



Guida per i genitori *della scuola primaria*

L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO DAI 6 AGLI 11 ANNI



L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO DAI 6 AGLI 11 ANNI

COME LA PELLEGRINI CURA L'ALIMENTAZIONE NELLA SCUOLA ELEMENTARE	3
LE BASI DEL BENESSERE	4
GLI ERRORI PIÙ FREQUENTI	4
LE PAROLE CHIAVE.....	4
Moderazione	4
Regolarità.....	5
Equilibrio	5
Varietà.....	5
I MODELLI A SCUOLA E A CASA	5
LA GIORNATA ALIMENTARE	6
La prima colazione: il pasto più importante.....	6
Il piacere della colazione	7
Lo spuntino del mattino.....	7
Il pranzo	8
La merenda pomeridiana.....	8
La cena, per prepararsi al riposo	8
L'IMPORTANZA DI BERE ACQUA	9
L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA	9



COME LA PELLEGRINI CURA L'ALIMENTAZIONE NELLA SCUOLA PRIMARIA

Nelle scuole elementari in cui è presente, la Pellegrini serve ogni giorno migliaia di bambini tra i 6 e gli 11 anni, osservando con scrupolo i principi di un'alimentazione sana ed equilibrata e impegnandosi a fornire sempre piatti gustosi, variati e preparati con ingredienti di qualità, rispettosi dell'ambiente e dei principi etici e di sostenibilità.

Il sistema di approvvigionamento della Pellegrini garantisce prodotti di qualità controllata alla fonte, al ricevimento e alla consegna presso le cucine; provenienti da fornitori selezionati con cura, in base a standard rigorosi; preparati in ambienti igienici e con metodi di cottura che puntano alla conservazione dei nutrienti.

Nelle scuole primarie, in particolare, i menu sono realizzati con attenzione per essere sempre stimolanti per i ragazzi, sia dal punto di vista della presentazione, sia da quello dell'appetibilità.

In collaborazione con il suo partner FEI - Food Education Italy - Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare, e basandosi sulla sua più che cinquantennale esperienza Pellegrini ha creato questa scheda sull'importanza dell'alimentazione dei ragazzi, sia sotto il profilo della salute e dello sviluppo, ma anche dal punto di vista della formazione e dell'educazione individuale e sociale.





LE BASI DEL BENESSERE

Una sana alimentazione, unita a uno stile di vita che lasci spazio all'attività motoria, non solo è fondamentale per il benessere dei bambini, ma contribuisce anche alla prevenzione di una serie di patologie che, pur manifestandosi pienamente nell'età adulta, affondano le radici proprio nelle cattive abitudini alimentari durante l'infanzia.

Da questo punto di vista sono preoccupanti i risultati del programma di osservazione e monitoraggio nutrizionale OKkio alla Salute, che ormai dal 2007 viene promosso dal Ministero della Salute in collaborazione con il MIUR su tutto il territorio nazionale. I dati (2014), raccolti in tutta Italia su un campione di oltre 48.000 bambini del terzo anno della scuola primaria, mostrano, infatti, che mediamente nel nostro Paese quasi un bimbo su tre, tra gli otto e i nove anni, è in sovrappeso, con una variabilità da regione a regione che vede una prevalenza di obesità e sovrappeso al Sud.

Si tratta di una situazione preoccupante, perché l'eccesso di peso che comincia a manifestarsi nell'infanzia ha molte probabilità di permanere nell'età adulta e di costituire un fattore di rischio per lo sviluppo di diabete, ipertensione e malattie cardiocircolatorie.

La famiglia è l'ambito naturale dove acquisire abitudini alimentari sane, ma negli ultimi decenni è cresciuto enormemente il ruolo che anche la scuola può esercitare sul piano dell'educazione alimentare. Il pasto consumato a scuola, in particolare, rappresenta un momento educativo importante, durante il quale i bambini si possono confrontare con un modello alimentare equilibrato a livello nutrizionale. È fondamentale quindi che famiglia e scuola collaborino per creare un modello educativo alimentare nel quale i bimbi possano maturare un sano rapporto con il cibo: utile al loro benessere presente e futuro.

GLI ERRORI PIÙ FREQUENTI

Per quanto riguarda l'alimentazione, i dati recenti hanno evidenziato la necessità di evitare una serie di errori alimentari molto diffusi che se protratti nel tempo possono essere causa di vari problemi correlati a sovrappeso e obesità.

- Saltare la prima colazione o consumarne una insufficiente
- Mangiare sempre e solo gli stessi cibi senza variare le scelte alimentari
- Mangiare sempre e solo un primo piatto
- Bere frequentemente bevande zuccherate
- Consumare alimenti troppo ricchi in calorie, zuccheri, grassi, sale e di ridotto valore nutritivo
- Non mangiare o assumere poca frutta e verdura cruda e cotta nella giornata
- Consumare per abitudine troppi snack e fuoripasto in aggiunta ai normali cinque pasti giornalieri
- Suddividere in modo sbilanciato i pasti della giornata con carenze al mattino ed eccessi la sera
- Non rispettare gli orari dei pasti e mangiare mentre si gioca o davanti alla televisione
- Non bere acqua nella giornata

Agli errori nutrizionali si somma poi l'effetto negativo di uno stile di vita troppo sedentario.

LE PAROLE CHIAVE

Le indicazioni di base per poter correggere gli errori alimentari e impostare correttamente l'alimentazione dei bambini si possono riassumere in pochi punti.

Moderazione

Nessun cibo va eliminato, ma va utilizzato con moderazione e nella giusta misura.

Vale sempre la regola di un giusto rapporto tra entrata calorica e spesa energetica giornaliera.

È necessario che gli adulti di riferimento, in famiglia e a scuola, aiutino i bambini a restituire al cibo una giusta dimensione, interrogandosi su quali possano essere le cause che li spingono agli eccessi di grassi o di zuccheri.



È anche importante intervenire concretamente proponendo porzioni adeguate non troppo abbondanti (molto spesso si tende a sopravvalutare i bisogni dei bambini) e dedicando il tempo necessario ai pasti (mangiare lentamente favorisce il raggiungimento del senso di sazietà).

Regolarità

Seguire la regolarità nei pasti permette una giusta distribuzione delle energie nella giornata che dovrebbe essere scandita su 5 momenti fondamentali: un'abbondante prima colazione, uno spuntino leggero a metà mattina (meglio se a base di frutta o yogurt), un pranzo sufficientemente sostanzioso, una sana merenda e una cena non troppo pesante. È bene limitare i fuori pasto con snack e bevande dolci.

Equilibrio

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), con l'ultima revisione 2014 dei LARN (le tabelle che indicano i livelli di riferimento per l'assunzione di energia e nutrienti) suggerisce che il 45-60% dell'introito calorico giornaliero provenga dai carboidrati (per lo più complessi), il 20-35% dai grassi (in maggioranza insaturi) e la restante quota di energia venga garantita dalle proteine. In questo quadro, i carboidrati devono essere formati per 3/4 da zuccheri complessi (amido) e per 1/4 circa da zuccheri semplici (saccarosio, glucosio, fruttosio...). Le proteine di origine vegetale (cereali e legumi) devono essere alternate con quelle di origine animale (come carne, formaggi e uova), così come è consigliabile preferire il consumo dei grassi vegetali a quello dei grassi di origine animale.

Varietà

Le giuste proporzioni tra i nutrienti si realizzano rispettando i criteri classici della dieta mediterranea e variando il più possibile il menu.

I cereali e i prodotti che ne derivano costituiscono la maggior fonte di energia.

Le 5 porzioni di frutta e verdura vanno consumate quotidianamente, alternando gli ortaggi e variando le scelte in base ai diversi 5 colori (rosso, verde, giallo-arancio, viola, bianco) che rappresentano il loro valore nutrizionale protettivo per l'organismo.

Per gli alimenti proteici, si possono alternare nella settimana la carne (2-3 volte la settimana), il pesce, fresco o surgelato (2-3 volte), i legumi (3-4 volte, associati a pasta o riso), i formaggi (1-2 volte), le uova (1-2 volte) e i salumi magri come la bresaola e il prosciutto crudo senza grasso (1-2 volte).

Il grasso ideale da utilizzare come condimento è l'olio extravergine di oliva, in quantità moderata.

I MODELLI A SCUOLA E A CASA

Il pranzo è un appuntamento importante con il cibo: la pausa per l'indispensabile rifornimento di energia e di nutrienti che può permettere ai bambini di affrontare in modo adeguato l'impegno psicofisico del primo pomeriggio.

Consumato a scuola, il pasto diventa anche un momento di socializzazione, un'occasione per fare nuove amicizie, confrontarsi e anche allargare l'orizzonte dei propri gusti.

Proprio per l'importanza che ha sotto il profilo nutrizionale e relazionale, il menu scolastico viene studiato con la massima attenzione, basandosi sui gusti e sui fabbisogni medi di energia e nutrienti dei bambini, secondo le indicazioni più attuali che sono le "Linee Guida per la Ristorazione Scolastica", emanate nel 2010 dal Ministero della Salute.

Il pasto a scuola diventa così un modello di equilibrio alimentare sul quale armonizzare anche le altre occasioni di consumo, in particolare la cena.

Proprio per questo sono gli adulti di riferimento i primi a dover dare il buon esempio: come si può pretendere che un bimbo mangi in modo corretto se dimostriamo noi un cattivo rapporto con il cibo?

I consigli rispetto a questo sono per lo più di buon senso, ma non per questo meno importanti:

- **Evitare discussioni e distrazioni a tavola.** L'unico protagonista dovrebbe essere il piacere di stare insieme come quello di raccontarsi con calma gli eventi della giornata e di gustare e apprezzare il cibo con serenità.



- **Mangiare tutti insieme.** La casa non è un albergo, questo si sa, ma non è nemmeno un ristorante nel quale ognuno sceglie l'orario e il tavolo che più gli aggrada. Dare regole precise alla convivialità significa restituire al cibo l'importanza che merita.
- **Limitare la scelta.** Troppe volte, in casa, pur di vedere mangiare i bimbi si propone loro la scelta delle pietanze. In realtà, la mancanza di una indicazione alimentare data con fermezza e sicurezza dall'adulto disorienta il bambino e non lo aiuta a individuare regole alimentari corrette.
- **Tanta frutta e tanta verdura.** Questi alimenti fanno bene non solo ai bambini, ma anche agli adulti e diverse ricerche hanno dimostrato che nelle famiglie dove i grandi mangiano molti vegetali freschi, anche i bimbi dimostrano di gradirli maggiormente.
- **Cucinare insieme.** Non si ha tempo per giocare insieme ai bimbi nella loro cameretta? Invitiamoli a giocare con noi in cucina... Coinvolgerli nel "far da mangiare", assegnando loro compiti facili ma di responsabilità e soddisfazione, è il modo per impegnarli in un'attività divertente e, soprattutto, comunicare loro una sana cultura del cibo.

LA GIORNATA ALIMENTARE

Il modello alimentare più rispondente alle esigenze del corpo umano è: mangiare in modo variato, equilibrato e moderato nella quantità, rispettando il più possibile l'esigenza energetica in base al proprio stile di vita e dispendio calorico. Eccetto che per il periodo di sonno notturno, l'organismo non dovrebbe essere lasciato senza cibo per più di 3-4 ore, e l'ideale sarebbe frazionare i pasti almeno in cinque momenti: prima colazione, pranzo, cena, uno spuntino a metà mattina e una merenda pomeridiana. Come si vede dalla tabella, il pasto principale è quello di mezzogiorno, ma senza esagerazioni: dovrebbe fornire mediamente il 30% delle calorie giornaliere, cioè circa 600 kcal per un bimbo che assume un totale di 2000 kcal. La colazione ha un ruolo essenziale e anche spuntini e merende non vanno considerati dei semplici riempitivi in attesa dei pasti principali, ma possono svolgere una funzione nutritiva, a condizione che s'inquadrino e si armonizzino con la restante dieta. La cena, infine, dovrebbe essere un po' più leggera del pranzo di mezzogiorno, pur essendo completa e sostanziosa in vista del digiuno notturno. Questa suddivisione, un po' tecnica se espressa in termini di calorie e percentuali, riesce molto più comprensibile se di ogni pasto si considera il ruolo nutritivo rispetto ai bisogni dell'organismo.

Pasto	Orario orientativo	% delle calorie giornaliere
Colazione	Ore 7.30	20%
Spuntino	Ore 10	5 %
Pranzo	Ore 13	40%
Merenda	Ore 16.30	5%
Cena	Ore 20	30%

La prima colazione: il pasto più importante

L'organismo consuma energia anche a riposo, mentre dormiamo. Ecco allora che, dopo un digiuno notturno di 9-10 ore, un bambino ha assoluto bisogno di fare rifornimento di energia e nutrienti, per affrontare le fatiche della giornata che lo attende. Un bambino che apre la giornata con una buona colazione, non avrà molta fame a metà mattina e consumerà di gusto il pasto di mezzogiorno. Proprio per questo, al pomeriggio gli basterà una merenda leggera che non rovini la cena. Se invece si parte al mattino con il piede sbagliato, saltando la colazione o consumandone una troppo scarsa, ecco che si cercherà di compensare nella mattinata con uno spuntino esagerato, col risultato di non avere poi appetito a pranzo, per ritrovarsi affamatisimi all'ora di merenda. Un ritmo che non solo crea tensione al momento dei pasti principali, ma si riflette sulla salute in modo negativo, perché, puntando su frequenti spuntini e merende si finiscono per trascurare alimenti importanti come carne, pesce, verdura e frutta.



La colazione in pratica

La prima colazione deve essere un vero e proprio pasto leggero, capace di fornire energia, ma anche nutrienti utili come proteine e sali minerali. Un modello di colazione "all'italiana" dovrebbe comprendere:

- Latte o yogurt, importanti come fonte di calcio, oltre che di proteine. Il latte migliore è quello fresco, pastorizzato, di alta qualità. Lo yogurt ideale è quello bianco tradizionale ma anche quello a base di latte fermentato ricco di probiotici non zuccherati. Possiamo anche arricchirlo con frutta fresca di stagione a pezzi.
- Un alimento ricco di carboidrati complessi per garantire energia nella mattinata. Vanno benissimo pane, biscotti, fiocchi di cereali, riso soffiato, muesli, anche integrali per fornire una buona quota di fibre utili alla buona funzionalità intestinale. La praticità dei biscotti li rende la soluzione più comune, ma occorre fare attenzione nella scelta, oggi più facile se impariamo a leggere le etichette nutrizionali presenti in tutte le confezioni.
- Un frutto fresco di stagione per assicurare una giusta quota di vitamine, minerali e di fibra. Ottima scelta anche spremute, centrifugati o estratti.
- Una bevanda, soprattutto se non si consuma latte, per integrare il necessario apporto di liquidi. Acqua, tè decaffeinato o bevanda d'orzo, ecc.

Il piacere della colazione

I dati dimostrano che purtroppo una percentuale ancora elevata di bambini non consuma la prima colazione o ne assume una troppo scarsa o inadeguata rispetto alle necessità energetiche. Di fronte a questa situazione è necessario per prima cosa interrogarsi: perché un bimbo non fa colazione? In genere i motivi del rifiuto non sono nella mancanza di appetito, ma piuttosto nel modo e nei tempi in cui la colazione viene proposta. Svegliare tardi un bimbo e mettergli una fretta indavolata perché corra a lavarsi, si vesta e prepari la cartella, è il modo peggiore per iniziare la giornata. Spesso per questo gli si chiude lo stomaco... E poi, ecco sul tavolo la solita tazza di latte e biscotti, da consumare ancora più in fretta e sempre uguale, dal lunedì al sabato (e magari anche alla domenica), per tutte le settimane, di tutti i mesi, di tutto l'anno... Ma l'alimentazione non deve essere prima di tutto un piacere? Il piacere di variare, di scoprire gusti nuovi, di quelle piccole sorprese che, di prima mattina, suonano un po' come conferme di un'attenzione e di un affetto speciali. E la cosa più brutta, sotto questo punto di vista, è lasciare i bimbi a fare colazione da soli, senza il sorriso e il buon esempio degli adulti seduti accanto a loro a condividere non solo il primo pasto della giornata, ma le attese e i progetti per il nuovo giorno. A questo punto, la soluzione per restituire ai bambini il piacere della colazione è semplice da individuare: alzarsi un po' prima alla mattina (magari andando a letto un po' prima la sera), un po' di relax, un po' di buonumore e anche... di fantasia sulle scelte.

Lo spuntino del mattino

I bambini che consumano una colazione troppo scarsa, a metà mattina possono accusare calo d'attenzione e fatica mentale, per l'eccessiva diminuzione del glucosio nel sangue (ipoglicemia). In pratica, viene a mancare il carburante per il cervello e, per non andare "in riserva", è necessario fare uno spuntino che apporti zuccheri semplici (di velocissima assimilazione), e una giusta quantità di proteine come per esempio uno yogurt con la frutta.

Lo spuntino in pratica

È importante non esagerare e limitare l'apporto calorico a circa 100-150 kcal. Da evitare quindi dolci fritti o snack salati:

- un sacchetto da 100 g di patatine (più di 500 kcal!) consumato a metà mattina abbatte l'appetito per molte ore senza fornire nutrienti utili.
- un semplice pacchetto di cracker (meglio se non salati) e un succo di frutta senza zuccheri aggiunti bastano a dare la necessaria carica, senza rovinare l'appetito per il pranzo. Meglio ancora se lo spuntino vede come protagonista la frutta fresca.



Il pranzo

La funzione del pranzo non è solo quella di reintegrare le energie spese, ma soprattutto di rifornire l'organismo di nutrienti indispensabili per la sua salute come vitamine, minerali, fibre, grassi, proteine e carboidrati che dovrebbero essere tutti presenti in varie proporzioni nel menu. Il pasto servito a scuola è studiato proprio per garantire un'assunzione sufficiente e bilanciata di energia e nutrienti.

Il pranzo in pratica

- La suddivisione classica che prevede una portata ricca di carboidrati (per esempio pasta o riso), una proteica (per esempio a base di pesce, oppure uova o carne) e una di verdura e frutta, risponde bene alla necessità di garantire completezza di nutrienti ed equilibrio. Lo schema del primo, secondo e contorno non è però da intendersi troppo rigidamente: servire la verdura sotto forma di zuppa o passato in apertura del menu, per esempio, può aiutare a incentivarne il consumo.
- È utile proporre, soprattutto ai bambini che mostrano poco appetito, anche il piatto unico, come per esempio una pasta o riso con legumi che fornisce anche un buon apporto proteico oppure un piatto di pasta con condimento più ricco di carne o pesce.

La merenda pomeridiana

Come lo spuntino di mezza mattina, la merenda pomeridiana si configura come una piccola razione di recupero, per reintegrare l'energia consumata. Niente esagerazioni, quindi, se non si fa attività sportiva nel tardo pomeriggio, ma una giusta dose di energia senza dimenticare l'opportunità di consumare anche dei liquidi, per mantenere un buon equilibrio idrico.

La merenda in pratica

- Sono molte le scelte possibili per una buona merenda nel pomeriggio: una fetta di crostata o del pane con un po' di miele o della marmellata accompagnati da una spremuta costituiscono già una buona soluzione, così come è perfetta la proposta di uno yogurt con della frutta fresca.
- Non è il caso però di demonizzare nemmeno le classiche merendine industriali. Infatti, se valutate con cura anche per variare le scelte, possono essere una soluzione adeguata e pratica. L'etichetta nutrizionale aiuta a individuare i prodotti più adatti: una buona merendina dovrebbe dare mediamente tra le 150 e 200 kcal, contenere pochi grassi (non più di 9-10 grammi) e presentare la formulazione più semplice possibile, con la farina o i cereali integrali indicati, tra gli ingredienti, prima di grassi e zuccheri.

La cena, per prepararsi al riposo

Il pasto serale, infine, completa l'assunzione di energia e nutrienti in modo da preparare l'organismo al riposo. Una facile digeribilità è, quindi, un requisito fondamentale. Si considera utile fornire con questo pasto una sufficiente presenza di alimenti proteici perché l'organismo di notte ha meno tendenza a utilizzare le proteine per scopi energetici e le destina all'uso più proprio, come mattoni per lo sviluppo muscolare e materiale per la crescita.

La cena in pratica

- Per la cena un menu completo di primo, secondo, contorno e frutta può essere eccessivo per molti bimbi. L'ideale in questo caso è puntare su un passato o zuppa di verdura più un secondo proteico a base di pesce, uova o carni magre da accompagnare con della verdura come contorno e del pane (in sostituzione della pasta).
- Un'alternativa altrettanto valida anche nel caso della cena è il piatto unico, che non spaventa i bimbi con poco appetito, perché racchiude in una sola porzione tutto il pasto. Le torte salate di verdura (arricchite con formaggio o prosciutto) possono essere davvero perfette per chiudere la giornata in modo leggero, ma giustamente sostanzioso.



L'IMPORTANZA DI BERE ACQUA

Troppo spesso, quando si parla di alimentazione non si tiene conto a sufficienza di ciò che si beve. Reintegrare i liquidi persi dall'organismo è invece una necessità per il proprio benessere: basta una perdita del 2-3% dell'umidità corporea per accentuare la sensazione di fatica. Proporre spesso da bere ai bambini, senza attendere che sentano sete, è fondamentale per mantenere il loro organismo al massimo dell'efficienza, e non c'è dubbio che l'acqua sia la bevanda più naturale e più sana: non dà calorie, rinfresca, disseta, idrata l'organismo e contribuisce a reintegrare il suo patrimonio di sali. Quanto alla scelta tra acqua minerale o del rubinetto, in genere quest'ultima ha tutte le caratteristiche che la rendono adatta a un consumo quotidiano anche da parte dei bambini. Se desideriamo valutare l'acqua del nostro comune è possibile verificarne i contenuti direttamente perché la composizione è pubblica e consultabile spesso anche via internet. L'acqua migliore da consumare ogni giorno dovrebbe avere queste caratteristiche:

- il contenuto totale di sali minerali (residuo fisso) non dovrebbe superare i 500 mg/l
- dovrebbe avere una presenza minima di nitrati (NO₃), meglio se inferiore a 10 mg/l
- avere un PH leggermente acido, compreso tra 5,7 e 6,7, che favorisce la digestione.

Se l'acqua del rubinetto non avesse buon sapore o non dovesse soddisfare questi criteri, allora è possibile orientarsi sulla minerale, variando le scelte nella giornata tra minerale e oligominerale, leggendo con cura l'etichetta per accertarsi che comunque risponda ai requisiti descritti.

L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA

Ha poco senso parlare di sana alimentazione se non la si colloca nel quadro di uno stile di vita che lasci ampio spazio all'attività fisica. Rispetto a una trentina di anni fa i bambini oggi giocano all'aperto meno frequentemente e per tempi più ridotti. I cambiamenti sociali e ambientali hanno fatto sì che il gioco all'aperto si sia trasformato sempre di più in attività strutturate svolte sotto la supervisione di un adulto e praticate principalmente in ambienti confinati, per tempi fissi durante la settimana. In casa, secondo i dati del sistema di sorveglianza nazionale OKkio alla Salute, il 35% dei bambini trascorre più di due ore al giorno davanti alla televisione e/o ai videogiochi, e addirittura il 42% dei bambini ha la televisione nella propria cameretta. Questo quadro delinea una situazione sfavorevole alla salute del fisico e della mente, perché è assodato che la pratica quotidiana dell'attività fisica porti grandi vantaggi:

- migliora le capacità respiratorie e la circolazione sanguigna
- tonifica i muscoli
- irrobustisce le ossa e mantiene efficienti le articolazioni
- favorisce la depurazione dell'organismo
- migliora la funzionalità dell'intestino
- aiuta a scaricare lo stress e favorisce il buonumore

È importante chiarire che non c'è bisogno di praticare sport a livello agonistico per godere di questi vantaggi, mentre è essenziale indirizzare i bambini verso il piacere di muoversi abitualmente ogni giorno soprattutto nel proprio ambiente familiare oltre che scolastico. Camminare, correre, saltare, andare in bicicletta sono attività naturali per l'organismo che praticate per almeno un'ora al giorno favoriscono una buona crescita e non richiedono sforzi eccessivi né stress da prestazione agonistica.

A questo proposito possono essere utili pochi consigli per gli adulti, anche se sembrano banali e scontati:

- andare a scuola a piedi o in bici quando possibile
- organizzare passeggiate o gite con gli amici e i loro figli
- fare ogni giorno attività motoria con i piccoli e giocare con loro possibilmente all'aria aperta
- abituarsi a fare insieme le scale invece di prendere l'ascensore
- stimolare i bambini a muoversi e a giocare con i fratellini