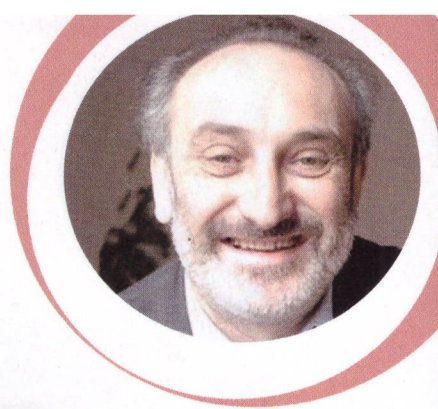


# Io, tu, noi Imparare a **C**ONVIVERE

di **Daniele Novara**, Pedagogista e Direttore del Centro Psicopedagogico per la pace di Piacenza - CPPP



## Costruire **la tavolata** Il rituale del pasto a scuola

**C'**è chi non sta fermo un momento, chi rovescia l'acqua ogni volta, chi mangia solo il primo e chi solo il secondo, chi non tocca il piatto, chi vorrebbe il bis, chi fa finta di vomitare davanti alle verdure... ogni insegnante potrebbe, senza alcuna difficoltà, stilare un lungo elenco delle complessità che comporta la gestione del pasto infantile a scuola.

Come trasformare un momento potenzialmente piuttosto complicato, in un'occasione per imparare a stare insieme a tavola? È importante, infatti, non dimenticare che, nell'atto del mangiare insieme, confluiscono molti aspetti diversi: le abitudini familiari, il gusto personale, le emozioni. **Nutrirsi** non è solo un fatto meccanico, non consiste solo nel fornire, potendolo fare, la giusta quantità di vitamine e proteine, o, più banalmente, nel riempirsi la pancia. È qualcosa piuttosto che ha a che fare con le emozioni e la relazione con gli altri, **è un fatto sociale, comunitario, culturale** e, in particolare alla scuola dell'infanzia, nella fase in cui il bambino comincia a elaborare competenze sociali importanti per il suo futuro, **è un'occasione preziosa per creare convivenza**.

Ecco allora alcune riflessioni per "costruire la tavolata", cioè per fare in modo che i bambini sperimentino il momento del pasto come un rituale ricco di apprendimenti sociali. **Per prima cosa le regole:** è importante che le insegnanti che gestiscono il pasto si accordino su alcune regole fondamentali, focalizzate non tanto sulla quantità e la qualità del cibo da mangiare ma, piuttosto, sul come rendere il momento del pasto un momento piacevole per tutti, tenendo conto dell'età dei bambini e delle competenze acquisite. È difficile che un bambino di 4 anni riesca a stare fermo e seduto sulla sedia tutto il tem-

po, come è difficile che non si sporchi o non sporchi per terra. D'altra parte alcune autonomie vanno incentivate e sostenute: non è possibile essere ancora imboccati o lanciare il cibo ovunque. Non dimentichiamo che la coesione educativa tra le figure adulte è davvero fondamentale: proprio perché sul mangiare ognuno di noi ha le sue abitudini e convinzioni, è importante discutere prima insieme sulle regole dello stare a tavola per non finire per mandare messaggi contrastanti ai bambini che confondono invece che aiutare a crescere.

Poi c'è un altro aspetto importante: **il cibo non è un gioco**. Tutti i "trucchi" che spesso oggi diverse riviste dedicate all'infanzia suggeriscono, su come rendere invoglianti le carote o divertire propinando le mele, lasciano il tempo che trovano e rischiano facilmente di trasformarsi in "ricatti" ("Se vi comportate bene a pranzo usciamo in giardino", "Se assaggi la verdura poi ti lascio giocare un po' di più") che poco hanno a che fare con l'ambito educativo.

È importante piuttosto curare la dimensione affettiva e individuare alcuni piccoli rituali che possano rendere il tempo del pranzo un momento di relazione e di scambi: un rito di inizio pasto, consentire chiacchiere e risate (ho scoperto che in alcune scuole, anche dell'infanzia, si invita a mangiare in silenzio!), individuare alcuni ruoli che possono essere svolti a turno (i camerieri, quelli che sparecchiano o portano la frutta), concedere calma e lentezza, ritualizzare lo scambio dei posti per incentivare le relazioni, definire come si conclude il momento comune. Perché i bambini possano pian piano imparare a riconoscere il mangiare insieme come una preziosa occasione per nutrirsi, non solo di cibo.