

Questo è un regalo di:

per:

EDITORIALE

## Big per i grandi

Quando abbiamo cominciato l'avventura di *Big*, "il giornalino dei bambini in gamba", noi del gruppo editoriale assieme al centro che si occupa dei bambini dei Focolari, i Gen 4, avevamo chiaro che la proposta non si poteva limitare alla sola rivista di carta dedicata ai bambini, ma doveva far parte di un progetto educativo più ampio, com'era nella tradizione di *Città Nuova* sin dalla sua fondazione. In effetti, nelle prime riviste tirate nel 1956 con un ciclostile ad alcol, c'era un angolo per i bambini e per i genitori assieme... Ebbene, dopo un anno abbondante di *Big* riusciamo a realizzare un inserto dedicato a genitori, nonni, educatori, maestri e catechisti, con piccole "guide" che spiegano perché un'emozione è importante nello sviluppo del bambino, come utilizzare le diverse rubriche... Uno strumento che, unitamente al sito che stiamo realizzando, offrirà un "pacchetto educativo" che speriamo utile in tempi in cui la famiglia e l'infanzia in genere sono minacciate da tante parti. Buona lettura!

Michele Zanzucchi



# Perché diciamo bleah?

## Il disgusto, un'emozione innata



MARIO IASEVOLI\*

Nell'era del progresso tecnologico e dei consumi, quello che ci distingue dalle macchine (e speriamo per molto tempo ancora) è la capacità di sperimentare e condividere emozioni, caratteristica umana fondamentale per qualsiasi esperienza e relazione, con gli altri e con il mondo. L'etimo della stessa parola "emozione" (*e-movere*, ossia "muovere fuori") richiama ad un movimento da dentro (noi) verso gli altri. L'impoverimento emozionale, pertanto, rappresenta un ostacolo importante nella nostra vita, in modo ancora più significativo nei bambini. Nel tentativo di rimettere le emozioni al loro posto, *Big* ha deciso di promuovere un percorso di **educazione alle emozioni** destinato sia ai piccoli lettori che alle principali figure educative (genitori, nonni, insegnanti, animatori...). Un itinerario che ha già toccato alcune tappe (paura, felicità, vergogna...), ma che ne toccherà molte altre (es. rabbia, gelosia, tristezza). In questo numero ci soffermiamo sul **disgusto**. Insieme a rabbia, paura, sorpresa, tristezza e gioia, molti autori considerano il disgusto una delle emozioni universali, ossia innate e presenti in qualsiasi popolazione. Da un punto di vista psicologico ed evolutivistico, questa emozione ci permette di allontanare eventuali pericoli o esperienze spiacevoli che potrebbero minacciare il nostro benessere. Si comincia a provare disgusto sin da piccolissimi ed inizialmente è strettamente legato al rifiuto di sapori e odori che non si gradiscono. Con gli anni, questo termine acquisisce anche un **significato psicologico**, legato a tutto ciò che per il nostro benessere merita di essere allontanato, compresi comportamenti, pensieri, persone, fra cui, in alcuni casi, anche sé stessi. In questo ultimo caso potremmo parlare di **disprezzo**. In conclusione, è bene ricordare che non esistono emozioni buone o cattive, sarebbe fuorviante considerarle in questi termini perché ciascuna ci permette di *sentirci vivi*. ■

\*Psicologo dello sviluppo e dell'educazione

 **Città Nuova**  
GRUPPO EDITORIALE

Con il contributo di

 **fondazione**  
mario diana  
onlus

# Inizia l'avventura



**EZIO ACETI\***

Con *Big* proviamo a metterci in gioco e a crescere insieme con i nostri figli, nipoti, alunni...

**C**on grande gioia iniziamo un rapporto/dialogo con i lettori di *Big*. Abbiamo chiesto ai bambini o, meglio, al bambino presente in ciascuno di noi, il permesso di inserire spunti di riflessione e dialogo per chi si occupa di educazione. Ciascun bambino è frutto di un incontro (genetico, biologico, fisico, mentale, educativo, sociale) che gli permette di crescere e possibilmente di diventare costruttore sia del presente che del futuro. È per questo motivo che *Big*, destinato ai bambini, compie un gesto sociale e politico importante: donare a tutti i genitori e lettori la possibilità di crescere con i propri bambini.

I bambini ci aiuteranno a crescere e ad amare la vita. Noi grandi cercheremo di dare in prestito ai piccoli la nostra voce, il nostro sguardo, il nostro modo di amare e vivere, con un atteggiamento di totale disponibilità a farci guidare da loro, dal loro modo di amare e vedere le cose. Loro lo faranno tramite le loro esperienze e il loro modo di essere.

Siamo sicuri che questo incontro sarà fecondo, costruttivo, ricco di conoscenza reciproca. E se qualche volta sbaglieremo, non importa. Perché è più importante metterci in gioco, che rimanere ancorati a ricette educative rigide, a norme statiche che schiacciano la creatività e la gioia.

Allora... "mettiamoci in gioco o, meglio, mettiamoci a giocare", lasciando spazio alla creatività e alla fantasia dei piccoli, alla pazienza e allo stupore dei grandi. È un gioco che affonda le radici nel tempo, sin da quando il piccolo uomo ha interpellato sé stesso e gli altri cercando di rispondere nel miglior modo possibile alla sua vocazione: come diventare grande. Sì, perché si può diventare grandi in molti modi. A noi sembra che il modo migliore sia quello della compagnia.

Essere compagni e amici fra NOI, grandi e piccoli, per scoprire insieme che abbiamo bisogno dello stesso latte, della stessa luce. Un latte e una luce che un Altro, Madre della stessa vita, ci ha donato e ci dona continuamente se cerchiamo di essere amici e compagni.

*\*Psicologo dell'età evolutiva*

**Il cammino.** I bambini di oggi sono uguali e diversi dai bambini di sempre. Uguali, perché creature limitate con l'infinito in loro. Diversi, perché figli di oggi, del loro tempo. Allora il cammino dovrà percorrere la strada che tutti i genitori hanno percorso (con ansie, gioie, sbagli, ecc.) tenendo conto del tempo in cui viviamo, caratterizzato dalla velocità e dalla proliferazione degli stimoli.

Tutto ciò comporta fatica a sostare a lungo sulle esperienze, a far diventare ricchezza quanto si è sperimentato, perché presi continuamente da altri stimoli. Gli stimoli producono emozioni e le emozioni spinte, comportamenti. È per questo motivo che, oltre alla descrizione del modo di crescere del bambino, ci soffermeremo sulle emozioni, intese come energia che può essere conosciuta ed educata. Il nostro cammino comprenderà una riflessione sulle caratteristiche evolutive dei bambini e sulle diverse emozioni di base. Allora, buon viaggio a tutti! ■

**D**ite: «È faticoso frequentare i bambini».  
Avete ragione.

Poi aggiungete: «Perché bisogna mettersi al loro livello, abbassarsi, inclinarsi, curvarsi, farsi piccoli».

Ora avete torto.

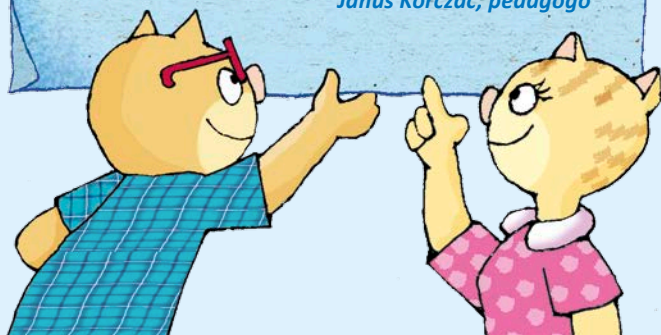
Non è questo che più stanca.

È piuttosto il fatto di essere obbligati a innalzarsi fino all'altezza dei loro sentimenti.

Tirarsi, allungarsi, alzarsi sulla punta dei piedi.

Per non ferirli.

*Janus Korczac, pedagogo*



# Educare al gusto a scuola?

Esperienze sensoriali e degustazioni con la classe aiutano i bambini a superare le diffidenze alimentari.



PATRIZIA BERTONCELLO\*



**N**on è facile educare al gusto a scuola e non sempre il servizio di refezione scolastica aiuta in questo! Frequentemente mancano spazi adeguati e alternativi all'aula e bisogna sapersi distinguere tra tutela dei bambini affetti da allergie e norme sulla sicurezza da rispettare. Ma è molto importante intraprendere percorsi di educazione alimentare e di educazione al gusto con gli alunni. Il condurre esperienze in gruppo, il riflettere insieme a partire dal fare, dalle esperienze sensoriali, dal degustare con i coetanei, dal realizzare a piccoli gruppi delle ricette, sono una fortissima spinta per i bambini ad avvicinarsi agli alimenti senza diffidenza e a scoprirne sapori e caratteristiche nutritive.

Approfitando del vasto interesse suscitato dall'Expo 2015, anche nel mio istituto scolastico abbiamo progettato un percorso di educazione alimentare. Nella mia classe il focus è stato su frutta e verdura ed è difficile raccontare l'entusiasmo con cui i bambini si sono coinvolti nelle varie attività proposte.

I bambini sono stati guidati a gustare frutti e ortaggi, a scoprirne le caratteristiche, a conoscerne l'origine, l'utilizzo sulle nostre tavole, ad apprendere le proprietà specifiche e infine a realizzare semplici ricette da degustare insieme (vedi articolo a pag. 12 di Big).

Abbiamo anche lanciato l'iniziativa "merende sane", stabilendo insieme i nostri menù per i momenti di pausa, e le "gare di assaggio estremo", dove abbiamo sperimentato sapori e abbinamenti tra alimenti diversi e sconosciuti e degustato le marmel-

\*Insegnante di Scuola Primaria

late fatte dalle nonne per scoprirne gli ingredienti nascosti e le procedure di cottura. Insomma, vere e proprie feste per le papille gustative in un tripudio di aromi e colori. Risultato? Un affinamento e una consapevolezza delle proprie scelte alimentari non solo nella direzione di una crescita sana ed equilibrata, ma anche nel rispetto del proprio gusto personale e di quello degli altri. ■



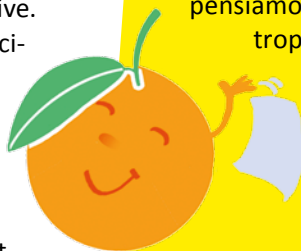
## Il consiglio della nonna

MARINA ZORNADA\*

**U**n giorno ho sentito una nonna come me dire al nipotino: «Dai, mangia l'insalata. Vedi Giulia com'è brava?! Se mangi, Gesù è contento e io ti compro le figurine». Quanta buona volontà dietro a queste frasi, ma, se ci pensiamo bene, si tratta di ricatti, neppure troppo innocui, che si fanno ai bambini.

Che fare allora? È compito di mamma e papà dare le regole e io, nonna, posso essere più o meno d'accordo, ma le devo rispettare e ricordarle ai bambini trasmettendo messaggi positivi: «Ti ricordi che il papà ti ha spiegato che l'arancia non fa venire il raffreddore?». A volte è difficile trovare l'equilibrio nel ruolo di nonni: la giusta amorevolezza non può scivolare nel permissivismo. È indispensabile rispettare le regole di mamma e papà riguardo al cibo, sulla messa a letto, sul tempo da passare davanti alla tv... Sono piccoli accorgimenti che ci aiutano a vivere in accordo con figli, nuore, generi e che aiutano la crescita e l'autonomia di quella famiglia nata il giorno in cui i figli sono usciti di casa, che è nuova e diversa dalla nostra. ■

\*vicepresidente Associazione AFN onlus



# Cibo e ben-essere familiare

Piccoli consigli per un approccio al cibo che sia anche relazione d'amore

FRANCESCA ARIGLIANI\*  
e RAFFAELE ARIGLIANI\*\*



In famiglia il cibo può essere uno strumento per esprimere attenzioni speciali, raccontare tradizioni e trasferirle di generazione in generazione, far nascere emozioni, fermare ricordi che supereranno il tempo e la distanza, donando senso di appartenenza e solidità. Aiutano uno sviluppo sereno con il cibo tutte quelle occasioni in cui, offrendo cibo al bambino, mostriamo attenzione, rispetto, raccontando con il nostro modo di fare un amore incondizionato.

Con lo svezzamento sarebbe utile dar modo al piccolo di toccare piccole quantità del cibo che gli si propone. Il suo viso soddisfatto al vostro "Bravo", quando centerà la bocca, vi ripagherà della fatica di riordinare. Gli avrete dato non solo cibo, ma fiducia, nutrendo anche la sua autostima e il senso di appartenenza alla vostra comunità familiare!

Ma ogni comunità ha delle regole. Per l'educazione all'alimentazione una dovrebbe essere inderogabile: si mangia nel seggiolone! Ovviamente lui/lei proveranno a rompere questa regola, ma se si rimane fermi e sorridenti nello scoraggiare questi tentativi di "presa di potere", in poco tempo diverrà semplice e normale non fare inseguimenti per casa! Offrire verdure e frutta dai primi pasti significa poi "educare" il cervello del bambino a riconoscere quei sapori che saranno molto salutari nel costruire un'alimentazione equilibrata. Allo stesso modo, introdurre i dolci il più tardi possibile aiuterà ad evitare l'eccesso di grassi.

**È se non vuole mangiare?** Un grande stimolante dell'appetito è il digiuno. Se il bimbo non vuole mangiare, deve essere libero di farlo. Tuttavia deve essere chiaro a lui e a voi che, se non mangia il pranzo, questo non può essere sostituito con tre

merendine o ½ litro di latte con quattro biscotti! Lasciargli la libertà di non mangiare significa dirgli con i fatti: «Abbiamo fiducia in te. Sei un bambino capace di gestirti. Ti vogliamo un bene infinito e sei parte del nostro mondo. Nel nostro mondo si mangia a tavola, insieme. È una regola semplice, ma non possiamo romperla. Però, poiché ti amiamo, ti lasciamo libero se aderire o meno. E se aderisci ne siamo felici». State tranquilli: un bimbo che sta bene troverà il suo equilibrio nella quantità di cibo da assumere se non è pressato e condizionato. Paradossalmente, il problema dell'obesità è molto più frequente quando un bimbo che nei primi anni "non voleva mangiare" è stato forzato ad assumere cibo.

In generale, per educare all'alimentazione e non solo, vi è bisogno di tempo da trascorrere con il bimbo. Il cellulare e il televisore spenti quando si mangia, seduti intorno allo stesso tavolo, valgono più di mille consigli su cosa mangiare. Ma anche

mettere le sue mani con le nostre nella farina per preparare un dolce, cucinare, pulire la verdura, scegliere la frutta insieme. Questi momenti diverranno la "sua storia" alimentare e lo accompagneranno nella vita, guidandolo a scelte di ben-essere perché avranno dentro di lui il "sapore" di un amore generoso, accettante, parte di "un racconto" che con lui continuerà, in una catena di doni che esprimono il senso stesso della vita. ■

\*Specialista in Scienze della Nutrizione, consigliere IMR  
\*\*Specialista Pediatria, direttore IMR

