

Le basi bianche da cui partire per le attività artistiche e multisensoriali

TEMPERE A DITO COMMESTIBILI DI ACQUA E FARINA

ingredienti
1 tazza di acqua
½ tazza di farina

Procedimento

In un recipiente capiente unite una tazza di acqua calda con mezza tazza di farina e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo, regolate al momento la quantità di acqua e farina per ottenere la consistenza desiderata.

Si possono realizzare tempere commestibili con estrema facilità anche utilizzando come base dello yogurt bianco a cui aggiungere il colore desiderato. Pasta modellabile e tempere fatte in casa si possono colorare con alcune gocce di colorante alimentare liquido, con coloranti vegetali in polvere o con le spezie (con la cannella otterrete il marrone, con la curcuma l'ocra, con il timo pestato il verde, con la paprika il rosso...).

a cura di
Ilaria Marracci
arteterapeuta

TEMPERE DI YOGURT

procedimento

Realizzare le tempere di yogurt è estremamente semplice e veloce: è sufficiente procurarsi dello yogurt bianco (ancor meglio se yogurt greco, perfetto perché più denso rispetto a quello tradizionale), suddividerlo in tanti contenitori quanti volete che siano i colori da ottenere e aggiungere in ognuno la spezia o il colorante alimentare (liquido o in polvere) prescelto. Mescolate poi fino a raggiungere l'intensità di colore desiderata.

La selettività verso una o più consistenze



Così come accade per i colori molto spesso la selettività si manifesta anche verso determinate consistenze.

“È troppo appiccicoso, non lo mangio!”
“Sento i pezzetti troppo duri, non lo voglio!”
“Bleah, è molle e disgustoso!”

Anche in questo caso l'attività tattile e manipolativa ci viene in aiuto.

Ma perchè per un bambino è così importante toccare prima di assaggiare?

Toccare consistenze diverse e familiarizzarvi attraverso le manine aiuta il bambino ad essere più ben disposto ad assaggiare cibi con quelle stesse consistenze.

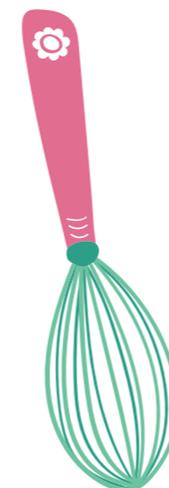
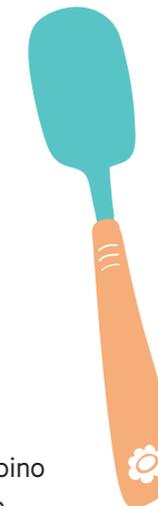
LE AREE SENSO MOTORIE DI MANI E BOCCA SONO COLLOCATE, A LIVELLO CEREBRALE, NELLO STESSO PUNTO. QUESTO SIGNIFICA CHE UN BAMBINO TOCCANDO E MANIPOLANDO UNA CERTA CONSISTENZA HA IN QUALCHE MODO UN'ANTICIPAZIONE DI QUELLO CHE SENTIRÀ IN BOCCA.

E quindi come aiutare concretamente un bimbo selettivo a familiarizzare con consistenze che non ama particolarmente?

Permettendogli di toccare il cibo, di manipolare e di esplorare anche se non si sentirà subito sicuro a mettere in bocca. Le sue mani stanno tracciando una “mappa” per preparare la bocca a quello che assaggerà.

Proponete, inoltre, esperienze manipolative fuori dalla tavola, in uno spazio ludico e più rilassato. Paste modellabili, bacinelle sensoriali, tempere a dito, creta... va tutto benissimo purché il bambino tocchi e faccia amicizia (con le mani prima che con la bocca) con consistenze nuove, diverse e non sempre amate.

Di seguito alcune idee artistiche e multisensoriali.



PONGO COMMESTIBILE FATTO IN CASA

ingredienti

- 2 tazze di farina
- ½ tazza di amido di mais
- ½ tazza di sale fino
- 2 cucchiai di succo di limone
- 2 cucchiai di olio
- 1 tazza di acqua bollente
- colorante alimentare liquido o in polvere

Procedimento

Mettete a bollire l'acqua e nel frattempo frullate il sale in modo da renderlo una polvere finissima (in questo modo la pasta modellabile risulterà estremamente morbida). Mescolate tutti gli ingredienti secchi, aggiungete acqua, olio e limone e lavorate l'impasto finché non otterrete un composto compatto e omogeneo. Aggiungete un cucchiaino di colorante alimentare in polvere o alcune gocce di colorante alimentare liquido e lavorate ancora, finché il colore non sarà diffuso in maniera omogenea. La pasta modellabile si conserva a lungo avvolta nella pellicola trasparente o in dei contenitori ermetici, meglio se in frigorifero.



PASTA MODELLABILE DI PANCARRÈ

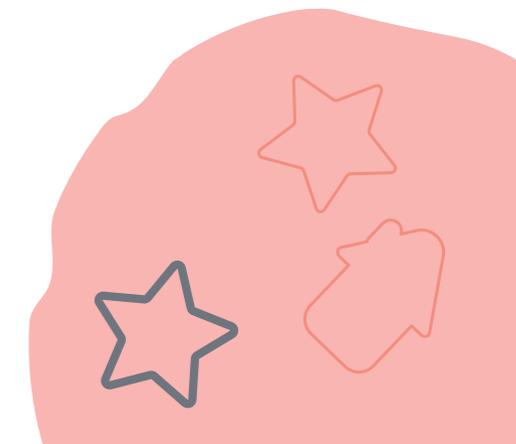
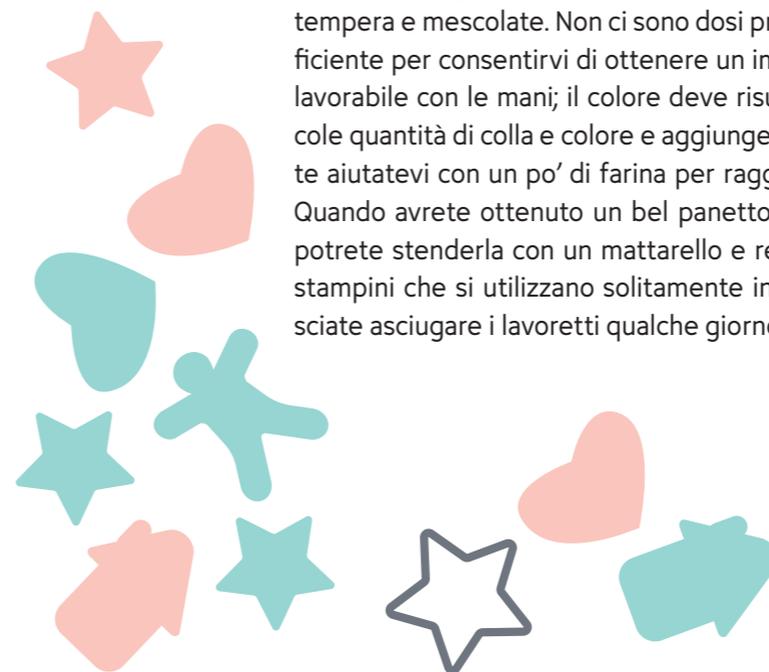
ingredienti

- pancarrè,
- colla vinilica,
- tempere,
- un po' di farina e
- piccole manine al lavoro!

Questo è quello che vi serve per realizzare questa pasta modellabile.

Procedimento

Procuratevi una bacinella e insieme al vostro bambino iniziate a sbriciolare il pancarrè (più piccole saranno le briciole, più l'impasto finale risulterà omogeneo), unite un po' di colla vinilica e un po' di colore a tempera e mescolate. Non ci sono dosi precise, la colla deve essere sufficiente per consentirvi di ottenere un impasto omogeneo, compatto e lavorabile con le mani; il colore deve risultare intenso. Iniziate con piccole quantità di colla e colore e aggiungetene pian piano. Eventualmente aiutatevi con un po' di farina per raggiungere la giusta consistenza. Quando avrete ottenuto un bel panetto di pasta modellabile colorata potrete stenderla con un mattarello e realizzare tante formine con gli stampini che si utilizzano solitamente in cucina per fare i biscotti. Lasciate asciugare i lavoretti qualche giorno all'aria.



TRAVASI DI RISO COLORATO

ingredienti

- riso _____
- tempere _____

procedimento

Prendete del riso crudo, mettetelo all'interno di un sacchetto di plastica (ottimi quelli trasparenti da usare per congelare i cibi) e unite qualche goccia di tempera, mescolate maneggiando dall'esterno del sacchetto finché il riso non sarà tutto cosperso di colore in modo omogeneo. Stendete il riso colorato sopra un vassoio e lasciate asciugare per qualche ora mescolando di tanto in tanto in modo che il riso si asciughi in maniera uniforme.

Una volta pronto, proponetelo al vostro bimbo suddiviso per colore in alcune piccole bacinelle, mettete a disposizione barattoli, cucchiari, pentolini, un piccolo imbuto o altri semplici utensili da cucina e lasciate fare al bambino.



BACINELLE SENSORIALI

Manipolazione, esplorazione tattile e fantasia sono gli ingredienti di questa attività. Le bacinelle sensoriali sono da sempre un gioco estremamente stimolante per i più piccoli, se realizzate con il cibo possono essere un ottimo stratagemma per avvicinare il vostro bambino all'esplorazione e alla conoscenza di alimenti verso i quali, solitamente, è più diffidente.

1

Procuratevi una bacinella dai bordi bassi e inserite all'interno **riso**, **lenticchie** o **piselli secchi**, ma anche **farina gialla** o **pangrattato** e unite piccoli giochi che il vostro bambino ama (animaletti, macchinine ecc.). La vostra bacinella si trasformerà in una foresta popolata da coloratissimi animali, in una pista per macchinine e in tutto ciò che vi suggerisce la fantasia.

Nessuna regola,
solo gioco,
divertimento
ed esplorazione!

2

Un'altra idea di bacinella sensoriale estremamente stimolante per le manine e la fantasia di un bambino è quella a base di **sabbia cinetica**. Potete acquistare la sabbia cinetica già pronta, ma se avete piacere a realizzarla in casa qui trovate una versione edibile per avvicinare il vostro piccolo, nel momento del gioco, all'esplorazione tattile alimentare.

ingredienti

- 480 g di farina
- 60 ml di acqua
- colorante alimentare liquido
- 85 g ca. di olio di semi

procedimento

Per realizzarla sarà sufficiente procurarsi una teglia da forno e mettervi all'interno la farina a cui unire l'acqua con l'aggiunta di qualche goccia di colorante alimentare liquido; a questo punto fatevi aiutare dal vostro bimbo a sbriciolare il composto con le mani. Mettete poi in forno statico a 150 °C, estraete dopo 10 minuti, rimescolate e inserite di nuovo in forno per altri 10 minuti; continuate così finché il composto non risulterà del tutto asciutto. Unite poi l'olio di semi e sbriciolate ancora con le mani fino a ottenere la consistenza desiderata. La vostra sabbia magica è pronta!

Si conserva a lungo in barattoli di vetro o contenitori a chiusura ermetica in luogo fresco e asciutto.

