



Meda, “Il piatto è servito”: educazione alimentare e lettura per crescere insieme

Bibliotecari, pediatri, psicologi e nutrizionisti guidano famiglie e cittadini in un ciclo di incontri che unisce nutrizione, ascolto e lettura fin dai primi mesi di vita.

Il Comune di Meda presenta il progetto “**Il piatto è servito**”, un ciclo di incontri in programma nei mesi di marzo e maggio 2026 dedicato all'**educazione alimentare e al benessere dei più piccoli**. L'iniziativa coinvolge professionisti come bibliotecari, pediatri, psicologi e nutrizionisti con l'obiettivo di offrire alle famiglie strumenti chiari per affrontare il tema dell'**alimentazione in età evolutiva, dalla nascita ai primi anni di vita**.

“Parlare di nutrizione - il commento dell'ass. alla Medateca Fabio Mariani - significa affrontare non solo la qualità del cibo, ma anche la relazione che si costruisce attorno al momento del pasto, l'ascolto dei bisogni del bambino, la prevenzione e l'educazione a sane abitudini fin dall'infanzia. La presenza di una pediatra all'interno del ciclo di incontri rafforza il legame tra informazione scientifica e pratica quotidiana, in continuità con le azioni già attive sul territorio. Un ringraziamento va, quindi, sia ai sempre attenti bibliotecari che alle professioniste che ci accompagnano e si sono messe disposizione anche in questa progettualità”.

Il percorso si apre **sabato 14 marzo alle ore 10** con “**La fiaba è servita**”, letture a tema cibo dedicate ai bambini dai 5 ai 7 anni. L'incontro valorizza il libro come strumento per parlare di alimentazione attraverso il linguaggio delle storie, favorendo ascolto, immaginazione e dialogo tra adulti e bambini.

Sabato 28 marzo alle ore 10 si terrà “**A tavola in famiglia**”, incontro rivolto ai genitori di bambini da 1 a 9 anni, a cura della dott.ssa **Elena Adobati**, biologa nutrizionista, e della dott.essa **Francesca Savino**, psicologa. Le professioniste affronteranno il tema del pasto come momento educativo e relazionale, fornendo indicazioni utili per gestire abitudini alimentari, rifiuti del cibo e dinamiche familiari legate alla tavola.

Il ciclo si concluderà **sabato 16 maggio alle ore 10** con “**Salute e benessere: ad ogni cibo la propria padella**”, incontro condotto dalla dott.ssa **Fabiola Bertassi**, pediatra e nutrizionista. L'appuntamento offrirà indicazioni pratiche sulla corretta alimentazione in età pediatrica, con particolare attenzione alla qualità degli alimenti e alle modalità di preparazione.

La proposta si inserisce, infatti, in un lavoro più ampio che la Medateca porta avanti sul territorio, proponendo durante tutto l'anno iniziative con focus crescita dei bambini e



sostegno alla genitorialità. Riconoscere l'**importanza dell'ascolto e della lettura** fin dalla nascita e promuoverla in famiglia come **strumento utile allo sviluppo cognitivo** dei bambini e benefico per la **costruzione di relazioni familiari positive**, è la leva che la biblioteca di Meda sceglie di attivare per coinvolgere bambini e genitori in un processo di sviluppo partecipato della lettura e dell'ascolto.

Bibliotecarie specializzate in letteratura per l'infanzia, formate anche attraverso i programmi nazionali **Nati per Leggere** e **Nati per la Musica**, progettano incontri dedicati ai bambini e ai loro genitori, con l'obiettivo di valorizzare l'ascolto e la lettura fin dalla nascita. Sono due le azioni principali rivolte alla primissima infanzia e alle loro famiglie: **"Storie in attesa"**, nata in collaborazione con i professionisti sanitari del territorio, porta libri, materiali informativi e momenti di lettura nelle sale d'attesa dei pediatri, e **"Leggimi piano, cantami in rima"**, rivolto ai bambini da 0 a 12 mesi, che attraverso filastrocche e melodie avvicina anche i neonati all'ascolto e alla lettura.

Tutti gli appuntamenti del progetto "Il piatto è servito" si svolgeranno presso la Medateca, in **via Gagarin 13** a Meda. Le prenotazioni sono aperte dal 4 marzo tramite il servizio "C'è posto" sul sito www.brianzabiblioteche.it.

Meda, 9 marzo 2026

Per ulteriori informazioni:

Ufficio Stampa Comune di Meda

ufficio.stampa@comune.meda.mb.it

Ippazio Carbone - 388 6985 452

Giuseppe Gallizzi - 345 0846 650