



Nati per Leggere  
*Piemonte*

Progetto promosso da



SISTEMA  
BIBLIOTECARIO  
AREA METROPOLITANA  
TORINESE

# A tavolaaaa!



**Guida per i genitori  
con bibliografia 0-6 anni**



Nella giornata di un bambino, i pasti sono appuntamenti fissi che lo aiutano a capire **come è organizzato il tempo**. Dal latte alla crosta di pane, conoscono il mondo anche a tavola attraverso quello che mettono in bocca, stoviglie comprese... Molle e duro, dolce e salato, freddo e caldo: **ogni assaggio è una parola nuova!**

È quindi normale che piacciono le storie di pappa, ma non confondeteli. Si legge - eccome! - ma lontano dai pasti. **A tavola niente libri**, niente giochi, niente tablet o tv. C'è molto altro da fare, per esempio:



Allenate il gusto con **cibi diversi e vari**, introducendo via via qualche novità. Se un piatto non è gradito al primo assaggio, provate a riproporlo a distanza di tempo. Ci va un po' di tempo per prendere l'abitudine ai gusti nuovi.



Portateli al **mercato** a fare la spesa: i banchi della frutta e verdura sono una vera festa per gli occhi... Colori, forme e nuovi nomi da imparare! Senza contare che sapere cos'è una patata prima di vederla ridotta in purè può essere rassicurante per un cucciolo diffidente.



Se avete un **orto** o un balconcino, coinvolgete i piccoli di casa nella semina e nell'annaffiatura. Anche gli spinaci possono diventare buoni amici se li frequenti ogni giorno.



Teneteli in **cucina** con voi mentre cucinate, lontano dai fuochi. Lasciate loro **libero accesso** a un cassetto basso o un armadietto, dove possano scovare pentole, coperchi e mestoli mentre voi girate la minestra. Legno, metallo e plastica sono robusti e hanno un bel suono.



Apparecchiare la tavola è un modo per scoprire le forme e allenare anche il gusto estetico. Parola di Maria Montessori!



I bambini sono maestri nel gioco del **travaso**. Fatevi aiutare ad aggiungere farina, zucchero e latte quando preparate la torta. Cautela magari con la mayonese, che impazzisce facilmente...



Man mano che i dentini crescono, mangiare diventa un bel divertimento, ma siate chiari e netti: **non si morde!**

## Apparecchiare storie per bimbe e bimbi da 0 a 6 anni

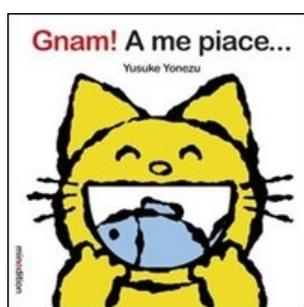


**In tavola** / [disegni di Nathalie Choux] - Gallucci, 2020

Frutta e verdura di ogni stagione, piatti dolci e salati, posate e tutto quello che serve per apparecchiare una tavola a colazione, a pranzo e a cena. Un libro grande circa quanto un piatto: basta girare col dito la rotella sul lato per cambiare menù! .

*Età di lettura: 1 anno.*

R.L1. CHO 22

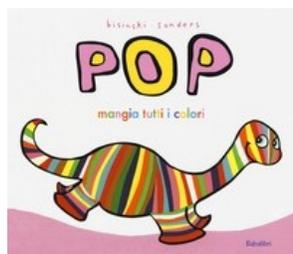


**Gnam! A me piace...** / Yusuke Yonezu - Il Castello, 2012

A ciascuno i suoi gusti... un libro con buchi per un divertimento assicurato!

*Età di lettura: 1 anno*

R.L1. YON 3

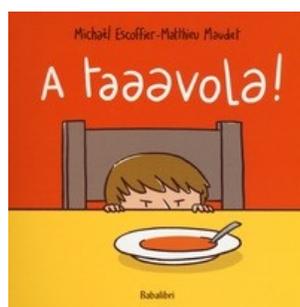


**Pop mangia tutti i colori** / Bisinski, Sanders - Babalibri, 2017

Pop è un piccolo dinosauro che beve solo latte e per questo è tutto bianco. Quando però assaggia una banana, diventa tutto giallo; a strisce con uva e arance e quando vede un arcobaleno.... come fare? Fate anche voi una bella scorpacciata di colori: provare tutti i gusti è bello!

*Età di lettura: da 1-2 anni*

R.L1. BIS 5

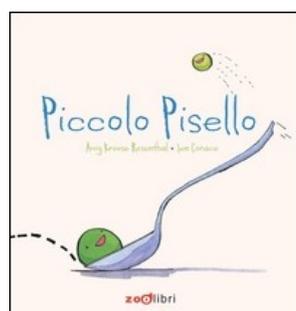


**A taaavola!** / Michaël Escoffier, Matthieu Maudet - Babalibri, 2018

La minestra è pronta, ma non tutti gradiscono... «Se non mangi» minaccia la mamma, «sarà il lupo a mangiare te». Peccato che il lupo non sia molto goloso di bambini. Quanto all'orco, ha gusti assai insoliti! Un libro ironico e intelligente, che ribalta le aspettative degli adulti.

*Età di lettura: da 2 anni*

R.L1. ESC 6



**Piccolo Pisello** / Amy Krouse Rosenthal, Jen Corace – Zoolibri, 2014

Piccolo Pisello si diverte tutto il giorno a saltare e rotolare con mamma e papà fino a che non arriva la temutissima ora di cena. Ogni sera lo stesso strazio: niente dolce se prima non finisce tutto quello che ha nel piatto. Ma non tutti amano le caramelle...

*Età di lettura: da 2 anni.*

R.L2. ROS 23



**Perché si mangiano le verdure?** / [testi e illustrazioni di Simon Couchman] - La coccinella, 2022

Un libro agile e colorato, con tante finestrelle-quiz nell'apertura finale, che risponde alle domande impossibili dei più piccoli in modo semplice e divertente. Un valido aiuto per soddisfare in modo giocoso la sete di conoscenza dei bambini. Dalla collana Ma perché?

*Età di lettura: da 2 anni.*

R.D1. COU 3



**Tutino ha un po' di fame** / Lorenzo Clerici - Minibombo, 2017

Lui è Tutino: ama giocare all'aria aperta, indossa buffe tute da animalletto ed è bravo a far provviste.

*Età di lettura: da 2 anni.*

R.L1. CLE 6



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

Un manuale di bon-ton che mette a tavola anche il più goffo e sproportionato dei dinosauri, mostrando in modo buffo che tutti sono in grado di imparare le buone maniere senza perdere neanche un briciolo di maestosità.

*Età di lettura: da 2 anni*

R.L2. YOL 1



**Il ristorante degli elefanti** / Alberto Lot - Minibombo, 2021

Una coppia di elefanti alquanto creativa decide di aprire un ristorante. Il progetto è ambizioso, ma le cose rischiano di sfuggire di mano e bisogna trovare subito soluzioni inattese... dal risultato altrettanto sorprendente!

*Età di lettura: da 3 anni.*

R.L1. LOT 3



**La spesa che sorpresa!** / Elisa Mazzoli, Cristina Petit – Pulce, 2020

Un bimbo nel carrello della spesa può rivelarsi una magnifica sorpresa. Cerca, alla fine, cos'ha tolto il bimbo dal carrello... c'è una festa dietro l'angolo!

*Età di lettura: da 3 anni.*

R.L1. MAZ 5



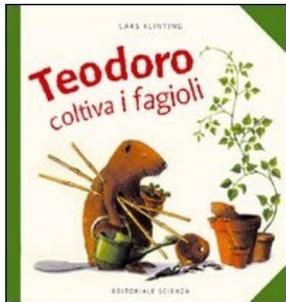
**La zuppa Lepron** / di Giovanna Zoboli ; illustrazioni Mariachiara Di Giorgio - Topipittori, ©2022

Il signor Lepron è il miglior cuoco di zuppe del mondo. Quale sarà il suo segreto?

Quando Lepron passa a produrre la sua rinomata zuppa in quantità industriale, facendola arrivare in tutto il mondo, il successo è strepitoso, tutti la vogliono! Fino a quando...

*Età di lettura: da 3 anni.*

R.L2. ZOB 2



**Teodoro coltiva i fagioli** / Lars Klinting ; traduzione di Laura Cangemi - Editoriale scienza, [2006]

Teodoro adora coltivare. Qualche fagiolo, un paio di vasi, terra, acqua e un briciolo di pazienza: è così che Teodoro si ritrova con fiori e foglie, una buona cena e nuovi fagioli da piantare. Fantastico, vero Ciccio?

P.S.: Dello stesso autore "Teodoro fa la torta".

*Età di lettura: da 3 anni.*

R.L2. KLI 1



**Filastrocche a bocca piena** / Massimiliano Maiocchi e Giulia Forino - Sinnos, [2009]

Filastrocche a pranzo e a cena / sempre con la bocca piena / a merenda e a colazione / fino all'ultimo boccone...forse ho fatto indigestione! Tante filastrocche dedicate al cibo, da leggere insieme, giocando con le parole e con i suoni: per scoprire il piacere di mangiare divertendosi!

*Età di lettura: da 3 anni.*

MORAG HOOD  
Tea e Marcello  
carota e pisello



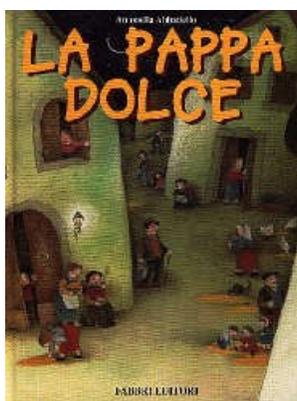
**Tea e Marcello carota e pisello** / Morag Hood - EL, 2017

Marcello è un verde pisello, proprio come tutti i suoi amici, ma un giorno conosce Tea, che è troppo arancione... per forza, è una carota!

Un bellissimo libro sull'amicizia, con due protagonisti che ne fanno di tutti colori. Per familiarizzare con le verdure... massimo risultato espressivo con il minimo dei mezzi.

*Età di lettura: da 3 anni.*

R.L1. HOO 2



**La pappa dolce** : fiaba tratta dall'omonima storia dei Fratelli Grimm / Antonella Abbatiello - Fabbri, 2000

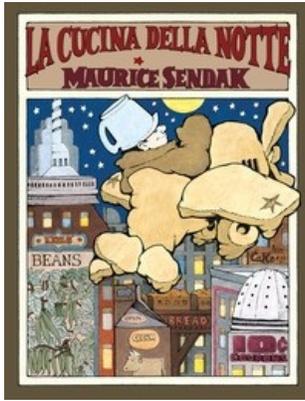
Una bambina povera riceve in regalo da una buona vecchina un pentolino fatato che ha il potere di cuocere una pappa dolce deliziosa. Con un comando fa la pappa, con un altro comando smette. Ma un giorno che la bambina non c'è, alla sua mamma viene molta fame e allora....

Un grande classico, da cui si può anche imparare il valore della condivisione.

*Età di lettura: da 3 anni.*

R.L2. ABB 2





**La cucina della notte / Maurice Sendak - Adelphi, 2020**

Le avventure di Mickey nel regno fatato dove ogni bambino sognerebbe di rifugiarsi, quando scende il buio: una meravigliosa panetteria. Un libro quasi a fumetti, dove i grattaceli sono bottiglioni del latte, le tazze fanno da cappello e nessuno risparmia sul burro!

*Età di lettura: da 5 anni.*

R.L2. SEN 6

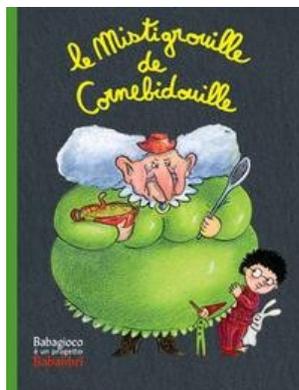


**La cucina degli scarabocchi / Herve Tullet - [Milano] : Phaidon, 2011**

Mai assaggiato una Marmellata magica? E una Delizia di scarabocchi? Benvenuti nella cucina atelier: indossate il grembiule e prendete le matite colorate, si comincia! Il pirotecnico Hervé Tullet si trasforma per l'occasione in capo chef e vi farà scodellare piatti fantasiosi conditi con un pizzico di umorismo. Forme e colori non sono mai stati così... appetitosi!

*Età di lettura: da 5 anni.*

R.D3. ROS 4



**La zuppaccia di Cornabicornia! - Babalibri, 2017**

Un gioco dal sapore di minestra direttamente sfornato dal mondo di Magali Bonniol e Pierre Bertrand.

P.S.: Se non conosci Cornabicornia, in biblioteca trovi anche tutti i suoi libri!

1 gioco (61 carte, 1 ruota, 1 foglio di istruzioni)

*Età di gioco: da 5 anni.*

GIO.R. ZUP 1