Teresa Denise Spagnoli

LE FIABE PER... IMPARARE A MANGIARE IN MODO SANO

Un aiuto per grandi e piccini

Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

Le Comete

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Teresa Denise Spagnoli

LE FIABE PER... IMPARARE A MANGIARE IN MODO SANO

Un aiuto per grandi e piccini

Le Comete FrancoAngeli

L'Autrice e l'Editore ringraziano Cesare Lo Monaco per aver concesso l'utilizzo dei disegni del volume.

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito ***www.francoangeli.it****.*

Ai miei genitori
che hanno saputo guidarmi
con infinito amore
nel meraviglioso cammino della vita
e a nonno Giuseppe,
di cui ricordo con tanta nostalgia
le splendide fiabe.

Indice

Introduzione, di *Teresa Denise Spagnoli* pag. 9

1. "C'era una volta… la fiaba": perché le fiabe sono importanti nell'educazione alimentare » 11
Le fate vitamine » 11
Le fiabe ai tempi del web 2.0 sono ancora di attualità? » 14
È meglio narrare le fiabe o scegliere un cartone animato o un film? » 15
Fiabe e favole: come agiscono sullo sviluppo del bambino? » 17
E quando si diventa grandi? Le fiabe sono ancora utili in età adolescenziale e adulta? » 22
Quali caratteristiche deve avere una fiaba per poter migliorare le abitudini alimentari dei nostri bimbi? » 25
Quali sono i messaggi nutrizionali da trasmettere? » 28

2. Leggo, gioco, imparo. Metti i pasti al giusto posto… con una fiaba » 31
📖 Il Congresso dei maghi » 32
Scheda per i bambini » 40
Schede per gli insegnanti, i genitori e i nonni » 41

3. Leggo, gioco, imparo. Colazione in fiaba pag. 46
📖 Aurora e il Regno di Ghiaccio » 47
Scheda per i bambini » 53
Schede per gli insegnanti, i genitori e i nonni » 54

4. Leggo, gioco, imparo. Spuntini in fiaba » 58
📖 Dorino e lo scrigno dei ricordi perduti. Una fiaba per tre sere » 59
Scheda per i bambini » 72
Schede per gli insegnanti, i genitori e i nonni » 74

5. Leggo, gioco, imparo. Frutta e verdura in fiaba » 78
📖 Birba e la Regina delle Stelle » 79
Scheda per i bambini » 88
Schede per gli insegnanti, i genitori e i nonni » 92

6. Leggo, gioco, imparo. Bevande in fiaba » 96
📖 Il Gran Ballo di Mezza Estate! » 97
Scheda per i bambini » 101
Schede per gli insegnanti, i genitori e i nonni » 102

7. Leggo, gioco, imparo. Sapori in fiaba » 105
📖 La locanda magica. Una fiaba per quattro sere » 106
Scheda per i bambini » 123
Schede per gli insegnanti, i genitori e i nonni » 124

8. Leggo, gioco, imparo. Una fame da orso! » 128
📖 "Palla di pelo" e lo specchio della verità. Una fiaba per due sere » 129
Scheda per i bambini » 141
Schede per gli insegnanti, i genitori e i nonni » 143

9. Riflessioni conclusive » 147

Biografia dell'Autrice » 150

Nota dell'Autrice » 152

Biografia dell'Illustratore » 153

Bibliografia » 154

Introduzione

In un mondo iper-tecnologico, dominato dal web 2.0, vale la pena raccontare le fiabe ai bambini?

La risposta è "Sì, sempre e a qualsiasi età…", perché anche i ragazzi più grandi e gli stessi adulti possono trarre numerosi benefici dalla lettura delle fiabe.

La loro particolare struttura (situazione di equilibrio, crisi, ripristino dell'equilibrio iniziale), oltre alla descrizione delle risorse e strategie messe in atto dal protagonista per il superamento della fase di crisi (pazienza, tenacia…), attiva infatti e promuove lo sviluppo di alcune aree della nostra mente implicate nella risoluzione dei problemi.

Così diventa facile, per chi è cresciuto a "pane e fiabe", gestire con molta più dimestichezza gli ostacoli che quotidianamente percorrono i sentieri della vita. Anche quelli legati ad abitudini alimentari scorrette, purtroppo sempre più diffuse tra i bambini e in grado di compromettere numerose attività che essi svolgono quotidianamente.

Esistono studi scientifici che documentano come alcune difficoltà di attenzione e memoria dei bambini a scuola spesso dipendano da una inappropriata ripartizione dell'energia nei diversi pasti, oltre che da insufficienti apporti di vitamine e sali minerali, causati da regimi alimentari monotoni e ripetitivi, ricchi di cibi e bevande ad alta densità energetica, ma poveri di nutrienti protettivi. Per non parlare delle ripercussioni sulla salute. Spesso le conseguenze di un'alimentazio-

ne sbilanciata nell'infanzia persistono per molti anni, anche in età adulta. È pertanto importante promuovere l'educazione alimentare fin dall'infanzia e le fiabe possono rappresentare un ausilio importante per favorire una crescita sana dei nostri piccini.

Il libro, rivolto agli educatori (insegnanti, genitori, nonni), riassume in nove capitoli le tappe di un percorso che, a partire dalle evidenze scientifiche, conduce il lettore ad acquisire gli strumenti per impiegare al meglio le favole nel garantire idonei apporti nutrizionali nei più piccini.

Esso raccoglie inoltre una serie di fiabe ideate dall'autrice e sperimentate con successo nelle attività di educazione alimentare.

Albert Einstein, per descrivere le potenzialità delle favole sullo sviluppo intellettivo dei bambini si esprimeva così: "Se volete dei figli intelligenti, raccontate loro le fiabe e se volete dei figli molto intelligenti, raccontate loro molte fiabe"[1].

E così, parafrasando l'aforisma dell'illustre scienziato in ambito nutrizionale, il suggerimento agli educatori potrebbe essere così riformulato: "Se volete che i vostri bimbi apprendano come alimentarsi in modo sano raccontate loro le fiabe; se volete che mettano in atto comportamenti sani, raccontate loro molte fiabe".

Leggendo questo libro capirete perché. Provare per credere.

Teresa Denise Spagnoli

1. Canavero A., "Convegno sulla fiaba C'era una volta", Asti, 26 settembre 2015, accessibile al link www.aimcasti.it/pag-formazione/formazione2015_16/fiaba_convegno.html. Ultimo accesso giugno 2017.

1

“C’era una volta… la fiaba”: perché le fiabe sono importanti nell’educazione alimentare

Le fate vitamine

C’era una volta, tanto tempo fa, un medico che cercava di far comprendere ai ragazzi perché fosse importante alimentarsi bene. Usava parole semplici, spiegava i concetti scientifici utilizzando esempi concreti… Ma il più delle volte doveva ripetere, rispiegare, semplificare ancora… E dopo tanta fatica, spesso non aveva la certezza che le informazioni importanti fossero state focalizzate e comprese.
Finché un giorno dovette recarsi in una scuola primaria, dove si trovò a raccontare ai bambini un po’ vivaci di una classe terza, quanto fosse importante consumare la frutta e la verdura. Un minuto di discorso sulle vitamine… E già l’attenzione dei bimbi era volata nel cielo azzurro di quella splendida giornata di primavera.
In un caotico mormorio di voci, che si sovrapponevano l’una sull’altra, con palline di carta che cominciavano a volare tra i banchi, la dottoressa intuì che, se non avesse preso subito in mano le redini della situazione, non avrebbe più avuto la possibilità di essere ascoltata.

E così, memore della sua precedente esperienza di insegnamento nella scuola primaria (aveva infatti conseguito il diploma all'Istituto Magistrale, prima di iscriversi alla Facoltà di Medicina) improvvisò: "C'era una volta…".
Pochi secondi e ci fu il silenzio… Le "fate vitamine", inventate lì per lì, convinsero i ragazzi.
Alla fine del racconto, nessuno aveva più dubbi sui magici benefici di cui poteva avvalersi chiunque avesse consumato le verdure e la frutta nelle giuste quantità. E così iniziò una vera e propria gara di alzata di mani tra i bambini per raccontare quali fossero i frutti e gli ortaggi che consumavano, descrivere quelli che piacevano di più o non erano per nulla apprezzati e per chiedere se Fata Vitamina A, con il suo abito trapuntato di stelle, o Fata Vitamina C, vestita d'oro zecchino dalla testa ai piedi, fossero presenti in ugual misura in tutte le tipologie di verdure e frutta.
La porta di un mondo incantato si era dischiusa… E i pensieri avevano preso il volo sulle ali della fantasia…
In quel fermento di commenti e domande su un tema che fino a pochi minuti prima era sembrato ostico e di scarso interesse, le imprevedibili traiettorie delle palline di carta parevano un lontano ricordo. Da quel momento in poi ci furono tanti "C'era una volta…". E nuove storie nacquero, come per magia, da una penna fatata…

Questo libro, dedicato alle mamme, ai papà, ai nonni, agli insegnanti, ma anche ai più piccini, racconta una storia nata quasi per caso, in un giorno di primavera…

Una storia a lieto fine, che ha condotto l'autrice a scoprire la fiaba, come strumento in grado di calamitare l'attenzione e illustrare in modo semplice informazioni poco interessanti o troppo complesse per un bambino.

Una storia che tuttavia non si è esaurita con un singolo episodio a scuola, ma che si è ampliata… Con infiniti potenziali sviluppi, come nelle favole di Sherazade e *Le mille e una notte*.

L'obiettivo del libro è quello di fornire, attraverso le fiabe, degli input educativi alle tante famiglie desiderose di indirizzare i loro bimbi verso un'alimentazione sana, ma che spesso si trovano a intraprendere un percorso tortuoso e disseminato di ostacoli. Viviamo infatti in un'epoca in cui basta un click su un

qualsiasi motore di ricerca, per ottenere delle informazioni, ma siamo allo stesso tempo bersagliati da una miriade di notizie, spesso discordanti, tra cui diventa difficile individuare quelle dotate di solidità scientifica. E quand'anche ci si affidi ai medici e ai pediatri di famiglia, la traduzione dei comportamenti auspicabili nella pratica quotidiana è spesso osteggiata dalle forti pressioni pubblicitarie e da ritmi di vita e di lavoro un po' frenetici, capaci di indurre di per sé abitudini alimentari scorrette.

"Dottoressa… Le ho portato mio figlio perché la pediatra ha tanto insistito. Sa… Non c'è verso di fargli assaggiare neppure una foglia di insalata. Io dico sempre al bambino che è importante mangiare la verdura. Ma arrivo a casa già stanca, dopo una giornata di lavoro e mi trovo a dover gestire anche i suoi «no». Così spesso finisco per cedere… E la verdura non la cucino neanche…". Ecco uno dei tanti esempi di genitori che possiedono delle informazioni corrette, ma fanno fatica ad applicarle nella pratica quotidiana.

E quando ci riescono, spesso ci pensa il bambino a vanificare i loro sforzi. Come nel caso dello "scambio di merende". Non sono infatti pochi i genitori che mi hanno raccontato come i loro bimbi, ben equipaggiati con merende salubri, avessero provveduto a scambiarle a scuola o a "integrarle" con quelle dei compagni. Per non parlare, poi, dei bambini che manifestano apertamente a mamme e papà il loro disappunto per il fatto di essere stati privati della sorpresina *trendy* che alcune aziende abbinano alle merende…

Non è facile modificare le abitudini alimentari… Ne è ben consapevole chi da anni svolge questo lavoro con immutata passione… Ma proprio per questo ho ritenuto importante condividere la mia esperienza con gli educatori impegnati nella promozione di stili di vita sani. Perché le mamme, i papà, i nonni e gli insegnanti non possono affrontare da soli la battaglia quotidiana contro le pressioni mediatiche e sociali capaci di condizionare il comportamento alimentare dei più piccini. Occorre un alleato fondamentale: il bambino stesso, che deve essere coinvolto, reso consapevole, aiutato a capire le motivazioni che stanno alla base di determinate scelte. Con un linguaggio a lui comprensibile.

Ecco il perché della fiaba. Uno strumento in apparenza semplice, che può tuttavia essere in grado di supportare efficacemente un ambito, quello dell'educazione alimentare, estremamente variegato e complesso. Come? Lo scopriremo passo dopo passo, capitolo dopo capitolo. E cominceremo il nostro percorso rispondendo ad alcuni quesiti che possono sorgere spontanei in chi intenda avvalersi della magia delle fiabe per promuovere un'alimentazione sana.

Le fiabe ai tempi del web 2.0 sono ancora di attualità?

In un contesto come quello attuale, in cui le informazioni corrono veloci sul web e la dimensione dell'attesa viene soppiantata dalla fruibilità immediata, le fiabe tradizionali potrebbero apparire come anacronistiche, legate a retaggi del passato. Eppure non è così. Basti pensare al proliferare di film sulle fiabe che si è avuto in questi ultimi anni, ove le classiche animazioni prodotte a partire dagli anni '40, ispirate alle favole e rivolte a un pubblico giovanissimo, si sono trasformate in pellicole *live action* con attori di fama internazionale, destinate per lo più al mondo degli adulti.

A inaugurare questo nuovo filone, dal 2010 al 2016, hanno contribuito diversi film, tutti campioni di incassi, tra cui ricordiamo, *Alice in Wonderland*, *Biancaneve*, *Maleficent* (che prende spunto dalla favola *La Bella Addormentata*), *Cenerentola*, *Il cacciatore e la regina di ghiaccio* (ispirato alla fiaba di Biancaneve), come pure *Alice attraverso lo specchio*, tratto dalle avventure della piccola protagonista dei romanzi di Lewis Carroll. È datata invece 2017 l'uscita nelle sale del remake del film *La bella e la bestia*, ispirato all'omonima favola della scrittrice francese Jeanne-Marie Leprince de Beaumont.

Pare pertanto che i produttori delle pellicole cinematografiche abbiano assecondato, con il lancio delle fiabe "live action", un bisogno trasversale, comune a diverse generazioni. Basta infatti analizzare la corposa letteratura al riguardo per com-

prendere come non vi sia nulla di più attuale e contemporaneo delle tematiche affrontate dalle favole tradizionali, che ripercorrono, attraverso i secoli, quesiti e bisogni ancestrali di bambini e adulti. Ecco perché le fiabe rappresentano da sempre uno strumento educativo importante… Anche per le generazioni web 2.0.

È meglio narrare le fiabe o scegliere un cartone animato o un film?

Pur offrendo in molti casi ai ragazzi l'opportunità di venire a conoscenza delle fiabe e della loro struttura, i film e i cartoni animati non garantiscono le stesse potenzialità della narrazione. Leggere una fiaba al proprio bambino ha infatti un impatto ben diverso sullo sviluppo affettivo, cognitivo e comportamentale rispetto alla visione di un film. Scopriamo perché.

Nel giugno 2014 l'American Academy of Pediatrics ha redatto un documento che ha messo in evidenza come leggere ad alta voce, con una certa continuità, ai bambini in età prescolare, conferisca una serie di benefici relazionali e cognitivi.

Relazionali perché il bambino condivide emozioni e rafforza il proprio legame con l'adulto che legge.

Cognitivi perché con l'ascolto delle storie narrate dai genitori, il bambino si appropria del loro linguaggio, della forma e della struttura dei testi e impara a leggere e a scrivere con maggior facilità acquisendo delle competenze che contribuiranno ad accrescere il livello di autostima.

Così pure vi sarebbero effetti positivi anche sulle capacità logico-matematiche, a comparsa più tardiva[2] (tabella 1).

2. Kalb G., Van Ours J.C., "Reading to young children: a head-start in life: Discussion Paper No. 7416. IZA", *Journal of Institute for the Study of Labor*, 1: 1-43, 2012; Sullivan A., Brown M., *Social Inequalities in Cognitive Scores at age 16: the Role of Reading*, Centre for longitudinal studies Working Paper 2013/10, Institute of Education, University of London, 2013.

Tab. 1 - Esposizione alla lettura in età prescolare e benefici sullo sviluppo cognitivo del bambino

Benefici evidenti a 5 anni	L'esposizione alla lettura per 3-5 giorni/settimana nei primi anni di vita conferisce, a 4-5 anni, abilità di lettura paragonabili a quelle dei bambini di 6 mesi più grandi. L'esposizione per 6-7 giorni, conferisce abilità analoghe a quelle dei bambini con 1 anno in più (Kalb *et al.*)
Benefici evidenti a 16 anni	L'esposizione alla lettura con continuità fino ai 5 anni, conferisce, a 16 anni, migliori performance in matematica e nelle abilità di linguaggio (vocabolario più ricco e spelling più fluido), lettura e scrittura, indipendentemente dall'estrazione culturale dei genitori (Sullivan *et al.*)

Esistono lavori di ricerca che hanno cercato di approfondire i meccanismi con cui la lettura promuova queste abilità. Un'equipe del Cincinnati Children's Hospital dell'Ohio e del Dipartimento di Pediatria dell'Università di New York[3] ha pubblicato sulla rivista Pediatrics uno studio che si è avvalso della risonanza magnetica funzionale per studiare l'attività cerebrale in bambini dai 3 ai 5 anni durante l'ascolto di storie adatte all'età.

I ricercatori hanno scoperto differenze di attivazione cerebrale in funzione dell'esposizione alla lettura. I bambini i cui genitori hanno riferito di leggere più assiduamente e di garantire la fruibilità di più libri, hanno mostrato un'attivazione significativamente maggiore di alcune aree cerebrali (corteccia parieto-temporo-occipitale dell'emisfero sinistro) che svolgono un ruolo importante nell'integrazione tra stimoli sonori e visivi.

Gli autori dello studio spiegano che quando i bambini stanno ascoltando storie e si attivano queste aree è come se stessero mettendo in funzione "gli occhi della mente". Per esempio ascoltando la frase: "La rana ha saltato il fosso", il pensiero si sviluppa come collegamento tra immagini mentali: "Ho visto una rana in passato, ho visto un fosso in passato, penso al-

3. Hutton J.S., Horowitz-Kraus T., Mendelsohn A.L., De Witt T., Holland S.K., the C-MIND Authorship Consortium, "Home Reading Environment and Brain Activation in Preschool Children Listening to Stories", *Pediatrics*, 2015, 136(3): 466-78.

le due immagini e le collego visualizzando mentalmente l'azione del salto".

E così i bambini più allenati a strutturare rappresentazioni visive nella propria mente possono sviluppare capacità che li aiuteranno più tardi a elaborare immagini e narrazioni al di fuori dei testi, promuovendo la creatività e lo sviluppo cognitivo. Ma questo si verifica solo con la lettura. Il libro stimola infatti la mente dei bambini con modalità che non si ritrovano né nei cartoni animati né in altre forme di intrattenimento sul piccolo o grande schermo. Come precisano gli autori della ricerca, quando si mostra ai bambini il video di un racconto, il processo sopra descritto va incontro a una sorta di cortocircuito perché non sono più i ragazzi a dover immaginare la storia. Essa viene somministrata come pre-confezionata.

Ecco perché l'American Academy of Pediatrics[4] ritiene che tutti gli educatori (insegnanti, genitori, nonni) dovrebbero essere resi consapevoli delle potenzialità del "leggere quotidianamente" ai bambini. Per promuovere questa consapevolezza sono nate diverse iniziative anche nel nostro Paese. Tra queste ricordiamo "Nati per leggere", un progetto scaturito da un'alleanza tra i pediatri (che si sono impegnati a sensibilizzare i genitori a leggere fin dal primo anno di vita), i bibliotecari (che mettono a disposizione una raccolta di libri per bambini), i lettori volontari e gli educatori (che svolgono attività di lettura in biblioteca e a scuola). Il programma, avviato nel 1999, è attivo su tutto il territorio nazionale[5].

Fiabe e favole: come agiscono sullo sviluppo del bambino?

Oltre ai benefici di una esposizione precoce dei bambini alla lettura da parte di un adulto, descritti nel paragrafo precedente,

4. American Academy of Pediatrics, "Policy Statement: Literacy Promotion: An Essential Component of Primary Care Pediatric Practice", *Pediatrics*, 134(2): 404-409, August 2014.

5. Associazione Italiana Biblioteche, Associazione Culturale Pediatri. Nati per leggere, accessibile al link: www.natiperleggere.it/index.php?id=5. Ultimo accesso giugno 2017.

esistono dei vantaggi specifici legati alla scelta di testi che appartengono al genere narrativo "fiaba" o "favola". Ma quali sono le caratteristiche di queste storie e perché sono così importanti per lo sviluppo del bambino? Partiamo dalla loro definizione[6].

La favola è un breve racconto che contiene sempre una lezione morale e in cui i personaggi principali sono gli animali. Esopo e La Fontaine sono autori classici di queste storie.

La fiaba è una narrazione fantastica popolata da esseri e oggetti soprannaturali, come streghe, draghi, bacchette magiche. È comune il fatto di rappresentare personaggi e sentimenti opposti come "bene e male", "fiducia e tradimento". Le fiabe possono contenere anch'esse dei messaggi morali, ma senza che questi siano preponderanti, come invece avviene nelle favole.

I caratteri distintivi delle fiabe e delle favole sono riassunti in tabella 2, ma i confini tra i due generi letterari sono spesso labili. Ne è un tipico esempio la storia del *Gatto con gli Stivali* di Perrault, ove il protagonista è un animale come nelle favole, ma le cui vicende si incrociano con quelle di un personaggio fantastico (orco) tipico delle fiabe. Pertanto, nel prosieguo del testo, utilizzeremo indistintamente i termini fiaba o favola.

Tab. 2 - Fiabe e favole: principali caratteristiche distintive

	Fiaba	*Favola*
Finalità	Allietare	Insegnamento morale
Caratteristica stilistica	Schema strutturale della conchiglia a due gusci 1° guscio: "C'era una volta" 2° guscio: "E vissero felici e contenti" All'interno un testo più o meno lungo	Racconto breve
Personaggi	Fantastici (fata, strega, gnomo, orco…)	Animali che spesso rappresentano vizi o virtù (per esempio volpe = furbizia, agnello = innocenza)

6. Aguiar V.T., *Era uma vez… na escola: formando educadores para formar leitores*, Ed. Formato, Belo Horizonte, 2001.

Sia che si tratti di fiabe, sia che si tratti di favole, sono tuttavia molti gli studiosi che attribuiscono a questi testi una valenza educativa importante, oltre che un ruolo rilevante sulla crescita armonica del bambino[7].

Il mondo fantastico delle fiabe è infatti in perfetta **sintonia con il simbolismo tipico della fase pre-operativa**, uno degli stadi di sviluppo descritti dallo psicologo e pedagogista Jean Piaget, che coinvolge la fascia di età dai due ai sette anni circa. Una fase in cui il bambino non ha ancora sviluppato le strategie necessarie per distinguere la fantasia dalla realtà e in cui la fiaba rappresenta uno strumento adatto e utile a fornire risposte ai suoi numerosi "perché?"[8].

"Ma perché devo fare colazione? Non ho fame". "Perché anche se ci sembra di non aver fame, il nostro corpo, al mattino, ha bisogno di energia per funzionare". Ecco un esempio di dialogo tra bambino e genitore che conduce a una spiegazione chiara per l'adulto, ampiamente soddisfatto dal richiamo alle basi scientifiche di un comportamento salutare. Tuttavia questa modalità di approccio, tipica della mente razionale, non appartiene a quella simbolica del bambino, che riesce a costruire catene associative per immagini, ma non ha ancora sviluppato l'abilità di elaborare concetti astratti e di collegarli con la logica. E anche il significato della domanda posta dai piccoli in fase pre-operativa, è un po' diverso da quello interpretato dall'adulto, perché in realtà il bambino non desidera tanto conoscere le basi scientifiche di un processo (che peraltro non è ancora in grado di comprendere), quanto piuttosto il suo scopo[9]. E così se la risposta alla stessa domanda diventa: "Perché nello yogurt della colazione si nasconde un mago chiamato Calcio, che con la sua bacchetta magica è in grado di far crescere i bam-

7. Bettleheim B., *Il mondo incantato*, Feltrinelli, Milano, 1977; Cashdan S., *The witch must die: how fairy tales shape our lives*, Basic Books, New York, 1999; Temple C., Martinez M., Yokota J., Taylor A., *Children's books in children's hands*, Allyn and Bacon, Boston, 2002.

8. Baskale Hatice, Bahar Zuhal, Başer Günsel, Ari Meziyet, "Use of Piaget's theory in preschool nutrition education", *Rev. Nutr.*, 2009, 22(6): 905-17.

9. Santagostino P., *Come raccontare una fiaba… E inventarne cento altre*, Red, Milano, 2006.