



Il decalogo del bambino a tavola in autosvezzamento



2

Accetta un po' di disordine

Il tavolo non sarà perfetto, ma io sto facendo esperienza.

1

Lasciami sporcare

Se mi sporco mentre mangio, non sto sbagliando: sto imparando.

3

Lasciami toccare il cibo

Prima di mangiare con la bocca, ho bisogno di conoscere il cibo con le mani.

4

Farò cadere qualcosa per terra

Non è uno spreco: è parte del mio allenamento.

5

Lasciami esplorare l'acqua

Versare, travasare, bagnarmi, fa parte del mio apprendimento.

6

Non avere fretta per me

Mangio con i miei tempi, non con l'orologio puntato.

7

Non imboccarmi se posso farcela da solo

Anche se sono lento, sto costruendo autonomia. (E se ho bisogno di aiuto, te lo farò capire.)

8

Fidati dei miei segnali

Quando mi fermo, forse sono sazio. È così che imparo ad ascoltarmi.

9

Mangia con me

Guardarti è uno dei miei modi preferiti per imparare.

10

Resta calmo

Se tu sei sereno, lo divento anch'io. A tavola si cresce insieme.

