

Inglesina

TUTTI A TAVOLA.

Momenti di condivisione
in famiglia.



NON È MAI TROPPO PRESTO PER INIZIARE A EDUCARE I PIÙ PICCOLI AL GUSTO E AL BENESSERE A TAVOLA.

Mangiare dev'essere un piacere e il bambino va aiutato a vivere i pasti in un ambiente sereno, senza stress e tensioni. Per questo è determinante il clima in cui si preparano le pappe, la serenità dei genitori che accompagnano il piccolo ai primi assaggi ma anche ciò che il bambino vede e vive intorno al tavolo quando si riunisce la famiglia.

Quando il bambino inizia con le prime pappe è una buona idea non lasciarlo isolato, ma metterlo letteralmente a tavola con gli altri e permettergli di condividere i momenti **dei pasti con il resto della famiglia**, senza la distrazione di televisione, tablet o giochi. All'inizio il cibo è gioco, perché rappresenta un nuovo strumento di esplorazione delle proprie competenze. Già stare a tavola a tre-quattro mesi con la propria famiglia fa parte del processo di «svezzamento» anche se nessun cibo viene inserito in bocca.

Il semplice stare insieme, il **condividere questi momenti in armonia**, educa il bambino più di qualsiasi altra cosa al gusto ma anche al piacere di mangiare.

È evidente che non sempre si riesce a combinare esigenze e orari dei più piccoli con quelle del resto della famiglia ma, gradualmente e quando è possibile, è importante creare una sorta di **rituale di convivialità familiare** di cui anche i bambini possano sentirsi parte integrante.



A TAVOLA PER IMPARARE INSIEME

Entrare a far parte della vita familiare aiuta i bambini a sviluppare il processo di apprendimento fin dai primi giorni.

Rivolgersi direttamente al bimbo, guardarlo negli occhi, parlargli anche prima che acquisisca la comprensione del significato delle parole non favorisce solo lo sviluppo del linguaggio. Ha effetti più profondi: attiva i cosiddetti neuroni specchio, l'area del cervello deputata all'imitazione e all'empatia, la base di tutte le competenze sociali ed emotive.

Fin dalle prime settimane di vita, infatti, i piccoli mostrano una maggiore predilezione per i volti umani rispetto agli oggetti inanimati, e tra i volti preferiscono quelli con gli occhi aperti e quelli sorridenti. Presto imparano a sorridere per imitazione.

L'imitazione reciproca aiuta i bambini a capire che possono agire come gli altri e che gli altri possono agire come loro. Secondo la teoria del "Like me" di Meltzoff, il riconoscimento dell'"essere imitati" da altri è il punto di partenza per lo sviluppo sociale e cognitivo.

I bambini osservano più di quanto si pensi. Per loro è anche una sorta di soddisfazione personale: per i bimbi, ripetere le azioni degli adulti è una cosa che li appaga e li fa sentire "grandi". Più i bambini crescono più si specializzano nel loro imitare, dando un significato a quanto agiscono, imparando a cosa serve un gesto piuttosto che un altro. Imitando prendo il loro posto nell'ambiente.



LE RICETTE

Alcune ricette golose per rendere ancora più piacevoli i momenti a tavola con il tuo bambino.

**Ingredienti per
2 Adulti e 2 bambini**

ORZO CON RADICCHIO E MELA

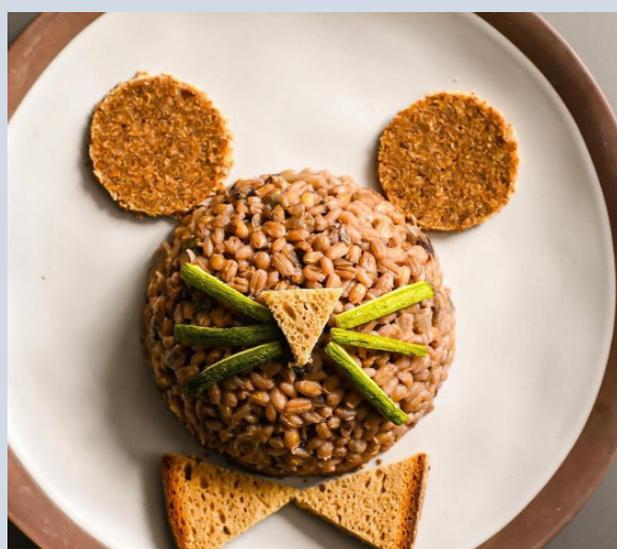
200 g. di orzo
1/2 cespo di radicchio
1 mela Golden
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
Brodo vegetale
Parmigiano grattugiato q.b.

• **PROCEDIMENTO:**

Tostate leggermente l'orzo in una con un filo d'olio e ricopritelo con un po' di brodo vegetale, lasciarlo cuocere.

Lavate il radicchio, tagliatelo a listarelle ed aggiungetelo in pentola insieme alla mela grattugiata, aggiungete un altro pochino di brodo e lasciate cuocere altri 10 min circa.

Ultima mossa: una grattata di Parmigiano e via all'impiattamento!



STECCO DI PESCE

70 g di polpa di pesce bianco
Mezza patata a polpa gialla
1 cucchiaio di salsa di pomodoro
1/2 cucchiaino di olio EVO
1/2 cucchiaino di agar agar in polvere
Granella di pistacchio
1 stecco per ghiaccioli

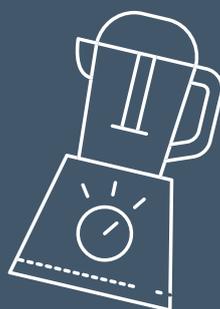
- Procedimento:

Lessate la patata, pelatela e schiacciatela con una forchetta o con lo schiaccia patate. Cuocete il filetto di pesce al vapore, sminuzzatelo e unitelo alla patata schiacciata. A questo punto preparate l'interno del "ghiacciolo" facendo sciogliere in un pentolino l'agar agar in 2 cucchiai di acqua. Unite la passata di pomodoro e portate ad ebollizione per un paio di minuti. Versate il tutto su un piatto piano cercando di creare un rettangolo. Lasciatelo rapprendere. Formate un ovale con metà della polpa di pesce e patate, fatelo aderire su un lato con la granella di pistacchio. Ripetete con l'altra metà di composto di pesce e patate. Adagiate la gelatina di pomodoro sul lato dell'ovale senza granella di pistacchi e chiudete con l'altro ovale, facendo aderire bene i bordi.

Coprite i lati del "gelato" con altra granella e infilzate la base con lo stecco per gelati.



Ricette consigliate da
Barbara Esposito Vulgo Gigante
di @barbaraevg



LA SOLUZIONE A CASA

Inglesina si impegna ogni giorno per aiutarti a rendere i momenti con il tuo piccolo ancora più speciali, dentro e fuori casa. Scopri le soluzioni perfette per le sue prime pappe e per trascorrere del tempo insieme, così da far stare il tuo bimbo con tutta la famiglia in completa sicurezza e serenità.

FAST

Tutti a tavola fianco a fianco.

Fast è il seggiolino da tavolo pratico e semplice da utilizzare che permette al tuo bambino di condividere tutti i pasti di fianco a mamma e papà in maniera comoda e sicura, favorendo una crescita sana e armoniosa. Ogni pasto diventa un autentico momento di condivisione in famiglia, sia a casa che al ristorante. Ma non solo. Fast è anche la soluzione ideale per momenti all'aria aperta o per un pomeriggio dai nonni.

Il suo posto a tavola

Il seggiolino Fast è compatibile con la maggior parte dei tavoli di spessore tra 20 e 90 mm. Facile da trasportare e disponibile in tanti colori.

Per stare insieme

Fast è comodo anche per passare del tempo con il tuo bambino: fianco a fianco sul tavolo, mentre tu lavori e lui può colorare giocando, oppure sul bancone della cucina, per avere un piccolo aiutante mentre sei ai fornelli.



MY TIME

Per le sue prime pappe

My Time è il seggiolone perfetto per stare a tavola con tutta la famiglia. Lo schienale e la pedana reclinabili aiutano a gestire le pause tra un boccone e l'altro, permettendo al bambino di riposare.

La seduta ampia e confortevole e lo schienale reclinabile favoriscono il riposo del tuo piccolo dopo la pappa.

È l'alleato ideale grazie alla sua compattezza e la praticità di utilizzo quotidiano.

Dotato di doppio vassoio con portabibite, removibile e lavabile in lavastoviglie, per dividere il momento pappa dal momento gioco.

Si chiude facilmente in maniera compatta occupando pochissimo spazio e sta in piedi da solo.



Scopri di più sul sito Inglesina.



Inglesina

inglesina.it

Seguici su

