



Nati per Leggere
Piemonte

Progetto promosso da



Nati per Leggere Piemonte SBAM Area Sud-Est

(Chieri, Andezeno, Cambiano, Pecetto T.se, Pino T.se, Pralormo, Riva presso Chieri)

STORIE DA GUSTARE

...CON GLI OCCHI E CON LE ORECCHIE!

IL CIBO. GUIDA PER GENITORI CON BIBLIOGRAFIA 0-6 ANNI

Il cibo ha un ruolo importante nella vita quotidiana di un bambino, così come l'educazione alimentare nel periodo dell'infanzia.

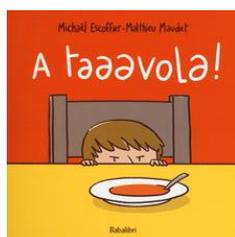
Ciò che viene percepito come un ordine imposto dagli adulti ("mangia le verdure che ti fanno bene!"), può diventare una scelta che coinvolge il bambino in prima persona.

Come?

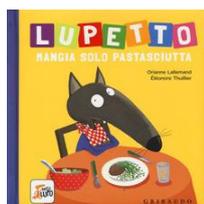
- Il primo approccio al cibo avviene per imitazione, osservando le azioni dei genitori a tavola: **l'esempio degli adulti** è fondamentale.
- Spesso si cucina prima per i figli e li si guarda mentre mangiano e controllando se mangiano tutto. Questo può produrre ansia nel bambino che si sente osservato e al centro dell'attenzione per ogni boccone che ingoia; può essere utile **mangiare in compagnia** senza sottolineare troppo il suo comportamento alimentare.
- Offriamogli non un piatto colmo, che è scoraggiante, ma piccole porzioni che lasciano spazio ad altri alimenti o a eventuali bis; fidiamoci della sua capacità di **autoregolazione**, e, se non ha più fame, lasciamolo smettere.
- Il cibo ha proprietà che possono essere percepite attraverso il gusto, l'olfatto, il tatto, la vista, l'udito. **Lasciamo che il bambino sperimenti tutti i sensi:** incoraggiamolo a guardare (i colori, la forma delle verdure), toccare, annusare, "ascoltare" (il biscotto che scricchiola se masticato...) e finalmente assaggiare!
- Coinvolgiamolo nella scelta del cibo al mercato o al supermercato, stimolando la sua **curiosità**.
- Facciamolo **partecipare** qualche volta in cucina, alla preparazione dei piatti, lasciandolo libero di curiosare fra gli alimenti, di toccarli e assaggiarli. Nominiamolo "aiuto cuoco"!
- Se a tavola si annoia in fretta e vuole andare a giocare, proviamo a trasformare il tempo del pasto in un **momento "ludico"**, in cui si chiacchiera, si gioca e si scherza tutti insieme.
- *Infine per sdrammatizzare e sorridere **scegliamo una delle storie** qui suggerite. Non risolve ma aiuta!*

BIBLIOGRAFIA

DA 0 A 3 ANNI



A taaavola! / Alice Le Hénand, Thierry Bedouet. - Milano : La margherita, 2019
A TAAAVOLA! La minestra è pronta, ma il nostro protagonista non ha nessuna intenzione di mangiarla. Come nei loro libri precedenti, Matthieu Maudet e Michaël Escoffier si divertono a ribaltare la prospettiva sul mondo dei bambini, sorprendendo il lettore con intelligenza e ironia.
R.L1.LEH.1



Lupetto mangia solo pastasciutta / [testi:] Orianne Lallemand ; [illustrazioni:] Éléonore Thuillier. - Milano : Gribaudo, 2017
Le storie tenere e birichine di Lupetto. Oggi Lupetto non vuole mangiare. Non gli piacciono i funghi! E nemmeno il prosciutto! E nemmeno le verdure! Ogni giorno è la stessa battaglia. A Lupetto piace solo la pastasciutta...
R.L1.LAL.1



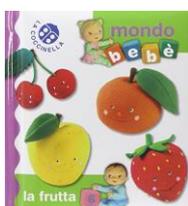
Pop mangia tutti i colori / Bisinski, Sanders. - Milano : Babalibri, 2017
Pop è un piccolo dinosauro che beve solo latte: per questo è tutto bianco! Mangiando una banana, cambia colore: ora è giallo; poi diventa a strisce arancioni e violette grazie all'uva e alle arance. Cos'altro mangerà Pop?... Ecco un libro grazie al quale farsi una bella scorpacciata di colori e apprezzare la bellezza dei frutti!
R.L1.BIS.5



Mamma che fame! / progetto e testo di Gabriele Clima, illustrazioni di Filippo Brunello. - Nuova ed. - Milano : La Coccinella, 2017
Tanti buchi, tante grandi bocche spalancate: quelle di tanti animali tutti diversi, selvaggi e domestici, erbivori e carnivori, che tutti insieme gridano: "Mamma che fame!"
R.L1.CLI.6



La mucca Moka fa la pizza / Agostino Traini. - San Dorligo della Valle : Emme, 2015
La mucca Moka va in vacanza nel sud Italia e fa amicizia con una mandria di bufale che frequentano la scuola della mozzarella. Moka impara presto a fare nodini, trecce, bocconcini... è bravissima! ...Moka chiede a un pizzaiolo di farle vedere come si fa la pizza: tira la pasta con il matterello, la lancia in aria per farla diventare sottilissima, la condisce con il pomodoro, l'olio e la mozzarella. Tutto in forno, ed ecco pronta una pizza calda e fragrante!
R.L2.TRA.27

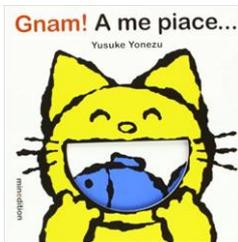


La frutta / progetto di Nathalie Bélineau e Emilie Beaumont ; plastiline di Christelle Mekdjian ; fotografie di René Brassart. - Milano : La Coccinella, 2014
I frutti in plastilina catturano l'attenzione e sembrano pronti a staccarsi dalla pagina e a farsi toccare.
R.L1.BEL.9



Filastrocche della pappa : dalla tradizione italiana / disegni di Nicoletta Costa ; a cura di Jolanda Restano. - Roma : Gallucci, 2014

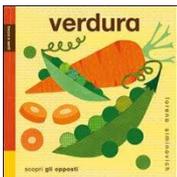
Una festosa raccolta di rime della tradizione popolare per distrarre i più piccoli sul seggiolone e a tavola. Da "Bolli, bolli pentolino" a "Mangio sempre la minestra!" Jolanda ha scelto le più appetitose e Nicoletta le ha illustrate con i suoi disegni sereni e allegri. Questo libro trasforma ogni merenda in un gioco. R.L1.COS.29



Gnam! A me piace... / Yusuke Yonezu. - Zurigo : Minedition ; Cornaredo : Il Castello, 2012

Un cartonato con i buchi a forma di mezzaluna che sorprendono il bambino, facendogli scoprire, pagina dopo pagina, ciò che piace mangiare ai vari personaggi.

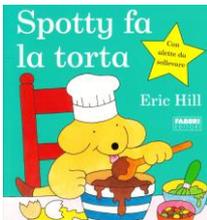
R.L1.YON.3



Verdura : scopri gli opposti / Lorena Siminovich. - Cornaredo : La margherita, 2011

Ti piacciono i piselli, la zucca, il mais e le carote? Scopri gli opposti con le diverse verdure raffigurate in questo gustoso libretto! (Serie *Tocca e senti*)

R.L1.SIM.5



Spotty fa la torta / Eric Hill. - 2. ed. - Milano : Fabbri, 2011

Il simpatico cagnolino Spotty invita la sua mamma a preparare una golosissima torta al cioccolato. Per chi sarà? E' per Sam, il suo papà che compie gli anni. Un libro per divertirsi: in ogni pagina c'è una finestrella da aprire e una sorpresa da trovare.

R.L1.HIL.23



Il libro gatto : adesso si mangia! / Nicoletta Costa. - S. Dorligo della Valle : Emme, [2009]

Un 'libro gatto' per imparare giocando. Un robusto e colorato libretto sagomato, con le simpatiche illustrazioni di Nicoletta Costa, pensato per le manine dei piccolissimi lettori.

R.L1.COS.22



Hai la pappa dappertutto! / Jeanne Ashbé. - Milano : Babalibri, [2004]

Una squisita merenda di yogurt che, malgrado il bavaglino, finisce per imbrattare tutto. Che soddisfazione mangiare da soli ma alla fine bisogna ripulire tutto, con l'aiuto di Meo!

R.L1.ASH.1



Se io assaggio... / Lucia Scuderi. - Firenze : Fatatrac, [2004]

Per i più piccini un libro-gioco con tante pagine a sorpresa che aprendosi diventano grandi il doppio. Per imparare le parole e i significati legati al senso del gusto.

R.L1.SCU.4

DA 4 A 6 ANNI



Piccoli dinosauri : abbasso i piselli! / Rob Biddulph. - Milano :

HarperCollins, 2019

È ora di cena, piccoli dinosauri! Per cena stasera il papà di Nancy ha preparato i piselli. A Nancy, però, i piselli non piacciono neanche un po'... Anzi, detesta tutte le verdure di quel colore. Ma l'astuta dinosauretta non si perde d'animo, e in un lampo escogita un piano per farli sparire, un piano geniale che riuscirà di sicuro! Ahimè, sta per scoprire che forse le cose non sono così semplici... R.L2.BID.1



La colazione di Orso / Eleonora De Pieri. - Padova : Kite, 2018

C'è un orso nel bosco che tiene moltissimo alla sua colazione, se non beve il suo tè non sente di aver iniziato bene la giornata. Una domenica mattina però si accorge di averlo finito, così va a far visita a tutti i suoi vicini per sapere se ne hanno anche solo un po', ma niente. Per fortuna alla fine gli viene una buona idea.

R.L2.DEP.4



La festa dei frutti : [da dove viene la frutta che mangiamo?] / Gerda Müller. - Milano : Babalibri, 2017

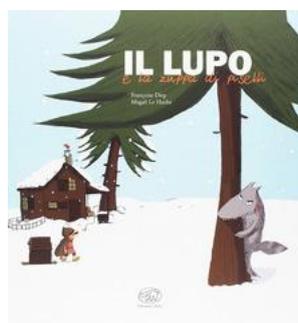
Sapevate che il ribes può essere rosso, bianco e nero? Che esistono più di quattromila mele diverse, che con i fichi si può fare la marmellata e che il dattero sopporta il gelo? Sofia gioca, assaggia, sperimenta insieme ai suoi amici da dove viene la frutta che mangiamo e quale storia porta con sé. R.D1.MUL.2



C'è una torta che ti aspetta! / Philip Waechter. - Milano : Babalibri, 2016

Un maialino lancia un messaggio in una bottiglia con un invito per il suo amico ad andarlo a trovare. C'è una torta che lo aspetta ed è una torta ... ai mirtilli! Un affettuoso inno all'amicizia, al senso del viaggio, all'inesauribile magia del ritrovarsi.

R.L2.WAE.3



Il lupo e la zuppa di piselli / testo di Françoise Diep, illustrazioni di Magali Le Huche. - Firenze : Clichy, 2016.

L'inverno è molto rigido e Sauro e Rosabella sono preoccupati per il loro piccolino. Sauro si precipita nel bosco in cerca di legna e Rosabella per ricompensarlo decide di preparare la zuppa di piselli, la sua preferita! Ma nel bosco si possono fare incontri pericolosi... Questa storia, conosciuta perlopiù con il titolo *La scala dei lupi* è diffusa in Europa, Russia, India e Africa, dove a volte al posto dei lupi ci sono i conigli o addirittura un leone. La struttura ripetitiva e il ritmo incalzante, rendono il libro

particolarmente adatto alla lettura ad alta voce. R.L2.DIE.1



Mangia la minestra, altrimenti... / Ingrid Chabbert, Severine Duchesne. -
Cornaredo : La Margherita, 2016

Un libro esilarante: dopo averlo letto, ogni bambino mangerà la zuppa senza più capricci!
R.L2.CHA.4



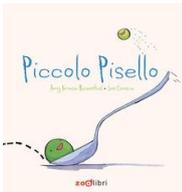
Mangia, Matilde! Tre avventure di gusto / Guido Quarzo, Anna Vivarelli ;
illustrazioni di Cinzia Ghigliano. - Novara : Interlinea junior, 2015

Questa è la storia di Matilde che non voleva mangiare la minestra e finì per caderci dentro... Matilde, pur di non mangiare ciò che la mamma le vuole propinare, s'immagina di vivere fantasiose avventure tra rotelle di zuccina, gambe di spinaci e budini appiccicosi.
R.L3.QUA.35



Teodoro fa la torta / Lars Klinting. - Trieste : Editoriale scienza, 2015

Ciccio fa una visita a sorpresa a Teodoro: è il suo compleanno e vuole fargli gli auguri. Quale occasione migliore per preparare insieme un'ottima torta margherita?... I due versano, mescolano, scuotono, spennellano e infornano: la torta viene perfetta, ma quando stanno per gustarla, ecco che suona il campanello... Un'altra sorpresa per Teodoro?
Al fondo del libro la ricetta della torta di Teodoro. R.L2.KLI.2



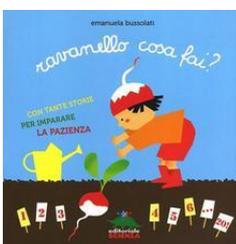
Piccolo pisello / Amy Krouse Rosenthal, Jen Corace. - 2. ed. - Reggio Emilia :
Zoolibri, 2014

Per bambini che farebbero di tutto pur di mangiare il loro dolce preferito! Un libro per giocare con i NO dei bambini.
R.L2.ROS.23



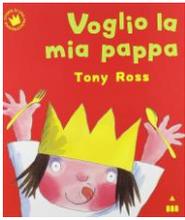
Cosa fanno i dinosauri quando è ora di mangiare? / Jane Yolen ; illustrato da
Mark Teague. - Milano : Il castoro, 2014

Cosa fanno i dinosauri quando è ora di mangiare? Fanno le smorfie? Giocano con gli spaghetti? Si infilano il cibo nel naso? Certo che no! Se ne stanno seduti composti, mangiano tutto quello che c'è nel piatto, e mai e poi mai si lascerebbero sfuggire un ruttino... O forse sì?
R.L2.YOL.1



Ravanello cosa fai? : con tante storie per imparare la pazienza / Emanuela
Bussolati. - Firenze ; Trieste : Editoriale scienza, 2013

Fin dalla prima infanzia l'orto rappresenta l'ambiente ideale per apprendere forme, colori, sapori, odori ed emozioni. Seminare, concimare, annaffiare e aspettare con trepida attesa la nascita di una timida piantina aiuta a "coltivare" la pazienza, a vivere imparando a conoscere i tempi della natura. A fine libro tante ricette per poter gustare e offrire i ravanelli raccolti. Giochi e personaggi animano le pagine dedicate alle storie. R.D3.BUS.17



Voglio la mia pappa / Tony Ross. - Roma : Lapis, 2011

"Voglio la mia pappa! Voglio il mio vasino! Voglio il mio orsetto!". Che fatica essere una perfetta Principessina! Bisogna comportarsi bene, dire sempre "per piacere"... ma se imparare le buone maniere diventasse un modo per farsi rispettare anche dai "grandi"? R.L2.ROS.20



Indovina chi c'è nel piatto? Ecco perchè non mangiamo gli animali /

scritto e illustrato da Ruby Roth. - Casale Monferrato : Sonda, [2010]

Dai maiali alle oche, dai pesci alle mucche, molte creature del pianeta vengono rappresentati sia nella loro condizione naturale sia prigionieri negli allevamenti oppure quando vengono cacciati e uccisi.

Il libro mostra l'effetto che mangiare gli animali ha sull'ambiente, sulla foresta pluviale, e sulle specie in via di estinzione, ma anche sul nostro

futuro. E suggerisce cosa fare, semplicemente, ogni giorno. R.D3.ROT.1

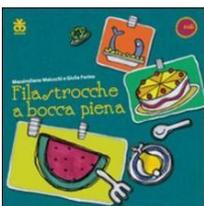


Il signor formica / Simona Gambaro, Romina Panero, Paolo Racca. -

Bazzano : Artebambini, [2009]

Una formica trova un verde pisello, ottimo per la cena. Ma cosa aspetta a mangiarlo? Un finale a sorpresa per scoprire insieme il valore delle poche cose di cui abbiamo veramente bisogno.

R.L2.GAM.2



Filastrocche a bocca piena / Massimiliano Maiucchi e Giulia Forino. - Roma :

Sinnos, [2009].

Filastrocche dedicate al cibo, per giocare con le parole e con i suoni e per scoprire il piacere di mangiare divertendosi.

R.L2.MAI.1

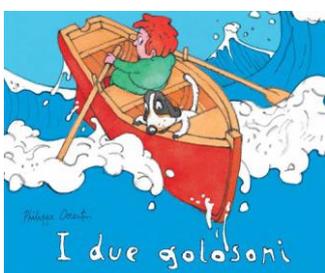


Il compleanno del signor Guglielmo / Anaïs Vaugelade. - Milano :

Babalibri, [2008]

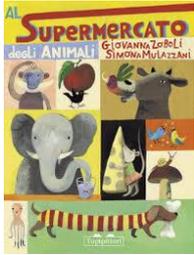
Il giorno del suo compleanno, il signor Guglielmo si alza e si prepara ad andare al ristorante. Per strada incontra alcuni personaggi che si uniscono a lui. Ognuno pregusta il proprio cibo preferito, ma arrivati al ristorante c'è una sorpresa... Dalla stessa autrice di *Una zuppa di sasso*, un libro sul piacere di condividere e stare insieme a tavola, a prescindere da ciò che si

mangia. R.L2.VAU.3



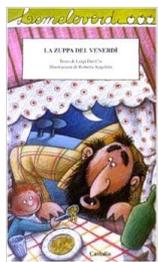
I due golosoni / Philippe Corentin. - Milano : Babalibri, [2007]

Si sa, molti bambini vanno pazzi per i dolci e spesso non ascoltano le raccomandazioni dei genitori... Come Bombolo, un bimbetto disobbediente e goloso che per ghiottoneria si troverà a dover ingaggiare una lotta contro babà, bigné alla crema e panna montata in un incubo da mal di mare. Un libro molto speciale, spiritoso e imprevedibile, dall'impaginazione inclinata come il rollio di una barca su un mare in tempesta. R.L2.COR.8



Al supermercato degli animali / Giovanna Zeboli, Simona Mulazzani. - Milano : Topipittori, [2007]

Una coloratissima e scanzonata metafora del regno naturale, che a ogni specie regala il proprio cibo particolare. Guidati dal proprio istinto, gli animali, infatti, fanno sempre la cosa giusta, in fatto di cibo, scegliendo solo ciò che è bene per la loro salute e il loro gusto. Per esempio la lumaca, che arriva mattiniera al supermercato, esige lattuga ed erbe appena colti... R.D1.ZOB.1



La zuppa del venerdì / testo di Luigi Dal Cin ; illustrazioni di Roberta Angeletti. - Torino : Castalia, [2003]

Ogni venerdì la mamma di Peter prepara una terrificante zuppa di verdure che Peter detesta. Con grandissimo sforzo la mangia ugualmente, terrorizzato dall'Orco che la mamma ogni volta minaccia di chiamare. Un venerdì però Peter si rifiuta categoricamente di mangiare la zuppa.

R.L3.DAL.6

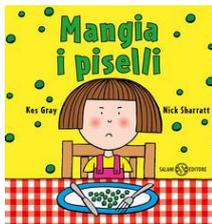


La gallinella rossa / Byron Barton. - Milano : Babalibri, [2003]

La gallinella rossa vorrebbe fare il pane e chiede aiuto agli altri animali della fattoria. Nessuno le risponde di sì, allora lei decide di fare tutto da sola.

Ma quando il pane è appena sfornato...tutti vorrebbero mangiarlo senza aver alzato un dito...

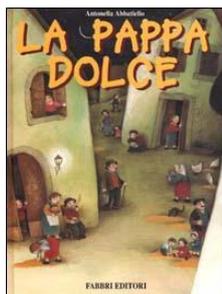
R.L2.BAR.13



Mangia i piselli / Kes Gray & Nick Sharratt. - Milano : Salani, ©2002

Che cosa darà la mamma a Daisy se mangerà i piselli? Le comprerà un gelato in più, un elefante vero, una fabbrica di cioccolato? Ma Daisy li mangerà questi benedetti piselli? L'eterna battaglia dell'ora di cena. Un capolavoro di vita quotidiana.

R.L3.GRA.5



La pappa dolce : fiaba tratta dall'omonima storia dei fratelli Grimm / Antonella Abbatiello. - Milano : Fabbri, 2000

Una bambina povera riceve in regalo da una buona vecchina un pentolino fatato che ha il potere di cuocere una pappa dolce deliziosa. Con un comando fa la pappa, con un altro comando smette. Ma un giorno che la bambina non c'è, alla sua mamma viene molta fame e allora...il pentolino fa la pappa e la pappa cresce, cresce...

R.L2.ABB.2