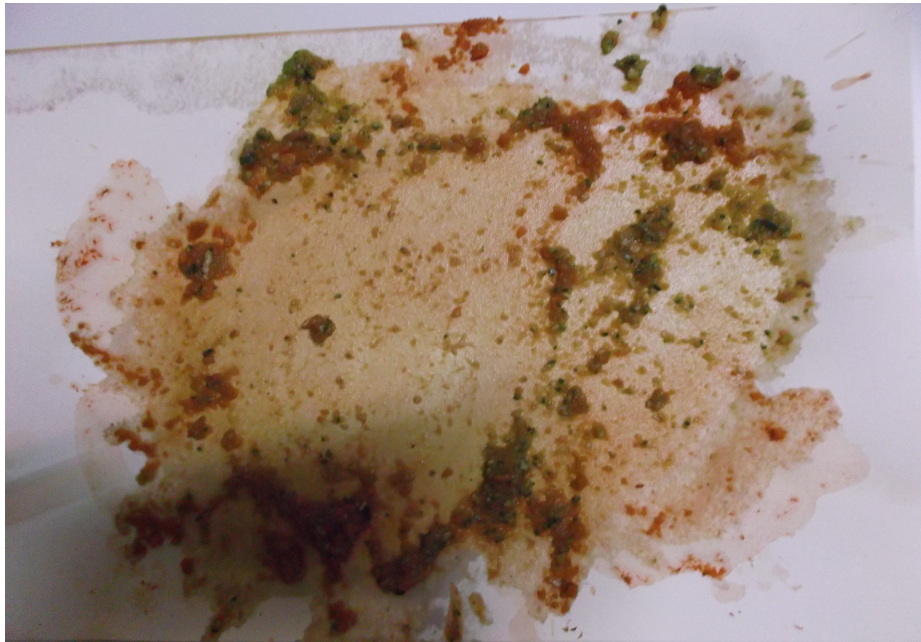
*Illustrazione 23: Daniele, 3 anni: "Sto facendo il coltello con il sasso".*



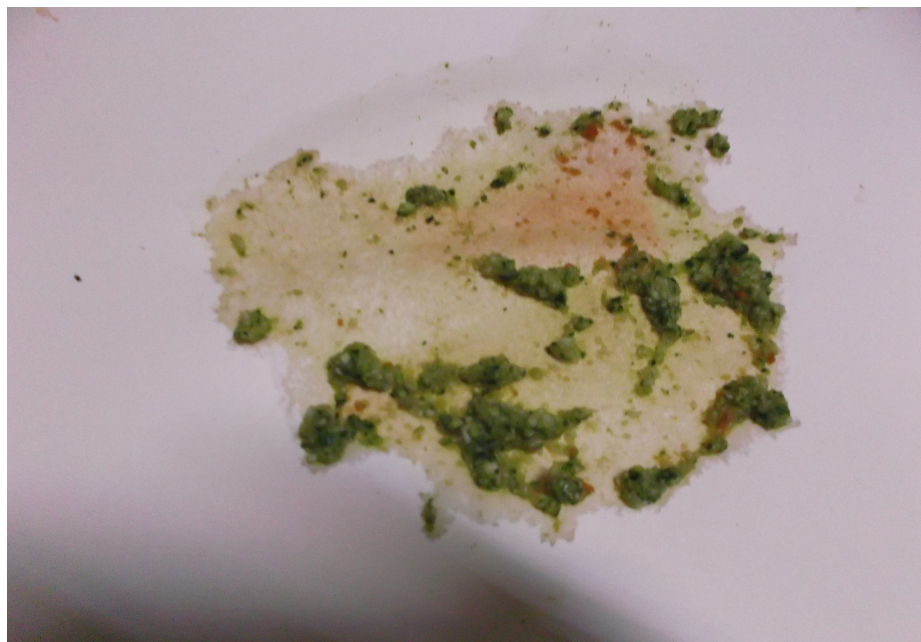
*Illustrazione 24: Camilla, 3 anni: "Un bosco con il lupo cattivo che mangia tutti".*



*Illustrazione 25: Andrea, 3 anni: "Il porcello che porta le zucchine dalla gallina, perchè sono sue e vanno dentro la pentola a forma di sacco".*



*Illustrazione 26: Daniele, 3 anni: "Ho disegnato una carota di verde e arancione".*



*Illustrazione 27: Angela, 3 anni: "Un bosco con il porcello e Cappuccetto Rosso che stanno giocando e poi vanno a cena più tardi".*

In conclusione, la lettura in questo mio progetto di tirocinio, mi ha dato modo di sperimentare l'importanza di poter educare il bambino alla scoperta e alla conoscenza di nuove verdure e del cibo in generale. La possibilità di instaurare una relazione profonda tra educatrice e bambino, e tra quest'ultimo e il libro stesso, ha intensificato quella sensazione di soddisfazione che deriva dall'atto di leggere. Inoltre, l'osservazione partecipata mi ha permesso di cogliere alcuni aspetti relativi all'attività di lettura e di cogliere la sensazione di appagamento e di soddisfazione propria, dell'atto di leggere, soprattutto se amplificata, come in questo caso, dalla lettura ad alta voce. Questo percorso educativo ha permesso ai bambini ed educatori, ivi compresa la sottoscritta, di prendere consapevolezza rispetto ai pregiudizi che si creano attorno al tema delle verdure: stimolando i bambini ad essere curiosi, ad assaggiare nuovi alimenti e di conoscere questo mondo. Infatti, è stato straordinario vedere i bambini assaggiare, anzi, masticare le verdure crude, in particolare la zucchina e il sedano, ortaggi che difficilmente i bambini assaggiano di loro spontanea volontà.



*Illustrazione 28: Camilla, 3 anni: "E' salato il sedano".*



*Illustrazione 29: Angela, 3 anni: "Ha un sapore buono, è salato".*



*Illustrazione 30: Andrea, 3 anni: "Ho morsicato come i coccodrilli".*



*Illustrazione 31: Angela, 3 anni: "Sa di zucchini".*

## Conclusioni

L'analisi delle questioni fondamentali che stanno alla base di un'alimentazione sana ed equilibrata del bambino, a partire dall'alimentazione della madre, hanno permesso di mettere in evidenza l'importanza del ruolo che la famiglia e le strutture educative, come il nido, svolgono nel promuovere e nel sollecitare uno sviluppo equilibrato e armonioso nella vita di un bambino.

Questo lavoro si è via via trasformato in un crocevia di esperienze, attraverso le quali ho potuto osservare e constatare nei bambini al nido, la funzione imprescindibile dell'educazione sensoriale, perchè gli alimenti possono essere assaggiati e mangiati anche con gli occhi, il naso, le mani e le orecchie. Infatti, durante il mio progetto di tirocinio, ho sperimentato l'importanza di una sana alimentazione e della conoscenza delle verdure e grazie all'uso di storie che raccontano del variegato universo del cibo. Nel mio percorso, è stato fondamentale accompagnare e consolidare ogni momento di lettura attraverso attività creative ed educative. Al mio piccolo gruppo di osservazione ho proposto momenti ludici, durante i quali, attraverso la dimensione del fare, il bambino poteva apprendere e costruire la propria conoscenza. Mi sono appoggiata al principio pedagogico della teoria Deweyniana del cosiddetto "imparare facendo", guardando ai bambini, coinvolti nel mio progetto, come costruttori attivi delle proprie conoscenze<sup>131</sup>. Anche la lezione della celebre pedagogista italiana, Maria Montessori, a cui mi sono rifatta per progettare le azioni e gli spazi di alcune attività, è stato un prezioso aiuto per riflettere intorno a questo tema<sup>132</sup>. Grazie alla semina nell'orto, alla preparazione della focaccia e alla pittura con le verdure, sono riuscita a fare apprezzare e a fare assaggiare ai bambini verdure come sedano e zucchine, e a dare una seconda *chance* a tutti quegli ortaggi che spesso vengono da loro rifiutati. È stata una sfida vincente, non solo dal punto di vista dei bambini, ma anche dal punto di vista delle educatrici: è risultato meno difficoltoso, durante il pranzo, far assaggiare alimenti nuovi ai bambini ed è stato positivo utilizzare alcuni personaggi delle storie lette ad alta voce, per convincerli e avvicinarli senza paura alle verdure. È stato importante far comprendere ai bambini che la lettura non è arricchente solo se accompagnata da qualche tipo di attività, ma la vera ricchezza e il vero piacere si possono trovare nei momenti di sola lettura, ad esempio prima del riposo pomeridiano. Arricchita infatti dalla voce dell'educatrice che racconta e dà la possibilità al bambino di immedesimarsi nella storia e provare varie emozioni, come la sorpresa, la *suspense* e la curiosità

---

131 Si veda: G. Merlo, *La prima infanzia e la sua educazione tra utopia e scienza dall'Età moderna al Novecento*, Milano, Franco Angeli, 2011, p. 260.

132 Ivi, p. 258.

di quello che può accadere, la lettura può rappresentare uno spazio educativo straordinario per coltivare la relazione e la costruzione della conoscenza sin dalla tenera età.



## Bibliografia

Balsamo E., *Sono qui con te. L'arte del maternage*, Torino, Il leone verde, 2007.

Bellenger L., *Saper leggere*, Roma, Editori Riuniti, 1980.

Bettelheim B., *Il mondo incantato. Uso, importanza e significati psicanalitici delle fiabe*, Milano, Feltrinelli, 1983.

Bettelheim B., *Un genitore quasi perfetto*, Milano, Feltrinelli, 1992.

Borghi B.Q., *Star bene al nido d'infanzia*, Bergamo, Ed. Junior, 2012.

Campagnaro M. (a cura di), *Le terre della fantasia*, Roma, Donzelli editore, 2014.

Capatti A., *La mortificazione del gusto*, "Li.B.e.R.", n. 43, luglio-settembre 1999, pp. 19-25.

Catarsi E. E., Baldini R. (a cura di), *Bisogni di cura al nido. Il pasto, il cambio, il sonno*, Pisa, Edizioni del Cerro, 2008.

Catarsi E., *Lettura e narrazione nell'asilo nido*, Azzano San Paolo (BG), Edizioni Junior, 2001.

Cavallini I., Tedeschi M., *I linguaggi del cibo*, Reggio Emilia, Reggio Children Editore, 2007.

Denti R., *Come far leggere i bambini*, Roma, Editori Riuniti, 1982.

Detti E., *Il piacere di leggere*, Scandicci, La Nuova Italia, 1987.

Edwards C., Gandini L., Forman G., *I cento linguaggi dei bambini*, Bergamo, Ed. Junior, 2010.

Fornari F., *La Psicoanalisi della musica*, Milano, Garzanti, 1989.

- Fraccaro S., Donello C., Martin A., *Il mangiastorie: fiabe e educazione alimentare nella scuola dell'infanzia e primaria*, Gardolo, Erickson, 2007.
- Galardini A.L., *Crescere al nido. Gli spazi, i tempi, le attività, le relazioni*, Roma, Carocci, 2002.
- Hoffman M. L., *Empatia e sviluppo morale*, Bologna, Il Mulino, 2008.
- Lagercrantz O., *L'arte di leggere e scrivere*, Genova, Marietti, 1987.
- Levorato M. C., *Le emozioni della lettura*, Bologna, Il Mulino, 2000.
- Lombello Soffiato D. (a cura di), *«Novel» e «romance»: strumenti per l'analisi dei generi letterari in prospettiva pedagogica*, Padova, Cleup, 2007.
- Lumbelli L. (a cura di), *Incoraggiare a leggere. Intenzione e comportamento verbale degli insegnanti*, Scandicci, La Nuova Italia, 1988.
- G. Merlo, *La prima infanzia e la sua educazione tra utopia e scienza dall'Età moderna al Novecento*, Milano, Franco Angeli, 2011.
- Miari E., *A che libro giochiamo?*, Milano, Mondadori, 1999.
- Pennac D., *Come un romanzo*, Milano, Feltrinelli, 2000.
- Pietra G., *Lo svezzamento del bambino oggi. Per educare fin dai primi mesi a una sana alimentazione*, Milano, Red Edizioni, 2009.
- Polattini G., *Mangiando s'impara. Cucinare con i bambini al nido e a casa*, Molfetta, Edizioni la Meridiana, 2010.
- Restiglian E., *Progettare al nido*, Roma, Carocci, 2012.
- Sears W. e M., *Allattamento e svezzamento*, Novara, Red Edizioni, 2003.

Stern D.N., Bruschiweiler-Stern N., *Nascita di una madre*, Milano, Mondadori, 2000.

Terlizi T., *Didattica del nido d'infanzia*, Bergamo, Edizioni Junior, 2010.

Trevisan M., *Svezzamento secondo natura*, Firenze, Edizioni Terra Nuova, 2010. (Materiale di approfondimento della prof.ssa Clotilde Trisolini, del corso di aggiornamento in "Educatore prenatale e neonatale", a.a. 2013-2014).

Valentino Merletti R., *Leggere ad alta voce*, Milano, Mondadori, 1996.

## **Opere di letteratura per l'infanzia**

Bertrand P., *Cornabicorna*, Milano, Babalibri, 2012.

Boujon C., *Buon appetito, Signor Coniglio*, Milano, Babalibri, 2001.

Camatta S., *Dall'arancia alla zuccina: frutta e verdura in rima*, Genova, Edicolors, 2010.

Carle E., *Il piccolo Bruco Maisazio*, Milano, Mondadori, 1990.

Caviezel G., Montanari D., *Ho voglia di carote!*, Varese, La Coccinella, 2003.

Child L., *Mai e poi mai mangero i pomodori : con Charlie e Lola*, Milano, Ape junior, 2004.

Cooper H., *Zuppa di zucca*, Milano, Fabbri Editori, 2001.

Cupi L., *Ciao! Mi chiamo Zu Coniglio*, Firenze, Edizioni Clichy, 2014.

Donnio S., *Mangerei volentieri un bambino*, Milano, Babalibri, 2005.

Girardo M. L., *Anna, ma che schifo i cavoletti*, Cinisello Balsamo, San Paolo, 2002.

- Klinton L., *Teodoro coltiva i fagioli*, Trieste, Editoriale scienza, 2006.
- Lazzarato F., *Un boccone a me, un boccone a te*, Milano, Mondadori, 1990.
- Martinez P., *La gallinella rossa*, Firenze, Kalandraka, 2012.
- Montanari E., *Indovina chi viene a cena?*, Campodoro (Pd), Kite edizioni, 2013.
- Musso A., *Il pomodoro di Bernardo*, Milano, Emme Edizioni, 1998.
- Piumini R., *Non piangere, cipolla*, Milano, Mondadori, 1992.
- Rodari G., *Le avventure di Cipollino*, Roma, Editori Riuniti, 1957.
- Seuss Dr., *Prosciutto e uova verdi*, Firenze, Giunti Editori, 2008.
- Sharratt N., Grey K., *Mangia i piselli*, Milano, Salani Editore, 2002.
- Solinas Donghi B., *La minestra di chiodo*, Milano, Mondadori, 1990.
- Toesca M., *Oh, no! Ancora verdure! Carote*, Milano, Il Castoro, 2000.
- Toesca M., *Oh, no! Ancora verdure! Cipolle*, Milano, Il Castoro, 2000.
- Toesca M., *Oh, no! Ancora verdure! Piselli*, Milano, Il Castoro, 2000.
- Toesca M., *Oh, no! Ancora verdure! Spinaci*, Milano, Il Castoro, 2000.
- Vaugelade A., *Una zuppa di sasso*, Milano, Babalibri, 2012.

## Sitografia

Bartoli D., Ruocco A., *Alimentazione da zero a tre anni*, [http://www.apel-pediatri.org/%2Fattachments%2F366\\_ALIMENTAZIONE%2520DA%2520ZERO%2520A%2520TRE%2520ANNI%2520%2520ultimissima%2520versione.ppt&ei=htF7VYjmEsL4UMHJgNgJ&usg=AFQjCNFTWZP0Bwo4fcY\\_Piaau2hJcKK2ZQ&sig2=wgtUOnwKwxF6lYMXyc9UA&bvm=bv.95515949,d.d24](http://www.apel-pediatri.org/%2Fattachments%2F366_ALIMENTAZIONE%2520DA%2520ZERO%2520A%2520TRE%2520ANNI%2520%2520ultimissima%2520versione.ppt&ei=htF7VYjmEsL4UMHJgNgJ&usg=AFQjCNFTWZP0Bwo4fcY_Piaau2hJcKK2ZQ&sig2=wgtUOnwKwxF6lYMXyc9UA&bvm=bv.95515949,d.d24), (ultima consultazione 2 maggio 2015).

[http://www.benessere.com/dietetica/arg00/asilo\\_nido.htm](http://www.benessere.com/dietetica/arg00/asilo_nido.htm), *Alimentazione infanzia: l'asilo nido*, (ultima consultazione 4 maggio 2015).

Marconi M.(a cura di), *C'era una volta...L'importanza della lettura ad alta voce nella vita fetale*, <http://www.centromama.it/lettura-vita-fetale/>, (ultima consultazione 28 aprile 2015).

Barzanò C., Marconi L., *La nascita del gusto, le neofobie e l'educazione alimentare*, <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/strumenti-per-la-classe-medica/articoli-di-aggiornamento-scientifico-sull-alimentazione/target-pediatrico/la-nascita-del-gusto-le-neofobie-e-l-educazione-alimentare>, (ultima consultazione 6 maggio 2015).

Portale delle fattorie didattiche in Italia, <http://www.fattoriedidattiche.biz/>, (ultima consultazione 4 maggio 2015).

[http://www.fofi.it/ordinebs/allegati\\_professione/documento3977307.pdf](http://www.fofi.it/ordinebs/allegati_professione/documento3977307.pdf), Dossier "*Allattamento al seno: tra arte, scienza e natura*", materiale pdf di approfondimento della prof.ssa Francesca Garofalo del corso di aggiornamento in "Educatore prenatale e neonatale", a.a. 2013-2014, (ultima consultazione 5 maggio 2015).

[http://www.fofi.it/ordinebs/allegati\\_professione/documento3977307.pdf](http://www.fofi.it/ordinebs/allegati_professione/documento3977307.pdf), Dossier "*La promozione dell'allattamento al seno nell'ambito della strategia guadagnare salute*", materiale pdf di approfondimento della prof.ssa Francesca Garofalo del corso di aggiornamento in "Educatore prenatale e neonatale", a.a. 2013-2014, (ultima consultazione 5 maggio 2015).

[http://letturacandita.blogspot.it/2013/03/la-borsetta-della-sirena-libri-per\\_18.html](http://letturacandita.blogspot.it/2013/03/la-borsetta-della-sirena-libri-per_18.html), *La borsetta della sirena (libri per incantare). Il fruscio della pagina*, (ultima consultazione 11 maggio 2015).

<http://ortiscolastici.blogspot.it/p/perche-un-orto-scolastico.html>, *Perchè un orto scolastico?*, (ultima consultazione 4 maggio 2015).

Barzanò C., Fossi M., *In che senso? Piccolo manuale di educazione sensoriale*, [http://www.slowfood.it/educazione/filemanager/pages/attivita/Inchesenso\\_ITA%20DEFbassa%20def.pdf](http://www.slowfood.it/educazione/filemanager/pages/attivita/Inchesenso_ITA%20DEFbassa%20def.pdf), (ultima consultazione 6 maggio 2015).

<http://www.tiraccontounafiaba.it/fiabe/alfaudiobook/1154-farfalla-cavolfiore-apuleio-audio.html>, *La farfalla e il cavolfiore* di Lucio Apuleio, audiofiaba.

<https://tuffoinfamiglia.wordpress.com/2014/05/14/644/>, *Una strategia per un positivo imprinting alimentare*, (ultima consultazione 23 aprile 2015).



## Elenco delle figure

Illustrazione 1: Lettura in giardino di "Una zuppa di sasso".....	48
Illustrazione 2: Angela, 3 anni: "Sono bianchi".....	48
Illustrazione 3: Angela, 3 anni: "Guarda Camilla, sono grandi".....	48
Illustrazione 4: Andrea, 3 anni: "Sono grandi questi semi".....	49
Illustrazione 5: Andrea, 3 anni: "Mettiano la terra".....	49
Illustrazione 6: Camilla, 3 anni: "Mettiamo acqua così diventano grandi".....	49
Illustrazione 7: Andrea, 3 anni: "Come la Gallinella rossa".....	52
Illustrazione 8.....	52
Illustrazione 9: Angela, 3 anni: "Domani mangiamo le zucchine e le carote".....	53
Illustrazione 10: Daniele, 3 anni: "Diventa tutto colorato!".....	53
Illustrazione 11: Andrea, 3 anni: "Le mie mani sono appiccicose".....	53
Illustrazione 12: Camilla, 3 anni: "In cucina poi cresce e si mangia".....	54
Illustrazione 13: Angela, 3 anni.....	54
Illustrazione 14: Daniele, 3 anni.....	54
Illustrazione 15: Antonio Maria, 3 anni.....	54
Illustrazione 16: Camilla, 3 anni.....	54
Illustrazione 17: Andrea, 3 anni: "E' proprio buona e gustosa questa focaccia".....	55
Illustrazione 18: Giulio, 3 anni: "Si vedono le carote e le zucchine".....	55
Illustrazione 19: Nicolò, 3 anni.....	55
Illustrazione 20: Camilla, 3 anni: "Ho messo una fragola, una carota e le zucchine".....	57
Illustrazione 21: Angela, 3 anni: "Un sasso appuntito con il coltello".....	58
Illustrazione 22: Andrea, 3 anni: "Ho fatto un lupo grande. Sta andando al villaggio degli animali".....	58
Illustrazione 23: Daniele, 3 anni: "Sto facendo il coltello con il sasso".....	58
Illustrazione 24: Camilla, 3 anni: "Un bosco con il lupo cattivo che mangia tutti".....	59
Illustrazione 25: Andrea, 3 anni: "Il porcello che porta le zucchine dalla gallina, perchè sono sue e vanno dentro la pentola a forma di sacco".....	59
Illustrazione 26: Daniele, 3 anni: "Ho disegnato una carota di verde e arancione".....	60
Illustrazione 27: Angela, 3 anni: "Un bosco con il porcello e Cappuccetto Rosso che stanno giocando e poi vanno a cena più tardi".....	60
Illustrazione 28: Camilla, 3 anni: "E' salato il sedano".....	61
Illustrazione 29: Angela, 3 anni: "Ha un sapore buono, è salato".....	62
Illustrazione 30: Andrea, 3 anni: "Ho morsicato come i coccodrilli".....	62
Illustrazione 31: Angela, 3 anni: "Sa di zucchina".....	62