

Lettera per i genitori

IL PROGETTO ALIMENTAZIONE

Care famiglie,

Il tema dell'alimentazione è uno degli argomenti centrali nella cooperativa Coccinella: promuovere la salute del bambino attraverso un'efficace educazione alimentare e scelte mirate in tema alimentare è una parte importante della corresponsabilità educativa con la famiglia, con la finalità di sostenere un'alimentazione sana, genuina ed equilibrata.

Il nostro Progetto Alimentazione

Il Progetto Alimentazione nasce proprio dalla consapevolezza dell'importanza di una corretta alimentazione fin dai primi mesi di vita del bambino/della bambina. Un'alimentazione sana, infatti, è uno dei fattori che influisce maggiormente sulla condizione fisica dei bambini/delle bambine e degli adulti e in particolare:

- migliora la qualità della vita;
- offre sostegno al sistema immunitario per affrontare le battaglie contro virus e batteri;
- influenza il comportamento;
- migliora la qualità del sonno.

Per garantire un'alimentazione varia ed equilibrata adatta alla fascia di età 0-3 anni, la Cooperativa Coccinella ha introdotto una serie di cambiamenti in relazione alle abitudini alimentari che caratterizzano la vita in microstruttura sia nella quotidianità, sia nei momenti di festa.

Promuovere la salute del bambino attraverso un'efficace educazione alimentare e scelte mirate in tema alimentare è una parte importante della corresponsabilità educativa con la famiglia, con la finalità di sostenere un'alimentazione sana, genuina ed equilibrata.



Piatto, forchetta, coltello e cucchiaio
di queste polpette ne mangio
un paio.

Bicchiere, bottiglia, pentola e
padella
di questo risottino ne mangio
una scodella.

Acqua, sale, tovaglia tovagliolo
di questo formaggino ne mangio
un pezzo solo.

Pranzo, cena, merenda e colazione
come per incanto io cresco
tanto tanto.

Basandosi sulle indicazioni dell'OMS e dei pediatri, si è deciso di eliminare dalla dieta dei bambini i seguenti prodotti:

- **cibi industriali** (come ad esempio torte/focacce confezionate, pandoro, panettone) in quanto contenenti elevate quantità di grassi, zuccheri, sale e ingredienti dannosi come conservanti, esaltatori di sapidità e coloranti artificiali;
- **cioccolato**, in quanto alimento ricco di carboidrati, per lo più zuccheri semplici, e di grassi saturi che il fegato dei bambini non è ancora pronto ad assimilare correttamente. Il cioccolato, inoltre, libera istamina, che può portare a reazioni allergiche. Infine contiene alcune sostanze come la caffeina, quindi è un alimento eccitante.
- **prodotti zuccherati** (ad esempio caramelle gommose, lecca lecca, biscotti): le linee guida dell'OMS suggeriscono di non somministrare zucchero ai bambini almeno fino ai 2 anni d'età.
- **prodotti da forno freschi contenenti grassi e zuccheri** (ad esempio chiacchiere/crostoli, Krapfen)

Alimenti come torte, panettone/pandoro, Krapfen e così via sono sempre stati proposti ai bambini in corrispondenza delle festività, in quanto facenti parte della tradizione. Visto il valore nutrizionale degli stessi alimenti, si è deciso di eliminarli e sostituirli con alimenti più salutari.

Di seguito presentiamo le varie proposte alternative che come Cooperativa abbiamo adottato in merito alle festività da celebrare durante l'anno.

Il compleanno

Tradizionalmente il compleanno è sempre stato festeggiato al momento della merenda con una torta confezionata o preparata dalle nostre cucine. Trattandosi di un dolce sarà sostituito proponendo, in alternativa, delle attività in cui il nucleo della festa non sarà più la merenda del mattino ma il Morgenkreis durante il quale si proporrà un rituale legato alla valorizzazione del bambino/dalla bambina.

Ad esempio si creeranno delle corone di carta, si canteranno delle canzoni di compleanno, si metteranno le foto del festeggiato/della festeggiata al centro del cerchio, il bambino/la bambina verrà omaggiato/a con una simbolica torta di legno oppure durante la giornata verrà organizzata una festa con musica e balli. Ogni team educativo deciderà come festeggiare in base alla propria creatività.

S. Nicolò

Il 6 dicembre in Alto Adige si festeggia l'arrivo di S. Nicolò. Come da tradizione è sempre stato regalato ai bambini un sacchettino con dei dolciumi tra cui un S. Nicolò in cioccolato.

I pediatri consigliano di non introdurre il cioccolato nella dieta dei bambini prima del compimento del secondo anno di vita: fino a quell'età, infatti, il fegato e i reni non sono ancora maturi per elaborarlo. In linea con le indicazioni dei pediatri, verrà sostituito il cioccolato con della frutta di stagione e barrette alla frutta (adatte all'età dei bambini).

L'Avvento e il Natale

Durante il periodo dell'Avvento non saranno più distribuiti biscotti dolci, panettoni e pandori in quanto ciascuno di questi dolci tipici natalizi è particolarmente calorico, carico di zuccheri e grassi. Anche in questo caso il cioccolato non sarà più presente nei calendari dell'Avvento così come caramelle gommose, lecca lecca e altri



Per festeggiare il Natale si prepareranno, ad esempio, delle composizioni di frutta a tema natalizio, si berranno delle tisane non zuccherate, si prepareranno dei prodotti da forno assieme ai bambini.

Il calendario dell'Avvento conterrà degli addobbi natalizi, dei racconti oppure delle frasi significative. Ogni team educativo saprà valorizzare questo speciale momento dell'anno con fantasia e creatività.

Il Carnevale

Il Carnevale è sempre stato festeggiato durante la merenda con Krapfen, solitamente fritti nell'olio e chiacchiere con zucchero a velo. Molti pediatri sconsigliano i cibi fritti fino ai tre anni. Trattandosi, inoltre, di prodotti zuccherati e ricchi di grassi, krapfen/chiacchiere/crostoli non sono adatti all'alimentazione dei bambini della fascia 0-3 anni.

La festa del Carnevale verrà organizzata con musica, coriandoli e maschere qualora i bambini lo desiderino. Per preparare una merenda speciale, verranno create delle composizioni con la frutta di stagione

La Pasqua

La Pasqua viene festeggiata, come da tradizione, con la ricerca in giardino di uova di cioccolato oppure di uova sode. Al loro posto verranno utilizzate delle uova colorate create con altri materiali (legno, cartoncino, plastica...). Inoltre verranno letti dei libri con l'aiuto del Kamishibai in cui il protagonista è il Coniglietto di Pasqua.

Cari genitori,

ci auguriamo che possiate accogliere con favore questo nuovo progetto e che condividiate con la Cooperativa l'importanza di un'alimentazione sana per tutti i nostri bambini.

Per qualsiasi domanda, non esitate a contattare le assistenti all'infanzia o la pedagoga di riferimento della microstruttura.

Cooperativa Sociale COCCINELLA

Piazza IV Novembre 1

39100 BOLZANO

Tel: 0471 401110

e-mail: info@coccinellabz.it



Siamo sempre disponibili per un colloquio

Il team pedagogico della Coccinella:

dott.ssa Carmen Gomez

dott.ssa Cristina Tomio

dott.ssa Diletta Demattè

dott.ssa Ilaria Di Sora

dott.ssa Maria Luisa Quaranta