

ROMA



Municipio XIII Roma Aurelio  
Direzione Socio Educativa  
Ufficio Programmazione Alimentare

# *Sane abitudini in Quarantena*

*Opuscolo dedicato ai bambini che frequentano gli Asili Nido  
e le Scuole dell'Infanzia municipali e alle loro famiglie*

***a cura dei Dietisti Municipali***

***Dott.ssa Anna Sinistro***

***Dott.ssa Daniela Pia Cannito***

***Dott. Andrea Serra***



## Premessa:

*Questo materiale è stato realizzato dai Dietisti del Municipio XIII, in un clima di grande criticità per l'Italia e per il Mondo intero, quello dell'Emergenza sanitaria da COVID-19, che purtroppo porta i bambini a vivere, molto più tempo del solito, in un "contesto casalingo forzato" che potrebbe favorire la tendenza ad una alimentazione disordinata e all'inattività.*



## Premessa:

*Pertanto l'idea è stata quella di voler condividere del materiale sul tema della sana alimentazione; esso consisterà principalmente in ricette che i genitori potranno preparare per (e con) i bambini e che solitamente gli stessi mangiano a Scuola in quanto sono tratte dal Capitolato di Ristorazione Scolastica vigente, ma anche link utili per i genitori e tanto altro...*

**Buona lettura...**



# *Opportunità... non tutto il male vien per nuocere*

*E' fondamentale sottolineare, parlando di salute a tavola, il legame imprescindibile con quelle tradizioni ed alimenti che fanno parte del nostro Territorio.*

*Tali tradizioni rendono la sana alimentazione uno stile di vita sostenibile che si inserisce in un contesto di rispetto dell'ambiente e di lotta agli sprechi alimentari.*





## *Link utili*

*Iniziamo con il proporvi dei link utili che abbiamo selezionato da autorevoli Siti Ufficiali, fornendo una breve descrizione degli argomenti trattati negli stessi.*



# *Attività e giochi di movimento per i bambini*

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-0-11-anni>

*Il primo link che vi proponiamo è tratto dal sito dell'Istituto Superiore di Sanità e propone ai bambini alcune attività e giochi di movimento che contribuiscono a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico, funzionali al raggiungimento di una crescita sana.*

*Le attività proposte sono divise per fasce di età a partire dai bambini più piccoli.*

*Vediamone alcune....*



# *Esempi di attività e giochi di movimento per i bambini- 0-6 mesi*

## **Per la fascia d'età 0-6 mesi**

Il bambino ha bisogno di muoversi liberamente in un ambiente di gioco educativo e controllato; per questo motivo è auspicabile limitare i momenti di inattività (ad esempio sul seggiolone/seggolino) a non più di un'ora al giorno, ad eccezione di quando il bambino dorme.

Le attività consigliate:

Realizzare ceste e pannelli sensoriali per la manipolazione (utilizzando oggetti di diversa grandezza e fattezze).

Ballare dolcemente con il proprio bambino in braccio facendo attenzione a sorreggergli la testa con le mani.

Favorire il contatto pelle a pelle.



# *Esempi di attività e giochi di movimento per i bambini- 12-24 mesi*

## **Per la fascia d'età 12-24 mesi**

Durante questo intervallo di tempo le capacità cognitive e motorie del bambino, nonché l'emergere dell'autonomia individuale, aumentano di giorno in giorno. In questa fase si sviluppano anche competenze relative all'attenzione e alla concentrazione; il bambino può trascorrere molto tempo su un'attività che lo interessa, ma può trovare ancora difficile concentrarsi su altre ed è ancora facilmente distratto da quanto lo circonda.

Le attività consigliate:

Incoraggiare il bambino a mimare le movenze del mondo animale: strisciare come un serpente, saltare come una rana, galoppare come un cavallo o camminare come un orso a quattro zampe.

Realizzare dei percorsi domestici di "psicomotricità". Il bambino si muove a piedi nudi in casa e può essere invitato ad attraversare/superare alcuni ostacoli fisici, come ad esempio cubi di legno, scatole, tappeti morbidi, cilindri, ecc.

# *Esempi di attività e giochi di movimento per i bambini- 24-36 mesi*

## **Per la fascia d'età 24-36 mesi**

La capacità di attenzione del bambino migliora nel tempo, divenendo sempre più efficiente e flessibile. In questa fase lo sviluppo motorio del bambino riguarda la motricità di mani, polso e dita e la coordinazione oculo-manuale, in particolare la presa.

Le attività consigliate:

Far camminare il bambino (un piede dietro l'altro) su un filo di scotch colorato o di carta messo sul pavimento; per aumentare la difficoltà si possono fare delle richieste come grattarsi la testa, o camminare ad occhi chiusi.

Allestire un bowling casalingo con bottiglie del latte e palline da tennis.

Incollare sul pavimento delle strisce di nastro adesivo, a distanza di circa 1-2 passi adulti. Su ogni striscia porre l'immagine di un animale che salta (la rana, il canguro, la scimmia, il coniglio, ecc.), il bambino dovrà imitare il tipo di salto per raggiungere la striscia successiva.

# *Esempi di attività e giochi di movimento per i bambini- 3-4 anni*

## **Per la fascia d'età 3-4 anni**

Lo sviluppo psicomotorio e l'acquisizione delle capacità sono straordinari in questa fase. Il bambino impara a vestirsi da solo, a parlare in maniera sempre più complessa e imita gli adulti e i compagni di gioco.

Le attività consigliate:

Saltare la corda: con un tappeto morbido e una corda creare un ostacolo da saltare.

Gioco dell'alligatore: spargere alcune "isole" o "barche" sul pavimento (usando cuscini, animali di peluche, libri, ecc.) e far saltare i bambini da un oggetto all'altro, lo scopo è di non cadere "nell'acqua" rischiando di essere mangiati dall'alligatore affamato, impersonato dal genitore.



# *Esempi di attività e giochi di movimento per i bambini- fascia d'età 3-4 anni*

## **Per la fascia d'età 3-4 anni**

Gioco dello specchio: porsi di fronte al bambino, a circa un piede di distanza, e invitarlo a copiare tutti i movimenti. Allungare le braccia verso il cielo, in avanti e di lato, correre sul posto, imitare una scimmia, una rana o qualsiasi animale. Cambiare ruolo ora è l'adulto a copiare i movimenti del bambino.

Organizzare una caccia al tesoro domestica che cerchi di coprire tutti gli ambienti della casa.



## *Link utili*

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-alimentazione>

*Il secondo link che vi proponiamo è anch'esso tratto dal sito dell'Istituto Superiore di Sanità e suggerisce consigli per una sana alimentazione quale chiave per assicurare una sana crescita e sviluppo dei bambini... ma anche importante per i genitori!*



# *Giocare con il cibo: Cucinare con i bambini*

*Aiutare in cucina per i bambini è divertente e fa sentire loro importanti.*

*Tagliare un frutto, preparare una spremuta, lavare l'insalata, sono mansioni che abitmano all'autonomia, allenano la manualità, stimolano i sensi del tatto e del gusto ed educano ad avere un atteggiamento positivo verso il cibo. In questo momento il web è ricco di ricette che si possono fare in cucina, coinvolgendo i bambini.*



# *Giocare con il cibo: riconoscere i sapori*

## Esperienze con i bambini

*Riconoscimento attraverso il senso del gusto  
dei quattro sapori:*



*Zucchero, sale, orzo e succo di limone saranno inseriti in piccole scatolette sterili. I bambini, con l'aiuto dei genitori, saranno invitati all'assaggio e a descrivere le diverse sensazioni provate.*

# Filastrocche

*Ed ora divertiamoci, leggendo alcune filastrocche  
dedicate al cibo...*

## **Il pane di Gianni Rodari**

*S'io facessi il fornaio  
vorrei cuocere un pane  
così grande da sfamare  
tutta, tutta la gente  
che non ha da mangiare.*

*Un pane più grande del sole,  
dorato, profumato  
come le viole.*

*Un pane così  
verrebbero a mangiarlo  
dall'India e dal Chili  
i poveri, i bambini,  
i vecchietti e gli uccellini.*

*Sarà una data da studiare a memoria:  
un giorno senza fame!  
Il più bel giorno di tutta la storia!*





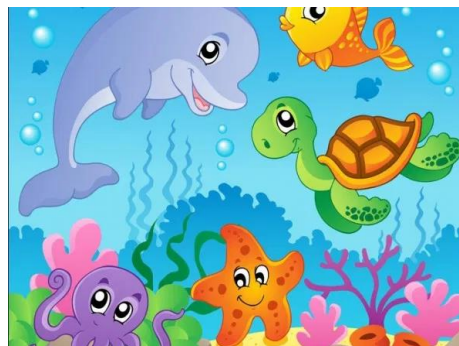
# Filastrocche

*Ed ora divertiamoci  
leggendo alcune filastrocche dedicate al cibo...*

## **Pesci! Pesci! di Gianni Rodari**

*Pescatore che vai sul mare,  
quanti pesci puoi pescare?*

*Posso pescarne una barca piena  
con un tonno e una balena,  
ma quel ch'io cerco nella rete  
forse voi non lo sapete:  
cerco le scarpe del mio bambino  
che va scalzo, poverino.*



*Proprio oggi ne ho viste un paio  
nella vetrina del calzolaio:  
ma ce ne vogliono di sardine  
per fare un paio di scarpine...*

*Poi con due calamaretti  
gli faremo i legaccetti.*

# Filastrocche

*Ed ora divertiamoci  
leggendo alcune filastrocche dedicate al cibo...*

## **Bolli bolli pentolino di Lina Schwarz**

*Bolli bolli pentolino,  
fai la pappa al mio bambino;  
la rimescola la mamma  
mentre il bimbo fa la nanna.*

*Fai la nanna, gioia mia,  
o la pappa scappa via.  
Guarda, guarda il can che scappa,  
che ha portato via la pappa,  
via la pappa al mio bambino  
per portarla al cagnolino.*

*Cagnolìn tutto contento  
se la mangia in un momento,  
se la mangia e fa: “Bu, bu!”  
e la pappa non c’è più.*



# Filastrocche

Ed ora divertiamoci  
leggendo alcune filastrocche dedicate al cibo...

## La cuoca della bambola di Lina Schwarz

*Questa bimba è una cuoca famosa!  
Tutto il giorno sfaccenda in cucina;  
sbuccia, taglia, pulisce, infarina,  
ogni piatto ella sa preparar.  
Fortunata la sua bambolina  
che si buoni pranzetti può far!*

*Pasticcini stupendi di sabbia,  
erba trita, insalata di fiori,  
sassolini di tutti i colori  
le cucina, e per pranzo le dà.  
Fortunata la sua bambolina  
che non certo di fame morrà!*



*Ma se un giorno la Bianca ha dei dolci,  
se li mangia, e alla bambola... niente!  
Ah la bambola è stata imprudente,  
ha una gastrica proprio quel dì;  
e la Bianca, mangiando, le predica:  
“Ai ghiottoni succede così”.*

# E il prossimo opuscolo? Ricette per tutti!!!

*Nel prossimo opuscolo troverete delle sane e gustose ricette che abbiamo selezionato per voi dal capitolato di ristorazione vigente nelle scuole di Roma.*

## Ricetta : *Crema di ceci con pasta*

### Ingredienti :

- Pasta	30 g
- Ceci secchi	20 g
- Carote	5 g
- Cipolla	3 g
- Sedano	2 g
- Patate	5 g
- Pomodori pelati	10g
- Aglio	q.b.
- Rosmarino	q.b.
- Olio EVO	3,5 g

### Procedimento :

*Cuocere in abbondante acqua i ceci (precedentemente messi in ammollo per una notte, risciacquati bene e scolati) con gli odori, i pomodori e le patate tagliate a dadini.  
Passare il tutto (se necessario allungare con acqua calda).  
Lessare a parte la pasta, scolarla e unirli alla crema di ceci.  
Condire con olio extravergine di oliva.  
Usare il sale iodato con moderazione.*





*Grazie alle P.O.S.E.S  
e agli insegnanti  
per la collaborazione*