MammaMag

...Dalle mamme per le mamme

ISSUE 11
FREE PRESS

Lifestyle

COME VESTIRE I BAMBINI
PER LE FESTE

LE PROPOSTE NATALIZIE
BY PRIMIGI

ROCCONTI DI MERAVIGLIA
E PROFUMO DI CANNELLA

Io Mamma

SONNO DEI BAMBINI
IL RUOLO DEL PAPÀ

MAMME
INFLUENCER

Focus

PROGETTO MISSIONE CIBO
GRUPPO GRANAROLO

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO
RIMEDI CON L'OSTEOPATIA

NUTRIZIONE, IMMAGINE CORPOREA E
SOCIAL NETWORK

MNG TRAVEL

Viale Renato Serra 16 20148 Milano
tel. 02 49543090
mail: info@h2bizness.it
www.mngtravel.it

MNG Travel è un Tour Operator-Agenzia di Viaggi con sede a Milano, specializzato nella produzione e rivendita di viaggi a livello internazionale.

MNG Travel collabora con aziende, enti ed associazioni, gestendone la logistica travel e le esigenze «incentive» e «congressuali» con attenzione sulla personalizzazione dei servizi.

MNG Travel organizza al meglio i viaggi di piacere e relax, per scoprire nuovi mondi e culture!

MammaMag

NUMERO #11 - ANNO II

DIRETTORE RESPONSABILE
Franco Zanetti

CAPOREDATTORE
Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE
Francesca Canale

ART DIRECTOR
Carlo Alfieri

REDAZIONE
Elisa Nani, Chiara Bassi, Vittorio Sassudelli

CONTRIBUTI
Francesca Angelini, Georgia Conte,
Lorenzo Natolino, Annabell Sarpato, Michela Pezzali,
Ludovica Turchetti, Miriam Somese.

WEB & SOCIAL
Seguici e sfoglia il magazine su:
mammamag
ilclubdellemamme
allattando

Editore e pubblicità
H2Bizness
Viale Renato Serra,16 - 20148 Milano
Tel: 02 49543090/91 - info@h2bizness.it

Stampa
PressUp - Via La Spezia, 118/C 00055 Ladispoli RM
Tel. 076-15.27.351

Distribuzione
MammaMag è una free press distribuita in ludoteche, scuole, centri medici, e locali selezionati.
Per l'elenco completo contattaci

Mammamag è una testata registrata al Tribunale di Milano n. 186 del 27/06/2018

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate ai sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore nè in gerenza nè in pagina, sono state liberamente tratte dal web e sono quindi di dominio pubblico. Nel caso l'autore, di cui non conosciamo il nome, ne vantasse la proprietà potrà rivolgersi alla direzione (info@mammamag.it) che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

EDITORIALE

Ciao mamme,
questo sarà sicuramente un Natale molto particolare…
Soprattutto per noi "grandi", si rischia di perdere un po' di quello spirito che caratterizza queste feste,
ma per i bimbi no!
Loro non perdono mai la magia..
Per questo vogliamo provare a vedere con i loro occhi e dedicare una parte di questo numero di MammaMag al Natale!
Idee regalo, come vestire i bimbi per le festività, auguri digitali…

Ovviamente non perdiamo di vista tanti altri argomenti di sicuro interesse, quali la salute con il centralino pediatrico h24, l'allattamento con l'esperienza delle nostre mamme tester che hanno provato l'integratore Lactogal Plus, l'apprenimento scoastico e le emozioni dei bambini legate alla scuola…

Una parte dei nostri articoli sono dedicati anche ai papà… in partciolare parleremo del loro ruolo nel sonno dei bambini…
Un numero ricco di approfondimenti, notizie e spunti per tutta la famiglia quindi!
Buona lettura e un grande augurio di un sereno Natale dalla redazione di MammaMag… Auguri

Francesca

Copertina: Francesca Angelini - Foto

IO MAMMA

08 IL PAPÀ NEL SONNO DEI BAMBINI PERCHÉ LI AIUTA A DORMIRE MEGLIO

10 "FLATLAY DA BLOGGER" LE PERSONE CHE AMANO COMUNICARE LA LORO PERSONALITÀ

12 MAMME INFLUENCER

LIFESTYLE

16 LE PROPOSTE NATALIZIE BY PRIMIGI

18 QUANDO NASCE UN PAPÀ

20 LE RICETTE DI LORENZO NATOLINO: EMPANADAS

22 A NATALE TUTTE LE STRADE PORTANO A CASA

24 COME VESTIRE I BAMBINI PER LE FESTE

26 IL CESTO DEI TESORI IMPARARE A RICONOSCERE GLI ORTAGGI

28 RACCONTI DI MERAVIGLIA E PROFUMO DI CANNELLA

30 È TEMPO DI AUGURI DIGITALI!

31 IDEE REGALO

32 REGALI PER LEI E PER LUI DA SAYMOOOM

FOCUS

34 LE EMOZIONI DEL BAMBINO E L'APPRENDIMENTO SCOLASTICO

36 INTEGRATORE LACTOGAL® PLUS IL PARERE DELLE MAMME TESTER IN ALLATTAMENTO

38 SOCIAL NETWORK NUTRIZIONE E IMMAGINE CORPOREA

42 ALLATAMENTO E GRAVIDANZA QUANTI DOLORI! COSA PUO' FARE L'OSTEOPATA?

44 SE LA CRISI PER ANDARE A SCUOLA ARRIVA DOPO

46 PROGETTO MISSIONE CIBO GRUPPO GRANAROLO

48 IL COVID SI TRASMETTE TRAMITE L'ALLATTAMENTO?

50 OMEGA3 QUANTE VOLTE NE AVETE SENTITO PARLARE

53 UN ASSO PER LE MAMME! COPERTURA H24: SEMPRE DISPONIBILE IL CENTRALINO MEDICO PEDIATRICO

54 LE CURE DENTALI NEI BAMBINI (E NON SOLO)

52 LA MEDIAZIONE FAMILIARE UNA SCELTA DIVERSA

DI GEORGIA CONTE - MAMMECREATIVE.IT

IL PAPÀ NEL SONNO DEI BAMBINI

PERCHÉ LI AIUTA A DORMIRE MEGLIO

I papà possono far prendere sonno ai bambini? Sono "capaci" di addormentare i nostri figli?
Quando nasce un bambino i genitori si trovano a dover affrontare un cambio repentino della loro routine, anche quella notturna. Il momento della nanna spesso diventa difficile, specialmente quando noi genitori siamo stanchissimi e il bambino non ne vuole sapere di dormire. Noi mamme siamo con il bambino praticamente sempre, ed è normale che, arrivata la sera, siamo esauste e non riusciamo magari a far addormentare nostro figlio, che percepisce la nostra frustrazione.

Ecco che in questo momento entra in gioco il papà. Non mi vergogno a dirlo, mio figlio Gabriele il più delle volte, la sera si addormenta tra le braccia del papà!

I papà, proprio perché magari non sono stati tutto il giorno con il bambino, hanno la mente più "fresca" e se si occupano loro del momento nanna, anche noi mamme riusciamo a riposarci!
Va detto anche che, per il bambino, è importantissimo diversificare i tempi e i ruoli dei genitori. Se starà sempre con la mamma, dopo farà più fatica a lasciarsi andare anche con gli altri.

È coinvolgere il papà in tutto ciò che può riguardare il bambino, sonno compreso!
Se poi vostro figlio non ne vuole sapere di dormire nel suo lettino o, se è già più grande, nella sua cameretta, è importante confrontarsi con il partner sul co-sleeping, e decidere insieme se tenere il bambino nel lettone con voi.

Il papà comunque ha dalla sua la calma che solitamente lo contraddistingue. Noi mamme siamo spesso molto ansiose e cerchiamo di mantenere una determinata routine nella vita dei figli, mentre il papà spesso e volentieri la sconvolge, anche involontariamente!

Il papà poi ha una capacità di trasmettere sicurezza al bambino, questo perché si verifica un abbassamento del livello di testosterone, che giova al piccolo e anche alla mamma. Si sa che la mamma è sempre la mamma, ma anche il papà ha un ruolo fondamentale, … ci aiuta a dormire!!!

scritto da Francesca Piazza

DI MAMMA WELLNESS

"FLATLAY DA BLOGGER"

LE PERSONE CHE AMANO COMUNICARE LA LORO PERSONALITÀ

Nel 2020 ho scritto diversi articoli per MammaMag e chi li ha letti tutti ha vissuto con me diverse tappe importanti della mia vita, in particolare ha vissuto quasi in diretta le emozioni della mia seconda gravidanza ed alcuni frammenti e ricordi della prima. Io vi ringrazio per essere state con me ed aver letto i miei racconti.

Per chi invece approda su questo magazine per la prima volta, mi presento:
Mi chiamo Federica e sono innamoratissima della mia famiglia. I miei articoli, il mio blog e la mia pagina instagram nascono proprio da tutto questo amore e dalla mia voglia di manifestarlo, gridarlo al mondo e guardarlo ogni giorno con occhi stupiti!
Ho 30 anni e nella vita mi sono reinventata spesso : dopo diversi anni come impiegata commerciale estero e social media manager, lavoro che mi portava spesso fuori città, ho scelto di abbandonare questa strada e nell'ultimo anno ho insegnato inglese, francese, spagnolo ed economia aziendale presso una scuola superiore privata.

Nel tempo libero gestisco il mio profilo Instagram "federicamammablogger" diventato un punto di riferimento per molte mamme, oltre ad essere un allegro diario della mia vita che mi ha permesso dile conoscere tante persone, ma anche molte aziende con le quali ho collaborato testando i loro prodotti e facendoli conoscere alla mia community.

Ho sempre amato esprimermi attraverso la scrittura e in questo blog mi diletto a raccontare la vita di una mamma e dei suoi adorati bambini: Christian ed Azzurra, un principino poco montessoriano amante dei super eroi e del buon cibo ed una principessa allegra e sempre sorridente. Ogni giorno racconto la nostra tranquilla routine, gli acquisti ed i prodotti che usiamo, i viaggi, i traguardi e le difficoltà in tutta sincerità, semplicità e trasparenza.

Negli ultimi mesi ho deciso che volevo mettere in comunicazione la mia passione per l'insegnamento e quella per i social network quindi il 21 ottobre 2020 terrò il mio primo corso "Flatlay da Blogger".
Il corso è rivolto a tutte le persone che amano comunicare la loro personalità, ma anche il loro brand attraverso i social, alle blogger e micro influencer, ma anche alle aziende e piccole realtà artigiane che utilizzano il web per vendere i loro prodotti e servizi.
Durante il corso imparerete i segreti di instagram e tutto ciò che vi serve sapere per creare una community che risponda ai vostri stimoli, come creare la vostra pagina e come gestirla, quale strategia guiderà il vostro successo e tante nozioni tecniche che renderanno il vostro profilo ottimale.
Il corso non verrà gestito solamente da me ma sarò accompagnata da un'esperta di fotografia che spiegherà un nuovo stile fotografico che sta spopolando in tutto il mondo imponendosi sul panorama social e nel web: il Flatlay ovvero ripresa dall'alto di soggetti stesi. Parleremo di editing ovvero come modificare le fotografie con le app scaricabili gratuitamente dal cellulare e come organizzare una gallery instagram in modo armonioso.

Vi ho incuriosito? Scrivetemi a federica@mammawellness.it per tutti i dettagli e per iscrivervi ai prossimi corsi.

@marika_penta

Marika Penta

Mi chiamo Marika Penta ho 28 anni e sono mamma di Melissa (6anni) e Mattia (2anni).
Siamo una famiglia molto giovane insieme a papà Marco e molto unita...
Nella vita faccio la mamma a tempo pieno e se vi va potrete seguirci sulla nostra pagina Instagram marika_penta per scoprire le nostre giornate tipo e tanti tanti consigli sia per voi mamme che per i vostri piccoli...

@Monimemole

Monimemole

Mamma casalinga felicemente disperata. Mamma full 48 ore su 24!Famiglia super solare adoriamo divertirci e stare sempre insieme! Per noi un sorriso fa passare tutto Insieme al mio compagno Antonio da 11 anni ci amiamo sempre più condividiamo tutto, il nostro segreto non prenderci troppo sul serio! Isabel 6 anni una principessa Lucas 3 anni un diavoletto. 3 anni fa mi hanno trovato un tumore al collo dell'utero e mi hanno asportato tutto. E' stata dura ma abbiamo superato anche questo ostacolo e ora ho dei controlli di routine. Mi raccomando donne pensiamo anche a noi, basta poco un semplice controllo non guasta mai.
Su instagram mi diverto! Inizialmente ero scettica invece mi sono dovuta ricredere ho conosciuto molte belle persone, mamme dolcissime. Adoro far conoscere i nuovi prodotti, confrontarmi e raccontare le mie giornate.

@Jessica5392

Jessika

Ciao sono jessica sono diventata mamma di Francesco all'età di 23 anni siamo una famiglia a cui piace molto viaggiare, abbiamo visto tanti posti anche quando il nostro piccolo aveva poco più di qualche mese! Non ci siamo mai posti limiti e lui ormai è abituato a tutto, magari sarà stata anche fortuna ma rispetto a tanti altri bimbi lui è davvero tranquillo !
Io e il mio compagno ci siamo conosciuti quando eravamo davvero piccina e siamo assieme da 6 anni ormai ! Subito è arrivato Francesco a rafforzare il nostro amore!

@Nemy.la.mamy

Nemy la Mami

Noemi è una mamma trentenne, che vive in Sicilia. La sua bimba, Diana, è nata un mese dopo il conseguimento della laurea magistrale con il massimo dei voti. Il suo sogno nel cassetto è quello di insegnare, ma data la difficoltà di poterlo fare al Sud, ha colto l'occasione per muovere i primi passi da influencer poco meno di un anno fa, quando ha ricevuto una richiesta di collaborazione da parte di un'azienda per il lancio di un nuovo prodotto. Dopo la prima, ne sono subito arrivate molte altre, così Noemi ha deciso di cominciare a testare prodotti per donne e bambini, recensendoli sulla sua pagina Instagram nemy.la.mamy.
Tra confidenze e consigli, ad oggi ha collaborato con oltre 40 aziende. Ha trovato nell'influencer marketing una via per riscattarsi e guadagnare qualcosa con la possibilità di dedicare tutto il suo tempo alla figlia.

@Thesweetfamily_97

The Sweet Family

Mi presento, mi chiamo Rosa e ho 22 anni. All'età di 18 anni e mezzo ho avuto la fantastica sorpresa di aspettare il mio cucciolotto ..Christian. È stato amore subito, nonostante la giovane età e le difficoltà che si riscontrano. Insieme a Luca il mio ragazzo abbiamo costruito una piccola famiglia; ho continuato gli studi scegliendo la facoltà di infermieristica e ora ho avuto il mio primo contratto da lavoro. Una piccola soddisfazione per cercare di realizzare piano piano i nostri sogni. Sul mio profilo Instagram adoro raccontare la nostra quotidianità, rendervi partecipi della nostra vita da giovani genitori .. e ciò che amo di più è cucinare (infatti spesso condivido ricettine) e scattare foto tra la natura.

@Clamomtwins

Clamomtwins

Ciao sono Claudia Mamma di due meravigliose gemelline C&L ...vivo in Puglia e sono una mamma a tempo pieno ...le Twins sono arrivate dopo una lunga attesa ma finalmente il nostro sogno si è realizzato ....la mia avventura social comincia proprio dopo la loro nascita ...
Nel mio profilo amo condividere momenti di vita quotidiana con le mie bimbe e testare alcuni prodotti selezionati per le mie followers!

@roby_momofgirls

Roby Mom of Girls

"Ciao mi presento, sono Roberta, ho 31 anni, sono una mamma a tempo pieno con la testa sulle spalle, a volte insicura ma anche molto testarda e determinata. Adoro essere d'aiuto ad altre mamme e farle scoprire nuovi prodotti sul mercato che spero entreranno a far parte anche delle loro vite. Sono una "Mom Of Girls", come il nickname che utilizzo su Instagram, ovvero, sono mamma di due bellissime principesse, Alessia di due anni e mezzo e Martina di 6 mesi. Loro sono il mio tutto e con loro ho riscoperto quanto è bella la vita e quanto è importante godersi attimo per attimo...
Così sono diventata una mamma Influencer, cominciando a raccontare il mio mondo attraverso foto e video di vita quotidiana, ho cresciuto le mie bimbe praticamente da sola. Molte volte mi perdo nei miei pensieri e mi lascio prendere dalla malinconia sapendo che Ale e Marty non avranno le loro nonne accanto, ed è per questo che non voglio farle mancare nulla e voglio viverle giorno per giorno e trascorrere con loro mille avventure."

@_martymum_

Marty Mum

Ciao a tutti, Sono Martina! Ho quasi 34 anni, sono mamma di Matilde di quasi 5 anni e Riccardo di 2 anni. Quando a 20' anni mi dicevano "datti una mossa, fai dei figli" la mia risposta era "li farò, non ora, ma verso i 30' anni mi vedo con due figli, e così è stato fatalità, fortuna nel trovare l' uomo giusto al momento giusto per fare una famiglia.
Nella vita sono determinata, intraprendente, amo le sfide e lo sa bene chi mi conosce! Quando ho aperto il mio profilo Instagram non sapevo come impostarlo, che messaggio avrei voluto mandare ai miei followers, mettevo foto a caso, davvero!! Poi sono diventata mamma, e mi sono allontanata del tutto dai social. Sono poi diventata mamma per la seconda volta e, non so cosa sia scattato in me, ma ho deciso che il mondo social avrebbe potuto aiutarmi in qualcosa.. Ho pensato molte volte a come poter creare qualcosa che potesse essere utile a chi mi segue, e cosa c'è di meglio se non raccontare la famosa "vita da mamma".

MAMME Blogger

ILARIA
@tresogninelcassetto

BEATRICE
@bibybrigitte

CARLA
@carla_perticari

ASHLEY
@ashley_mom_of_triplets

KEREN
@keren_margarita77

MICOL
Micol@unusual_mom

ELENA CORTINOVIS
@elenacortinovis_

MORENA
@familympp

MARTINA
@martina__difusco

VANESSA
@vanessa.mezzetti

SARA
@esserefelicieunacosaseria

MICHELA
@biomamma83

MANUELA
@la_manuelina_

GIULIA CARUCCI
@giuliacaruccireallife

MARCELLA
@mamma__marcella

ROSSELLA
@mammachemonello

AMINA
@smilingsmilloo

Merci Maman
LONDON • PARIS

Gioielli personalizzati a mano
PER UN REGALO FATTO CON IL CUORE

SPEDIZIONE GRATUITA OLTRE 150€
PERSONALIZZAZIONE COMPRESA
INCISO A MANO IN 24 ORE

MERCIMAMANBOUTIQUE.COM

CHRISTMAS IS COMING

LE PROPOSTE NATALIZIE BY PRIMIGI

BABY
(12-24 MESI)

JUNIOR
(6-14 ANNI)

KIDS (3-6 ANNI)

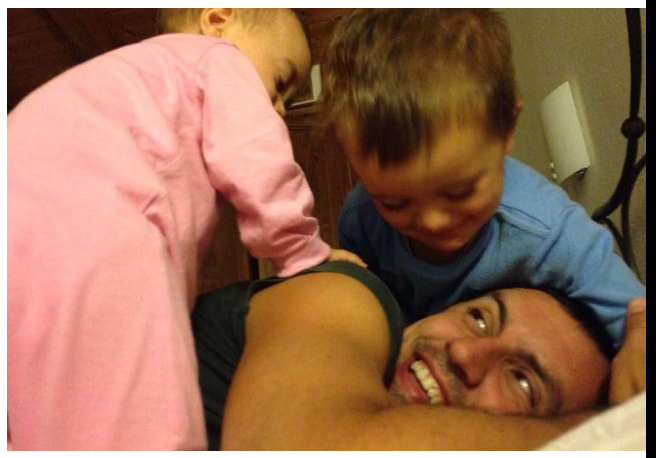
PER LEI

Acquista su **shoponline.primigi.it**
oppure trova il **Primigi Store** più vicino a te su **primigi.it**

PER LUI

FAMIGLIA ON THE ROAD

QUANDO NASCE UN PAPÀ



Quando nasce un papà… Una fotografia di ormai 5 anni fa riproposta in modo piuttosto casuale dallo smartphone, il resto della famiglia al mare per qualche giorno. È questa l'occasione per una riflessione, per condividere qualche pensiero. Ciò che vado a scrivere riguarda la mia esperienza personale, è il semplice punto di vista di un papà. Guardavo, come scrivo in apertura, una fotografia di ormai 5 anni fa (la vedete proprio qui sopra). Per una delle prime volte tenevo in braccio il mio primogenito, un'emozione unica che solo chi l'ha provata può capire. Proprio in quel momento nasceva un papà. Perché noi uomini assistiamo alla gravidanza della nostra compagna con empatia, condividiamo i suoi cambiamenti e la crescita nel suo grembo di quello che sarà nostro figlio. Lei è già una mamma, da subito direi, mentre noi diventiamo papà quando quella piccola creatura vede la luce.

Avere tra le braccia quella creatura è un'emozione indescrivibile. Lo è anche quando nasceranno le sue sorelle ma, non me ne vorranno, loro avranno di fronte a loro un uomo che sa già in qualche modo cosa vuol dire essere un papà. Sulle pagine del mi blog (famigliaontheroad.com) ho spesso parlato dei diritti delle famiglie e della disparità sociale che in Italia (ma anche in gran parte del resto del mondo) si constata tra uomo e donna. In questa occasione mi preme rilanciare un appello ai papà o a coloro i quali lo diventeranno in futuro. Lo faccio condividendo la mia personale esperienza. Ho scelto, come sa chi mi conosce o chi legge queste pagine, di fare il possibile per essere presente con i miei bambini. So che la nostra cultura vede ancora il papà al lavoro e la mamma dedita alla crescita della prole. Questo è frutto anche delle previsioni legislative ma qualcosa possiamo fare comunque. Ho goduto dei riposi per allattamento al posto di mia moglie e, ancora oggi, usufruisco del congedo parentale ad ore.

Così posso essere presente nel pomeriggio a casa, sgravando, almeno in parte, mia moglie e soprattutto godendo maggiormente i miei figli. Per me si tratta di un'esperienza molto positiva, che ho già condiviso in passato e che mi sento di consigliare a coloro i quali abbiano questa possibilità. Essere un papà è, ovviamente, anche una grande responsabilità. Saremo papà per sempre! Responsabilità ma una grande occasione di crescita. Perché mentre i nostri bambini crescono, cresciamo anche noi con loro. Cinque anni fa è nato un papà e per chi scrive è stato un momento speciale, unico, che ha sconvolto, positivamente, la vita. Ed insieme a me è nata una mamma, una famiglia, l'espressione di un amore e di un legame forti. Questi sono soltanto alcuni pensieri personali che mi premeva condividere. Un modo per festeggiare il mio "compleanno come papà". Famigliaontheroad è un blog in continuo aggiornamento!

Se volete rimanere aggiornati, seguiteci sui nostri account social Instagram e Facebook.

EMPANADAS

Porzione per: 4 persone
Difficoltà: Media
Costo: Medio
Tempo di preparazione: 50 MINUTI
Tempo di cottura: 15 MINUTI

QUALI INGREDIENTI ACQUISTARE?

IMPASTO:
Acqua tiepida: 125 ml
Farina 00 250 g
Olio extravergine d'oliva 20 g
Sale fino 5 g

RIPIENO
Carne bovina trita 125 g
Cipolle bianche 125 g
Strutto 25 g
Uova 1
Uvetta 15 g
Peperoncino verde 1
Peperoncino in polvere ½ cucchiaino
Paprika ½ cucchiaino
Cumino ½ cucchiaino
Olive verdi denocciolate 25 g

COTTURA
Uova per spennellare (se cotti al forno) 1
Olio di semi di arachide (per friggerli) q.b.

MindFoodMan
NUTRIRSI DI EMOZIONI

COME PROCEDIAMO PER LA REALIZZAZIONE?
Per preparare le empanadas argentine, iniziate a sciogliere il sale nell'acqua a temperatura ambiente

In una ciotola capiente In mettete la farina, aggiungete l'olio e aggiungete l'acqua e sale al composto

Quindi impastate bene a mano fino ad ottenere un impasto liscio e sodo. Formate un panetto con l'impasto e copritelo con la pellicola trasparente per lasciatelo riposare a temperatura ambiente per circa 30 minuti

Nel frattempo iniziate a preparare il ripieno: mettete in ammollo l'uvetta

Ponete sul fuoco un pentolino con l'acqua per far rassodare l'uovo. Quando sarà sodo, passatelo sotto l'acqua corrente fredda e privatelo accuratamente del guscio, poi cercate di ricavarne 13 fettine. Intanto, sul tagliere tritate grossolanamente la cipolla.

In una padella capiente sciogliete lo strutto e fate soffriggere la cipolla tritata. Dopo 5 minuti aggiungete la carne macinata e cuocetela a fuoco basso. Poi, aggiungete le spezie: il peperoncino in polvere, la paprika e il cumino (potete anche ometterlo). Tagliate a rondelle il peperoncino e aggiungetelo direttamente in padella

Mescolate e se serve aggiustate di sale. Cuocete gli ingredienti per circa 20 minuti e a fine cottura aggiungete le olive denocciolate scolate e tagliate l'uvetta ben strizzata

Mescolate bene il composto e terminata la cottura spegnete il fuoco. Ora stendete la pasta in una sfoglia molto sottile (2mm circa); con un coppa pasta da 12 cm ricavate dei cerchi (se nn avete un coppa pasta potete utilizzare un bicchiere largo per dare la forma)

Farcite ogni cerchio con un cucchiaino di ripieno.
Aggiungete una fettina di uovo sodo e spennellate i bordi con dell'acqua
Quindi chiudetelo a metà premendo bene per sigillare la pasta prima sui bordi poi ripiegando il bordino su se stesso.

Ora che le vostre empanadas sono pronte potete cuocerle. Per la frittura procedete così: in una pentola capiente dai bordi alti, mette quanto basta di olio e portatelo alla temperatura di 170° (in alternativa sbriciolate in pentola un po' di farina, se sfrigola l'olio è pronto per la frittura).
Quindi immergete le empanadas e scolatele dopo circa 10 minuti, o fino quando saranno ben dorati
Scolateli su carta assorbente, poi trasferiteli su un vassoio ricoperto di carta assorbente e serviteli caldi
Per la cottura in forno: dopo averli chiusi prima di infornarli spennellateli con un uovo e infornateli in forno statico già caldo a 190° per 15 minuti (se forno ventilato cuocete a 170° per 10 minuti circa). Potete quindi servire le vostre deliziose empanadas ben calde!

Le #empanadas sono un pietanza tipica #argentina la tradizione vuole che venissero preparate dalle donne (le mamme) per festeggiare il ritorno dalle pampas degli uomini. (i papà)

Spesso le ricette delle Empanadas argentine cambiano a seconda delle disponibilità degli ingredienti e dei gusti non solo tra le province ma anche tra famiglia e famiglia:
Anche noi abbiamo scelto la libera creatività consapevoli che fosse la strada più difficile per una diretta cucinata con i bimbi.. ma che gioia una volta conquistata e assaggiata

CONSERVAZIONE
Le empanadas già fritte o cotte al forno si possono conservare in frigo per 2 giorni al massimo e vanno scaldate prima di essere servire.
Le empanadas si possono congelare ripiene crude e poi potete cuocerle da congelate.

Se preparate la sera prima l'impasto, potete conservarlo in frigorifero coperto da pellicola trasparente fino al giorno seguente.

A CURA DI **MERCI MAMAN**

A NATALE TUTTE LE STRADE PORTANO A CASA

Questo Natale, celebra i tuoi cari con un gioiello inciso a mano, personalizzato dalla nostra famiglia per la tua.
A Merci Maman è arrivato il momento dell'anno che più ci piace, il Natale, e quest'anno crediamo che sarà ancora più significativo per ricordare alle persone a noi più care quanto gli siamo vicini.

Il brand, nella realizzazione dei gioielli, vuole festeggiare i momenti più speciali della vita, ricordare le occasioni più importanti e soprattutto celebrare il magico legame tra madre e figli per realizzare un pezzo unico per la persona che lo indossa.

Creati personalmente, non solo personalizzati, dal 2007 ogni gioiello di Merci Maman passa per le mani e i cuori di tutto il team per creare ricordi incisi a mano da poter portare sempre con te.

Realizzati nel nostro atelier di Londra, ogni fase della produzione, confezionamento e spedizione degli ordini fa parte dell'esperienza di creare regali unici e significativi che Merci Maman vuole condividere.
Sia che tu voglia cominciare il tuo shopping natalizio con un gioiello speciale da regalare durante la stagione festiva per i tuoi cari oppure che tu voglia farti un regalo per te stessa, scegli il tuo gioiello Merci Maman.

Scopri la nostra selezione di regali! Creati in 24 ore, confezionati nelle nostre bellissime scatoline arancione e spediti in tutto il mondo direttamente alla porta di casa per fare una bellissima sorpresa!
Tutti i nostri gioielli raccontano una bellissima storia, la TUA.

THE QUEEN'S AWARDS FOR ENTERPRISE: INTERNATIONAL TRADE 2020

Platinum Trusted Service Award
For consistently delivering excellence
2020 feefo

www.mercimamanboutique.com/it/

Exerens è il participio presente di *exero* che in latino significa "tirar fuori, scoprire".

La nostra mission: aiutare bambini e adolescenti ad alleviare le sofferenze e ritrovare il loro equilibrio individuale attraverso un approccio naturale che li permetta di esprimere il meglio di sé.

Migliora la memoria e le funzioni cognitive

Aiuta i più piccoli a dormire bene

Favorisce la riduzione degli stati di ansia e agitazione promovendo il benessere mentale

Ricerca e Sviluppo in partnership con il Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente dell'Università degli Studi di Siena

Integratori alimentari 100% naturali: leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni riportate sulla confezione

www.exerens.com

A CURA DI BEBOLL FAMILY BRAND

COME VESTIRE I BAMBINI PER LE FESTE

E' iniziato il countdown per Natale.
Mancano pochi, pochissimi giorni e fervono i preparativi per quanto riguarda i menu, gli impegni ma soprattutto sugli outfit per le feste. Non esiste una regola, ma ogni genitore sceglie in base ai propri gusti, possibilità e occasioni d'uso. Il rosso è il colore classico, della tradizione, per Natale, e la tradizione prevede che a San Silvestro si indossi qualcosa di rosso, ma si può essere eleganti anche con altri colori.

Bianco, grigio, blu, ma anche nero, dorato ed argentato. Per gli amanti del tradizionale rosso, come dicevamo, largo a vestitini, cerchietti e fiocchi per lei, maglioncini e giacchine comode e stilose per lui. L'effetto MINIME, sempre molto amato, è perfetto per uno scatto ricordo e anche se questo 2020 non lo dimenticheremo facilmente, noi genitori abbiamo la missione di non far perdere la magia di questi giorni ai nostri bimbi!

Rosso, bianco, blu, oro o argento? Quale colore preferite per le feste natalizie per i vostri figli? Scegli i colori che ami, i tessuti più eleganti e preziosi, come il TARTAN, un abito ma anche un completo con maglia e gonna o pantalone e camicia, ma non dimenticare di far indossare a tuo figlio un outfit comodo, per giocare con i cuginetti o gli amichetti durante le feste. Per ultimo, ecco un consiglio "poco fashion", che fornisco ogni anno: se andate da amici e parenti (non a una cena di gala), e fate le ore piccole, portate sempre con voi un ricambio (tuta o pigiama) magari a tema natalizio, per cambiare i bambini quando si avvicina l'orario della nanna.
E buone feste!

TOSSE SECCA E GRASSA?

KalobaTUSS®
sciroppo

adulti bambini

con l'innovativo complesso Demultox®
estratti di Inula, Piantaggine ed Elicriso

4 AZIONI
Effetto Barriera verso gli agenti esterni
Azione Fluidificante
Azione Idratante ed Emolliente sulla mucosa
Azione Lubrificante

É un dispositivo medico CE (1936). Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 20/05/2019.

Schwabe Pharma Italia
From Nature. For Health.

IL CESTO DEI TESORI

IMPARARE A RICONOSCERE GLI ORTAGGI

Esistono tantissimi tipi di ortaggi con profumi, consistenze e sapori diversi, forme e colori differenti. Ecco un semplice gioco che possiamo fare con i bambini per imparare a riconoscere i frutti che la terra ci regala, dagli ortaggi più comuni, come la carota, la patata e il pomodoro, agli "ortaggi misteriosi", come ad esempio lo scalogno e la zucca spinosa o Chayote, che si vedono poco sulle nostre tavole ma che sono buonissimi.

Con questo gioco non solo i bambini ma anche gli adulti possono scoprire nuovi ortaggi! Al termine del gioco sarà bello cercare insieme nuove ricette per gustare il tesoro del cesto!

OCCORRENTE:

un cesto o un contenitore capiente
un telo o una tovaglia per coprire il cesto
8-10 tipi di ortaggi differenti (ma il numero può variare a piacere)
un foglio di carta bianca per ogni bambino
matite colorate o pennarelli

PROCEDIMENTO

Si inizia il gioco andando a fare… la spesa. Cercate di acquistare ortaggi di forme, colori e pesi diversi, alcuni con la buccia liscia e altri ruvida. Non dimenticate di prendere 1 o 2 "ortaggi misteriosi". Disponete il tutto nel cesto, facendo in modo che si vedano bene tutti i pezzi. Coprite il cesto e chiamate il bambino o i bambini. Consegnate a ogni bambino un foglio e delle matite colorate o dei pennarelli.

Primo gioco - Osservare forme e colori
Scoprite il cesto e chiedete ai bambini di guardare, senza toccare, che cosa contiene il cesto dei tesori. Date 10 secondi di tempo per curiosare, osservare e memorizzare e allo scadere dei 10 secondi coprite con il telo.

I bambini devono provare a scrivere sul foglio i nomi degli ortaggi che hanno riconosciuto oppure possono disegnarli. Per i più piccoli, potete preparare dei fogli con dei disegni pronti che loro devono solo colorare se li riconoscono nel cesto.

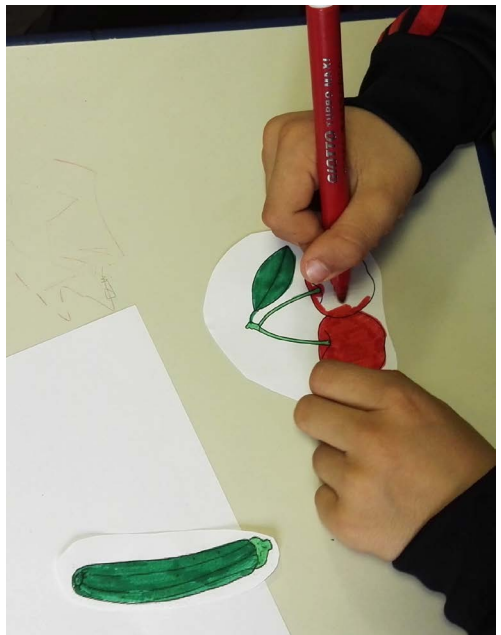
Il gioco si può ripetere fino a quando i bambini hanno identificato tutti gli ortaggi. Rimarranno forse gli "ortaggi misteriosi" e sarà divertente approfondire insieme ai bambini che cosa sono e come si chiamano consultando un libro o in internet.

L'obiettivo è indovinare il maggior numero di nomi di ortaggi e disegnarli.

Secondo gioco - É liscio, ruvido, duro, morbido o pungente?
I bambini infilano la mano o le mani nel cesto coperto e scelgono un pezzo a piacere. Lo possono toccare, sollevare, soppesare, massaggiare, schiacciare delicatamente tra le mani, accarezzare, ma non lo possono vedere.
Mentre cercano di identificare l'ortaggio devono descrivere com'è fatto, se è liscio o ruvido, se è pesante o leggero, e alla fine devono provare a indovinare cos'è.
L'obiettivo è riuscire a indovinare almeno due ortaggi.

Se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli
www.morenacarli.com



FRANCESCA ANGELINI - FOTOGRAFA

RACCONTI DI MERAVIGLIA E PROFUMO DI CANNELLA

E' arrivato Novembre, l'inverno si fa strada e gli alberi cambiano colore cercando di sminuire il freddo che sentiamo con il colore caldo delle loro foglie. Novembre è il mese durante il quale i bambini un pò più grandicelli iniziano a fantasticare sui regali di Natale ed è il mese in cui i genitori di bambini più piccoli iniziano ad immaginare i preparativi per rendere magico questo periodo.

Tutti, come nanetti operosi iniziano a fantasticare ed inizia così l'avvicinarsi di quel giorno speciale che i nostri piccoli (e grandi) tanto aspettano, il Natale.
Tutto inizia con l'arrivo dell'Avvento, dal primo Dicembre al Natale ogni giorno è un susseguirsi di sorprese, emozioni ed attese. Ogni giorno scopriamo la meraviglia negli occhi dei nostri figli che trovano in un angolino di casa un piccolo dono che qualche gnometto ha lasciato. Lo stupore nel trovare nel sacchetto un nuovo pastello a cera.

Il tempo viaggia veloce, quasi non ce ne accorgiamo, ed è già ora di montare l'albero. Bambini che corrono da una parte all'altra della stanza mentre i genitori recuperano gli scatoloni degli addobbi natalizi. Ad un tratto la loro corsa irrefrenabile si arresta, quasi ipnotizzati dalla coloratissima scatola di palline, ed ancora una volta rimaniamo incantati davanti alla loro gioia incontenibile.

Durante Dicembre il buio arriva prima, nel weekend abbiamo tanta voglia di coccole e dolcezze, ed ecco che arriva il momento di prepare i biscotti delle forme più strane con tutti gli ingredienti che ci vengono in mente. La concentrazione dei bambini è massima e la loro voglia di essere partecipi ed essere d'aiuto lascia a bocca aperta. In questo momento siamo noi genitori ad essere stupiti di tanta meraviglia e vorremmo ricordarla per sempre, così pura e semplice.
Immagina di poter fermare questi momenti con delle fotografie, tutta questa meraviglia e magia può essere fermata e raccontata con il reportage di famiglia.

Iscrivendoti alla newsletter potrai ricevere la promozione di Natale che Francesca Angelini sta offrendo per realizzare il vostro racconto di famiglia! Quest'anno addobbare l'albero di Natale potrebbe essere davvero speciale!

Corri ad iscriverti:
https://welcome.iamfrancesca.com/immagina

È TEMPO DI AUGURI DIGITALI!

FAI SENTIRE LA TUA VICINANZA CON UN BIGLIETTO DI AUGURI DIGITALE

Qualche tempo fa, ho riflettuto intensamente su ciò che mi ha raccontato una mamma a cui avrei dovuto creare un invito digitale, abbiamo parlato del fatto che in questo particolare periodo che tutti noi stiamo affrontando, ci sono dei momenti felici a cui purtroppo stiamo rinunciando, in particolare mi parlava del suo stato d'animo del non poter festeggiare il compleanno delle sue due bimbe, momenti unici andati persi. Pensiamo anche a chi purtroppo è lontano dai suoi cari che in questo momento non riesce a vedere, abbracciare e a cui vorrebbe dire quanto gli vuole bene.

Così mi sono chiesta come poter migliorare i servizi per le mie clienti, allora ho deciso di introdurre un nuovo servizio su Panda Inviti Social: gli auguri digitali da mandare in un click tramite WhatsApp.
Il nuovo servizio è pensato per tutte quelle persone, che vogliono far sentire la loro vicinanza ad una persona cara tramite un bigliettino di auguri personalizzato, realizzato con amore e simpatia affinché il pensiero possa scaldare il cuore di chi lo riceve.

A chi non farebbe piacere riceve un augurio speciale, realizzato apposta per noi dalla persona che ci vuole bene e che ci ricorda quanto contiamo nella sua vita.

Il bigliettino di auguri digitali è creato su misura per la persona a cui desideriamo farci sentire vicini, per augurare un buon compleanno, una nascita, un battesimo, il natale, un anniversario e tutto quello che ognuno di noi ritiene opportuno comunicare ad una persona cara; ora si può fare con un click.

Visto che si avvicina anche il periodo di Natale e probabilmente non potremmo vedere ancora nessuno, quanto sarebbe bello inviare un biglietto di auguri personale, con un'illustrazione che ci riporterà indietro nel tempo fantasticando su quanto il Natale sia magico, speciale e pieno di emozioni. Un aspetto positivo di questo momento particolare è stato quello di farci entrare ancora di più in confidenza con la tecnologia, farci scoprire sempre di più quanto possiamo rimanere in contatto con una persona cara e ricordargli che siamo presenti.

Se anche tu vuoi inviare un bigliettino personalizzato di auguri e siete curiosi di questo nuovo servizio rimango a disposizione su tutti i canali.

Instagram: panda_inviti_social
panda.invitisocial@gmail.com
Tel. +39 3403672390

IDEE REGALO

1. MISS NELLA
Miss Nella è una linea di smalti per bimbe, prodotti in Francia completamente atossici e che si rimuovono peel-off. Miss Nella ha un ampia gamma di prodotti che permettono alle bimbe di giocare ad imitare le mamme.

Tra le tante Novità per il Natale segnaliamo il Nail Accessories Set:
Divertiti a giocare con tutti gli accessori come in un vero centro estetico.
Il set di accessori comprende due separatori per le dita, una limetta per le unghiette, due fogli di tatuaggi per la pelle e due fogli pieni di stickers per creare le decorazioni sulle unghie. Ovviamente è d'obbligo l'abbinamento con gli smalti Miss Nella.
Prezzo consigliato: 25,00€

Sconto del 15% per le nostre amate followers con il codice :MUM15

2. CAVOLI A MERENDA
Non rinunciare all'atmosfera natalizia e al piacere della buona cucina!
Quest'anno regalati o stupisci un tuo caro con un corso di cucina totalmente online tenuto dalla Chef Vanessa Viscardi di Cavoli a Merenda
Costo a persona: 30,00 €

https://www.cavoliamerenda.eu/

3. COSMETICI MAGISTRALI MILANO
Regala e regalati
la beauty routine ideale
Le BEAUTY ROUTINE di Cosmetici Magistrali sono i nuovi cofanetti natalizi pensati per regalare e regalarsi una skincare completa per ogni età o esigenza della pelle. Ogni kit contiene un prodotto per la detersione, una crema viso e un trattamento speciale.

Per la pelle secca e fragile (over 50) c'è "Beauty Routine Nutriage", che comprende Kamilla Detergente, Nutriage Cream e Nutriage Eye Balm per una routine riparatrice e rimpolpante.
Prezzo consigliato: 75,00€

Per pelle normale e secca (35 – 45 anni) c'è invece "Beauty Routine Ètas", il cofanetto con all'interno Kamilla Detergente, la crema Ètas Viso e Ètas Contorno Occhi, per un trattamento ferma-tempo rigenerante.
Prezzo consigliato: 60,00€

Per pelle spenta e disidratata (20 – 35 anni) l'ideale è "Beauty Routine Jaluronius", che include Kamilla Detergente, Jaluronius Cream e il fluido Jaluronius per una skincare idratante e riequilibrante.
Prezzo consigliato: 55,00€

Disponibili in Farmacia e Parafarmacia:
https://www.cosmeticimagistrali.it/special-christmas-2020

REGALI PER LEI E PER LUI DA SAYMOOOM

Natale è vicinissimo e anche se quest'anno si prevede di festeggiarlo sottotono, con un numero ristretto di famigliari attorno al focolare, la voglia di scambiarsi un regalo non manca.
Anzi, forse mai come ora c'è la necessità di donare qualcosa di particolare e assolutamente non scontato…soprattutto per i propri partner che in queste lunghe quarantene ci hanno sopportato!

REGALI CHE LUI PUÒ FARE A LEI…IN DOLCE ATTESA!

Gravidanza scoperta da poco? Un gioiello chiamangeli cullerà i passi della mamma verso la crescita della pancia, una dolce ninnananna che farà compagnia al fagiolino! ^_^

Natale è considerato il momento migliore per annunciare il sesso del nascituro alla famiglia e agli amici. È così che puoi scattare una foto di auguri o girare una storia da postare sui social dove accarezzi il ventre sotto al tuo morbido maglioncino, che porta la scritta "sarà…BOY o GIRL"?!
>> Svela il genere del nascituro!

Sentirsi belle con qualche rotondità è sempre difficile per una donna…anche in momenti di estrema felicità quali la gravidanza. In questo periodo molti prodotti di maquillage sono tabù perché poco rispettosi della cute sotto gli attacchi ormonali! Regala un make-up naturale che non crea sorprese inaspettate e che fa sentire la tua lei immediatamente più femminile!
>> Scegli le nostre palettes

La data presunta del parto è sempre più vicina e ti senti ancora in alto mare con i preparativi…capita a TUTTE!
Ecco papà che il regalo perfetto sarà un kit di pigiami belli, 100% cotone, adatti dall'attesa al post sala parto!
>> Il kit parto su misura per te

REGALI ORIGINALI CHE LEI PUÒ FARE A LUI…SUPERPAPÀ!

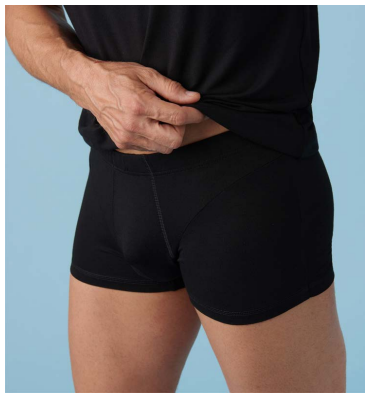
Il classico pensiero della zia che ogni anno si presenta con l'immancabile intimo…diventa ora un dono fashion per lui: completo intimo in fibra di faggio morbido, anallergico e traspirante. Il comfort della t-shirt e del boxer a contatto con la pelle farà balzare questa abbinata in cima alla classifica delle preferenze del tuo partner!
>> Scegli tra le varianti nero e grigio

Oh mio Dio, il mio compagno è un hipster man! Ecco tutto ciò che necessita per trasformare un banale ammasso di peluria incolta…nella bella, morbida e sana barba che la sera, sul divano ami accarezzare!
>> Scegli tra i formati Basic, Medium e Premium

Dad-to-be o neopapà? Allora non ci sono dubbi… il dono perfetto è una fascia portabebè 100% organica!

I papà del nuovo millennio sono molto più presenti nella vita dei propri piccoli, fin dai primi giorni. Amano tenerseli stretti e viziarli di coccole…diciamo che sarebbe il regalo "paghi uno e fai felici due"! Se poi pensi che loro due da soli potrebbero permetterti qualche ora di sonno in più, che ci fai ancora lì a pensare? Acquista la felicità al cubo! ^_^
>> Scegli la fascia adatta a lui

www.saymooom.com



DOTT.SSA **LUDOVICA TURCHETTI** - LOGOPEDISTA

LE EMOZIONI DEL BAMBINO E L'APPRENDIMENTO SCOLASTICO

Le emozioni sono grandi protagoniste della vita di ognuno di noi. Permettono di aprirsi alle relazioni con il mondo. L'emozione scuote, fa uscire, smuove. Le emozioni sono transitorie, mentre i sentimenti durano più a lungo. Le emozioni aiutano i sentimenti a compattarsi, a prendere forma, ad esempio, se si prova un senso di dispiacere il sentimento della delusione potrà sedimentare più a lungo termine.

In questo modo le emozioni e i sentimenti possono influenzare il pensiero e il comportamento di ognuno di noi. L'emozione rappresenta il frutto di uno stimolo ambientale, mentre il sentimento rappresenta il risultato di un'emozione sedimentata attraverso l'esperienza.
L'emozione puo' cambiarci su tre livelli: quello fisiologico, quello comportamentale e quello psicologico.

Il cambiamento fisiologico ci fa respirare con affanno se abbiamo paura, quello comportamentale ci fa cambiare il tono della voce se proviamo tenerezza, mentre quello psicologico fa alterare le nostre abilità cognitive più intime, alterando il controllo che abbiamo su noi stessi. Le emozioni accadono all'improvviso, senza preavvisi particolari, non possono essere né scelte, né regolate, ci fanno gioire o soffrire attraverso modalità sempre diverse e possono essere miste ad altre. Sono alla base dei nostri comportamenti, formano la nostra identità, condizionando il nostro pensiero e le nostre scelte.

Si può dire che ogni scelta consapevole, quindi razionale, racchiuda delle componenti emotive di base quindi, in un certo senso, ragione ed emozione non rappresentano affatto due poli opposti, anzi. Questo è il motivo per cui le emozioni e l'apprendimento sono strettamente correlati. L'intelligenza e la capacità di ragionare non sono i soli elementi che condizionano la sedimentazione dell'apprendimento, questo quindi non significa che un bambino intelligente debba inevitabilmente aver successo a scuola, non è un'equivalenza.
Le emozioni contribuiscono in maniera viva ai successi nell'apprendimento scolastico e purtroppo questo concetto sfugge spesso agli addetti ai lavori che evitano la sfera più emozionale classificandola come dimensione di disturbo. Il calcolo delle emozioni rispetto al singolo bambino diventa spesso elemento di intralcio senza il quale il giudizio può essere oggettivo, quello soggettivo richiede maggiore tempo, cura e senso del rispetto.

Il clima, i tempi e i modi della scuola a volte non permettono la considerazione piena del singolo allievo, fatto di emozioni proprie e profonde, elementi basilari ai fini di un apprendimento che funzioni. L'emozione del bambino condiziona il processo di apprendimento nel momento in cui lo si pone nella posizione di decidere e di formulare i suoi pensieri.
Lo rende libero di esporsi, di uscire, di sviscerare, altrimenti il nulla. Chi deve imparare ha in sé la fusione tra la cognizione e la sfera emozionale.

Lo studente, grande o piccolo che sia, che scopre con curiosità un certo argomento non faticherà ad impararlo, mentre lo studente costretto a studiare ciò che non lo coinvolge emotivamente non imparerà, o perlomeno imparerà a breve termine e perderà i dati molto presto. La rappresentazione mentale del nuovo apprendimento è il frutto di uno schema buono e colorato, fatto di belle e profonde emozioni.

L'intelligenza emotiva porta il bambino a trovare un equilibrio tra stati emotivi positivi e negativi, facendo una selezione tra ciò che interessa e ciò che non interessa. L'insegnamento emozionale dovrebbe sostituire l'insegnamento freddo e arido, composto da nozioni statiche e vecchie, unite a comunicazioni monotone. Il vero apprendimento non è condizionamento e interiorizzazione passiva dei dati scolastici, ma è il risultato di un'attivazione delle emozioni miste al dato cognitivo.

Il bambino che apprende veramente regala all'adulto un atto di fiducia, ossia sceglie di entrare in una dimensione che ancora non conosce, perché l'adulto gli ha trasmesso delle buone e belle emozioni. L'insuccesso scolastico è perlopiù condizionato dalla posizione fallimentare dell'adulto di riferimento, mentre oggigiorno il percorso fallimentare dello studente viene correlato alle sue personali capacità, errore madornale.
Lo studente ricorda e immagazzina le nozioni quando viene coinvolto emotivamente e quando ha la certezza che quel dato docente abbia fiducia in lui, solo in questo modo si crea un legame per cui lo scambio affettivo diventa un successo e una conquista. Le attuali modalità operative didattiche spesso non implicano la componente emozionale, per questo motivo l'Italia rappresenta purtroppo uno degli stati in cui l'abbandono scolastico sta prendendo sempre più forma.

La didattica dovrebbe avere come scopo principe quello di considerare il bambino nella sua completezza fatta soprattutto del suo sviluppo emozionale. Le emozioni diventano una risorsa fondamentale ai fini di un apprendimento fruttuoso, vanno riconosciute e valorizzate. Solo in questo modo la formazione scolastica di un bambino diventa dimensione umana creando una partecipazione viva e serena portatrice di un terreno altrettanto efficace, ai fini di buone e solide relazioni tra bambino e adulto e bambino e coetaneo.

Il dialogo, il senso di fiducia e il coinvolgimento dovrebbero rappresentare ambiti ormai interiorizzati e applicati. Solo in questo modo la via verso l'interesse e l'energia buona può risultare aperta e pienamente produttiva.

Dott.ssa Ludovica Turchetti
www.milanologopedia.it
Anche logopedista on-line, per l'Italia e per l'estero

DI FRANCESCA CANALE - ALLATTANDO.IT

INTEGRATORE LACTOGAL® PLUS

IL PARERE DELLE MAMME TESTER IN ALLATTAMENTO

COS'E' LACTOGAL® PLUS, COME SI USA, COSA "FA"?

Lactogal® Plus è un integratore di Schwabe Pharma Italia e questo, per me che conosco, ho utilizzato e uso tutt'ora altri prodotti di quest'azienda, è già una garanzia!

Da mamma peer in allattamento, devo e voglio premettere che la produzione di latte deriva dalla suzione del bimbo: più ciuccia, più latte arriva. Da mamma di Alessandro allattato per 19 mesi e di Martina di 20 mesi ancora allattata, mi sento però di aggiungere che una spinta fisica e psicologica durante l'allattamento può fare la differenza e un buon integratore può essere l'aiuto giusto. Lactogal® Plus ha infatti una duplice funzione: è un aiuto per supportare la produzione di latte grazie alla pianta Galega Officinalis, una pianta con elevate proprietà galattogoghe ed è anche un supporto nutrizionale per una mamma che allatta grazie agli altri ingredienti come Magnesio, Vitamina C e vitamine del gruppo B.

A mio avviso, allattare è una delle esperienze più profonde, intense e speciali che una donna possa provare, ma spesso non è tutto rose e fiori, come raccontato nell'articolo: "Perchè nessuno lo dice? Allattare non è una passeggiata!". Spesso il post parto non è facilissimo e dopo la gravidanza ci si trova debilitate, stanche; la mancanza di sonno e i nuovi ritmi frenetici completano un quadro in cui se si allatta a richiesta, una mamma si trova a totale disposizione del proprio bimbo. Per esperienza posso dire che un integratore può aiutare.

LACTOGAL® PLUS: SECONDO GRUPPO DI MAMME TESTER, COME SI SONO TROVATE?

Le mamme che hanno avuto la possibilità di provare Lactogal® Plus questa volta sono per lo più primipare e a inizio allattamento, forse proprio nel periodo più delicato di questo percorso. Hanno iniziato ad assumere questo integratore molto presto dalla nascita del bimbo, in quanto selezionate durante gli ultimi mesi di gravidanza; e quello che si evince dai loro racconti è che hanno riscontrato una diminuzione della stanchezza e una produzione di latte abbondante.

Tutte le mamme coinvolte nel nostro test hanno acquistato nuovamente l'integratore alla fine del periodo di prova, sono molto interessate a conoscere altri prodotti dell'azienda Schwabe Pharma Italia e consiglierebbero Lactogal® Plus ad altre mamme! I benefici riscontrati sono arrivati in media tra i 2 e i 5 giorni di assunzione del prodotto e nessuna ha avuto effetti collaterali.

LACTOGAL® PLUS: IL NOSTRO TEST CONTINUA...

Le prossime mamme selezionate sono mamme che allattano da parecchi mesi, perchè vorremmo testare l'efficacia di questo integratore con delle mamme che allattano a termine e che sono molto esperte in materia di allattamento… ma il nostro percorso con Lactogal® Plus è ancora lungo, pertanto se sei una mamma che allatta o che è incinta e ha intenzione di allattare e vuoi diventare una mamma tester di Allattando, puoi scrivere a francesca@allattando.it. Potresti essere la prossima mamma a provare per noi, anzi con noi Lactogal® Plus!

Grazie a Schwabe Pharma Italia e a tutte le mamme che hanno collaborato con noi!

ADC
ADVANCED DENTAL CENTER

Via Speronari 6, (MM Duomo) Milano
adc-online@assistenzadentistica.it
www.assistenzadentistica.it

APERTI DAL LUNEDÌ AL SABATO
DALLE ORE 9.00 ALLE 19.00

02 863624
PRENOTA UNA VISITA

I sorrisi di domani sono il nostro obiettivo di oggi.

- Radiologia digitale a basso dosaggio
- Impronte con scanner intraorale
- Personale dedicato ai piccoli pazienti

DI MICHELA PEZZALI - NUTRIZIONISTA

SOCIAL NETWORK
NUTRIZIONE E IMMAGINE CORPOREA

Panoramica su quello che il web propone, tra modelli alimentari e fisici (magrezza, ortoressia, muscoli e quant'altro).

Il mondo del web è immenso, come sono immense le proposte che riguardano direttamente o indirettamente l'alimentazione, la questione del peso e dell'immagine corporea. Parlando dei social network, ad esempio, risulta come anche il tema dei disturbi alimentari sia legato all'evoluzione di questo complesso universo. Il fenomeno dei social, a tal proposito, è ancora recente e la percezione delle implicazioni che ne derivano non del tutto chiara. Protagonisti di questo legame sono soprattutto i social la cui comunicazione avviene tramite immagini. Neanche a dirlo, la categoria più esposta è quella dei giovanissimi, "travolti" da una quantità abnorme di immagini e da conseguenti reazioni spesso imprevedibili. In numerose indagini sono stati analizzati aspetti come la magrezza, la muscolosità o altri 'status' fisici: attraverso il megafono social sono diventati fonte di inquietudine e preoccupazione per gli utenti. Sicuramente l'immediato e automatico feedback che comporta il "postare" una fotografia è stato identificato come particolarmente problematico.

L'immagine del corpo è creata tramite le percezioni, i pensieri e le emozioni che una persona prova riguardo al proprio aspetto esteriore. Ma non sempre ciò porta a pensieri positivi, poiché si tende a vedersi lontani dalla forma corporea ideale a livello soggettivo e/o sociale. Da qui nasce l'insoddisfazione verso il proprio fisico.

Una percezione negativa della propria immagine comporta la nascita di preoccupazioni sul peso, o sulla muscolosità e per essere immuni a tali pensieri bisogna essere in grado di formare una personalità in cui siano presenti un'alta autostima e una bassa interiorizzazione degli ideali del corpo sociali (1).

Disturbi alimentari, l'insoddisfazione del corpo, la depressione, il basso livello di autostima: rischi che si mimetizzano nella galassia dorata e luminosa dei social network. Uno studio pubblicato sull'International Journal of Eating Disorders ha trovato un effettivo collegamento tra la pubblicazione di foto modificate sui social network e i fattori di rischio dei disturbi alimentari. Sono stati analizzati aspetti come le preoccupazioni per il peso, la forma fisica della persona, ma anche l'urgenza di fare esercizio e il limitare l'assunzione di cibo. I risultati parlano di una donna su 3 e uno uomo su 14 che confermano di aver modificato le proprie foto prima di 'postarle' per farle apparire più appetibili secondo gli standard estetici più in voga.

Questi soggetti risultano avere livelli più elevati di ansia e quasi il doppio delle probabilità di ottenere un punteggio superiore alla soglia per un probabile disturbo alimentare rispetto a quelle che non lo fanno. Inoltre, 80 tra coloro che hanno confermato di utilizzare le applicazioni di editing sono stati ulteriormente analizzati. Dopo essere stati fotografati dai ricercatori su uno sfondo neutro, sono stati casualmente associati ad una di quattro possibili variabili tra: modificare e pubblicare l'immagine, pubblicare l'immagine senza modificarla, modificare l'immagine senza pubblicarla, non modificare e non pubblicare l'immagine. Si è notato come la combinazione 'modifica e pubblica' fosse associata a un aumento significativo di preoccupazioni e ansia. La modifica delle foto comporta, infatti, un precedente "processo di ammissione di avere qualcosa di sbagliato da modificare fisicamente". Trascorse 24 ore dalla pubblicazione, l'ansia sembra diminuire sensibilmente (2).

Bisogna ricordare che i disturbi alimentari sono disturbi psichiatrici, associati a significative conseguenze psichiatriche e mediche e, sebbene tradizionalmente vengano considerati appartenenti alla sfera femminile, prove più recenti hanno determinato che i maschi che ne sono affetti non sono rari e sono ugualmente gravi nella presentazione dei sintomi. Anche nella sfera maschile esistono i fattori di rischio che aumentano l'ansia soprattutto tra giovani e adolescenti, come le preoccupazioni sull'immagine corporea, in questo caso focalizzate principalmente sulla muscolatura (3).

Fin dai primi studi in cui veniva analizzata l'insoddisfazione dell'immagine corporea nei maschi è stato chiaro che il desiderio dei partecipanti era un corpo più grande dal punto di vista dei muscoli. Nello specifico, il corpo maschile ideale è tipicamente caratterizzato da una duplice attenzione alla magrezza e alla muscolosità. Ovviamente, anche da qui partono una serie di comportamenti/azioni che si legano al corpo e al cibo. Ad esempio, alcuni dei comportamenti associati al raggiungimento dell'ideale muscolare può essere identificato con l'uso di steroidi anabolizzanti, comportamenti dietetici rigidi e/o estremi associati a routine di esercizi, all'uso di farmaci, spesso non prescritti, che migliorano le prestazioni. In questi pazienti, le preoccupazioni

LA ZUCCA

La zucca è uno dei simboli dell'autunno, presente in tantissime ricette, dai risotti alle polpette, dalle vellutate ai dolci, per il suo sapore che si sposa in qualsiasi contesto. Contiene proprietà antiossidanti, anticancerogene, antinfiammatorie. È indicata nei regimi alimentari ipocalorici per il basso contenuto di calorie, aumenta il senso di sazietà per il buon contenuto di fibre e rappresenta una difesa contro le malattie cardiovascolari. Inoltre, la zucca aiuta a rilassare i muscoli scheletrici grazie al contenuto di magnesio e aiuta a combattere la ritenzione idrica contenendo buoni livelli di acqua e potassio (Medicinal and biological potential of pumpkin: an updated review
Mukesh Yadav et al. Nutr Res Rev. 2010 Dec).

TORTINI ALLA ZUCCA.
Ingredienti:
Zucca:200 g
Uova: 2
Farina 00: 200g
Zucchero: 80g
Olio di semi mi di girasole: 50g
Gocce di cioccolato: 50g
Buccia di limone grattugiata: q.b.

Bollire la zucca per circa 20 minuti e successivamente frullarne la polpa. Impastare la farina, le uova, l'olio di semi, la buccia di limone e le gocce di cioccolato. Una volta pronto l'impasto, preparare la forma dei tortini con gli appositi contenitori. Scaldare il forno a 180 gradi e infornare per 20 minuti circa.

CHIPS DI ZUCCA
Un'idea originale per ridurre gli sprechi: chips di buccia di zucca. Pulite bene la buccia della zucca mettendola a mollo con acqua e bicarbonato. Sciacquate e tagliate la buccia a fette sottili con un pela patate. Mettete in una teglia la carta forno e le bucce, salate e condite con olio di oliva e rosmarino. Infornate a 150° per 35 minuti circa.

orientate alla muscolarità sono anche associate al dismorfismo muscolare, attualmente classificato come una forma specifica di disturbo dell'immagine corporea. Le preoccupazioni maschili in merito a un corpo troppo piccolo o inadeguato da un punto di vista muscolare possono scatenare un conseguente disagio psicologico che si ripropone attraverso vari comportamenti disadattivi (4).

Esistono inoltre studi che mostrano come per i pazienti con anoressia nervosa, l'uso intensivo di Facebook sia associato a livelli maggiori di sintomi e la visualizzazione di siti web pro-anoressia ha peggiorato i sintomi psicologici rispetto ai partecipanti del gruppo di controllo che hanno visualizzato siti web neutri. Ricordiamo che l'anoressia nervosa è un grave disturbo della nutrizione e alimentazione in cui sono presenti determinate caratteristiche che portano alla restrizione dell'assunzione delle calorie che comporta il raggiungimento di un peso corporeo significativamente e gravemente basso per sesso, età e salute fisica. I pazienti affetti da questa patologia vivono un'intensa paura di prendere peso e di diventare grassi. Questi pensieri si riflettono ed influenzano l'autostima e la vita sociale dell'individuo. Tornando alla questione "social" a fronte dei tanti rischi evidenziati c' è da dire che è stato dimostrato anche che le piattaforme basate su immagini, come Instagram, possono regalare agli utenti una significativa diminuzione della solitudine auto-dichiarata, mentre le piattaforme basate principalmente su testo, come per esempio Twitter, non lo fanno.

Un altro fenomeno web è quello della ricerca del sano e del benessere nell'ambito dell'esigenza di un'alimentazione più salutare. Tuttavia, anche in questo contesto possiamo purtroppo trovare possibili premesse di disturbi alimentari, noti con il nome ortoressia nervosa (ON). Di ortoressia nervosa si parla per la prima volta nel 1997, per indicare una propensione patologica al consumo di cibo sano, Alcuni studi su questi disturbi dimostrano che l'uso dei social media può contribuire a un effetto "camera d'eco o a catena", in cui gli utenti con simili valori si incontrano e condividono le loro scelte in merito.

L'ortoressia nervosa è spesso registrata in comorbidità con l'anoressia nervosa. Scelte alimentari esasperate e non basate su prove scientifiche, infatti, comportano l'esclusione di gruppi di alimenti dalla dieta, portando squilibri e carenze nutrizionali. In alcuni casi esiste una sovrapposizione tra ortoressia e anoressia nervosa e disturbo ossessivo compulsivo: notiamo infatti attitudini come la ricerca di perfezionismo, rigidità cognitiva e senso di colpa per le trasgressioni alimentari. La differenza tra le due patologie tuttavia rimane, poichè i pazienti con anoressia nervosa sono preoccupati per la quantità di cibo, mentre i pazienti con ortoressia nervosa sono preoccupati per la qualità del cibo. L'uso di Instagram, ad esempio, è associato ad una maggiore tendenza all'ortoressia nervosa (5) Da qui, l'esigenza di creare una rete di tutela che sviluppi un nuovo modo di vivere e utilizzare i social network, cercando di tutelare chi ha avuto disagi. Sicuramente, il primo passo per chi si ritiene a rischio o per chi veda nel proprio nucleo familiare, magari nei figli, simili tendenze, è la ricerca di professionisti che possano aiutare concretamente a trovare una soluzione al problema.

FONTI:
1Promoting Positive Body Image in Males and Females: Contemporary Issues and Future Directions Sarah Grogan Published online: 17 November 2010 # Springer Science+Business Media, LLC 2010.
2: edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior? Madeline R. Wick MS Pamela K. Keel PhD.
3: Eating Disorders in Males. Sasha Gorrell et al. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 2019 Oct.
4: Men, Muscles, and Eating Disorders: An Overview of Traditional and Muscularity-Oriented Disordered Eating Jason M. Lavender, Ph.D., Tiffany A. Brown, Ph.D., and Stuart B. Murray, Ph.D.
5: Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa - Pixie G. Turner and Carmen E. Lefevre

A CURA DI **EXERENS**

L'ANSIA NEI BAMBINI
COME RICONOSCERLA E COSA FARE?

Chiunque di noi nella vita ha sperimentato almeno una volta un profondo senso di inadeguatezza nel gestire eventi o percepito il timore che fossero troppo difficili da superare. Provare ansia è un fenomeno normale e fisiologico, in quanto un meccanismo biologico di risposta a eventi nuovi o imprevisti che ci accadono. Quando però lo stato di ansia perdura nel tempo e non svanisce, oppure diventa ricorrente, si genera un vero e proprio disturbo. Purtroppo, sempre più l'ansia colpisce sia bambini che adolescenti, manifestandosi in varie forme, provocando così effetti non solo psichici ma anche somatici.

Quali sono le cause?
Non esiste un'unica causa, bensì una pluralità di fattori. Elevati livelli di ansia possono essere associati ad uno stile di vita frenetico che fa sentire sopraffatti dagli innumerevoli impegni scolastici, sociali e familiari ma anche dall'ambiente circostante. Così l'organismo, esposto a numerose sollecitazioni quotidiane, non sempre riesce ad adattarsi e a trovare il proprio equilibrio naturale. Studi scientifici riportato che l'ansia è il disturbo più comune nell'età evolutiva e i disagi sviluppatesi in questa fase possono riflettersi spesso nell'età adulta.

Come riconoscerla?
L'infanzia è, per sua natura, caratterizzata da paure, ansie e fobie. Quando i bambini crescono, superano queste paure ma possono svilupparne altre, come il timore di fallire un esame o di sentirsi imbarazzati quando interrogati in classe. Questi tipi di emozioni non rappresentano necessariamente un disturbo d'ansia, tuttavia se diventano frequenti o interferiscono con la vita del bambino possono generare un vero disagio che impatta il normale percorso di crescita. I bambini esprimono le loro emozioni somatizzandole attraverso dolori addominali, nausea, vomito, mal di testa, o sviluppando alterazioni del comportamento caratterizzate da irritabilità, irrequietezza, disturbi del sonno, riduzione della capacità di concentrazione. Gli adolescenti invece tendono ad evitare situazioni chiudendosi in se stessi.

Cosa fare in questi casi?
Sia che si abbia il sospetto di un'ansia quasi problematica nella vita dei figli, sia che la sintomatologia ansiosa sia già in uno stato avanzato, è raccomandabile parlare con il pediatra in modo da identificare correttamente la problematica in atto e scegliere la terapia di supporto più adeguata a ripristinare il benessere psicofisico. Un altro valido aiuto per la gestione degli stati di ansia può essere fornito dalla fitoterapia, disciplina medica che utilizza le piante medicinali e le loro preparazioni a scopo terapeutico (Biagi et al., 2016).
Sconfiggere l'ansia con un integratore naturale Exerens ha formulato un prodotto fitoterapico chiamato Ansirens®, sviluppato specificatamente per i bisogni di bambini e adolescenti che presentano sintomi d'ansia con o senza manifestazioni somatiche.

Contiene ingredienti vegetali che, se assunti con regolarità per un periodo di circa 4 settimane, aiutano bambini e adolescenti a superare periodi di forte stress e ansia: Rhodiola Rosea - Utilizzata come tonico-adattogeno in caso di stanchezza fisica e mentale e per favorire il normale tono dell'umore; aumenta la resistenza dell'organismo agli stimoli esterni e allo stress. Tiglio - Possiede proprietà sedative e ansiolitiche, favorisce il rilassamento in caso di stress. Passiflora incarnata - Favorisce il benessere mentale, allieva i sintomi di stress e aiuta il sonno. Come per tutti gli integratori, va chiesto il parere al proprio medico curante prima dell'assunzione.

Info: www.exerens.con

ALLATAMENTO E GRAVIDANZA

QUANTI DOLORI! COSA PUO' FARE L'OSTEOPATA??

L'allattamento è un processo naturale per apportare la giusta qualità e quantità di nutrienti al tuo bambino. E'un momento importante e intimo tra te e il tuo bambino che sia allattamento al seno o con il latte artificiale. Molto utile sia per la mamma che per il bambino. Se hai deciso di affidarti al latte materno (se le condizioni di salute e benessere generale del bambino e della mamma lo permettono) risulta essere una scelta molto sana per promuovere la salute presente e futura del tuo bambino. La produzione del latte è affidata alle ghiandole mammarie già durante i primi mesi di gravidanza grazie all'azione degli estrogeni, invece la capacità di secrezione avviene grazie all'aumento dei livelli di progesterone, mentre alla prolattina sarà affidata la capacità di secernere latte. E' consigliabile se vuoi allattare al seno appoggiare il bambino sul tuo petto e allattarlo nei primi sessanta minuti post parto, per un migliore allattamento. Dal primo giorno post parto il latte subisce dei cambiamenti: nei primi giorni si definisce colostro un latte molto ricco di lattosio e lipidi considerato molto importante per i nutrienti che esso contiene.

La montata lattea avviene dopo 4-5 giorni dal parto. Non tutte le mamme specialmente se alla prima esperienza vivono in maniera ottimale questa esperienza il latte alle volte non esce, e questo può creare ansia collegato anche ai cambiamenti ormonali che la donna sta affrontando. Spesso dopo la nascita puoi provare diverse emozioni, stai imparando a conoscere il tuo bambino e hai appena affrontato il parto. Durante l'allattamento data la postura che devi mantenere è probabile che tu soffra di mal di schiena, soprattutto a livello dorsale, dolori a livello del cingolo scapolare sopratutto di una spalla (se utilizzi sempre lo stesso braccio), dolore a livello costale e lombare.

Ti starai chiedendo perchè??

Durante la gravidanza il tuo corpo e soprattutto la colonna sono sottoposte a continui cambiamenti non del tutto fisiologici per la tua postura.
Una colonna vertebrale è costituita da tre curve: lombare, dorsale e cervicale. La lombare a concavità anteriore, la dorsale a concavità posteriore e la cervicale a concavità anteriore. IL benessere della colonna vertebrale è correlato al numero di curve: maggiore è il numero di curve fisiologiche maggiore sarà il suo benessere

(dobbiamo vederla un po' come una molla, più curve ha maggiore elasticità e benessere ha la colonna). Durante la gravidanza con l'avanzare della crescita della pancia la lombare e le altre curve tendono a rettilinizzarsi, di conseguenza il numero di curve si riduce drasticamente con un aumento di dolori soprattutto a livello della bassa schiena e spesso con irradiazione a livello degli arti inferiori. Quindi quando la futura mamma arriva al parto e all'allattamento arriva con un corpo a livello posturale già ''saturo'' e stanco a livello muscolare.

Ma perché avviene anche durante l'allattamento??

a posizione classica seduta per allattare il bambino mantenendolo con una mano può creare spesso dolore al braccio con cui si tiene il cucciolo per via del peso (sopratutto man mano che cresce) , dolore a livello cervicale perché la mamma tende a guardare il proprio piccolo , e dolore alla schiena per via della rettilinizzazione della colonna.

Quindi cosa puoi fare??

Per migliorare la postura mentre allatti l'ideale è appoggiare il bambino su un cuscino in modo da avicinarlo al seno, e diminuire il movimento che fa la cervicale e diminuire il peso del bambino. Inserire un cuscino dietro alla bassa schiena (lombare) per favorire la curva fisiologica della lombare. E Per prevenire il dolore quando dormi puoi inserire un piccolo cuscino tra le ginocchia questo andrà a favorire dello spazio a livello delle vertebre lombari e a favorirne il movimento.

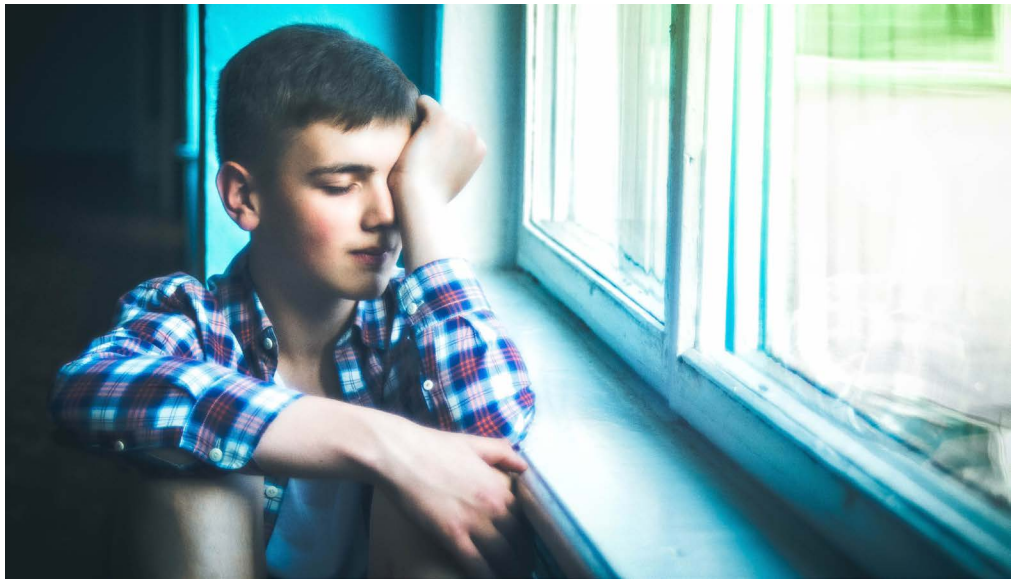
Come posso fare per te come osteopata??

Il trattamento osteopatico della donna in gravidanza o post parto si basa su tocchi e manipolazioni leggere, l'obiettivo sarà quello di trovare eventuali blocchi anatomici e trattarli. Durante la gravidanza in preparazione al parto quello di ristabilire le curve fisiologiche per favore l'elasticità della colonna e dei muscoli che ne fanno parte e di trattare eventuali cause che possono dare fastidio alla futura mamma. Nel post parto andrò ad agire su tutta la colonna e nel caso del allattamento a trattare tutte le strutture anatomiche correlate alla posizione dell'allattamento per migliorarlo quali : cingolo scapolare, coste, vertebre dorsali… e tutto ciò che sarà necessario a farti stare bene. In ogni caso ogni trattamento è personalizzato e ogni persona a se quindi ogni valutazione e trattamento è diverso.

Miriam Somese OSTEOPATA DO membro ROI
a Lecco, Milano e Carugo
www.osteopatamiriamsommese.com
tel 3313183933
#osteopatamiriamsommese
osteopatamiriamsommese@gmail.com

DOTT.SSA ANNABELL SARPATO - PSICOLOGA

SE LA CRISI PER ANDARE A SCUOLA ARRIVA DOPO



Quando si parla di scuola dell'infanzia, molta attenzione viene posta al momento dell'inserimento e dell'accoglienza. Le prime settimane, infatti, sono molto delicate e, spesso, i genitori vivono con emozioni contrastanti questa novità. L'attenzione a queste prime fasi è molto utile perché accompagna i piccoli in un momento delicato, in cui i bimbi si trovano a separarsi dall'ambiente familiare, spesso per la prima volta. I bimbi, infatti, in questo particolare momento di vita, si avvicinano ad una realtà diversa, spesso nuova per loro. Solitamente si pensa che superate queste prime settimane, tutto andrà bene. Solitamente, infatti, è così. Una volta esplorato questo nuovo mondo, i bambini andranno alla scuola dell'infanzia senza particolari crisi. A volte, però, capita anche il contrario. Dopo un inserimento tranquillo, il bimbo non vuole andare a scuola nel corso dell'anno. Può succedere, infatti, che delle piccole crisi insorgano in altri momenti, spesso spiazzando i genitori, che si trovano impreparati.
A volte, infatti, si trascurano le crisi tardive. Molto più spesso di quello che si pensa capita che i piccoli si trovino a sperimentare sentimenti di tristezza e rabbia nell'andare a scuola anche in momenti diversi da quelli di inizio anno. Non è raro, quindi, trovarsi di fronte a un bambino che non vuole andare a scuola anche più avanti, magari alternando momenti tranquilli a momenti di maggiore opposizione.

NON VUOLE ANDARE A SCUOLA: PERCHE' SUCCEDE?

Ci possono essere diversi motivi per cui un bimbo non vuole andare a scuola durante l'anno.
IL POST NOVITA'. Dopo l'euforia del momento, spesso i bimbi diventano consapevoli del fatto che quella sarà la quotidianità per diverso tempo. E questo può spaventare i bambini, che si rendono conto che la scuola dell'infanzia non diventa l'eccezione. La separazione da mamma e papà, o da altre figure di riferimento, dunque, sarà quotidiana. L'entusiasmo per i giochi nuovi della scuola, per le maestre e per le bellissime attività che si svolgono all'asilo, infatti, possono lasciare il posto alla malinconia e ad una momentanea tristezza.
DOPO PERIODI DI ASSENZA. Dopo le vacanze o a seguito di un periodo di malattia, ad esempio, il rientro alla scuola dell'infanzia diventa sempre molto difficile. Tornare alla quotidianità dopo aver passato del tempo a casa, coccolato e libero di fare ciò che si preferisce, non è sicuramente semplice. E' necessario, infatti, prendersi del tempo per riprendere i normali ritmi quotidiani e tornare in piena attività.

PUO' ESSERE IL SEGNALE DI UN MOMENTO DI DISAGIO?

A volte, di fronte alla difficoltà di un bambino che non vuole andare a scuola può nascondersi un momento di complessità. Solitamente si tratta di momenti passeggeri, che spariscono da soli dopo pochi giorni. Quando, però, un bambino non vuole andare a scuola e il malessere permane per molto tempo, può essere utile approfondire la situazione. Ad esempio, può succedere che le crisi avvengano non solo al momento del distacco, ma anche durante tutta la mattinata. Il bimbo salta il pranzo e la disperazione permane per tutto il giorno. Il piccolo sembra immune dai tentativi di consolazione da parte di genitori e insegnanti che, così, si trovano in grande difficoltà e non sanno come affrontare la situazione.
Comprendere meglio cosa sta succedendo e capire come farvi fronte è sicuramente molto utile, per il bimbo e per le persone intorno a lui che, di riflesso, soffrono per la forte angoscia del bambino.

C'E' QUALCOSA CHE NON VA ALL'ASILO?

A volte i bimbi possono mostrare resistenza nell'andare all'asilo per qualcosa che effettivamente è accaduto. Può trattarsi di un litigio con un compagno, che può aver spaventato il bambino e avergli fatto perdere momentaneamente i suoi punti di riferimento. Può essere il rimprovero di un'insegnante, che il bimbo può aver frainteso come un attacco nei suoi confronti. Altre volte, invece, può trattarsi di un'attività proposta che provoca disagio nel bimbo e che, dunque, lo porta a fare resistenza nel momento di andare alla scuola dell'infanzia. Può essere utile approfondire cosa è successo e aiutare il piccolo ad affrontare questo momento. Come sempre, il dialogo tra la famiglia e gli educatori è fondamentale.
Questo non significa modificare completamente l'ambiente in cui il piccolo è inserito per non fargli provare più emozioni spiacevoli. Non è iperproteggendo i bambini che li si aiuta a crescere in maniera serena. Al contrario, è importante aiutare i piccoli a esprimere i propri momenti di disagio e sofferenza, in modo che, insieme, si possono trovare soluzioni per farvi fronte. E' solo aiutando i bimbi a trovare strategie utile per affrontare le piccole e grandi sfide della vita che si garantisce la possibilità di sviluppare e potenziare la resilienza.

QUALCHE CAMBIAMENTO A CASA?

Può capitare che il disagio nell'andare alla scuola dell'infanzia nasca come risposta ad un momento di complessità che il piccolo sta vivendo. Possono essere novità positive o negative, ma che, comunque, destabilizzano momentaneamente il bimbo.
Può trattarsi di qualche cambiamento nella propria vita, come la nascita di un fratellino o un trasferimento. Magari non si cambia nemmeno città, ma al bambino vengono meno, temporaneamente, i riferimenti che ha avuto fino ad ora. Può essere la separazione dei genitori, che porta il piccolo a vivere una realtà tutta nuova. A volte può essere un lutto che colpisce la famiglia e, non dimentichiamolo, anche i bambini. Tutto questo può destabilizzare provvisoriamente il piccolo, che ricerca delle sicurezze nel voler stare nella propria casetta. Di fronte a un cambiamento, infatti, capita spesso che i bambini lamentino di non voler andare a scuola. Anche in questo caso può essere utile capire cosa preoccupa il bambino e, insieme, trovare gli strumenti migliori per affrontarlo.

ANSIA DA SEPARAZIONE?

A volte, dietro al fatto che un bambino non vuole andare a scuola può nascondersi una vera e propria ansia da separazione. Essa consiste in un forte sentimento di paura e angoscia nel momento in cui il bimbo si deve allontanare dalle persone per lui significative. Può essere utile osservare se l'angoscia al momento della separazione avviene solo al momento di andare alla scuola, oppure se è presente anche in altri contesti. Ad esempio, i bimbi possono rifiutarsi di andare a giocare da un amichetto o partecipare alla loro attività sportiva preferita. Se l'ansia sembra essere diffusa ad altri contesti, dunque, può essere utile approfondire la situazione, per capire come fare fronte a questa forte angoscia che il bimbo prova al momento di separarsi.

DOTT.SSA ANNABELL SARPATO
Autrice del blog PSICOLOGIA PER BAMBINI FELICI
www.annabellsarpato.com

A CURA DI GRUPPO GRANAROLO

PROGETTO MISSIONE CIBO

GRUPPO GRANAROLO SCENDE IN CAMPO PER SOSTENERE UN'ALIMENTAZIONE RESPOSABILE

Gruppo Granarolo è da sempre impegnato nella realizzazione di numerosi progetti didattici rivolti alle nuove generazioni, dedicati alla conoscenza della filiera del latte, alla divulgazione delle corrette abitudini alimentari e alla promozione del consumo consapevole, attraverso laboratori, kit didattici e visite guidate in stabilimento e in alcuni allevamenti della filiera del Gruppo.

Alla luce dell'attuale situazione di emergenza sanitaria che non consente di realizzare visite in presenza, Granarolo ha lanciato il progetto Missione Cibo.
Il progetto testimonia ulteriormente l'impegno di Granarolo nei confronti delle nuove generazioni, sottolineando l'importanza di partire dalla sensibilizzazione dei più giovani per far crescere consumatori più attenti per il futuro. Temi centrali del progetto sono infatti la lotta agli sprechi, gli alimenti di stagione, la conservazione dei cibi, la raccolta differenziata e le buone pratiche alimentari.

Con Missione Cibo, Granarolo propone una serie di strumenti per promuovere corrette abitudini alimentari, imparare a conoscere i nutrienti e i cibi che consumiamo attraverso il loro valore energetico e nutrizionale, saper decodificare un'etichetta, incoraggiare l'attività fisica, sviluppare curiosità, senso critico e consapevolezza attraverso la conoscenza dell'impatto sull'ambiente del nostro modello di consumo.

Non da ultimo, Missione Cibo non vuole esaurirsi in classe: prosegue anche a casa, coinvolgendo le famiglie degli alunni, fondamentali per insegnare e applicare i corretti stili alimentari. Il progetto è indirizzato e pensato per i bambini delle scuole primarie ed è stato ideato da Granarolo in collaborazione con Il Vespaio, un network di professionisti che si occupano di ecodesign e sostenibilità. Missione cibo è costituito da 8 laboratori didattici in forma di "missioni" da superare per guadagnare le medaglie da "Food Scout" e diventare dei veri e propri paladini dell'Alimentazione con la A maiuscola. Ogni missione tocca una tematica differente ed è accompagnata da un simpatico video introduttivo che descrive brevemente l'attività.

Di seguito, nello specifico le 8 missioni di cui si compone il progetto:

MISSIONE 1
La colazione bilanciata
La prima colazione è essenziale per affrontare la giornata con l'energia sufficiente. Quali sono gli elementi da prediligere, quali da evitare?
Video: https://youtu.be/NfL770KxRVV4

MISSIONE 2
I gruppi alimentari
Qual è la ricetta per una dieta sana e varia, ricca di cereali, frutta e verdura e un moderato contenuto di grassi animali? In questa missione si imparerà a riconoscere i gruppi alimentari a cui appartengono i cibi che ogni giorno mangiamo.
Video: https://youtu.be/RgV2X8r3SFM

MISSIONE 3
La piramide alimentare
Per essere in forma è importante mangiare un po' di tutto nelle giuste quantità. Attraverso la piramide alimentare sarà facile e immediato capire con quali cibi possiamo abbondare e con quali dobbiamo limitarci.
Video: https://youtu.be/xpNSmEPmRVE

MISSIONE 4
Le stagioni della frutta e della verdura
Siamo abituati ad andare al supermercato e a trovare le fragole in inverno e i cavolfiori in estate, in realtà anche la frutta e la verdura ha la propria stagionalità che dovremmo imparare a rispettare.
Video: https://youtu.be/XhDv7cI0fBQ

MISSIONE 5
In azione contro gli sprechi
Recenti studi hanno evidenziato un calo nello spreco alimentare domestico, anche grazie ad una maggiore consapevolezza degli italiani verso questo problema. Sprecare cibo vuol dire sprecare soldi e risorse naturali per produrre gli alimenti che arrivano quotidianamente sulle nostre tavole, inoltre il cibo che non consumiamo diventa rifiuto e spesso finisce in discarica emettendo gas nocivi e inquinando terra e acqua. Ognuno di noi può fare molto per contribuire a risolvere questo grande problema.
Video: https://youtu.be/gsnQ51EWl6s

MISSIONE 6
La conservazione del cibo
Il frigorifero è un valido alleato per ridurre gli sprechi, ma per sfruttarlo al meglio bisogna conoscere alcuni piccoli ma importanti trucchi. Per esempio frutta e verdura andrebbero messi nel ripiano più basso (che è anche il più freddo) mentre negli scompartimenti più puoi riporre i formaggi, le uova, il latte e gli yogurt.
Video: https://youtu.be/3Z0MGnoN4To

MISSIONE 7
La raccolta differenziata
Separare correttamente i rifiuti permette di riciclarli correttamente. Grazie a questo piccolo gesto quotidiano, si può dare una seconda vita ai nostri rifiuti, non si consumano materie primarie e si risparmia l'energia necessaria per estrarle e per lavorarle, riducendo anche le emissioni nell'aria di CO_2 e altri gas nocivi, che sono causa del riscaldamento globale.
Video: https://youtu.be/mQlXPtKBnzw

MISSIONE 8
La sfida a tavola
Gli alimenti sono composti da diverse sostanze, acqua e nutrienti: carboidrati, lipidi, proteine, vitamine e sali minerali, ognuna delle quali svolge delle funzioni ben precise per il nostro organismo. L'ultima missione di Missione Cibo mette in gioco tutti quanti per una sfida... all'ultimo valore nutrizionale!
Video: https://youtu.be/GoYkxsVPcl8

Le missioni possono esserne svolte separatamente, senza un ordine prestabilito, a seconda dell'età dei bambini inoltre è possibile scendere più o meno in profondità dell'argomento trattato.

Tutte le informazioni e i materiali didattici/ludici sono scaricabili gratuitamente dal sito:
https://bit.ly/MissioneCiboClubdelleMamme

IL COVID SI TRASMETTE TRAMITE L'ALLATTAMENTO?

MATERNITÀ E COVID, I DUBBI SONO ANCORA TANTI

Come sappiamo, gli studi sul Covid 19 sono in corso ma non a tutte le domande la scienza è ancora in grado di dare una risposta. In merito alla salute dei neonati, per esempio, le informazioni certe sono scarse. In Cina, i dubbi in merito alla trasmissione del virus da madre a figlio, ha portato i medici pediatri a consigliare alle mamme positive al covid, di interrompere l'allattamento al seno e proseguire con la somministrazione di latte in formula.

Risultati di ricerche multicentriche sul tema "covid e allattamento" sono prossime alla pubblicazione. In particolare, su Frontiers in Pediatrics, è prossimo alla pubblicazione un importante studio condotto in Europa. Nello studio, coordinato dalla Neonatologia universitaria dell'ospedale Sant'Anna della Città della Salute di Torino e dal Laboratorio universitario di Virologia Molecolare del Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche, sono stati analizzati i campioni di latte di mamme risultate positive al Covid dopo il parto, il cui latte è risultato negativo al SARS-CoV-2. Solo in un caso è stata identificata la presenza dell'RNA virale. Nessuno dei neonati ha mostrato i sintomi della malattia.

Su un campione di 14 mamme positive, solo 4 neonati sono risultati positivi al Covid ma non hanno mostrato sintomi e si sono negativizzati durante il primo mese di vita, pur allattando.

L'OMS ELENCA I BENEFICI DELL'ALLATTAMENTO AL SENO

I dati di questo studio risultano al momento confortanti. A supporto di questi, le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) a proposito dell'allattamento al seno, descritto come una pratica altamente consigliata che apporta una serie di benefici alla salute della mamma e del bambino.

Benefici dell'allattamento al seno per il bambino:

- Limita il rischio di sviluppare problemi asmatici
- Riduce il rischio di sviluppare allergie
- Limita rischi legati a malattie cardiovascolari
- Rafforza il sistema immunitario
- Aiuta il fisiologico sviluppo dell'apparato masticatorio
- Riduce il rischio di SIDS, sindrome della morte in culla.

IL CONTATTO PELLE A PELLE DURANTE L'ALLATTAMENTO FORTIFICA IL BAMBINO

Il contatto pelle a pelle della mamma con il bambino durante l'allattamento è un momento molto importante per la crescita psicofisica.

Ultimamente, molti pedagogisti consigliano alle mamme di praticare "l'alto contatto" per rafforzare il rapporto con il bambino. L'attachment parenting è un approccio educativo che prevede un contatto corpo a corpo della mamma con il neonato.

L'allattamento al seno, l'uso della fascia, la condivisione del sonno, i massaggi, gli sguardi e le coccole sono alcune delle pratiche previste da questo approccio.
I vantaggi sono molteplici, sia per il bambino che per la mamma:

- Tramite il contatto corporeo il bambino sviluppa una maggiore autoconsapevolezza del proprio corpo
- Il contatto con la mamma fa sentire il bambino protetto e migliora la sua autostima
- La mamma riesce a gestire meglio il tempo di veglia e di riposo
- Questo approccio allontana il rischio di depressione post partum e di baby blues

I BENEFICI DELL'ALLATTAMENTO PROLUNGATO

L'allattamento prolungato è un argomento su cui non tutte le mamme si trovano d'accordo. Alcune preferiscono allattare i bimbi per periodi più lunghi, altre temono che allattare dopo una certa età influisca negativamente sullo sviluppo dell'autonomia del bambino. In realtà, molto spesso si interpreta il termine "allattamento" con un'accezione puramente legata alla nutrizione. L'allattamento è una pratica che influisce fortemente sullo sviluppo cognitivo del bambino, sul suo benessere e sul rapporto tra genitore e figlio. Scegliere di protrarre l'allattamento non è una scelta sbagliata, se pur spesso sottoposta a critiche.
L'allattamento prolungato comporta una serie di benefici per la mamma e per il bambino:

- Migliora la memoria del bambino
- Favorisce lo sviluppo motorio
- Rafforza il rapporto con il genitore
- Tranquillizza il bambino e lo rende meno aggressivo
- Migliora le abilità linguistiche del bambino.

SosPediatra è la prima piattaforma dedicata alla salute del bambino. Tramite l'app SOSPEDIATRA puoi prenotare visite pediatriche a domicilio. Su www.sospediatra.org/videoconsulto puoi anche prenotare un video consulto pediatrico e specialistico. Sul sito internet di SosPediatra www.sospediatra.org trovi articoli dedicati alla salute del bambino, video e rubriche per i genitori.

A CURA DI **NORSAN**

OMEGA3
QUANTE VOLTE NE AVETE SENTITO PARLARE

Sul mercato possiamo trovare migliaia di integratori a base di Omega-3, quindi è importante capire di cosa stiamo parlando, perché sono importanti e saper riconoscere quelli validi. Gli acidi grassi Omega-3 sono fondamentali per il corretto funzionamento del nostro organismo, per questo sono definiti acidi grassi essenziali. Gli acidi grassi Omega-3 appartengono alla famiglia degli acidi grassi polinsaturi e, a differenza degli acidi grassi saturi, devono essere assunti dall'esterno tramite alimentazione o integratori alimentari, perché il nostro corpo non è in grado di produrli ex novo.

ATTENZIONE!
GLI OMEGA-3 NON SONO TUTTI UGUALI

Ci sono diversi tipi di acidi grassi Omega-3, che si differenziano principalmente per la loro struttura chimica e per la fonte naturale da cui provengono:

- Omega-3 Vegetali: ALA (acido alfa-linolenico); è un acido grasso di origine vegetale, contenuto nei semi di ino, semi di chia, nelle noci ecc.
- Omega-3 Marini: EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesaenoico); sono contenuti in grandi quantità in fonti marine come pesci, krill e alghe verdi-azzurre.

EPA e DHA sono gli unici grassi Omega-3 che il nostro organismo è in grado di assorbire. La fonte vegetale ALA è convertita solo in minima parte in EPA e DHA, circa 5-10%[1]. È un buon complemento agli acidi grassi Omega-3 marini ma non può essere un sostituto.

ALIMENTAZIONE OGGI:
TANTI OMEGA-6 POCHI OMEGA-3

"Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e che la vostra medicina sia il cibo". (Cit. Ippocrate – Kos, ca. 400 a.C.). Il nostro corpo ha bisogno di acidi grassi Omega-3 ma anche di Omega-6. Le principali fonti di Omega-6 sono di origine vegetale, come gli oli vegetali (l'olio di semi di girasole, olio di soia, olio di mais ecc.) e la margarina, utilizzati nell'industria alimentare. Li troviamo anche in tutti quei prodotti lavorati industrialmente, come affettati e carni da allevamento, alimenti dei fast food, cibi confezionati e piatti pronti.

Sebbene entrambi gli acidi grassi siano molto simili nella loro struttura chimica, sono antagonisti nelle loro funzioni. Gli Omega-6, deprimono la risposta immunitaria mentre gli Omega-3 la rafforzano, riducendo i processi infiammatori nell'organismo. Un tempo la nostra alimentazione era perfettamente equilibrata: il rapporto Omega-6/-3 era di 1:1. Oggi questo rapporto è di circa 15:1, ciò significa che consumiamo 15 volte più Omega- 6 di Omega-3. Questo squilibrio a favore degli Omega-6 è causa di molte malattie e disturbi ormai diffusi nella nostra società (attacchi cardiaci, ictus, asma, reumatismi e neurodermite…).

DI QUANTI OMEGA-3 ABBIAMO BISOGNO

La scienza e la medicina raccomandano l'assunzione di almeno 2g di Omega-3 EPA e DHA tramite l'alimentazione o sotto forma di integratore alimentare, per prevenire e regolare eventuali deficit di Omega-3. Il dosaggio ideale che permette di avere un indice di Omega-3 almeno dell'8%.

PERCHÉ UN INTEGRATORE NATURALE È UN'OTTIMA ALTERNATIVA?

È possibile raggiungere la dose giornaliera di Omega-3 anche attraverso l'alimentazione: a 2g di Omega-3 corrisponde un consumo giornaliero di 100g di aringhe o 250g di salmone o 3000g di merluzzo. Sono quantitativi molto elevati, senza contare che spesso il pesce che acquistiamo proviene da allevamenti intensivi e non viene depurato da metalli pesanti e sostanze inquinanti.

Un integratore Omega-3 di qualità a base di olio d'alga o di pesce è un'alternativa facile da integrare alla nostra dieta. Si può consumare in purezza o aggiungere alle nostre ricette! Ricordiamoci che gli Omega-3 non tollerano le alte temperature, quindi, è bene lasciare intiepidire le pietanze prima di aggiungere l'olio. Inoltre, si consiglia di consumarlo durante i pasti principali per un'assimilazione ottimale.

UN OLIO OMEGA-3 DI QUALITÀ: NORSAN, IL TUO SPECIALISTA DI OMEGA-3 DALLA NORVEGIA

Norsan è un'azienda norvegese che da oltre 10 anni si occupa esclusivamente di Omega-3. Gli integratori Omega-3 NORSAN sono frutto di una complessa ricerca scientifica in collaborazione con una rete di professionisti che ne garantiscono la qualità elevata. Sono naturali al 100%, rispettosi dell'ambiente, ideali per adulti e bambini. Sono adatti per chi segue una dieta vegetariana o vegana, inoltre sono senza glutine, quindi perfetti anche per celiaci. I prodotti NORSAN sono presenti nei maggiori mercati europei e, da oltre due anni, li trovate nelle farmacie e parafarmacie di tutta Italia e online.

L'olio Omega-3 di NORSAN vanta le seguenti caratteristiche:

- olio naturale di pesce di taglia-medio piccola da cattura selvatica e olio d'alga Schizochytrium sp.
- alto dosaggio naturale EPA e DHA, non concentrato. Nessuno dei prodotti NORSAN contiene concentrati chimici per aumentare la quantità di Omega-3 nell'olio.
- gusto fresco e piacevole, non causa ritorno di gusto grazie a materie prime di qualità
- olio extra-vergine di oliva biologico, estratto a freddo come antiossidante. Perché? La concentrazione chimica degli acidi grassi Omega-3 li rende più instabili e sensibili, esponendoli maggiormente all'ossidazione. Inoltre, l'olio extravergine di

1) La percentuale di trasformazione varia da persona a persona e dipende da diversi fattori (età, sesso, peso, metabolismo)

oliva ha un alto contenuto di polifenoli vegetali, antiossidanti preziosissimi.
- processo di pulizia a tre fasi che purifica il prodotto da PCB, metalli pesanti e sostanze inquinanti, senza danneggiarlo.
- certificato GOED (Global Organisation for EPA e DHA)
- Certificato FRIEND OF THE SEA per la conservazione e la tutela dell'habitat marino e 5 stelle IFOS (International Fish Oil Standards), la più nota certificazione di qualità in ambito di integratori Omega-3.

BENEFICI IN GRAVIDANZA E DURANTE L'ALLATTAMENTO

Per le future mamme è importante mantenere uno stato nutrizionale ottimale durante la gravidanza. Secondo EFSA ogni donna in dolce attesa dovrebbe aggiungere ai 250 mg di EPA e DHA quotidiani, almeno altri 200 mg di DHA. Una dieta ricca di omega-3 EPA e DHA durante la gravidanza riduce il rischio di parto prematuro e, nelle prime fasi dell'allattamento, aiuta lo sviluppo cerebrale del bambino, aumenta la sua capacità cognitiva e ne migliora le funzioni visive. Inoltre, è dimostrato scientificamente come sia importante assumerli in gravidanza, per evitare il manifestarsi di allergie e intolleranze alimentari, causa delle malattie atopiche come raffreddore, asma, febbre da fieno ecc. che colpiscono i bambini già nei primi anni di vita.

OMEGA-3 PER LA MENTE DEI PIÙ PICCOLI

Un detto norvegese parla del tempo trascorso con i bambini come le ore meno sprecate della vita. Una corretta alimentazione è fondamentale per la crescita e sviluppo dei più piccoli. Il cervello è l'organo che più necessita di energia per funzionare in modo corretto. È composto per il 60% di grassi, di cui un terzo sono acidi grassi Omega-3. Oltre a molta frutta e verdura di stagione, è indicato il consumo di pesci ricchi di acidi grassi EPA e DHA. Il consumo giornaliero di almeno 2 g di acidi grassi omega-3 marini EPA e DHA non solo facilita la concentrazione, l'apprendimento e rallenta il degrado della memoria, ma ha anche un effetto positivo sulla vista, sul cuore e la prevenzione di patologie di diversa natura. L'Omega-3 inoltre aiuta anche contro l'ADHD: il disturbo da deficit di attenzione e iperattività.

Purtroppo, molti bambini non gradiscono il pesce, se non nel famoso formato di "bastoncini", ma per raggiungere il fabbisogno giornaliero di Omega-3 ne servirebbero 3kg al giorno. NORSAN con la linea Omega-3 KIDS offre due prodotti pensati per i più piccoli, senza zuccheri aggiunti e dal gusto piacevole: L'olio Omega-3 KIDS al gusto di arancia e OMEGA_3 KIDS JELLY, deliziose caramelline al gusto di fragola e limone. Con l'olio Omega-3 KIDS potrete creare tantissime ricette golose come frullati, yogurt e ghiaccioli alla frutta o aggiungerlo alle pietanze che preparate (tiepide) ogni giorno per i vostri figli.

CODICE SCONTO: MAG15
CONTATTI: 0471 181 7989/+39 377 3829919
www.norsan.it / info@norsan.it / NORSAN Italia (FB)

UN ASSO PER LE MAMME!

COPERTURA H24: SEMPRE DISPONIBILE IL CENTRALINO MEDICO PEDIATRICO E UN MEDICO A CASA

Dalle convenzioni per risparmiare ai numerosi vantaggi per tutta la famiglia

E' nata Assomamme, la prima "Associazione Italiana Mamme" pensata per la tranquillità e il benessere dei genitori: vantaggi assicurativi e assistenza sanitaria H24 (7 giorni su 7) e webinar di formazione dedicati. Oltre a un'ampia rete di convenzioni finalizzate al risparmio. Tutto a portata di click!

Associarsi significa avere un passaporto che permette a chi esercita il mestiere del genitore di varcare la linea delle difficoltà quotidiane ed entrare in un'area dove ci si sente più protetti e assistiti, nel segno dell'innovazione. Un modo facile per ottenere un supporto rapido quando ci si sente soli e si ha bisogno di aiuto.

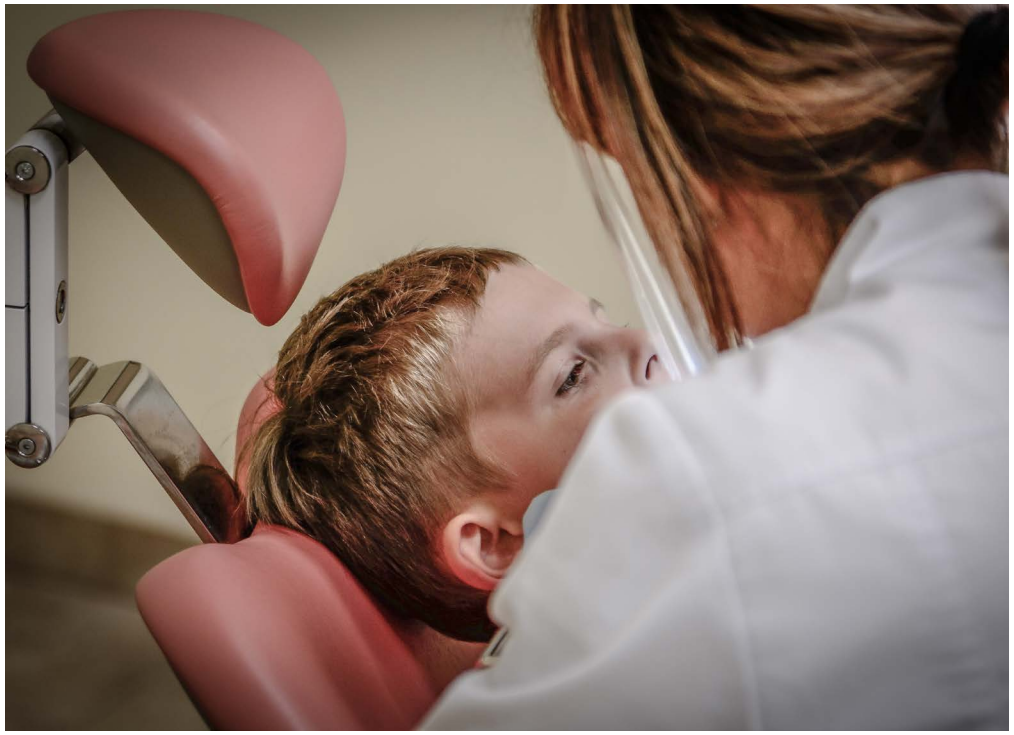
Assomamme nasce dall'esperienza di figure fra loro complementari: genitori ed esperti di comunicazione, pediatri e puericultrici che hanno immaginato una rete protettiva intorno alla famiglia, che se da un lato mira all'efficienza massima per l'offerta dei vantaggi rivolti a chi si associa, dall'altro non dimentica l'importanza della solidarietà. L'Associazione devolve infatti parte del ricavato dei 10 euro al mese che ogni associato versa (120 euro l'anno) per sostenere Theodora: la Fondazione che dal 1995 dona momenti di gioco, ascolto e sorriso ai bambini ricoverati nei reparti pediatrici di alta complessità grazie alle speciali visite dei Dottor Sogni. "Siamo molto felici di poter contare sul prezioso sostegno di Assomamme. Prendersi cura dei bambini e dei loro genitori è un obiettivo che ci accomuna. I nostri Dottor Sogni infatti si prendono cura, della 'parte sana' del bambino in ospedale offrendo un sostegno concreto al bambino e alla sua famiglia nell'affrontare la difficile prova del ricovero", afferma Emanuela Basso Petrino, Consigliere Delegato di Fondazione Theodora Onlus.

E' ampia la rosa di vantaggi: fino a tre visite domiciliari pediatriche gratuite e consulto medico telefonico illimitato H24/365 giorni l'anno, con numero verde dedicato. E poi una second opinion su cartella clinica.

Inoltre una polizza di Responsabilità civile per tutti i familiari e per la prima volta in Italia estensa ai propri collaboratori domestici. E ancora, convenzioni con enti, scuole e asili nido, attività commerciali, palestre etc:

Insomma associarsi ad Assomamme significa avere un'assistente personale dedicato H24 al problem solving, un jolly da giocare in ogni momento della giornata.

DI **NICOLE CAMONI** - PEDODONTISTA ADC



LE CURE DENTALI NEI BAMBINI (E NON SOLO)

Le cure dentali nei bambini (e non solo) diventano super confortevoli grazie al laser ed al protossido.
Le tecnologie in ambito odontoiatrico sono sempre più all'avanguardia e permettono di avere di ottenere risultati ottimali con metodi, conosciuti da tempo, ma oggi decisamente migliorati nelle performance. È importante scegliere il proprio dentista e quello per il proprio bambino non solo in base alle competenze cliniche ed umane, ma anche per il tipo di trattamenti che può offrire.

La nota "odontofobia" ossia la paura del dentista, che si esprime spesso in ansia e irrequietezza nel piccolo paziente, può essere efficacemente gestita con l'utilizzo della sedazione cosciente tramite protossido d'azoto. In altri paesi, come gli USA, è diffusissima, in Italia è presente solo negli studi più moderni. La tecnica prevede l'inalazione del protossido tramite una mascherina, molto simile a quella dell'aerosol, insieme ad ossigeno puro. Il bambino ed il genitore vengono adeguatamente preparati alla seduta facendo approcciare la sedazione in condizioni di totale serenità in sessioni idealmente non operative. L'effetto che si ottiene è un rilassamento generalizzato, ma il paziente è sveglio per tutto il tempo, una lieve analgesia delle gengive (utilissima per garantire un'anestesia indolore) e il genitore potrà notare con stupore come procedure pensate impossibili per la paura e lo stress diventano finalmente realizzabili. Fondamentale per la buona riuscita della sedazione è comunque un minimo di collaborazione, il bambino deve infatti tenere la mascherina per tutta la durata del trattamento.

E dopo? Quando è da evitare? L'effetto del protossido si ha solo quanto il bambino lo respira, non ha metabolismo, quindi non è assorbito dal corpo. A fine seduta si respira per qualche minuto ossigeno puro e il vostro bambino potrà tranquillamente tornare a casa alle sue normali attività. Anzi a lui sembrerà di essere stato dal dentista per poco più di un quarto d'ora, perché un altro effetto eccezionale del protossido è la "diminuzione del tempo" lo fa percepire molto più rapido, questo permette all'operatore di poter eseguire più trattamenti in una sola seduta. Attenzione il protossido va respirato, quindi se sai che il tuo bambino ha il naso molto intasato non è efficace (basta fare qualche ora prima dei lavaggi nasali), le controindicazioni sono poche e rare, una adeguata raccolta dei dati clinici e una approfondita spiegazione da parte del tuo odontoiatra pediatrico ti permetterà di capire al meglio tutte le potenzialità di questa tecnica.

Inoltre, non solo i più piccoli possono beneficiare della sedazione cosciente, ma anche gli adulti sia quelli più ansiosi, sia quelli che devono affrontare sessioni odontoiatriche lunghe e complesse, fasi che il paziente sia più tranquillo ma comunque sempre sveglio e l'odontoiatra può operare al meglio.

Un'altra tecnologia che può davvero aiutare i nostri bambini, soprattutto quelli più paurosi, ma comunque molto vivaci è il laser. La sua forma assomiglia tantissimo a quella del convenzionale trapano, l'esperienza che si ha è però totalmente diversa. Esistono tanti tipi di laser, quelli usati nel campo dentale spaziano dalla chirurgia di gengive e mucosa, sino al trattamento di tessuti durissimi come dente e osso.

Nello specifico per il paziente pediatrico, il laser è utile nel trattamento delle lesioni cariose. Rispetto alle classiche frese taglienti e rotanti che producono molto rumore il laser è contraddistinto da un suono molto più tenue che assomiglia allo scoppiettio dei pop-corn. A differenza della tecnica classica che elimina qualsiasi tessuto con cui viene a contatto, il laser agisce solo sul tipo di tessuto per il quale è stato impostato, questo permette nel caso della carie di agire solo sul dente e di non scalfire la gengiva circostante. La sensazione del laser sul dente è molto delicata, permette di prevenire il discomfort delle frese e di rendere più piacevole il trattamento. Questo significa un risparmio netto del ricorso all'anestesia locale e una maggiore collaborazione da parte del paziente. La rimozione della carie tramite laser è estremamente selettiva e quindi più conservativa e rispettosa del dente lesionato, ciò è un vantaggio per il dente da latte che una struttura meno mineralizzata rispetto al dente definitivo e necessita di attenzione massima. Dopo l'uso del laser si possono poi applicare tutte le tecniche di ricostruzione e otturazione del dente senza nessun limite. Anche il laser può essere utilizzato in tutte le sue varianti nell'adulto, anzi in molte situazioni è la prima scelta operativa.

Queste tecniche aiutano e migliorano le terapie odontoiatriche, favoriscono la collaborazione e l'instaurarsi di un rapporto medico-paziente-genitore trasparente ed efficace. Le buone norme di igiene orale domiciliare non devono mai mancare, così come la disponibilità ad ascoltare necessità del bambino.

La ricetta perfetta nel momento in cui un piccolino ha delle cure dentali da affrontare è un giusto mix di tecnologia e scienza, come laser e protossido, indicazioni chiare al genitore e approccio comprensivo e positivo al bambino. La carie è un'esperienza che sperimentano ancora oggi tantissimi bambini che può però essere trasformata in occasione per capire l'importanza della salute dei denti e della bocca per garantire al futuro adulto un sorriso caries free.

DI KATHY MOULTON

LA MEDIAZIONE FAMILIARE
UNA SCELTA DIVERSA

Decidere di vivere insieme o di sposarsi è un momento di gioia, che vede tutto il futuro della coppia davanti a sé. Purtroppo, per tanti motivi diversi, questi momenti felici non sempre durano. Spesso, il nostro primo pensiero su come affrontare una separazione comporta dei litigi che possono rendere ancora più dolorosa una situazione già di per sé stressante ed emotivamente impegnativa. La mediazione familiare, un processo alternativo di risoluzione delle controversie, offre una scelta diversa alle coppie con figli che si separano o divorziano.

La mediazione familiare coinvolge una parte terza che non prende decisioni ma che aiuta i genitori a comunicare e a risolvere i propri conflitti in maniera autonoma. Nelle situazioni più tradizionali, come le separazioni giudiziarie, i divorzi o le trattative, c'è un'altra persona, come un giudice o un arbitro, che riceve informazioni da entrambe le parti e prende una decisione, vincolante nel caso dei giudici, e possibilmente non vincolante nel caso degli arbitri.

Nella mediazione familiare, entrambe le parti (i genitori) si riuniscono con un terzo imparziale, il mediatore, per discutere e raggiungere un accordo. Sembra bello e semplice, ma è un processo che

richiede tempo, fiducia, impegno e, naturalmente, imparzialità da parte del mediatore.

Ci sono diversi modelli di mediazione familiare in tutto il mondo, alcuni consentono un maggiore intervento da parte del mediatore e altri lo limitano. Un aspetto fondamentale è costituito dal fatto che ogni metodo si basa sull'autonomia dei genitori e favorisce l'empowerment piuttosto che istruire direttamente i genitori su ciò che dovrebbero fare. Richiede anche che entrambi i genitori partecipino volontariamente. I genitori devono anche sapere che possono terminare la mediazione in qualsiasi momento senza dover affrontare alcuna conseguenza da parte del giudice o degli avvocati.

Perché scegliere la mediazione?
In un contesto così emotivo e difficile, perché scegliere la mediazione invece della strada giudiziale? Per prima cosa, è un processo guidato da voi, i genitori, e vi permette di riacquistare un certo controllo durante un periodo pieno di incertezze. Anche se la mediazione implica un compromesso, lo stesso viene visto con uno sguardo positivo. La visione tradizionale di andare in tribunale per "vincere" non sempre ci fa sentire molto potenti, anche se alla fine la sentenza è dalla nostra parte. Il compromesso nella mediazione consiste piuttosto nel comprendere il punto di vista dell'altro genitore per poi prendere una decisione insieme, considerando cosa sarebbe meglio per i figli. Non dimenticate che la mediazione familiare non prevede nessuna assistenza dell'avvocato; al contrario, una buona mediazione sostiene l'eventuale attività dell'avvocato e viceversa.

Un altro motivo per scegliere la mediazione è che vi aiuta a sviluppare gli strumenti di comunicazione necessari per affrontare eventuali futuri disaccordi, problemi o conflitti che potreste avere nel vostro percorso di co-genitorialità. Una mediazione di successo vi lascia la possibilità di risolvere i problemi senza dover sempre correre in tribunale.

La mediazione è anche un ottimo modo per mostrare ai vostri figli come affrontare il conflitto. Vedere genitori che si sono separati (e che non sono amici) riunirsi per prendere decisioni in modo civile è vantaggioso per i vostri figli, perché imparano a gestire le loro interazioni sociali.

La mediazione familiare è relativamente nuova in Italia e non è obbligatoria nei casi di separazione o divorzio. Questo perché uno degli aspetti fondamentali della mediazione familiare è il requisito della partecipazione volontaria di entrambe le parti. Inoltre, elimina il rischio che le persone che si trovano in situazioni di abuso siano costrette a mediare con i loro maltrattanti.

Quando non è possibile mediare?
La mediazione non è la scelta giusta in qualsiasi conflitto. In situazioni di violenza e di abuso di sostanze stupefacenti, scegliere la mediazione implica il rischio che la partecipazione non sia volontaria o che le condizioni di parità necessarie per mediare in modo adeguato non ci siano. Dove le battaglie legali non possono essere messe da parte, la mediazione non è la migliore linea d'azione perché richiede anche una tregua fra i genitori.

Per saperne di più
Pensate che la mediazione potrebbe essere la scelta giusta per la vostra situazione e vi servono maggiori informazioni? Molti studi privati e associazioni in Italia offrono la mediazione a prezzi che variano in funzione di diversi parametri. Vi potete informare presso il vostro avvocato di fiducia o presso le associazioni che offrono servizi di mediazione. A Kalila Community, collaboriamo con ALM Studio Legale per i servizi di mediazione e i servizi legali.

Kathy Moulton *è un avvocato, mediatrice e insegnante di Yoga, specializzata nello Yoga in gravidanza, post-partum e Yoga per i bimbi. È fondatrice di Kalila Community, un centro dedicato alla salute delle mamme e le loro famiglie, in Via San Vincenzo 8, Milano.*
Tutti i dettagli per i loro corsi sono sul sito: www.kalilacommunity.com

IMAC S.P.A. ASSISTENZA CLIENTI: T. 075 50 28 466 - WWW.PRIMIGI.IT

PRIMIGI®

UN'AVVENTURA STRAORDINARIA

CHILDREN'S SHOES SINCE 1976 LE CALZATURE E L'ABBIGLIAMENTO PER BAMBINI PREFERITI DALLE MAMME ITALIANE
PREMIUM QUALITY LE PRIMIGI SONO UNICHE PER QUALITÀ, STILE E CURA DEI DETTAGLI
TECHNOLOGY L'ESCLUSIVO PRIMIGI SYSTEM GARANTISCE MASSIMO BENESSERE IN OGNI SITUAZIONE