

6. LE 10 PRINCIPALI CONCLUSIONI PER UNA BUONA CULTURA DEL CIBO E DELLA TAVOLA DURANTE IL MOMENTO DEL PASTO NELLE MENSE E NEI CENTRI EXTRASCOLASTICI

- 1** Il momento del pranzo nel centro extrascolastico è frutto di un'equilibrata combinazione tra:
 - cibi e bevande gustosi e invitanti
 - cura e cordialità a tavola
 - impegno, interesse e considerazione
 - esperienze sensoriali e piacere
 - tempo a sufficienza in un'atmosfera piacevole
 - momenti di incontro
 - varietà di emozioni
 - calma e buonumore
- 2** Gli adulti decidono cosa e quando si mangia. I bambini decidono cosa e quanto vogliono mangiare.
- 3** I bambini hanno un senso di fame e sazietà ben sviluppato, ma a volte sbagliano a valutare il proprio appetito e le loro preferenze, prendono una porzione eccessiva o un cibo che non gradiscono. A volte hanno bisogno di sostegno e indulgenza. Quando li si incita a finire tutto quello che c'è nel piatto, ne risente sia il piacere di mangiare che il naturale senso di fame e sazietà.
- 4** Insistere e costringere i bambini a mangiare crea delle resistenze. Per contro, invitando i bambini ad assaggiare le pietanze servite e dando il buon esempio si permette loro di sperimentare una grande varietà di esperienze gustative e di scoprire altre culture alimentari.
- 5** Il cibo non deve essere usato come ricompensa o punizione.
- 6** Gli adulti possono contribuire in maniera decisiva a creare una buona atmosfera a tavola, mostrando un interesse autentico nei confronti dei bambini, prendendoli sul serio e relazionandosi in modo divertente con loro. Per contro, se i bambini si sentono osservati, criticati o regolamentati, perdono l'appetito.



- 7** Rituali e sequenze chiare danno sicurezza e favoriscono un'atmosfera tranquilla, ma è opportuno mantenere una certa flessibilità. Ciò che risulta essere poco efficace sul lungo periodo può essere modificato in qualsiasi momento.
- 8** È importante creare delle piccole tavolate, dove si può conversare senza problemi di acustica. L'isolamento acustico e un'illuminazione sufficiente e gradevole contribuiscono a creare un'atmosfera invitante.
- 9** La presenza di una cucina integrata nella struttura d'accoglienza e liberamente accessibile a tutti è un criterio di qualità importante per i centri extrascolastici perché permette di percepire il cibo con tutti i sensi e di veicolare l'importanza di un utilizzo rispettoso e sostenibile degli alimenti. La cucina diventa così un luogo di apprendimento e integrazione, prima e dopo il pasto. La cuoca o il cuoco sono figure di centrale importanza. Quando bisogna scegliere un fornitore esterno (catering) vale la pena porre l'accento su un'offerta di elevata qualità, equilibrata, diversificata, possibilmente sostenibile e a misura di bambino.
- 10** La partecipazione è uno strumento efficace. È importante raccogliere attivamente le domande, i desideri e le opinioni dei bambini. I bambini plasmano la cultura del cibo e della tavola insieme agli adulti. Partecipano alla disposizione dei posti a tavola, alla decorazione del refettorio, vengono coinvolti nella definizione, attuazione e revisione delle regole e delle pratiche, aiutano ad apparecchiare e sparecchiare, svolgono diversi incarichi legati al momento del pranzo e possono esprimere desideri riguardo al menù. È altresì importante coltivare un dialogo costruttivo con i fornitori esterni (aziende di catering).