

ASILO NIDO COMUNALE VIALE EUROPA

ANNO SOCIO – EDUCATIVO 2011/2012

IL PROGETTO Q.B.

L'acronimo Q.B. è abbastanza comune e, più o meno, tutti conoscono cosa significa: si trova nelle ricette di cucina e significa "Quanto Basta", ovvero la quantità necessaria, ma al tempo stesso variabile a seconda delle preferenze individuali, di un certo ingrediente per raggiungere un risultato atteso...

L'Asilo Nido di Viale Europa ad Aosta ospita 40 bambini in età compresa tra i 9 ed i 36 mesi ed è aperto dalle ore 8:00 alle ore 17:00, dal lunedì al venerdì. Le educatrici e la coordinatrice sono personale dipendente del Comune di Aosta mentre la cuoca e le addette ai servizi generali sono dipendenti della Cooperativa Sociale "Noi e gli Altri", cui l'Amministrazione Comunale ha appaltato parte della gestione.

Progetto "Q.B." 1° parte: alcune riflessioni su porzioni e grammature, obiettivi e strumenti operativi.

Il momento del pasto è continuamente oggetto di riflessione da parte di tutto lo staff del nido e quest'anno lo è stato in modo particolare giacché il collegio del personale ha avviato, fin dal mese di settembre 2011, una serie di ragionamenti intorno alla nutrizione ed alle giuste quantità di cibo da somministrare ai piccoli.

Non dobbiamo dimenticare, infatti, che un'iperalimentazione nei primi due anni di vita oltre a causare un aumento di volume delle cellule adipose, determina anche un aumento del loro numero; da adulti, pertanto, si avranno una maggiore predisposizione all'obesità e una difficoltà a scendere di peso o a mantenerlo nei limiti, perché sarà possibile ridurre le dimensioni delle cellule, ma non sarà più possibile eliminarle.

Intervenire durante l'età evolutiva è, quindi, di fondamentale importanza, perché dà la garanzia di risultati migliori e duraturi. Per esempio è sbagliato cedere alla tentazione di esagerare nella quantità di cibo da proporre al bambino e, al contrario, è bene proporre porzioni adeguate, compatibili con l'età e lo stato di salute dei piccoli.

Se un bambino è vorace ed ha sempre fame, riteniamo sia opportuno proporgli cibi di grande volume ma a basso contenuto calorico. Se invece un bambino è pigro o poco affamato, una porzione abbondante che viene avanzata è demotivante per lui e può ingenerare il rifiuto del cibo... Il progetto Q.B. nasce dall'esigenza dell'intero collegio del personale dell'asilo nido di Viale Europa di avere una corretta percezione delle porzioni e delle grammature previste per i bambini dal menù attualmente in uso negli asili nido della Valle d'Aosta.

Ecco gli obiettivi della 1° parte di questo progetto:

- Fare in modo che ai bimbi vengano servite quantità di cibo adeguate all'età
- Aumentare la consapevolezza degli operatori in merito alla “giusta quantità” di cibo per un bambino in età di asilo nido (tenendo conto delle differenze di età e di fabbisogno calorico)
- Aumentare la consapevolezza degli operatori in merito alla somministrazione aggiuntiva di porzioni di cibo (il classico bis).
- Restituire alle famiglie dati oggettivi sulle quantità di cibo consumate dai bambini al nido

Per raggiungere questi obiettivi il personale dell'asilo nido di viale Europa ha utilizzato le seguenti procedure:

- Sono stati preparati e fotografati piatti pronti con la giusta quantità di ciascun alimento previsto dal menù (pasta, riso, carne, verdure ecc..)
- Sono stati mostrati a tutto il personale del nido
- Sono stati preparati piatti pronti con la giusta quantità e ne è stata valutata la corrispondenza con “unità di misura” in uso al nido (es. mestoli, cucchiari da portata ecc...).
- Sono state utilizzate alcune tabelle che si riferiscono alle variazioni in peso degli alimenti durante la cottura, il loro uso ha consentito una realizzazione operativamente più snella dell'intero progetto.

Progetto “Q. B.” 2° parte: la piramide alimentare.

La piramide alimentare è uno schema suddiviso in diversi piani o settori, che raggruppano tutti gli alimenti con caratteristiche nutrizionali simili. Partendo dalla base, nei settori più grandi, troviamo gli alimenti che devono essere consumati più frequentemente, mentre man mano che ci si avvicina al vertice, troviamo gli alimenti che devono essere consumati con frequenza sempre minore. Nel piano inferiore, che costituisce la parte più importante della piramide, è rappresentato il gruppo della frutta e verdura, molto ricchi di acqua, fibra, vitamine A e C, sali minerali e antiossidanti. Per stare bene se ne dovrebbero consumare almeno cinque porzioni al giorno. Subito dopo troviamo un altro vasto settore, dove sono rappresentati i cereali come pane, pasta, riso e patate che sono alimenti ricchi di carboidrati complessi, ma anche di proteine e fibra.

La parte centrale della piramide presenta quegli alimenti più ricchi di proteine. In prossimità dell'apice si trovano gli alimenti che si devono consumare occasionalmente e con moderazione.

Infine all'apice della piramide ci sono lo zucchero e il sale di cui spesso si abusa per abitudine.

Analogamente la piramide alimentare giornaliera si suddivide negli stessi piani e settori, riferiti però al consumo giornaliero degli alimenti.

Progetto “Q. B.” 2° parte: la piramide alimentare al nido.

La seconda parte del progetto “Q.B.” fa riferimento appunto alla piramide alimentare giornaliera, si è rivolta ai bimbi completamente svezzati (37 su 40) e prende origine, in primo luogo, dalla consapevolezza che le verdure non debbano mai mancare nella dieta dei bambini e, in secondo luogo, dall’osservazione della realtà e cioè che spesso i bambini non le gradiscono molto o addirittura si rifiutano di mangiarle.

Il progetto aveva l’obiettivo di non far percepire ai piccoli gli ortaggi come un semplice contorno (poiché il contorno sembra essere un piatto accessorio del quale si può fare tranquillamente a meno) e prevedeva che il primo piatto fosse preceduto sempre dalla verdura cotta e/o cruda e che per ultime fossero proposte le proteine (carne, pesce, formaggio...). Il gruppo di lavoro del nido era convinto che in questo modo anche i bimbi più riluttanti, ma assai affamati, sarebbero stati almeno tentati di assaggiare carote, finocchi, zucchine...

Le famiglie sono state informate in merito alla realizzazione delle due parti di Q.B. durante la riunione annuale per la presentazione della programmazione e l’intero progetto è stato accolto con favore.

Nel dettaglio questa seconda parte è iniziata nel mese di marzo 2012 e ha comportato una sperimentazione di otto settimane durante le quali un sottogruppo di operatori del nido (cuoca, tre educatrici e la coordinatrice) ha badato a monitorare, all’inizio con incontri settimanali e poi con riunioni quindicinali, lo svolgimento della fase sperimentale.

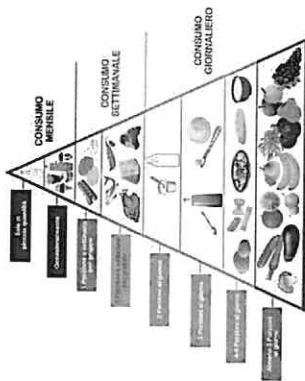
Progetto “Q. B.” 2° parte: come è andata.

Prima di parlare dei risultati è opportuno premettere che il competente Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell’Azienda USL Valle d’Aosta ha espresso un parere favorevole sulla possibilità di trasformare Q.B. in buona prassi di lavoro educativo. L’azienda USL con la stessa lettera esprime inoltre parere favorevole in merito al consumo di alimenti coltivati nell’orto del nido (progetto: “Per fare un bell’orto qual è la ricetta? Terra, semini, acqua e paletta...).

Il sottogruppo di monitoraggio inoltre, grazie al prezioso contributo della cuoca, ha deciso di introdurre nel menù ortaggi che al nido non si usavano, quali, per esempio, i broccoli, i cavolini di Bruxelles e i porri, di proporre alcune nuove ricette per cucinare le verdure (es. carote alla parmigiana e carpaccio di zucchine), di sostituire quasi sempre il generico “passato di verdura” con creme preparate a base di un ortaggio prevalente (crema di porri, zucchine, carote, cavolfiore, zucca, piselli ecc.) e, ove possibile, di proporre ai bambini lo stesso ortaggio crudo e cotto (carote julienne e stufate, finocchi in insalata e gratinati al forno).

Per sorvegliare l'andamento del periodo sperimentale e la valutazione del progetto sono state utilizzate delle tabelle che registravano ogni giorno l'andamento del progetto nelle tre diverse sezioni. Nei primi tempi qualche bambino appariva perplesso davanti al piattino di verdura ma, con il passare dei giorni e delle settimane, il consumo di verdura al nido è aumentato, tanto che, nel mese di aprile 2012, è stato necessario chiedere al personale della cucina di prepararne quantità maggiori. Al termine della fase sperimentale l'intero team di operatori ha deciso di trasformare l'esperienza in quotidiana buona prassi di lavoro educativo.

Asilo Nido Viale Europa - Progetto Q.B. Menù settimanale dall'11 al 15 giugno 2012



Progetto Q. B.	Frutta	Verdura	Primo-piatto	Secondo piatto	Merenda
Lunedì	Fragole	Pomodori in insalata	Riso in bianco	Frittata al forno	Gelato
Martedì	Albicocche	Piselli e carote	Pasta al pomodoro	Polpette di carne e ricotta	Yogurt alla frutta
Mercoledì	Pesche	Zucchine stufate	Pasta al forno con béchamelle	Prosciutto di tacchino	Frutta cotta
Giovedì	Banane	Fagiolini	Crema di zucchini	Arrosto di maiale	Crème caramel
Venerdì	Melone	Patate al forno	Minestra di verdura con pastina	Pesce al forno	Pane e marmellata

Settimana dal al 2012

	COGNOME e NOME	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Tipo di verdura					
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Note: