

GUIDA PRATICA PER UNA
**CUCINA
SICURA**
IN FAMIGLIA



DI FEDERICA BUGLIONI



Milanoperibambini.it

LA SICUREZZA IN CUCINA

IN CUCINA le occasioni per farsi male purtroppo non mancano. Chi di noi non si è mai tagliato o scottato in un attimo di disattenzione? I nostri bambini, naturalmente, rischiano più di noi, perché hanno una manualità ancora imprecisa, un'altezza che non consente loro di lavorare in sicurezza su piani di lavoro progettati per gli adulti e soprattutto perché hanno poca esperienza: il loro desiderio di fare e sperimentare non è ancora compensato dalla capacità di valutare la pericolosità dei gesti.

Contrariamente a quanto si crede, il modo migliore per proteggere i bambini dai pericoli domestici non è quello di tenerli fuori dalla cucina: prima o poi, infatti, cercheranno di cavarsela da soli, magari proprio in nostra assenza.

Meglio allora prepararli a poco a poco, invitandoli fin dalla prima infanzia a starci vicino quando cuciniamo, a osservarci e a fare esperienza sotto la nostra guida attenta, in modo che acquisiscano prima possibile i comportamenti corretti e prendano coscienza dei rischi. In ogni casa anche gli oggetti più innocui, se usati impropriamente, possono essere pericolosi. L'importante è saperlo.

Per prima cosa, cerchiamo di mettere in sicurezza la nostra cucina. Bastano piccole modifiche, semplici ed economiche, e soprattutto basta assumere noi stessi comportamenti più sicuri. Poche regole chiare e un po' di organizzazione daranno modo ai bambini di entrare in cucina e condividere con noi momenti preziosi.

INSEGNARE LA SICUREZZA

Oltre alle precauzioni alle quali dobbiamo pensare noi adulti, uno strumento per prevenire gli incidenti è sicuramente quello di stabilire con i nostri bambini semplici regole da rispettare sempre, senza eccezioni e fin dalla prima infanzia. Imporre regole rigide non significa essere genitori troppo severi, al contrario: se i divieti sono accompagnati da spiegazioni chiare, coerenti e costruttive, a poco a poco i bambini capiscono che i nostri NO servono a garantire il benessere di tutta la famiglia. Può darsi, però, che le spiegazioni debbano essere fornite più volte.

Non perdiamo la pazienza, i bambini “funzionano così”! Quelli che seguono sono solo esempi; ogni genitore potrà adattarli in base alle caratteristiche della propria cucina e della propria famiglia.

SE VUOI STARE IN CUCINA, DEVI AVERE SEMPRE UN “GRANDE” CON TE

Esempio di spiegazione: “In cucina ci sono tanti pericoli che a poco a poco imparerai a conoscere. E poi, per non correre rischi, bisogna essere un po’ più alti e più forti di quanto sei oggi. Vedrai che appena sarai grande abbastanza mamma e papà ti lasceranno stare qui da solo, ma per ora devi avere pazienza e stare in cucina solo quando un grande è con te”.

NON SI PORTANO GIOCATTOLI IN CUCINA

Esempio di spiegazione: “In cucina ci sono tanti oggetti delicati, poi ci sono il fuoco, il vapore, l’acqua bollente... Non è un posto dove si può giocare bene. Pensa a cosa succederebbe se una palla finisse per sbaglio sulla tavola apparecchiata o nella pentola della pasta. In cucina possiamo sì divertirci insieme, ma usando questa stanza nel modo giusto, cioè per cucinare”.

IN CUCINA BISOGNA ESSERE PULITI

Esempio di spiegazione: “La cucina è la stanza dove si prepara e si consuma il cibo... che poi deve entrare nel nostro corpo. Quando i nostri indumenti o le nostre mani sono sporchi, minuscoli pezzi di sporcizia finiscono sul cibo e poi nel nostro corpo, facendoci ammalare. La pulizia è importante non solo perché le cose pulite sono belle, ma soprattutto perché ci aiutano a stare bene”.

IN CUCINA NON CI SI ARRAMPICA SULLE SEDIE E NON SI SALE SUL TAVOLO

Esempio di spiegazione: “La cucina è una stanza speciale. Qui, dove ci sono oggetti caldi o taglienti e dove la pulizia è importante, dobbiamo imparare a muoverci con attenzione, sia quando si cucina (per evitare rischi) sia quando non si cucina (per mantenere l’igiene). Quando ci viene voglia di fare le scimmiette, andiamo di là... ci divertiremo di più”.

LA CUCINA SICURA

GAS, FUOCO E FORNELLI

- I bambini devono stare sempre a distanza di sicurezza dal gas, dai fornelli e dal forno (anche se a porta fredda), perché non si può pretendere che, mentre giocano, controllino se il fuoco è acceso o spento. È meglio far loro comprendere, senza allarmismo, che la zona vicino ai fuochi è sempre a rischio: schizzi, vapore, gas e calore sono frequenti cause di incidenti.
- Pentole e padelle vanno usate di preferenza sui fornelli interni (quelli vicini alla parete) e i manici non devono mai essere rivolti verso l'esterno. Anche a fuoco spento, padelle, pentole e caffettiere possono scottare: devono essere lontane dalla portata dei bimbi.
- Fiammiferi, accendini e accendigas devono essere riposti in un punto irraggiungibile dai bambini.
- Finito di cucinare, controllare che i fuochi siano spenti. Le cucine a gas devono essere dotate di una valvola di sicurezza funzionante, che interrompa l'erogazione se la fiamma si spegne (cosa che può accadere facilmente; basta un po' d'acqua o uno spiffero improvviso).
- Verificare periodicamente l'integrità dell'impianto del gas e controllare la data di scadenza del tubo di gomma. In caso si acquisti un forno, propendere per quello a porta fredda.
- Tenere lontano dai fuochi piatti, posate e tutto il materiale che può surriscaldarsi o infiammarsi, come la carta da cucina o gli strofinacci. Fare attenzione agli indumenti (nastri, maniche svasate), bracciali e capelli sciolti: vicino al fuoco s'incendiano facilmente, talvolta provocando grandi fiammate...

ACQUA CALDA

- Regolare la temperatura dello scaldabagno a meno di 45°C.
- Non lasciare i bambini da soli al lavandino perché potrebbero spostare il miscelatore o aprire il rubinetto dell'acqua calda e scottarsi.

IMPIANTO ELETTRICO

- Quando si progetta una nuova cucina, prevedere molte prese, per non affollare lo spazio di lavoro di prolunghe, ciabatte e fili volanti.
- Assicurarsi che l'impianto elettrico sia a norma (il fatto che lo fosse qualche anno fa non significa che lo sia ancora!) e che il salvavita funzioni correttamente.
- Anche se l'impianto è sicuro, i bambini non devono giocare vicino a fonti di corrente (prese, apparecchi elettrici ecc.).

LA CUCINA SICURA

UTENSILI, ARREDI ED ELETTRODOMESTICI

- Tutto è pericoloso, se usato impropriamente: forchette, cavatappi, levatori, pelapatate, sacchetti di plastica, oggetti e stoviglie di ceramica o di vetro, strumenti pesanti, materiale elettrico ecc. Meglio lasciare in giro meno oggetti possibile e mettere le sicure ai cassetti. Fare particolare attenzione agli oggetti ingeribili, compresi quelli che si possono staccare da altri oggetti (per esempio pomelli, bottoni, piccoli tappi...) e agli alimenti come olive, noci ecc.
- Usare solo utensili di qualità, integri, adatti al contatto con gli alimenti, idonei al metodo di cottura prescelto (per esempio quando si cuoce nel forno a microonde) e facili da pulire.
- Valutare l'impiego di sicure per mobili e per gli elettrodomestici nei quali i bambini possono riuscire a entrare (compresi i grandi frigoriferi) e per quelli con sportelli pesanti. I pensili devono essere fissati con tasselli adeguati.
- Valutare l'impiego di salvadita alle porte.
- Fare attenzione a sedie, sgabelli e a tutti gli oggetti ribaltabili.
- Scegliere lavatrici o lavastoviglie che si aprono solo a elettrodomestico fermo.
- Inserire il detersivo nell'elettrodomestico solo quando si sta per metterlo in funzione: non lasciare mai gli sportelli aperti con il detersivo inserito.
- Tenere le spine dei piccoli elettrodomestici sempre staccate dalle prese.
- Controllare l'integrità dei cavi di alimentazione di tutti gli elettrodomestici e ripararli appena si intravede un danno. Prima di arrotolare il cavo di alimentazione sugli elettrodomestici che si riscaldano (per esempio il ferro da stiro) aspettare che l'oggetto sia freddo.
- Apparecchi elettrici e acqua non vanno d'accordo. Non usare gli elettrodomestici a piedi nudi o con i piedi bagnati.
- Utilizzare solo stoviglie e materiali di buona qualità, idonei al contatto con gli alimenti. Le stoviglie con rivestimenti smaltati o antiaderenti vanno eliminate quando il rivestimento s'intacca. Se si acquistano stoviglie antiaderenti, scegliere quelle con rivestimento antigraffio (sono costose, ma durano di più).

LA CUCINA SICURA

PRODOTTI CHIMICI E FARMACI

Candeggina, ammoniaca, acido muriatico, detersivi, alcolici, smacchiatori, medicinali, prodotti per pulire le scarpe, insetticidi: la cucina è un arsenale chimico dove i bambini possono correre gravi rischi. Questi prodotti possono provocare avvelenamenti, intossicazioni, irritazioni e reazioni allergiche, anche con la sola inalazione.

- Rendere inaccessibili ai bambini le zone dove sono riposti questi prodotti: meglio sui pensili anziché nelle basi dei mobili e mai negli stessi scomparti degli alimenti. Non lasciare in giro prodotti chimici (nemmeno per pochi minuti) e non travasarli in bottiglie dell'acqua minerale o di altre bevande né in contenitori per alimenti.
- Non staccare mai le etichette che descrivono la composizione dei prodotti (e non acquistare prodotti sui quali la composizione non è specificata). In caso d'incidente, l'etichetta aiuta i medici ad agire con tempestività.
- Acquistare prodotti dotati di tappo di sicurezza.
- Se è indispensabile usare un insetticida in cucina, prima mettere via stoviglie, posate, taglieri e qualsiasi superficie sulla quale si appoggiano gli alimenti. Dopo l'impiego, arieggiare bene il locale.
- Abituarsi a leggere le informazioni riportate sulle etichette in modo da usare i prodotti in modo corretto e sicuro e da sapere come comportarsi in caso d'incidente.
- Non gettare via i foglietti illustrativi dei farmaci e controllare sempre le date di scadenza e le indicazioni per la loro corretta conservazione.

VARIE

- Anche la scatola del cucito, con i suoi piccoli oggetti colorati e brillanti, può attirare la curiosità dei bimbi. Lo stesso vale per gli aghi da maglia e i gomitolini di lana.
- Finestre, balconi e scale possono avere altezze non conformi alle norme: devono essere inattraversabili (spazi vuoti inferiori a 10 cm) e alti almeno 110 cm. In ogni caso, i bambini non devono avere la possibilità di salire su superfici elevate e tantomeno di usare il sostegno di una sedia, di un mobile o di un vaso per affacciarsi alla finestra.
- Esporre in cucina, in un punto ben visibile, il numero unico di emergenza (112) e quello del pediatra (perché non farlo adesso?).
- Non lasciare in giro sigarette o portacenere e non fumare in cucina. Lo stesso vale per le sigarette elettroniche.
- Non portare o maneggiare in cucina oggetti o materiali tossici, velenosi o in qualsiasi modo pericolosi.
- Alcune piante da appartamento sono velenose: accertarsi della loro innocuità oppure tenerle fuori dalla portata dei bambini piccoli.

LA SICUREZZA ALIMENTARE

Il cibo, essendo costituito di materia di origine animale o vegetale, è soggetto all'azione dei microrganismi (lieviti, batteri, muffe ecc.), il cui compito naturale è semplicemente quello di scomporre le molecole organiche e riportarle a livello di elementi o composti minerali. Ci sono però trasformazioni microbiche dannose per la nostra salute, perché provocano:

• Intossicazioni

Alcuni microbi, talvolta presenti in confezioni di cibo mal preparate o mal sterilizzate, producono tossine talvolta molto pericolose, come quelle del *Clostridium botulinum* (il botulino) le cui spore resistono anche a 100°C di temperatura, o lo *Staphylococcus aureus*, che si sviluppa nei cibi conservati a temperatura ambiente.

• Infezioni alimentari

Sono provocate da microbi che si trovano soprattutto nei cibi crudi o poco cotti e possono provocare disturbi lievi oppure gravi. È il caso, per esempio, della salmonella e del colera.

• Avvelenamenti

E' il caso per esempio dei funghi velenosi, alcuni dei quali sono mortali poiché non esiste antidoto. La maggior parte dei microrganismi patogeni ("cattivi") proliferano alle medie temperature. Cotture e conservazioni in frigo o in freezer sono quindi indispensabili nella lotta alle infezioni alimentari. Le infezioni e le intossicazioni sono molto più frequenti di quanto immaginiamo.

Piccoli errori nella preparazione, nella cottura o nella conservazione dei cibi possono trasformare i nostri alimenti in "terreni fertili" per i microrganismi. Per tutelarci da questi rischi, dobbiamo prestare attenzione al cibo in ogni momento: quando lo acquistiamo, quando lo trasportiamo a casa, quando lo puliamo e manipoliamo, quando lo cuciniamo e quando lo conserviamo. Vediamo come.

COME ACQUISTARE

Ogni volta che è possibile farlo, portiamo i bambini a fare la spesa con noi e cerchiamo di coinvolgerli nella scelta degli alimenti. Spieghiamo loro come si valuta la qualità dei prodotti in base all'aspetto, alle informazioni riportate sulle etichette, al prezzo e alla stagionalità.

Sarà divertente per loro aiutarci, giocando ai "piccoli investigatori" a caccia del prodotto migliore. Dopo un po' di pratica, il loro "occhio" si rivelerà prezioso.

- Se si acquistano alimenti sfusi, informiamoci sulla durabilità e sulla data di scadenza.

LA SICUREZZA ALIMENTARE

- La frutta e la verdura devono essere sode e fresche; rinunciare all'acquisto se sono ingiallite, molli o se presentano macchie scure.
- Stare attenti agli alimenti surgelati e congelati, soprattutto quando fa caldo: vanno acquistati alla fine della spesa e riposti subito nelle borse termiche possibilmente con la mattonella ghiacciata, cercando poi di portarli a casa prima possibile.
- Non acquistare prodotti che riportano l'indicazione "conservare al fresco", "conservare in frigo" o "conservare in congelatore" che non siano conservati in tali condizioni nel punto vendita.

L'etichetta deve riportare:

- la data di scadenza, espressa in modo diverso a seconda degli alimenti. "Da consumarsi preferibilmente entro il..." è il termine entro il quale l'alimento mantiene le sue proprietà inalterate, a condizione che sia conservato in modo corretto. Una corretta conservazione, comunque, potrebbe renderlo commestibile anche dopo la data indicata (mentre una cattiva conservazione può danneggiarlo prima). "Da consumarsi entro il..." è il termine tassativo entro il quale l'alimento deve essere consumato. Anche in questo caso, la cattiva conservazione compromette il prodotto prima della scadenza. Questa dicitura si trova, per esempio, sui prodotti deperibili come il latte.
- le modalità d'uso e conservazione: informazioni importanti su come conservare, lavare, cuocere, utilizzare e congelare il prodotto.
- il peso netto, il luogo di produzione, il luogo di confezionamento: dati utili per capire meglio il prodotto e valutare il prezzo.
- gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di peso (cioè prima quelli in quantità maggiore). Nella lista degli ingredienti devono figurare anche i vari additivi (coloranti, conservanti ecc.) e le eventuali tracce di sostanze allergizzanti.

Le normative sulle modalità di vendita e di etichettatura cambiano nel tempo. Per tenersi aggiornati è possibile consultare periodicamente le pagine web del Ministero della salute, del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali e delle associazioni di consumatori.

O, semplicemente, si può fare una ricerca in Internet digitando la definizione "sicurezza alimentare". Vale la pena di spiegare ai bambini che "sicurezza alimentare" significa sentirsi sicuri sul cibo, cioè disporre di cibo sufficiente e adatto a una vita sana.

LA SICUREZZA ALIMENTARE

COME CONSERVARE GLI ALIMENTI

Spieghiamo ai bambini che cosa sono i microbi e come possiamo proteggere la nostra salute in cucina. Raccontiamo loro che, per conservare il cibo, l'uomo ha sempre elaborato tecniche in grado di renderlo resistente alle alterazioni, come la cottura, il raffreddamento, l'essiccazione, l'affumicatura, la salagione ecc. Ricordiamo che per essere buoni "maestri di sicurezza" bisogna per prima cosa dare il buon esempio. Vediamo come:

- Tutti gli spazi dove si custodiscono gli alimenti devono essere puliti e privi di umidità.
- Usare contenitori a chiusura ermetica o chiudere le confezioni aperte con clips o elastici (questo vale sia per gli alimenti che conserviamo in frigo, come il latte, sia per quelli riposti altrove, come biscotti, riso, farina ecc.) Se si travasano gli alimenti, è bene riportare sul nuovo contenitore la data di scadenza.
- Gettare via senza assaggiare gli alimenti scaduti, quelli conservati in modo non corretto e qualsiasi alimento che presenti alterazioni nel colore, nell'odore o nella consistenza. I rigonfiamenti delle confezioni devono allarmare: gettare via senza aprirle.
- Prima di aprire confezioni di alimenti conservate in casa, ricontrollare la data di scadenza e pulire la confezione.
- Non tenere cibi freschi, cibi cotti o cibi da scongelare a temperatura ambiente. Scongelare in frigorifero o con l'immediata cottura.
- Non assaggiare prodotti provenienti da confezioni non integre, bagnate, gonfie, scadute o deteriorate (cosa di cui magari ci si rende conto solo a casa). Il negoziante è tenuto a sostituire queste confezioni anche se sono state aperte.

IL FRIGORIFERO

- Leggere le istruzioni d'uso e manutenzione e conservare con cura il libretto di istruzioni.
- La temperatura interna dello scomparto frigo deve essere compresa tra 2 e 4/5 gradi; quella del congelatore non deve superare i -18 gradi;
- Per mantenere all'interno la giusta temperatura, il frigo non va riempito eccessivamente; meglio evitare di aprire e chiudere lo sportello con frequenza o di lasciarlo aperto a lungo;
- Tenere il frigo pulito e senza brina e controllare che gli sportelli chiudano correttamente, limitando così anche il consumo di corrente elettrica. Lavare il frigo usando acqua tiepida e poi acqua e aceto, possibilmente dopo avere staccato la presa.

LA SICUREZZA ALIMENTARE

- Proteggere il cibo in contenitori ermetici o con pellicole protettive, usando solo materiali idonei al contatto con gli alimenti.
- Rispettare le date di scadenza degli alimenti conservati in frigo e nel congelatore.
- Non ricongelare alimenti scongelati.
- Riporre gli alimenti negli spazi a loro destinati: le carni nella zona più fredda e sempre sigillate, gli ortaggi negli appositi cassetti, possibilmente dopo averli lavati e asciugati (senza rompere le foglie o le bucce).

COME E PERCHÉ CUOCERE

Attraverso la cottura, gli alimenti diventano non solo più appetibili ma anche igienicamente più sicuri... a condizione che la cottura avvenga alla giusta temperatura e per un tempo sufficiente: l'alimento deve raggiungere i 75° C nella sua parte più interna. Le spore di alcuni batteri resistono anche a queste temperature e possono poi rigenerare i batteri. Per distruggere le spore bisogna raggiungere i 120°C, cosa che non avviene lessando o cuocendo a vapore, ma che si ottiene con cotture in pentola a pressione, nel forno (impostandolo ad almeno 180°C), alla griglia o con la frittura.

A questo punto non resta che trovare il giusto equilibrio tra le esigenze igieniche e quelle dietetiche e nutrizionali. Alcune tossine non vengono distrutte neppure dalla cottura.

COME RISPETTARE L'IGIENE

La cucina è il luogo dove prepariamo e conserviamo gli alimenti.

Questo significa che tutti gli spazi devono essere puliti e ben areggiati. In particolare, è consigliabile:

- lavare le mani prima di dedicarsi alla preparazione del cibo, quando si passa a maneggiare alimenti diversi e soprattutto dopo avere maneggiato carne cruda, salumi, pesce crudo, uova;
- lavorare sempre su piani di lavoro puliti (compresi i taglieri) e usare utensili puliti.
- tenere i rifiuti lontani dal cibo e il cibo lontano dai prodotti chimici (detersivi, ecc).
- usare materiale di pulizia pulito (stracci, strofinacci, spugne, ecc).
- quando si cucina, non assaggiare usando gli utensili (cucchiai di legno, forchette) che stiamo utilizzando per preparare il cibo. In generale, è meglio non passare posate di bocca in bocca (questo NON è un gesto di affetto verso i bambini).

LA SICUREZZA ALIMENTARE

- non usare per i cibi cotti utensili che hanno toccato cibi crudi e non sono ancora stati lavati.
- non improvvisarsi “cuochi di conserve”. Se si vogliono preparare alimenti da conservare nel tempo, prima bisogna acquisire tutte le conoscenze e competenze necessarie.
- usando il forno a microonde (soprattutto quando ci si limita a riscaldare gli alimenti), assicurarsi che ogni parte del cibo raggiunga alte temperature.
- tenere gli alimenti crudi separati da quelli cotti.
- gli alimenti cotti vanno tenuti a temperatura ambiente per il minore tempo possibile. Si conservano in frigorifero, coperti o chiusi in contenitori ermetici.

IN CASO DI EMERGENZA

Se il nostro bambino dovesse farsi male in cucina, la cosa più importante è sapere intervenire in modo tempestivo e corretto. Alcuni piccoli incidenti possono essere facilmente risolti in casa (piccole scottature o piccole ferite), altri invece necessitano dell'aiuto di persone specializzate, come nel caso di ferite o scottature più serie e naturalmente delle ingestioni di medicinali o di prodotti chimici.

È utile tenere sempre esposto alla parete il numero di telefono del Pediatra e il numero unico di emergenza 112 (quando si è spaventati può mancarci la lucidità per trovarli in fretta), da chiamare anche se abbiamo solo il dubbio che il nostro bambino possa essere in pericolo e anche in caso d'intossicazione alimentare.

INGESTIONI

- Chiamare immediatamente i numeri di emergenza al minimo dubbio che il bambino possa avere ingerito una sostanza pericolosa.
- Cercare di capire meglio quanto tempo è passato dall'ingestione e quanta sostanza potrebbe essere stata ingerita.
- Non somministrare latte.
- Non gettare la confezione del medicinale o della sostanza ingerita e, se ci si reca al Pronto Soccorso, portarla con sé.
- Non cercare di provocare il vomito se non dopo avere consultato il medico.
- Se il bambino che deve essere portato al Pronto Soccorso ha vomitato, portare un campione per l'ospedale.
- Non provocare mai il vomito se l'ingestione è dovuta a sostanze caustiche o solventi.

USTIONI

- Se la bruciatura è estesa o aperta, chiamare il 112.
- Se la pelle è integra, mettere subito la parte ustionata sotto l'acqua fredda e non bucare la vescica che dovesse formarsi.
- Non coprire o bendare la scottatura e non mettere olio.

IN CASO DI EMERGENZA

SOFFOCAMENTO

Per il soffocamento dovuto all'ingestione di oggetti o alimenti è fondamentale conoscere la manovra di Heimlich (chiedere istruzioni al pediatra). Gli altri metodi (provocare colpi di tosse, afferrare il bambino per i piedi ecc.) possono anche rivelarsi utili ma non offrono garanzie sufficienti. Eseguita la manovra di Heimlich, portare il bambino al Pronto Soccorso.

FERITE

Le ferite devono essere pulite usando soluzione fisiologica e acqua ossigenata diluita. La zona circostante può essere disinfettata. Il medico deve essere sempre consultato nei casi seguenti: ferite profonde, contuse, con i margini non netti, sporche in profondità.

CADUTE E COLPI

Se il bambino perde conoscenza oppure sanguina, ha nausea, vomito o manifesta altri comportamenti insoliti, chiamare immediatamente i numeri di emergenza e seguire le istruzioni impartite.

SCOSSE ELETTRICHE

Se il bambino è in contatto con la sorgente di elettricità, staccare immediatamente l'interruttore generale o afferrarlo usando materiale isolante. Se il bambino ha perso conoscenza, chiamare il 112 e cercare di rianimarlo senza scuoterlo.

QUANDO SI FA MALE L'ADULTO

Infine, pensiamo che potremmo essere noi a farci male in modo grave, in cucina. Spieghiamo ai bambini che in caso di emergenza, loro stessi possono comporre il numero 1-1-2 se noi non siamo in grado di farlo.

Certo non è bello parlare di queste cose, ma è anche vero che in caso di un incidente grave, per loro sarebbe molto peggio dovere assistere alla nostra sofferenza senza sapere cosa fare. Per i bimbi sarà bello sapere che il loro aiuto può essere tanto prezioso.



FEDERICA BUGLIONI

Federica Buglioni progetta e conduce laboratori di cucina e di educazione alimentare per bambini e corsi di formazione per insegnanti. Fondatrice dell'associazione *Bambini in cucina*, è autrice di volumi per adulti e bambini, collaboratrice di UPPA, membro della redazione di *Milanoperibambini.it* e del comitato scientifico di *Foodinsider* (l'osservatorio delle mense scolastiche).

Attraverso i libri, i corsi di formazione e i laboratori ludico-didattici, promuove il valore affettivo ed educativo del cucinare con i bambini, assieme a un approccio all'educazione alimentare e ambientale fondato sul piacere del fare.

Appassionata di natura, cucina, pedagogia e didattica, ha ideato il *Manifesto dei diritti alimentari dei bambini*.

Il suo ultimo libro è *Naturalisti in cucina. Vademecum per piccoli scienziati e buone forchette* (Topipittori), vincitore del premio *Bambini e Natura 2019*.



Milanoperibambini.it

Milanoperibambini.it è un punto di riferimento e informazione per chi cerca notizie, servizi, strutture ed eventi adatti all'infanzia, in città o fuori porta.