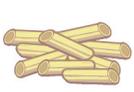




IL BON-TON
DEI BAMBINI A TAVOLA



Ogni cibo è buono, si assaggia un po' di tutto!

È un modo per scoprire nuovi gusti e nuovi sapori. Prima di dire di no. Si assaggia un po' di tutto!!! Poi, insieme alla mamma e al papà si decide quanto mangiarne, magari iniziando con porzioncine. A volte un primo gusto apparentemente cattivo può successivamente risultare buono e saporito: a tutto si dà una seconda occasione anche ai cibi!

Mangiare insieme è bello!!!

Il momento del pasto è un'occasione per condividere un bel momento con la propria famiglia, e provare tutti insieme nuovi sapori. Durante questa occasione possiamo raccontare ai genitori, ai fratelli o alle sorelle, ai nonni, agli zii la nostra giornata: cosa di nuovo abbiamo imparato e visto, come ci sentiamo e quali nuove idee e progetti per i giochi abbiamo. Possiamo inoltre ascoltare i più grandi che hanno piacere di raccontarci la loro giornata condividendo le loro esperienze con noi.

È bello guardarsi negli occhi quando si parla, perché permette di comprendere meglio le persone a cui vogliamo bene.

Sedersi comodi e composti

Lo stomaco brontola e hai tanta fame? Per prima cosa devi sederti composto a tavola. Tutti hanno tanta fame, anche la mamma ed il papà. Seduti bene, con calma e pazienza attendiamo il momento del pasto. Un'abitudine molto importante da prendere è portare l'eleganza a tavola:

- i gomiti non stanno bene appoggiati sul tavolo;
- masticare in silenzio è un piacere;
- prima di bere, per non sporcare il bicchiere, è meglio pulirsi la bocca.

In questo modo siamo dei veri gentiluomini e delle vere gentildonne.





Le posate servono solo per mangiare

Ad ognuno il suo ruolo!

Potere della forchetta, coltello, cucchiaio e del bicchiere vieni a me! La forchetta ha il potere di punzecchiare il cibo e ti aiuta a portare in bocca i cibi solidi, il cucchiaio invece raccoglie gli alimenti più liquidi come minestrine e minestre! Gnam! A sminuzzare il cibo ci pensa il coltello, mentre grazie al bicchiere beviamo l'oro blu.

Per favore e grazie

Niente è dovuto, quando le persone ci aiutano o fanno qualcosa per noi è bello chiedere prima di tutto per favore e successivamente ringraziare: è piacevole sentirselo dire e porta allegria. "Per favore" e "grazie" sono due magiche paroline che significano che apprezziamo ciò che gli altri stanno facendo o hanno fatto per noi.

Spegnere la televisione, il cellulare e il tablet

Prestare attenzione a quello che stiamo mangiando, ai bei colori del piatto, alla condivisione, alle chiacchiere con la mamma e il papà, con i fratelli e le sorelle.

Chissà cosa è successo a tutti durante la giornata?

Fare piccoli bocconi

Masticare bene e mangiare lentamente, assaporando tutti i cibi aiuta il nostro apparato digerente a dare un bel benvenuto all'arrivo degli alimenti ed a utilizzare al meglio tutti i nutrienti.

Parlare solo quando non si ha la bocca piena

A nessuno piace vedere il cibo masticato dentro la bocca, ricordiamo che l'amore e il rispetto per chi ti sta accanto è la base per l'allegria e stare bene insieme.





Apparecchiamo la tavola e cuciniamo insieme

Che bello preparare la tavola così quando è ora di mangiare si ha tutto a portata di mano.

Con entusiasmo insieme a mamma e papà si parte alla scoperta degli ingredienti creando sempre piatti colorati nuovi e unici.

Lavarsi i denti dopo mangiato

Finito il pasto l'igiene orale aiuta a mantenere sani i denti, per avere sempre un sorriso smagliante. I pezzi di cibo incastrati fra i denti non sono bellini da vedere.





FILASTROCCA "SULLA TAVOLA"



Il bicchiere in alto a destra
se sei bravo lì ci resta,
tu lo prendi con la mano
e lo fai tornar pian piano.



Il coltello ed il cucchiaino
che inizian con la C,
stanno appena sotto
al bicchiere con la B.



La forchetta è la regina
ce l'abbiamo spesso in mano,
vuol star larga e comodina
e a sinistra la mettiamo.

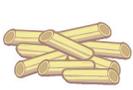


Tovagliolo sulle gambe
per non fare un bel disastro,
lo mettiamo un po' piegato
a sinistra dopo il pasto.



Mai qui i gomiti ci stanno,
con le mani non far danno.
Appetito e compagnia
buona pappa in allegria!





RICORDA IL DECALOGO DELLE BUONE ABITUDINI

1. Ogni cibo è buono, si assaggia un po' di tutto
2. Mangiare insieme è bello
3. Sedersi comodi e composti
4. Le posate servono solo per mangiare
5. Per favore e grazie
6. Spegner la televisione, il cellulare e il tablet
7. Fare piccoli bocconi
8. Parlare quando non si ha la bocca piena
9. Apparechiamo la tavola, cuciniamo insieme e dopo aver mangiato, sistemiamo la cucina!!!
10. Lavarsi i denti dopo mangiato





CIRFOOD

www.cirfood.com