

“Nino sono io”: un blog, ricette e tante storie su bambini e alimentazione

Pubblicato: Giovedì 15 Ottobre 2020



Quante volte i bambini rifiutano di assaggiare un piatto, o addirittura di sedersi a tavola? E se smettono completamente di mangiare o al contrario cercano continuamente il cibo mai saziarsi?

Quando si vive un conflitto in ambito alimentare con i bambini, spesso ci si sente disarmati: fino a quando è lecito lasciar correre e quando invece è opportuno preoccuparsi?

Il cibo può diventare un vero e proprio tabù e le dinamiche ancora più complicate.

Nasce da qui l'idea di “Nino sono io“, il nuovo blog su bambini e alimentazione proposto da tre professionisti varesini (la biologa nutrizionista **Laura Sciacca**, lo psicologo **Manuel Benedusi** e la scrittrice e designer **Federica Marta Puglisi**) e che vuole essere un luogo di confronto e un punto di riferimento per genitori o educatori che si trovano ad affrontare problematiche legate al cibo.

Tra i primi passi utili è necessario **ripristinare un dialogo in un terreno lontano dai conflitti ormai instaurati a tavola.** Cosa possiamo fare allora? E' proprio qui che entra in gioco Nino: **punto di partenza per ogni riflessione sono le storie di Nino**, un bambino protagonista di racconti originali ed emblematici, sempre legati al cibo, **da leggere insieme, genitori e figli, per introdurre il tema e iniziare a ragionarci su.**

Un bambino con le sue preoccupazioni, le sue paure. Paure da bambino, certo, ma pur sempre paure. Nino le rappresenta in tutte le sue sfaccettature.

Sono storie che nascondono tra le parole piccoli e grandi segreti. Vogliono essere spunti, idee, archetipi in cui ritrovare forse delle dinamiche familiari, atteggiamenti o situazioni.

In tutti i racconti si parla di cibo, questa è proprio la chiave per aprire un varco in un confine eretto a fortezza invalicabile.



Nino si trova spesso immerso in una realtà che fatica a riconoscere, che non riesce bene a comprendere. Poi un evento, o un personaggio, riesce ad aiutarlo dandogli la chiave per una consapevolezza nuova.

L’auspicio è che le storie di Nino possano suggerire nuove direzioni nella relazione tra genitore e figlio “un filo invisibile per una nuova strada – scrivono i promotori – storie che servono ai genitori come primo approccio ciascuno con il proprio Nino. **Nino posso essere io e io posso cambiare le cose**”.

In ogni storia l’opportunità di cambiare sguardo e un supporto concreto per affrontare piccole o grandi sfide a tavola, senza sentirsi soli e disarmati.

La prima storia è “**Oggi Nino non ha fame**”, una storia di brioches giganti, e arrostiti che parlano, tra paure mascherate e coraggio. Altre storie da leggere con i bambini come spunto per aprire un dialogo saranno ogni primo martedì del mese, mentre negli altri martedì saranno pubblicate ricette speciali (avete mai preparato delle **polpette di miglio**?) alternate ad esperienze dirette raccontate dai genitori.

Il giovedì parola agli esperti, con articoli scritti da diversi collaboratori: in squadra, oltre ai fondatori, anche **Rossana Cafà** (pedagogista), **Giusi D’Urso** e **Marianna Sasso** (biologhe nutrizioniste) e la fotografa **Agnese Libanore**.

In più pillole e news pubblicate sul [profilo Instagram di Nino sono io](#).

Per maggiori informazioni scrivere a progetto.ninonsoio@gmail.com.

di bambini@varesenews.it

