

BAMBINI



→ **Davanti ai fornelli** Fra casseruole, frullini e fantasia anche i bimbi imparano a mangiare

→ **Magie** Il profumo di un sugo o di una torta può aiutarli ad avere un rapporto sano col cibo

È una favola la cucina da piccoli

Come avere un buon rapporto con la cucina? Partendo dalla cucina... Giocando e divertendosi, i bambini imparano a mangiare e a scoprire eroi e storie sotto i coperchi.

MANUELA TRINCI
PSICOTERAPEUTA
manuela.trinci@libero.it



Pare un bollettino di guerra! In realtà, fra inchieste allarmate e statistiche non provate con cifre da ca-

pogiro circa bambini e bambine sull'orlo di anoressia, bulimia, vomito autoindotto, e via dicendo, non ci resta che guardarsi meglio intorno e convenire col socratico Winnicott che «per fortuna la maggioranza dei bambini non soffre di disturbi alimentari!» E diciamo pure, da subito, che i bambini non si «alimentano» bensì mangiano, perché mangiare è una parola saporita, piena di rimandi sentimentali e senza ipocrisia: esattamente come sono i bambini. È vero però che da sempre ci so-

no i bambini mangioni, oppure quelli inappetenti, come pure quelli schizzinosi o quelli che mangiano senza farci caso, o ancora i bambini che si strappano i capelli di fronte a una foglia di insalata e quelli che serrano la bocca di fronte al burghul o alla pasta «in rosso». E vero rimane che i genitori, in bilico fra il desiderio di ingozzarli come oche di Straburgo e di obbedire ai moderni dettami della snellezza-glamour, e soprattutto intrisi di una cultura consumistica che ha reificato il cibo a

ulteriore merce di scambio affettivo, continuano a dimenarsi fra gli annosi quesiti di come sfamare i propri figli senza ingrassarli, nutrirli senza stressarli e prevenire nasi arricciati.

FROLLA E SFOGLIA

Condividere allora l'arte del cucinare, divertirsi a mescolare con le mani, spianare, dar forme alla frolla o alla sfoglia, tramandare le ricette di casa, aprirsi grazie a cibi esotici ad altre terre e culture, rivalutare in