città futura

VERSO UNA CULTURA PER L'INFANZIA - n° 27 - DICEMBRE 2014

PERIODICO

N° 27 - dicembre 2014 quadrimestrale - Registrazione tribunale di Trento n°1232 del 21.12.2004

Poste Italiane Spa – Sped. in A.P. 70% NE/TN

Editore Città Futura, Via Abondi, 37 - 38121 - Trento - Direttore responsabile: Renzo Grosselli - Redazione: Angela Ventin e Corrado Corradini. Impaginazione: Publistampa Arti grafiche. Stampa: Nuove Arti Grafiche soc. coop. - Trento

I nidi di infanzia gestiti da Città Futura

TRENTO E VALLE DELL'ADIGE

- **Clarina** *in convenzione con il Comune di Trento*
  Via Einaudi, 24 - 38122 Trento - Tel. 0461 925060
  E-mail: clarina@citta-futura.it
- **Europa** *in convenzione con il Comune di Trento*
  Via Fermi, 23/A - 38123 Trento - Tel. 0461 924622
  E-mail: europa@citta-futura.it
- **Rodari** *in convenzione con il Comune di Trento*
  Via Giovannelli, 6 - 38122 - Trento - Tel. 0461 233292
  E-mail: rodari@citta-futura.it
- **Vigolo Baselga** *in convenzioone con il Comune di Trento*
  Via Don Luca Deflorian, 20 - 38123 Vigolo Baselga
  Tel. 0461 866291
  E-mail: tonini@citta-futura.it
- **Roncafort** *in convenzione con il Comune di Trento*
  Via Caneppele, 19 - 38121 Trento - Tel. 0461 829854
  E-mail: roncafort@citta-futura.it
- **Lavis** *in convenzione con il Comune di Lavis*
  Via Paganella, 48/a - 38015 Lavis (TN) - Tel. 0461 241617
  E-mail: lavis@citta-futura.it
- **Pressano** *in convenzione con il Comune di Lavis*
  Via Pilati, 11 - 38015 Pressano (TN) - Tel. 0461 247163
  E-mail: lavis@citta-futura.it
- **Scarabocchio** *servizio privato*
  Corso Buonarroti, 32 - 38121 Trento (TN) - Tel. 0461 420800
  E-mail: scarabocchio@citta-futura.it

ALTOPIANO DI VATTARO

- **Bosentino** *in convenzione con il Comune di Bosentino*
  Piazza San Giuseppe, 2 - 38049 Bosentino (TN) - Tel. 0461 847497
  E-mail: bosentino@citta-futura.it

VALLI GIUDICARIE

- **Tione** *in convenzione con il Comune di Tione*
  Via Dante, 25 - 38079 Tione di Trento (TN) - Tel. 0465 326403
  E-mail: tione@citta-futura.it
- **Spiazzo** *in convenzione con il Comune di Spiazzo*
  Via S. Vigilio, 5 - 38088 Spiazzo (TN) - Tel. 0465 802149
  E-mail: spiazzo@citta-futura.it
- **Comighello** *in convenzione con il Comune di Comano Terme*
  Fraz. Comighello, 60 - 38077 Ponte Arche (TN) - Tel. 0465 701205
  E-mail: pontearche@citta-futura.it

ALTA VALSUGANA

- **Pergine "Bucaneve"** *in convenzione con Asif Chimelli*
  Via Dolomiti, 54 - 38057 Pergine Valsugana (TN)
  Tel. 0461 548503
  E-mail: pergine@citta-futura.it
- **Pergine "Il Girasole"** *in convenzione con Asif Chimelli*
  Via Caduti, 25- 38057 Pergine Valsugana (TN)
  Tel. 0461 530849
  E-mail: girasole@citta-futura.it
- **Caldonazzo** *in convenzione con il Comune di Caldonazzo*
  Viale Trento, 4 - 38052 Caldonazzo (TN)
  E-mail: caldonazzo@citta-futura.it
- **Ludoteca** *in convenzione con Asif Chimelli*
  Vicolo Garberie, 6/a - 38057 Pergine Valsugana (TN)
  Tel. 0461 511168
  E-mail: quiquoqua@citta-futura.it

VALLE DI CEMBRA

- **Cembra** *in convenzione con il Comune di Cembra*
  San Carlo, 22 - 38034 Giovo (TN) - Tel. 0461 682246
  E-mail: cembra@citta-futura.it
- **Giovo** *in convenzione con il Comune di Giovo*
  Via Devigili, 4 - 38030 Giovo (TN) - Tel. 0461 695078
  E-mail: giovo@citta-futura.it

VALLAGARINA

- **Ala** *in convenzione con il Comune di Ala*
  Viale 4 Novembre, 4 - 38061 Ala (TN) - Tel. 0464 670177
  E-mail: orsetti@citta-futura.it
- **Serravalle** *servizio privato*
  Via Negrelli, 33 - 38061 Serravalle all'Adige (TN)
  Tel. 0464 697011
  E-mail: orsetti@citta-futura.it

ALTOPIANO DI LAVARONE

- **Folgaria** *in convenzione con il Comune di Folgaria*
  Via Roma, 68 - 38064 Folgaria (TN) - Tel. 0464 720241
  E-mail: folgaria@citta-futura.it
- **Lavarone** *in convenzione con il Comune di Lavarone*
  Fraz. Gionghi, 107 - 38064 Lavarone (TN) - Tel. 0464 783469
  E-mail: folgaria@citta-futura.it

VAL DI FIEMME

- **Ziano di Fiemme** *in convenzione con la Comunità territoriale della Val di Fiemme*
  Via Nazionale, 29 - 38030 Ziano di Fiemme (TN)
  Tel. 0462 570126
  E-mail: ziano@citta-futura.it
- **Castello di Fiemme** *in convenzione con la Comunità territoriale della Val di Fiemme*
  Via Latemar, 2 - 38030 Castello-Molina di Fiemme (TN)
  Tel. 0462 340270
  E-mail: castello@citta-futura.it

Desideri ricevere a casa il tuo periodico "Città Futura" o desideri regalarlo a una tua amica? Compila la scheda sottostante e consegnala a uno dei nidi della Cooperativa, o spediscila all'indirizzo: **Città Futura - Via Abondi, 37 - 38121 Trento**, o richiedilo via e-mail all'indirizzo: **info@citta-futura.it**

Richiedo l'invio per posta del periodico "Città Futura"

Cognome _____ Nome _____

Via _____ n° _____

Cap _____ Città _____ Pv _____

La vera cooperazione è altro: è solidarietà, relazione, condivisione

I fatti deprecabili di Roma rischiano di inquinare la cooperazione sociale che da parecchi decenni è attiva nel nostro Paese con servizi più che eccellenti. I criminali vanno perseguiti e condannati, ma non si può colpevolizzare tutto il sistema. Anzi il lavoro e l'impegno delle cooperative sociali andrebbe pubblicamente valorizzato e riconosciuto da tutti

di Sandra Dodi, *presidente*

La vicenda delle cooperative coinvolte nell'inchiesta di Mafia Capitale ci preoccupa e ci amareggia. Sono la stragrande maggioranza i cooperatori onesti che lavorano con responsabilità e passione all'interno delle cooperative sociali, che rappresentano la componente più consistente di quello che viene chiamato 'terzo settore'.
Donne e uomini che scelgono di realizzarsi, professionalmente e personalmente, in questa particolare società che è la cooperativa perché credono nell'accoglienza, nella solidarietà, nella relazione, nel confronto, nella condivisione, nelle persone… Credono in un preciso sistema valoriale e lo fanno proprio, attraverso comportamenti pensati e coerenti. Per molti cooperare diventa quindi una scelta di vita che segna il percorso di ognuno.
Le cooperative sociali perseguono l'interesse generale della comunità, l'interesse collettivo e non quello individuale. Il profitto non fa parte del dna di nessuna cooperativa. L'eventuale vantaggio economico che si ricava dalla gestione annuale va a favore della comunità, dei soci e delle socie o reinvestito all'interno dell'organizzazione.
Le cooperative sociali lavorano generalmente ai margini della società in attività a volte molto complesse e delicate a supporto di giovani e adulti che hanno bisogno di cura e sostegno. Lavorano in prima linea a favore di persone con disturbi psichiatrici, di minori o adulti in difficoltà, di anziani, bambini e ragazzi… Offrono un servizio di qualità a costi contenuti. Si trovano a volte a doversi confrontare con organizzazioni private che propongono servizi in apparenza simili a prezzi bassissimi.
Ebbene questo mondo oggi è messo in discussione. I fatti deprecabili di Roma rischiano di inquinare la cooperazione sociale che da parecchi decenni è attiva nel nostro Paese con servizi più che eccellenti. E' come se questa macchia facesse ombra su tutto e tutti. Dispiace nel profondo.
I criminali vanno perseguiti e condannati, ma non si può colpevolizzare tutto il sistema. Anzi il lavoro e l'impegno delle cooperative sociali andrebbe pubblicamente valorizzato e riconosciuto da tutti. Assistiamo con tristezza invece a facili generalizzazioni che creano diffidenza, sospetto e sfiducia. L'Italia non è un Paese di soli corrotti e delinquenti, c'è molto altro.
Le cooperative sociali, come tutte le cooperative in genere, vanno difese attraverso strumenti che già esistono o strumenti nuovi. Le associazioni di rappresentanza locali e nazionali su questo possono svolgere un ruolo sempre più incisivo.
Infine, occorre difendere le cooperative sociali perché svolgono un ruolo insostituibile nella società di oggi, perché si basano su un'economia non a misura di prodotto (e di profitto), ma *a misura di persona*, in cui il lavoro si propone come fine il benessere delle persone, vale a dire ha il ruolo civile di permettere alle persone una "esistenza buona".

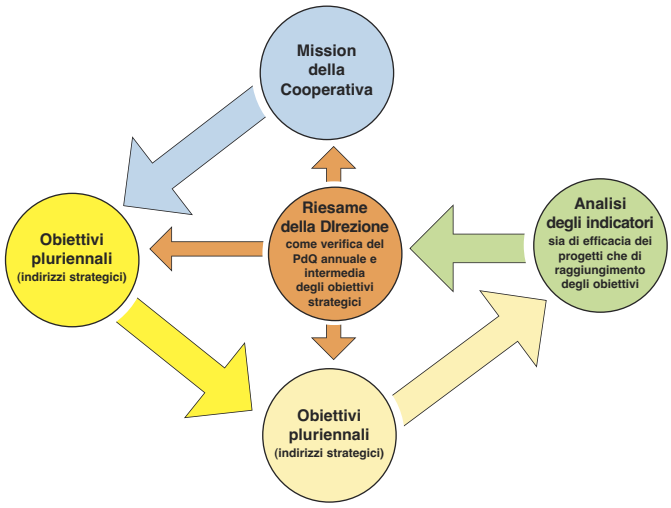
Il riesame della direzione come attività chiave del sistema qualità

Legami tra bilancio, riesame e rendicontazione sociale nella realtà di Città Futura

di Paolo Trubiano

Tra le attività che caratterizzano in modo più spiccato un sistema di gestione per la qualità, in particolare un sistema certificato ISO 9001 come quello di Città Futura, c'è il cosiddetto **riesame della direzione**. In inglese *management review*, è il modo che ha la direzione dell'organizzazione di *rivedere* l'andamento delle attività e definirne le possibilità di miglioramento. Quindi il riesame, prima ancora di essere un documento è un processo, o meglio una parte del più complesso processo di governo dell'organizzazione.
Quando abbiamo parlato di qualità certificabile nei nidi, abbiamo visto come l'approccio per processi sia quello più caratteristico della serie ISO 9000, in quanto "vede" l'organizzazione – e la cooperativa in particolare – come un insieme di "canali" che conducono dalla lettura dei bisogni dei diversi portatori di interesse alla loro soddisfazione.

In Città Futura l'attività di riesame avviene alla fine dell'anno educativo e coincide temporalmente con la redazione del bilancio economico-finanziario: laddove quest'ultimo però parla dell'*efficienza* della cooperativa (di come cioè Città Futura ha saputo impiegare le proprie risorse), il riesame analizza l'*efficacia* della cooperativa rispetto alle aspettative legittime dei suoi *stakeholder* (concetto che, lo ricordiamo, allarga l'idea di cliente a tutti i portatori di interesse dell'organizzazione). Come è noto, la stessa idea di *qualità* è strettamente associata a quella di efficacia, e questa non è che la soddisfazione dei bisogni degli *stakeholder* dell'organizzazione. A sua volta, la soddisfazione di questi bisogni definisce la *mission*, la ragion d'essere ultima, dell'organizzazione medesima, da cui scaturiscono i suoi obiettivi. Anche in Città Futura, pertanto, la logica del miglioramento continuo, tipica di un sistema qualità, assume una veste ciclica, con la mission come origine e il riesame come momento centrale.



Dalla mission derivano gli obiettivi strategici, con orizzonte pluriennale, della Cooperativa: da questi discendono quelli operativi, con orizzonte annuale, sia per la cooperativa nel suo complesso che per ciascun nido (il famoso "Obiettivo Nido") e per ciascun responsabile di funzione. Periodicamente vengono analizzati degli indicatori, che misurano il raggiungimento di questi obiettivi e l'efficacia di tutti i processi di Città Futura, cioè la capacità dei processi di perseguire la soddisfazione degli *stakeholder*: si tratta di indicatori quantitativi e qualitativi, dunque.
Questa analisi degli indicatori confluisce, a fine anno educativo, nell'attività di riesame, che include: la rendicontazione degli obiettivi annuali, il rilancio dei nuovi "obiettivi in uscita", l'analisi delle modifiche al contesto (normativa, mercato, organizzazione interna) che potrebbero avere effetti sul sistema Città Futura.
Sicché, il riesame annuale determina necessariamente una nuova pianificazione annuale di obiettivi, ma può comportare una revisione della pianificazione strategica pluriennale ed anche della mission, ove si ravvisino nuovi bisogni da soddisfare o addirittura nuovi *stakeholder* di cui prendere in carico le aspettative.
L'attività di riesame, lungi dall'essere un mero adempimento della norma ISO, è quindi un'attività chiave della direzione di una qualunque organizzazione. Di più, in particolare in una cooperativa sociale come Città Futura, questa attività – che orienta e rilancia continuamente il miglioramento, interno ed esterno all'organizzazione – è una forma di **innovazione sociale** continua, perché crea *valore condiviso* tra gli *stakeholder* e nelle comunità in cui Città Futura opera.

Città Futura allarga la rendicontazione a tutti i suoi *stakeholder* attraverso l'inserimento di una sintesi del documento di riesame in un numero della rivista dell'annata successiva, sintesi che viene chiamata **bilancio sociale** perché, sebbene più schematica e meno articolata del primo vero bilancio sociale di Città Futura è comunque una forma di *reporting sociale* che si rivolge ad una platea più ampia dell'Assemblea dei soci o anche solo di tutto il personale, estendendosi – grazie al canale di diffusione, la rivista stessa – anche agli *stakeholder* esterni alla cooperativa.

In conclusione: il riesame della direzione è strettamente legato alla realtà e all'operatività di Città Futura, un aspetto che potrebbe apparire un mero requisito da rispettare nel sistema qualità, e che invece – se correttamente inteso e applicato – rende il sistema più "vivibile" e coerente con la specificità e la cultura della cooperativa.

Nidi di pari opportunità

di Emma Cologna

Nidi di Pari Opportunità: è questo il nome dato alla sfida che Città Futura vuole mettere in atto in collaborazione con i Comuni di Tione, di Spiazzo e di Comano Terme nel 2015, al fine di intraprendere un percorso di cambiamento culturale condiviso.
Grazie al finanziamento della Provincia di Trento, nell'ambito della promozione dei progetti in tema di pari opportunità, Città Futura potrà sperimentare un prototipo di azioni positive rivolte: alle educatrici dei nidi di Tione, Spiazzo e Comighello, alle famiglie dei bambini frequentanti i nidi e ai cittadini dei Comuni partecipanti all'iniziativa. Azioni che trovano nel fine il desiderio di stimolare le nuove generazioni a trovare un'identità lontana da pregiudizi e modelli stereotipati che limitano la loro crescita, la loro creatività e il loro futuro.
La cooperativa crede molto in questo progetto, a cui collaborano coloro che si relazionano quotidianamente con i bambini e le bambine, al fine di creare quella sinergia di cooperazione proficua e duratura nel tempo necessaria per ottenere benefici nel lungo periodo.
Uno dei risultati principali che Città Futura si aspetta è quello di ottenere un effetto moltiplicatore, là dove la cooperativa è presente sul territorio provinciale.
Il percorso sarà caratterizzato da un intervento rivolto al personale educativo della cooperativa che svolge la sua attività nei tre nidi (Tione, Spiazzo e Comighello) con un percorso ad hoc, con l'obiettivo di sperimentare modelli di osservazione in grado di decostruire gli stereotipi, legati soprattutto al gioco. Contestualmente verranno offerti degli incontri con le famiglie dei bambini frequentanti i nidi sia all'interno degli spazi del nido, sia in collaborazione con le biblioteche comunali e infine sarà prevista l'attivazione di tre seminari aperti al pubblico.

Cerchiamo di muovere insieme i primi passi per un sensibile cambiamento di cultura, inteso come *«quel complesso di conoscenze che ogni popolo considera fondamentali e ad essere trasmessi alle generazioni successive»*, per permettere a bambine/i di giocare liberamente e sviluppare la propria identità lontani da pregiudizi e modelli stereotipati.

Il risultato che ci si aspetta è quello di far conoscere e stimolare, mediante azioni diversificate, la propensione da parte di tutti nell'avere "*occhi critici*" su valori trasversali ispirati alla decostruzione degli stereotipi e legati alla promozione delle pari opportunità tra i bambini e le bambine, a partire dai comportamenti e dagli atteggiamenti della nostra quotidianità, come possibili modelli imitativi da parte dei più piccoli: dalla lettura delle storie, dalla scelta dei giochi, ecc.
La cooperativa vuole ringraziare da subito i tre Comuni che si sono resi disponibili a condividere come partner attivi il progetto.
Cliccando sul logo "*Nidi di Pari Opportunità*", pubblicato sul sito di Città Futura e sui siti delle tre Amministrazioni comunali, potrete seguire durante il corso dell'anno 2015 tutti gli aggiornamenti e gli appuntamenti relativi all'attivazione delle iniziative previste dalla progettazione.

Il telelavoro aiuta la conciliazione

Il 31 dicembre 2013 l'Agenzia del Lavoro ha approvato nell'ambito del Documento degli interventi di politica del lavoro 2011-2013 il progetto presentato dalla cooperativa relativo allo studio di fattibilità e implementazione del telelavoro per le figure impiegate presso la sede amministrativa, prevedendo un finanziamento per l'attività.
Il progetto traduce in piano operativo alcune delle azioni contenute nel piano delle attività Family Audit aventi come destinatari gli operatori della sede amministrativa. In particolare si riferisce agli interventi che nel complesso permetteranno a Città Futura di avere un'organizzazione del lavoro maggiormente flessibile ed efficace rispetto ad orari, processi e luoghi di lavoro, tenendo conto al contempo delle esigenze di conciliazione del personale.
Sono inoltre prese in considerazione le attività in qualche modo correlate all'introduzione e gestione della nuova flessibilità organizzativa. In particolare, saranno previsti momenti di formazione per i responsabili di funzione e le coordinatrici, al fine di supportarli nella gestione delle domande di conciliazione di collaboratori e collaboratrici utilizzando gli strumenti messi a disposizione dalla cooperativa.
E inoltre prevista la formazione di tutto il personale affinché possa utilizzare in modo più consapevole e coerente tali strumenti, anche nella prospettiva di valutazione dell'impatto di lungo periodo sulla propria carriera lavorativa.

Sara Bettocchi

Al Nido Scarabocchio si apre un nuovo mondo

di Anna Cappelletti

Si avvicina l'apertura del nuovo servizio *"Mondo Scarabocchio"*, ultimo progetto di Città Futura che avrà sede presso l'omonimo nido, in corso Buonarroti a Trento.
Mondo Scarabocchio offre ai genitori con bambini da 0 a 6 anni tante opportunità per incontrare altre famiglie, condividere momenti di festa, gioie e fatiche dell'essere genitori oggi, occasioni per aggiornare le proprie conoscenze su tematiche particolari quali l'alimentazione infantile, il primo soccorso pediatrico, aspetti pedagogici legati ai passaggi della crescita.

Alla base del progetto, in linea con la mission della cooperativa, c'è l'intento di contribuire a sostenere la genitorialità e la costituzione di luoghi che favoriscono l'incontro, il confronto e la crescita reciproca di genitori e bambini. La cooperativa infatti è da sempre sensibile a promuovere iniziative di conciliazione e per la costruzione di cultura dell'infanzia, anche attraverso situazioni meno formalizzate che valorizzino l'incontro con l'altro, il confronto e lo scambio.

Per questo Mondo Scarabocchio offre proposte diversificate: dallo sportello di consulenza alimentare e pedagogica per le famiglie, al babymassage; dagli incontri a tema tenuti da figure professionali che a vario titolo si occupano di infanzia, fino alla possibilità di affittare la struttura per compleanni e richiedere l'animazione di giochi e laboratori.

Una novità interessante è rappresentata dai due servizi di babysittig con flessibilità oraria e giornaliera: "Lo Scarabocchio d'oro" e lo "Scarabocchio dei piccoli". Il primo è attivo nel periodo tra fine novembre e inizio gennaio di ogni anno, in concomitanza con il periodo natalizio. È infatti pensato per le mamme professionalmente impegnate negli esercizi commerciali nei sabati e nelle domeniche d'oro e per i genitori che lavorano tra Natale e l'Epifania, durante la chiusura dei nidi e delle scuole dell'infanzia.

"Lo Scarabocchio dei piccoli", in funzione tutto l'anno direttamente all'interno del tempo nido, si rivolge a genitori impegnati nel lavoro per brevi periodi, ad esempio, in occasione di collaborazioni con enti pubblici o privati, a mamme e papà che hanno la necessità di affidare i propri figli a educatori professionisti per qualche ora o per l'intera giornata. L'ambiente, accogliente, stimolante e protetto, è dotato di un ampio giardino da vivere tutto l'anno. Si possono ricevere maggiori informazioni rivolgendosi agli uffici della Cooperativa.

In crescita il servizio GiocaInsieme alle Terme di Comano

Si è conclusa a novembre la quarta stagione del GiocaInsieme, il servizio che ogni anno da fine marzo ai primi di novembre, si offre come contesto di gioco, di relazione e di svago alle famiglie con bambini ospiti delle terme di Comano.
Qui i genitori impegnati nelle sedute termali trovano educatrici accoglienti e preparate a cui affidare i loro bambini, in un ambiente ricco di stimoli e possibilità di gioco.
Allo stesso tempo i piccoli ospiti, specie quelli in cura, possono trascorrere un tempo sereno e divertente, condividendo momenti di gioco in compagnia di altri bambini e dei propri genitori. Il servizio inoltre offre ai genitori che lo richiedono momenti di confronto con la pedagogista su tematiche educative.

Nel 2014 sono stati accolti 1035 i bambini tra gli 0 e i 12 anni, di cui 670 direttamente beneficiari delle cure termali.
Complessivamente il servizio ha registrato un aumento del 10% rispetto alle presenze dello scorso anno, dato più che incoraggiante se si considera che per la seconda stagione consecutiva il servizio è a pagamento.
La maggior parte dei piccoli utenti ha tra gli 0 e i 7 anni, ma sono aumentate le presenze dei bambini fino ai 10 anni, segno della capacità del progetto pedagogico di suscitare l'interesse anche dei più grandi.
La maggior parte delle famiglie proviene dal nord Italia (Lombardia, 356, Veneto 202, Emilia Romagna 145), ma sono in continuo aumento quelle provenienti dal sud e dall'estero.
Prossimo appuntamento a fine marzo 2015.

Alla fiera "Il Trentino dei bambini"

Città Futura era presente nelle giornate del 29 e 30 novembre nei padiglioni di Trento Fiere a "Il Trentino dei bambini", evento per i più piccoli che ha coinvolto un centinaio di realtà pubbliche e private del territorio: spazi con giochi, esperimenti e laboratori riservati alle famiglie con l'obiettivo di coniugare le esigenze di divertimento con quelle di educazione e informazione.
Nell'area 0-3 anni le educatrici della cooperativa hanno coinvolto i genitori facendoli giocare insieme ai propri figli e proponendo due spazi. Nello spazio "Movimentiamoci: spazio per il libero movimento" i bambini potevano cimentarsi in esperienze di equilibrio, corse, salti ma anche costruire con mamma e papà torri altissime da abbattere insieme e, una volta finita l'energia, potevano rilassarsi in morbide tane.
Nello spazio "Giochiamo con la sabbia" potevano invece sperimentare la sensorialità, il gioco dei travasi, la libera scoperta. Protagonista è stata la sabbia, che i bambini potevano esplorare assieme ad altri materiali: contenitori e ciotole di differenti forme e dimensioni, cesti di vimini, mestolini di legno e metallo, boccali, macinacaffè, colini, zuppiere...

Notizie dai nidi

NIDO DI CASTELLO DI FIEMME

Corso sul metodo Montessori

Il personale del nido d'infanzia di Castello di Fiemme ha partecipato al corso di formazione sul metodo Montessori organizzato a Trento presso il nido di Roncafort. Le due mattinate trascorse con Andrea Lupi, membro del comitato Fondazione Montessori, hanno dato alle educatrici molti spunti su cui poter lavorare. Scopo degli incontri era dare al personale educativo una prima conoscenza di alcuni dei materiali di gioco utilizzati nelle strutture montessoriane.
Andrea Lupi ha presentato alle educatrici differenti proposte di gioco: una scatola da aprire e chiudere, un vassoio con un sasso da spennellare con dell'acqua, una scatola con cubi di varie dimensioni e molte altre proposte adatte alle esigenze di ciascuna fascia d'età.
Al nido di Castello le educatrici della sezione dei medi-grandi hanno pensato di rivedere un angolo della sezione dove posizionare alcuni dei giochi montessoriani visti durante il corso. I bambini si sono dimostrati fin da subito molto interessati. Vassoi con due barattoli dove travasare un elemento naturale grazie all'ausilio di un cucchiaino, scatole da svitare e avvitare, palline di legno da infilare in una corda, ...i bambini hanno così imparato ad utilizzarle e adesso scelgono liberamente quale gioco prendere per poi riporlo una volta terminato.
Il clima che si respira mentre i bambini giocano è tranquillo. C'è un silenzio che nasce dall'intensa concentrazione e dal forte interesse. L'educatrice è protagonista nel predisporre l'ambiente e le proposte di gioco e il bambino diventa protagonista nell'utilizzo. L'adulto rispetta gli spazi e i tempi del bambino. Aiutami a fare da solo, scriveva Maria Montessori: il bambino che necessita dell'adulto, ma che ha anche bisogno di provare la gioia di riuscire a fare le cose da sé.

NIDO DI GIOVO

Famiglie al nido per giocare!

Il nido di Giovo ha invitato genitori e bambini di età fra gli 0 e i 3 anni ad alcuni laboratori di gioco proposti all'interno dei propri spazi. L'obiettivo è stato quello di accogliere famiglie non frequentanti il servizio affinché potessero respirare un po' dell'atmosfera che si vive quotidianamente al nido e, dialogando con il personale educativo, avessero l'occasione di approfondire la conoscenza delle sue dimensioni pedagogica e organizzativa, anche in vista di un eventuale futura iscrizione.

I laboratori si sono svolti in orario mattutino, dalle 9.30 alle 11, per quattro incontri e sono stati così strutturati: *"Con i granelli fra le dita"* - laboratorio di gioco con la sabbia; *"Tavolozza di verdure"* - laboratorio di pittura vegetale; *"Esplorando"* - il gioco euristico e il Cestino dei Tesori; *"Alla scoperta del Nido"* - conosciamo gli angoli di gioco di una sezione.
L'iniziativa ha riscontrato un buon successo, con una presenza media di 6/7 bambini accompagnati da uno dei genitori. I bambini, nonostante la novità del contesto, hanno preso gradualmente confidenza e hanno accolto le diverse proposte di gioco con interesse, toccando, sperimentando, sporcandosi mani e piedi… Il clima disteso creatosi ha consentito agli adulti di avere alcuni scambi di informazioni sul servizio, di conoscere il personale e di affrontare alcuni temi educativi, soprattutto traendo spunto da quanto vissuto dai bambini in mezzo a loro.

NIDO EUROPA

Viaggiare insieme sull'autobus e sul treno

Il nido Europa da sempre valorizza il territorio in cui è inserito con progetti che coinvolgono i bambini in esperienze all'esterno. I bambini così vivono esperienze emozionanti che rimarranno a lungo nella loro memoria, rafforzano alcuni comportamenti acquisiti nella loro quotidianità, comportamenti che aiutano a diventare cittadini responsabili e partecipi. In questa occasione vogliamo raccontare l'incontro tra il gruppo dei medi ed i mezzi di trasporto più usati in città, l'autobus e il treno.

I bambini accompagnati dalle educatrici e dalla coordinatrice si avviano a piedi verso la stazione della Trento-Malè ascoltando e ponendo l'attenzione ai suoni e ai rumori della città. Un camion che passa velocemente, una motocicletta «che frastuono!» dice l'educatrice. «Cos'è ?» chiede un bimbo interessato, l'autobus che ci sfreccia accanto «è alto, giallo! Poi lo prendiamo anche noi per tornare al nido. Ora però andiamo alla stazione per prendere il treno. Chi l'ha mai preso?». Molti dei bambini non sanno esprimere a parole il proprio pensiero, ma gli sguardi sono attenti, gli occhi luccicano e molte dita indicano ciò che ciascuno vorrebbe dire, l'educatrice trasforma il pensiero il parole.

Arrivati in stazione l'educatrice fa notare ai bambini la "strada particolare" su cui viaggia il treno, i binari, la riga gialla dice che fin lì si può camminare, perché il treno corre veloce e ci si può salire solo quando è fermo e ci aspetta con le porte aperte.

La macchina che stampa i biglietti ha il suo suono caratteristico, qualche bambino lo conosce già perché prende il treno abitualmente, si sente forte in questo ambiente a lui familiare e indica con il dito prontamente il buco da cui esce il biglietto.

Il treno arrivando ha prodotto un forte rumore, il suono è aumentato velocemente lasciando stupiti, curiosi e perplessi alcuni bambini, l'atmosfera è cambiata tutt'attorno: ora siamo tutti in piedi, tutti attenti, tutti in movimento… c'è chi è disorientato da questo improvviso cambiamento, chi invece è eccitato, nessuno indifferente. «Vento forte!» esclama una bambina all'arrivo del treno. Saliamo sul treno e prendiamo posto, il treno parte: i volti dei bambini si illuminano, quasi tutti sorridono, due sono perplessi e preferiscono tenere per mano l'educatrice. La città scorre veloce.

Si vedono tante case, strade, alberi, il percorso è un po' rialzato e ci offre una visuale tutta nuova.

Alla stazione chiediamo la possibilità di visitare la cabina di pilotaggio del treno, il capotreno accetta cordialmente e ci mostra lo spazio, facendo salire a turno tutti i bambini al posto di guida: è un'esperienza davvero emozionante! Ora sappiamo come si guida un treno, quanti bottoni, quante luci!

Alla stazione si fa tappa al bar in cui ci sono tanti passeggeri e diverse persone ci salutano e si fermano a fare due chiacchiere. Molti bevono il caffè lasciando un profumo nell'aria che i bambini riconoscono, noi prendiamo un succo di frutta dolce "buono!". I bambini escono accompagnati dalle educatrici diretti verso l'autobus che pian piano ci porta quasi davanti alla porta del nido. L'autobus è conosciuto da molti più bambini del gruppo, lo si nota facilmente, l'educatrice sa come generalmente ciascun bambino viene accompagnato al nido dal genitore e lo racconta facendosi aiutare dal bambino coinvolto.

Tornati al nido l'esperienza poi diventa memoria, attraverso il racconto all'arrivo dei genitori, attraverso le foto, la narrazione dei momenti vissuti e la lettura dei libretti dei mezzi di trasporto che i bambini ben conoscono.

NIDO DI TIONE

Quante emozioni al mercato!

Il mercato, occasione di scambi e relazioni sociali, incontri, sapori, odori, rumori e scoperta! Quante emozioni si possono vivere in questo luogo! I bambini medi e grandi del nido di Tione sono stati accompagnati per una passeggiata al mercato, all'incontro con una realtà affascinante ed estrinseca a quella abituale del nido, contenuta e conosciuta. Questa uscita ha rappresentato una occasione di scoperta, che ha permesso ai bambini di vivere una esperienza intensa in una situazione tranquilla, protetta e controllata. All'arrivo al banchetto degli animali è stato impossibile pensare di non fermarsi ad osservare tutti quei pesci colorati, che guizzavano e nuotavano nella loro boccia a gran velocità, e i coniglietti, così morbidi e pelosi, da toccare ed accarezzare. Che dolce sensazione! Tartarughe con puntini colorati sul musetto e uccellini dai colori vivaci che cinguettano.
Con l'occasione i bambini hanno potuto comperare un uccellino rosso che hanno poi portato al nido per far amicizia con Giallina, la canarina che i bambini del nido avevano acquistato nella fiera dell'anno scorso. Ormai la visita alla fiera è diventata un rituale, un'abitudine stabile e ripetuta nel tempo che permette ai bambini di vivere e rivivere sensazioni. I significati, faticosamente conquistati, vengono detti, esplicitati, messi in circolazione anche attraverso le fotografie per far riemergere i ricordi e consolidare l'esperienza anche all'arrivo dei genitori al nido. Responsabilizzare il bambino a stare tra gli altri, tra adulti non conosciuti in un contesto allargato e nuovo, rinforza la sua autonomia rendendolo protagonista di una esperienza che lui stesso ha caratterizzato con la propria voglia di fare e mettersi alla prova. Arrivati al banco della frutta i bambini timidamente chiedono delle arance, con le quali poi, al nido, fare una succosa spremuta. Che timore dover chiedere e parlare con qualcuno di sconosciuto, in mezzo a tanta gente! Ma poi ci si fa coraggio e con l'aiuto delle educatrici ci si ricorda di non essere soli e così si cresce e si diventa sempre un po' più coraggiosi.
Dopo una lunga passeggiata di scoperta, tra bancarelle e gente nuova, si ritorna al nido tutti assieme per raccontare le proprie piccole conquiste e dare una nuova casetta a Rex, il nuovo compagno di Giallina.

L'alimentazione fa crescere

Tra le molteplici esperienze infantili che lasciano tracce significative e durature nella memoria e che determinano comportamenti e apprendimenti futuri, senz'altro l'alimentazione e l'approccio con il cibo sono fondamentali. Il pasto è un momento di comunicazione e di scambio affettivo ed emotivo, è un'esperienza di socializzazione, di conoscenza e apprendimento.

A partire dalle esperienze quotidiane vissute al momento del pasto con i bambini, dalle richieste dei genitori che spesso vanno dalla cuoca e chiedono delucidazioni in merito ad alcune ricette, dall'obiettivo di abituare i bambini a nutrirsi in modo appropriato e vario, il personale educativo del nido di Ziano ha realizzato una serie di proposte educative e ludiche rivolte sia ai genitori che ai bambini sotto il titolo *"L'alimentazione fa crescere"*.

Si è partiti così dal voler valorizzare lo scambio e la partecipazione degli adulti anche in un'ottica di comunità educante, realizzando due laboratori di cucina al nido: con l'aiuto della cuoca mamme e papà hanno sperimentato la preparazione di un menù calibrato per i bambini piccoli. L'obiettivo principale è stato quello di renderli più consapevoli dell'importanza di offrire ai bambini un'alimentazione sana ed equilibrata, incentivando il consumo di frutta e verdura (alimenti verso i quali la maggioranza dei bambini dimostra una certa diffidenza) e fornendo loro interessanti suggerimenti e indicazioni per rendere più "appetibili" alcuni piatti.

Trasversalmente a queste serate rivolte alle famiglie nella giornata al nido i bambini hanno partecipato ad alcuni laboratori di "mani in pasta", con attività diversificate a seconda dell'età. Cuoca e aiuto cuoca sono intervenute direttamente con loro, consentendo ai bambini di toccare, manipolare, annusare, esplorare gli alimenti.

Le esperienze proposte hanno avuto l'obiettivo specifico di offrire ai bambini la possibilità di sperimentare sensazioni e sapori nuovi, di coltivare la sensibilità del gusto, di scoprire-riscoprire le caratteristiche degli alimenti attraverso alcuni momenti di gioco, e di partecipare infine attivamente alla "preparazione" di alcuni piatti.

Quale soddisfazione negli occhi dei bambini vedere la cuoca infornare i biscotti appena impastati con le loro manine, bere il succo di un'arancia appena spremuta oppure servire un bel piatto di macedonia dopo aver scrupolosamente tagliato a pezzetti la frutta!

Letture selezionate all'interno della bibliografia del "Nati per leggere" hanno dato giorno per giorno voce, colori e immagini al cibo con le parole dei bambini, per giocare con storie appetibili e conversare con gli alimenti.

L'iniziativa si è conclusa con un gruppo di discussione tra adulti, uno spazio in cui la nutrizionista-biologa insieme alla psicopedagogista della Cooperativa hanno incontrato le famiglie sul tema del cibo nella prima infanzia. Mangiare dunque non è solo la soddisfazione di un bisogno elementare, ma è un atto che assume forti valenze affettive ed educative che si imprimono nella memoria per poi essere rievocate.

Esperienze

1 NIDO DI LAVIS - DIALOGHI SERI MA LEGGERI INTORNO ALL'EDUCARE

Nel periodo a cavallo fra i mesi di maggio e di giugno si è svolta presso la sede di via Garibaldi del nido di Lavis l'iniziativa *Genitori al Nido: dialoghi seri (ma leggeri) intorno all'educare*. Alla base di questo progetto stava l'idea di rispondere all'interesse dei genitori verso il confronto e la riflessione su temi educativi offrendo loro la possibilità di incontri in orario pomeridiano e senza la preoccupazione della gestione dei figli, che nel frattempo sarebbero stati al nido (i bambini frequentanti) o sarebbero stati accolti e affiancati nel gioco da un'educatrice (i bambini non frequentanti). L'iniziativa, infatti, era rivolta a tutte le famiglie interessate di Lavis, con bambini da 0 a 3 anni di età. L'obiettivo era quello di realizzare incontri nei quali affrontare temi importanti, "seri", in un clima rilassato e conviviale, nella convinzione che questo tipo di approccio potesse favorire una più ampia e aperta partecipazione. Gli incontri sono stati quattro ed hanno proposto ai genitori i seguenti argomenti: *L'igiene orale nella prima infanzia* (Perché anche i denti crescano ben educati!); *Lasciateci giocare! Come stare alla larga dai bambini e renderli felici…* (Significati del gioco e ruolo dell'adulto nel gioco del bambino); *Nel Bosco dei Libri Incantati* (Una lettura al giorno toglie il medico di torno…); *Papà 2.0* (La rivincita?!...).
L'obiettivo degli incontri non era, naturalmente, quello di affrontare in modo esaustivo i temi proposti, di per sé molto ampi e impegnativi, ma di provare a mettere a fuoco alcuni punti fondamentali per poterli condividere e dare avvio ad uno spazio di confronto e di riflessione. Tutto ciò in un contesto meno formale possibile e fortemente orientato alla dimensione quotidiana, "viva", della relazione educativa. La nutrita partecipazione dei genitori e dei bambini ed un ritorno molto positivo dal questionario di soddisfazione finale, ci fa ritenere che l'iniziativa sia stata apprezzata e meriti pertanto di essere riproposta in futuro.

2 NIDO DI TIONE - SERATA SULL'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO

Perché parlare di alimentazione? Mangiare è un atto fondamentale, perché ci permette di vivere. Il nostro corpo è come un motore, per funzionare bene ha bisogno di una buona benzina, e la benzina per noi esseri umani è il cibo: ma non tutti i cibi sono uguali. Ecco perché è così importante sapere che tipo di benzina mettere nel nostro corpo.
Al giorno d'oggi le varie correnti di pensiero sull'alimentazione sono sempre più differenti e contrastanti e per il genitore è sempre più difficile orientarsi e fare scelte, soprattutto nella delicata fascia d'età nella quale per la prima volta i bambini si avvicinano al cibo attraverso lo svezzamento. E sono proprio i genitori a far loro da guida! Il personale del nido di Tione, attento alle esigenze di ogni famiglia e vicino alle incertezze che caratterizzano tale momento, ha pensato di mettere a disposizione le risorse interne di Città Futura, in questo caso le competenze della dottoressa **Laura Cagol** (igienista e nutrizionista della Cooperativa) per gli aspetti più tecnici e funzionali dell'argomento, e quelle della dottoressa **Sara Piazza** (psicologa psicoterapeuta con la funzione di consulente pedagogica per i nidi di Comighello e Tione) per gli aspetti emotivi e relazionali relativi al momento del pasto.
Il bambino necessita fin dalla nascita di cure primarie e il legame tra neonato e chi si prende cura di lui si forma attraverso l'essere alimentato, pulito, curato ed amato. La madre fin dal primo istante pone la massima attenzione sui problemi della nutrizione e il primo tipo di relazione tra madre e figlio avviene attraverso l'alimentazione. Il neonato che ha fame prova sensazioni spiacevoli molto forti, sente che ha bisogno di qualcosa ma non sa che fare; il suo repertorio comportamentale offre il pianto per mettersi in contatto con il mondo e così non tarda ad utilizzarlo in tutte le sue forme. Essere nutriti, avere un contatto caldo e piacevole, non provare i morsi della fame definisce uno stato di benessere. In relazione a tutto questo sono state molte e svariate le domande formulate dai genitori, da "come è giusto comportarsi durante la cena?", "sforzare o non sforzare i bambini a mangiare?", "frullato e non frullato a quanti mesi?", "il latte la sera… fa bene o è troppo ?". Tanti interrogativi che durante il corso della serata hanno trovato risposta in spiegazioni esaurienti in momenti di confronto tra i genitori e le specialiste. L'iniziativa è stata aperta a tutto il territorio e a breve si ripeterà anche a Ponte Arche per il nido di Comighello.

Deborah Litterini

Parliamone

Indirizzate le vostre domande all'indirizzo e-mail: ***parliamone@citta-futura.it***

di Vera Turchet

PARLARE AL BAMBINO PICCOLO

«Al nido, dove mio marito e io portiamo il nostro bambino Lorenzo, le educatrici leggono spesso ai bambini, e più volte mi hanno indicato che condividere la lettura con lui può essere un modo ricco e bello per parlare al mio bambino e ascoltare i suoi bisogni. Ma Lorenzo, che ha 30 mesi, è un bambino che non si ferma mai, è sempre in movimento, passa da un gioco all'altro! Come possiamo "fermare il suo giocare" per leggergli una storia? E come possiamo costruire con il nostro bambino un dialogo che sia costruttivo per la sua crescita sin da piccolo?»

Parlare al bambino piccolo naturalmente, con un linguaggio adatto alla sua età, donando a lui "le parole per dirlo", ma anche tenendolo sulle ginocchia perché possa ascoltare il contatto del suo corpo con quello materno, costituisce il bello e insieme l'inconsueto della relazione genitori-figli. Ma nella vita di un genitore non ci sono tentativi senza errori e sapere parlare ai propri figli, in ogni fase della crescita è un'arte su cui non esitare, sin '"dalla culla".

Ciò che non dobbiamo mai dimenticare è la complessità del mondo interiore di un bambino piccolo, a cui il genitore deve dar voce trasformando in parole le emozioni più forti, in suono le situazioni più difficili, in un dialogo l'amore, il desiderio, la paura. Così facendo si insegnerà al bambino il senso del diverso e dell'insolito, si trasmetterà la capacità di condividere e partecipare, dando al bambino una e più possibilità per comprendere il proprio posto nello spazio, e aiutarlo ad uscire dalla sua onnipotenza infantile, diventando responsabile di sé e degli altri. Ciò gli servirà a costruire la sua autostima, ad essere fiducioso e rispettoso, a crescere in modo armonioso imparando a stare in mezzo agli altri.

I bambini a questa età sono dei piccoli esploratori, sempre in movimento, pieni di energie per la vita; il controllo e la regolazione dei movimenti fisici si acquisisce in maniera graduale, di pari passo con il desiderio di farsi capire con le parole e poi con una frase.

Le storie e le letture per bambini sono un modo semplice quanto ricco e piacevole per costruire un legame nuovo e sempre diverso con il proprio bambino, per raggiungere i suoi desideri, per dare forma alle sue paure più nascoste, per dare voce ai suoi "capricci", fornendogli nuove prospettive, un'idea di futuro e di possibilità, così da conoscere meglio sé e gli altri. Le pagine di un libro da guardare, sfogliare o accarezzare, insieme, possono rappresentare per un bambino piccolo la vita intera!

Bello è desiderare insieme, mamma o papà, che arrivi ogni giorno quel magico momento della giornata per prendere con il proprio bambino quel libro, aprirlo, sognare e fantasticare. Una storia da raccontare ad alta voce è sempre un regalo che si apre e si scopre insieme, un modo per fermare il tempo e il correre frenetico del mondo dei grandi, uno spazio per accoccolarsi sul divano. Leggere ad alta voce può essere per l'adulto una vera "terapia", contiene in sé un effetto educativo di cambiamento, un modo per recuperare e suscitare passioni, un modo per costruire quel dialogo costruttivo fatto di ascolto, amore e a volte semplicemente buon senso. Leggere una storia al vostro bambino, non sarà allora né impegnativo, né difficile, né impensabile. La complessità è invece nella ricchezza di ciò che stiamo facendo con il bambino piccolo dal punto di vista emotivo, cognitivo, relazionale, educativo.

E per concludere, alcune indicazioni utili a tutti i genitori per apprezzare meglio le parole:

- non si racconta mai una storia che non piace;
- i bambini sanno esprimere desideri, interessi e bisogni: sosteniamo le loro scelte narrative andando insieme in biblioteca, parlando con le educatrici del nido, guardando con attenzione i primi scarabocchi, ma anche dando voce e parole agli stupori e alle azioni che i bambini ci regalano ogni giorno;
- sentiamoci "legati" emotivamente e profondamente ad un elemento, un'immagine che la storia richiama in noi, proviamo a entrare in modo fluido e inconsueto nelle immagini, guardiamo con gli occhi di nostro figlio gli eventi, le soluzioni, i cambiamenti, l'inaspettato e l'inconsueto;
- diamo spazio con attenzione, rispetto e risposte semplici alle curiosità che il bambino esprime ascoltando e comunicando con noi, proviamo a immaginare prospettive diverse, fermiamoci semplicemente ad ascoltarlo amorevolmente.

Il mio consiglio

di Laura Cagol

Estratto delle linee guida INRAN

PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in cereali, legumi, ortaggi e frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei paesi sviluppati, in particolare diverse forme di tumore e malattie cardiovascolari (patologie delle arterie coronarie, ipertensione, infarto), cataratta, malattie dell'apparato respiratorio (asma e bronchiti), malattie dell'apparato digerente (diverticolosi, stipsi), ecc.
Il consumo di adeguate quantità di frutta e ortaggi assicura, inoltre, un rilevante apporto di nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici) e nello stesso tempo consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato.

✿ PERCHÉ DOBBIAMO CONSUMARE PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA?

1 cereali e derivati sono sempre stati nell'alimentazione italiana la fonte principale di carboidrati. In un'alimentazione equilibrata il 60% circa delle calorie della razione dovrebbe provenire dai carboidrati.

2 L'importanza dei carboidrati deriva dal fatto che vengono assorbiti e utilizzati dall'organismo facilmente e senza produrre scorie metaboliche, assicurando alle cellule un rifornimento di glucosio e perciò di energia.

3 I cereali e derivati, i legumi, gli ortaggi e la frutta rappresentano inoltre buone fonti di fibra alimentare. La fibra alimentare di per sé non ha valore nutritivo o energetico, ma è ugualmente molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo.

4 La fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà, in quanto contribuisce ad aumentare il volume del cibo ingerito e a rallentare lo svuotamento dello stomaco. Inoltre sembra in grado di ridurre il rischio di insorgenza di alcune malattie dell'intestino (quali la diverticolosi del colon) e delle vene (quali le varici), nonché di importanti malattie cronico-degenerative, quali in particolare i tumori del colon-retto, il diabete e le malattie cardiovascolari.

5 L'introito raccomandato di fibra è intorno ai 30 grammi/giorno, quantità superiore a quella che attualmente si assume in Italia. Per raggiungere i livelli raccomandati è bene consumare più spesso alimenti ricchi in fibra invece di ricorrere a prodotti dietetici concentrati in fibra.

6 I prodotti ortofrutticoli sono anche un'ottima fonte di alcune vitamine: ad esempio l'arancia, il pomodoro e il kiwi di vitamina C e folati, la carota, l'albicocca, gli ortaggi a foglia verde di pro-vitamina A, i legumi e i cereali di tiamina, niacina e folati. Sono anche una fonte importante di minerali (gli ortaggi a foglia verde di calcio e ferro, la patata e il pomodoro di potassio).

7 Gli effetti benefici del consumo di frutta, ortaggi e legumi dipendono anche dal fatto che alcuni loro componenti svolgono un'azione protettiva, prevalentemente di tipo antiossidante, che si esplica contrastando l'azione dei radicali liberi, i quali sono in grado di alterare la struttura delle membrane cellulari e del materiale genetico (il DNA), aprendo la strada a processi di invecchiamento precoce e a tutta una serie di reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.

8 Il consumo di frutta e vegetali può, inoltre, assicurare un apporto rilevante di alcuni minerali (quali selenio e zinco) che rientrano nei sistemi di difesa antiossidante dell'organismo. Altre sostanze in essi presenti sono state studiate in relazione ai loro potenziali effetti di prevenzione nei confronti del cancro.

9 È molto importante sottolineare che finora nessuno studio ha dimostrato che la somministrazione dei singoli componenti sotto forma di integratori possa dare gli stessi effetti benefici che sono associati all'ingestione di frutta e vegetali.

✿ COME COMPORTARSI

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.
- Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).

ALIMENTI RICCHI DI FIBRA

LEGUMI: fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli.

CEREALI E DERIVATI: pasta, biscotti, pane e cereali da colazione (soprattutto se integrali), prodotti da forno, orzo perlato.

VERDURA E ORTAGGI: carciofi, cavoli, cicoria, carote, melanzane, barbabietole, funghi, agretti, finocchi.

FRUTTA FRESCA: pere, mele, fichi, banane, kiwi, lamponi, fichi d'India, ribes.

FRUTTA SECCA IN GUSCIO: noci, nocciole, mandorle.

FRUTTA ESSICCATA: albicocche secche, fichi secchi, mele essiccate, uva passa, prugne secche, castagne secche.

Città Futura Coop. Sociale s.c.s.

Via Abondi, 37 • 38121 Trento
Tel. 0461.263155 • Fax 0461.263894
e-mail: info@citta-futura.it • www.citta-futura.it
pec: citta.futura@legalmail.it

Progettazione e realizzazione di servizi di nidi d'infanzia

Impaginazione: Publistampa Arti grafiche - Pergine Valsugana (TN)

Stampa: Nuove Arti Grafiche soc. coop. - Trento