

I DOSSIER
DI *FAMIGLIA*
CRISTIANA
da staccare
e conservare

inserto speciale



CRESCERE GIOCANDO

Dai 3 ai 6 anni, nella delicata età prescolare, si costruiscono le fondamenta del futuro dei nostri bambini. Alimentazione sana, gioco, attività fisica sono fattori strategici per garantire uno sviluppo sano e armonioso. Pediatra, medico sportivo, psicologo e nutrizionista aiutano a risolvere i dubbi di mamma e papà.

A CURA DI
MAURIZIO BIANCHI
E GIUSI GALIMBERTI

climatiche, comporta per la quasi totalità delle persone, e ancor più per i bimbi in età evolutiva, un adattamento fisiologico dell'organismo. Uno stile di vita appropriato è il miglior rimedio per superare le momentanee difficoltà».

- E come deve essere lo stile di vita dei bambini?

«Mirato a mantenere un giusto equilibrio tra attività fisica e riposo. I piccoli dovrebbero

andare a dormire e svegliarsi alla stessa ora tutti i giorni, rispettando i tempi che scandiscono i vari momenti della loro giornata. Per esempio, non dovrebbero rimanere per ore incollati alla Tv. Farebbero meglio a giocare e a socializzare con i coetanei e i familiari. Paradossalmente, l'eccessiva inattività è essa stessa una causa di stanchezza e va pertanto evitata».

MAURIZIO BIANCHI



A MANGIARE BENE SI INIZIA DA PICCOLI

È a 2-3 anni che i bimbi scoprono e imparano ad apprezzare profumi e sapori. Sta a noi genitori insegnare ai nostri figli l'importanza di un'alimentazione sana.

DI GIUSI GALIMBERTI

«**S**e mamma, la mattina, trangugia un caffè in piedi, sarà difficile convincere il bambino a fare una colazione corretta. L'esempio dei genitori è il primo passo per uno stile di vita sano fin da piccoli». Lo spiega il professor

Maurizio Vanelli, professore ordinario di Pediatria e preside della facoltà di Medicina dell'Università di Parma. «L'età prescolare è il momento più importante per spiegare ai bambini, anche attraverso il gioco e la manipolazione del cibo, che mangiare bene garantisce una crescita armoniosa. Con il progetto *A mangiare si impara da piccolini*, promosso nelle scuole d'infanzia di sei regioni italiane, stiamo cercando di trasmettere il messaggio a bimbi e genitori che la nostra dieta mediterranea è la più sana e che è bene distribuire i pasti in cinque momenti della



Come "fare finta"

Secondo Piaget, padre della moderna pedagogia, il gioco è lo strumento primario per studiare e comprendere il processo cognitivo del bambino.

● «Verso i 3 anni», precisa la psicologa **Chiara Salerno** della cooperativa sociale Stripes di Rho (Milano), «il bambino ingrana la litania dei "perché", sta scoprendo il mondo, ma è ancora molto egocentrico e tutti i suoi giochi sono improntati in tale ottica. In seguito, fino a 5-6 anni, protagonisti diventano



giornata: prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena».

- La colazione è davvero così importante?

«Rappresenta uno dei tre pasti principali. Il 20% delle calorie va assunto al mattino (il 5% con spuntini e merenda; 35% a pranzo e cena). Il bambino viene da 10-12 ore di digiuno.

L'organismo ha funzionato durante il sonno, attingendo alle scorte. Occorre riempire il serbatoio, in vista della nuova giornata».

- Come deve essere la colazione ideale?

«Innanzitutto seduti a tavola. La colazione all'italiana è perfetta: una tazza di latte o tè, uno yogurt intero, tre cucchiaini di corn flakes o un paio di biscotti o fette biscottate con la marmellata, un frutto, magari una mela. Siamo tra i maggiori produttori di frutta in Europa, ma fanalini di coda per il consumo, così importante».



I BIMBI IMITANO GLI ADULTI ANCHE NEL LORO RAPPORTO CON IL CIBO. IL MODELLO DATO DAI GENITORI È QUINDI MOLTO IMPORTANTE (CUCCHIAI DA PAPPÀ TESCOMA).

- Invitare i piccoli a mangiare le verdure, altrettanto fondamentali, è più difficile...

«È questione di abituarli e dare il buon esempio. Occorre insegnar loro, allo stesso modo, a mangiare i legumi, un paio di volte a settimana, così come il pesce azzurro o il salmone, ricchi di Omega 3. E soprattutto a evitare di salare troppo i cibi, per scoprirne il vero sapore. Il sale fa male: anche i piccoli possono avere la pressione alta».

VITAMINE E MINERALI: IL FABBISOGNO È QUESTO

(elaborazione del Barilla center for food and nutrition su dati della Sinu-Società italiana di nutrizione umana).

Età	A	B1	B2	B3	B9	B12	C	D	Calcio	Fosforo	Potassio	Ferro	Zinco	Iodio	Selenio
1-3 anni	400 µg	0,6 mg	0,8 mg	9 mg	100 µg	0,7 µg	40 mg	10 µg	800 mg	800 mg	800 mg	7 mg	4 mg	70 µg	10 µg
4-6 anni	400 µg	0,7 mg	1 mg	11 mg	130 µg	1 µg	45 mg	10 µg	800 mg	800 mg	1.100 mg	9 mg	6 mg	90 µg	15 µg

i cosiddetti giochi simbolici. Si sviluppa la capacità di immaginazione e imitazione, di rappresentare situazioni mediante gesti o oggetti, per cui i giochi preferiti sono quelli del "fare finta": una sedia diventa un cavallo, un bastone una spada.

Il simbolismo permette di riprodurre esperienze viste, ma non ancora direttamente sperimentate, di ricreare una situazione alla quale il piccolo non riesce ancora ad adattarsi».

● «È importante», puntualizza l'esperta, «che i genitori non riempiano il bambino di tutti i giochi in commercio, ma si limitino

a comprargli solo quelli che non può inventarsi. Va poi evitato di circoscrivere l'ambito del gioco alla sola stanza del figlio: ogni angolo non pericoloso della casa deve diventare un possibile spazio per giocare. E bisogna essere attenti al momento in cui il bimbo avverte l'esigenza di socializzare, di condividere l'esperienza del gioco con i coetanei».

● Con la primavera, fa bene uscire all'aperto non soltanto per giocare in gruppo (bandiera, staffetta, nascondino, scivolo, dondolo e così via), ma pure per osservare e scoprire la natura coi genitori.

● Se si è costretti a restare al chiuso, si ai giochi di manipolazione con la pasta di sale, il pongo, le costruzioni, a quelli creativi con le matite e i pennarelli colorati, a quelli da tavolo specifici per l'età, alla casetta per inventare storie e situazioni all'insegna del "fare finta".

● «In ogni circostanza, i genitori non devono imporre ai figli come giocare», conclude l'esperta. «Devono limitarsi a controllare, sia pure in maniera discreta: i bambini, infatti, sono in grado di organizzarsi da soli, bisogna dar loro la fiducia che meritano». M.B.

UNA CASA DA BAMBINO

Anche gli spazi vanno studiati per stimolarlo, sviluppare la sua creatività. Con un'attenzione speciale a benessere e sicurezza.

DI GIUSI GALIMBERTI



Artisti di fama mondiale, da Picasso a Klee, Miró, Depero, Balla, Cartier-Bresson, si divertirono a costruire giocattoli per i loro figli: realizzati spesso con i materiali più strani, ma talmente belli, originali e creativi da essere stati persino esposti in una recente mostra al Museo Picasso di Malaga, in Spagna. «La stessa creatività e originalità», osserva l'architetto **Roberta Esposito**, specializzata in spazi gioco per bambini, «dovrebbero sfoderare tutti i genitori, per permettere ai figli di sfruttare tutta la casa per giocare e sviluppare, divertendosi, le loro capacità. Una casa pensata per evolversi di pari passo con la crescita dei piccoli, non destinata a fossilizzarsi nel tempo». Ogni locale deve essere a misura di gioco. «Il soggiorno con i suoi divani, cuscini, tappeti», precisa l'esperta, «è il luogo in cui correre e saltare per sviluppare la capacità motoria e la coordinazione dei movimenti. La cameretta è l'angolo più privato e magico, in cui ritrovare sé stessi con i giocattoli preferiti e altri oggetti personali. Il bagno è ideale per giocare con l'acqua. La cucina può diventare, insieme ai genitori, lo spazio per inventare e sperimentare il laboratorio gastronomico della fantasia». Ecco qualche idea in relazione all'età.

FINO A 3 ANNI

Molta attenzione alla sicurezza: impedire l'avvicinamento a termosifoni, prese di corrente, elettrodomestici, finestre, vasi con

Tutto è gioco

3 ANNI

Sviluppo motorio: oggetti mobili da afferrare con mani e piedi, colpire e calciare; anelli, sfere, cubi colorati; mattoncini di grosse dimensioni; banco da lavoro, grosse viti e bulloni da montare e smontare; giocattoli da spingere e tirare; rettangolo di sabbia, giocattoli per scavare, secchiello e paletta; giocattoli acquatici; pennarelli a punta grossa.

Sviluppo cognitivo: giocattoli di cui prendersi cura (bambole, animali eccetera, di lana, stoffa, peluche, plastica); libri di stoffa e plastica con valore ludico, immagini colorate; giocattoli sonori di legno e plastica; tamburello, maracas e altri

strumentini musicali.
Sviluppo sociale: Cd con canzonette, poesie, filastrocche; set di cucina con pentolini, coperchi, piatti, posate, utensili; animali di legno, plastica, stoffa; bambole e relativi accessori; attrezzi per la cura della casa e del giardino; telefono.
Sviluppo linguistico: libri illustrati, audiovisivi.

4-6 ANNI

Sviluppo motorio: altalena, scivolo, pattini a rotelle, pallone, corda per saltare, monopattino.

Sviluppo cognitivo: giochi di espressione creativa e di "fare finta", giochi in 3D; mattoncini e cubi anche di piccole dimensioni; materiali per disegnare, dipingere, modellare; figurine; domino, puzzle.

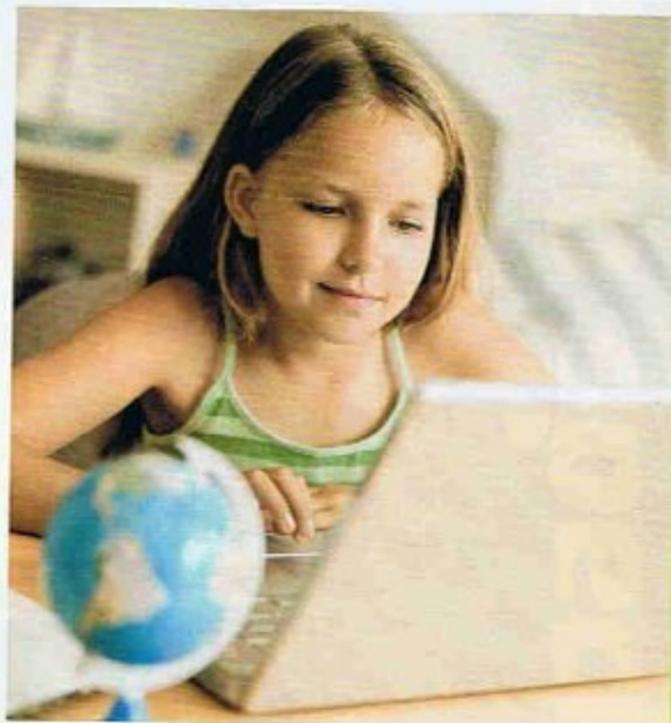
Sviluppo sociale: giochi di gruppo, casetta, mascheramenti.

Sviluppo linguistico: libri di storie e fiabe; giochi con numeri e lettere; Dvd di cartoni. ■

Addormentarsi guardando le stelle

Il grande artista **Bruno Munari**, riflettendo sul design dedicato all'infanzia e in particolare all'età che lui prediligeva, dai tre ai sette anni, diceva: «Che cosa può essere utile alla crescita di un individuo in formazione come un bambino? Qualcosa che gli dia, attraverso il gioco, delle informazioni che gli potranno servire quando sarà adulto. Sappiamo che tutto quello che un bambino memorizza in tenera età, gli resterà poi per tutta la vita». Con questo intendeva dire che la bellezza, la semplicità, la meraviglia degli oggetti che i genitori mettono a disposizione dei figli nei primi anni saranno un giorno la guida che li aiuterà a formare un loro gusto e senso estetico. Una traccia per capire, in futuro, le diverse forme d'arte, per diventare persone creative, armoniose, mai ripetitive. Ecco perché è così importante che gli spazi di casa dedicati ai piccoli siano oasi ricreative e ludiche stimolanti, formative, non solo luoghi sicuri

e confortevoli. Per fare un semplice esempio: una scrivania dal design giocoso può favorire l'avvicinamento del bambino al piano di lavoro e predisporlo al disegno. Un semplice e colorato letto a castello (magari reso sicuro da sponde protettive), con il tocco decorativo di mamma e papà può diventare castello, vascello, casa dei fantasmi o delle bambole. Come sia importante l'aspetto ludico degli oggetti dedicati all'infanzia, ancor più quando sono messi a disposizione di bambini ospedalizzati o con problemi di postura o disabilità motoria, è stato sottolineato dagli esperti di psicopedagogia e design presenti al convegno *Apprendere per vivere giocando*, promosso all'Ospedale Niguarda di Milano dalla Fondazione Politecnico e dalla Regione Lombardia. Tra i tanti curiosi e allegri prototipi presentati in quell'occasione, c'era anche un bellissimo cielo trapunto di stelle. La suggestiva volta celeste, realizzata per le camere degli ospedali pediatrici,



è stata creata utilizzando una serie di led, per riprodurre all'interno della stanza dei piccoli la luce naturale. Uno spunto per la cameretta del proprio bimbo: anche mamma e papà possono applicare al soffitto luci o stelline fosforescenti, visibili solo al buio. Per illuminare e allietare il passaggio, a volte pauroso, dalla veglia al sonno dei più piccini. ■

PER LA CAMERETTA, COLORI ALLEGRI E ARREDI CHE CRESCONO INSIEME CON I BAMBINI (FOTO DOIMO).

piante e fiori; usare mobili a prova di ribaltamento, con spigoli arrotondati e dispositivi di blocco delle ante; eliminare i soprammobili; trasformare tavolini, ripiani e librerie basse in contenitori per piccoli giochi. **Colorare pareti e arredi con tinte pastello:** giallo in sala per dare luminosità, calore, allegria; azzurro in camera per facilitare il relax; verde in cucina per conferire naturalezza. **Creare in soggiorno un miniangolo di lettura.** Allestire in cucina una sorta di cassetta postale in cui recapitare ogni giorno un giochino, un disegnetto, un pensiero: i baby si divertono e prendono confidenza con il concetto del comunicare. Sempre in cucina, fissare fascioni di sughero su cui appendere foto e disegni.

DA 4 A 7 ANNI

Collocare in cucina un tavolinetto

con seggiolina per giocare con pongo e creta, e per familiarizzare con gli alimenti aiutando mamma e papà che preparano da mangiare. **In soggiorno, mantenere il piccolo angolo libreria** e fare spazio a una minivideoteca per i Dvd di cartoni e film d'animazione. **Accentuare la dimensione ludica della cameretta**, attrezzandola per esempio con una cucina delle bambole o una tenda. Non deve mancare l'angolo per mascherarsi e truccarsi. **Allestire anche in bagno, oltre che in cucina, spazi-laboratorio** per dare modo ai piccoli inquilini di liberare la fantasia e affinare la capacità manipolatoria. ■