



## **Proposta di attività con i bambini che si preparano alla Messa di Prima Comunione**

domenica 1 marzo 2026

### **PROGRAMMA**

1. Canto iniziale
2. Collegamento con il Cardinale Arcivescovo Matteo Zuppi
3. Guardiamo il video dal sito dell'Ufficio Catechistico Diocesano, raggiungibile al seguente link: <https://catechistico.chiesadibologna.it/commento-al-vangelo-gv-6/>
4. Lettura del testo evangelico Mc 6,34-44
5. Attività
6. Ricollegamento con il Cardinale Arcivescovo Matteo Zuppi
7. Conclusione

### **Lettura del Vangelo Mc 6,34-44**

*Dal Vangelo secondo Marco*

*34 Sbarcando, vide molta folla e si commosse per loro, perché erano come pecore senza pastore, e si mise a insegnare loro molte cose. 35 Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i discepoli dicendo: «Questo luogo è solitario ed è ormai tardi; 36 congedali perciò, in modo che, andando per le campagne e i villaggi vicini, possano comprarsi da mangiare». 37 Ma egli rispose: «Voi stessi date loro da mangiare». Gli dissero: «Dobbiamo andar noi a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?». 38 Ma egli replicò loro: «Quanti pani avete? Andate a vedere». E accertatisi, riferirono: «Cinque pani e due pesci». 39 Allora ordinò loro di farli mettere tutti a sedere, a gruppi, sull'erba verde. 40 E sedettero tutti a gruppi e gruppetti di cento e di cinquanta. 41 Presi i cinque pani e i due pesci, levò gli occhi al cielo, pronunziò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai discepoli perché li distribuissero; e divise i due pesci fra tutti. 42 Tutti mangiarono e si sfamarono, 43 e portarono via dodici ceste piene di pezzi di pane e anche dei pesci. 44 Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini.*

## ATTIVITÀ: “Un solo pane”

**Durata:** circa 30 minuti

**Descrizione in breve dell’attività:** i bambini sono invitati ad impastare delle pagnotte di pane, da cuocere poi a casa con le loro famiglie. L’attività si articola in due/tre fasi: nella **prima fase**, i bambini impastano insieme acqua e farina, creando un impasto unico omogeneo. Nella **seconda fase**, ogni bambino stacca dall’impasto un piccolo pezzo che diventerà la sua pagnotta “personale” su cui scrive o “incide” quello che desidera, personalizzandola. Quella pagnotta la porterà a casa, dove la potrà cucinare e condividere con la famiglia. In aggiunta, a seconda della disponibilità di tempo e ingredienti, si può proseguire con una **terza fase**, in cui i bambini possono preparare anche una pagnotta per ogni membro della loro famiglia o persone a loro care (nonni, amici...), personalizzata anch’essa con un simbolo o un messaggio che il bambino vuole “dare” a quel familiare.

### Materiali necessari:

- **Ingredienti** per la preparazione di circa 6-8 panini (*da riadattare a seconda del numero dei bambini*)
  - **Farina (tipo 0 o 00):** 500 g
  - **Acqua:** 330 ml - 350 ml
  - **Lievito di birra** (fresco: 10-12 g oppure secco/disidratato: 3-4 g)
  - **Sale:** 9-10 g (circa 1 cucchiaino e mezzo)
- **Altri materiali:** ciotole, cucchiari, piattini di plastica, tovaglioli, pellicola per alimenti

### Procedimento:

- Nella **prima fase**, i bambini cominciano a mescolare insieme farina e sale in una ciotola grande. In un’altra ciotolina a parte sciolgono il lievito nell’acqua (meglio se tiepida). I bambini impastano insieme l’acqua e la farina, poi versano nell’impasto l’acqua con il lievito che avevano sciolto nella ciotolina, e ricominciano a impastare tutto insieme. (NOTA: dovendo impastare tutti insieme, se il gruppo è numeroso dividere i bambini in sottogruppi da 5-6)
  - **RIFLESSIONE:** «Vide molta folla e si commosse per loro, perché erano come pecore senza pastore» (Mc 6,44). In questa prima fase si riflette su come anche noi oggi siamo come quella folla: tutti diversi, ma tutti fratelli, figli dello stesso Padre. Questo grande impasto è come la folla del Vangelo: tutti siamo importanti, tutti siamo guardati con compassione e amati da Gesù, che viene a noi e ci insegna le cose. Prima della Comunione, anche noi siamo chiamati a stare insieme davanti a Gesù, che ci unisce tutti come un solo pane. La Prima Comunione ci rende parte della grande famiglia di Gesù.

- Nella **seconda fase**, ogni bambino stacca dall'impasto un piccolo pezzo con cui impasta la sua pagnotta personale, personalizzandola a suo piacimento – sulla pagnotta si possono fare dei simboli (una croce, un cuore, una lettera)...
- **RIFLESSIONE:** *«Quanti pani avete? Andate a vedere» (Mc 6,38). Dopo essersi rivolto alle folle, Gesù si rivolge personalmente a ciascuno. In questa fase riflettiamo su come Gesù prende ciascuno di noi “fuori dall’impasto”, non per separarci, ma per farci scoprire che siamo unici ai suoi occhi, ognuno di noi ha un dono speciale da offrire. Nella Prima Comunione, Gesù viene proprio da te, nel tuo cuore. Ognuno è importante per Lui. Gesù ti conosce, ti vuole bene così come sei. Per questo il tuo pane è diverso da quello degli altri, unico e irripetibile. Nella Comunione Gesù entra nel cuore di ciascuno, uno per uno.*
- **In una terza fase (facoltativa):** si può pensare di far fare ai bambini più panini, in modo che ogni bambino ne porti a casa uno per ogni membro della sua famiglia, o persona cara. Ogni panino può essere personalizzato a seconda di ciò che il bambino vuole “dare” attraverso il pane a quel membro della famiglia.
- **RIFLESSIONE:** *«Gesù spezzò i pani e li dava ai discepoli perché li distribuissero» (Mc 6,41). Gesù non trattiene il pane, lo spezza e lo dona. Dopo la Comunione, Gesù chiede anche a noi di portarlo agli altri. Dopo aver ricevuto Gesù, siamo chiamati a diventare un po’ come Lui: pane buono per gli altri, con gesti di amore, aiuto e perdono. In questa fase si riflette su come, quando si condivide quello che si è, la nostra persona, si diventa pane buono per chi ci sta vicino.*
- **Conclusione:** ogni bambino mette la sua pagnotta su un piattino che copre con un tovagliolo o della pellicola, per farlo lievitare (tempo di lievitazione: 1-2 ore). I bambini porteranno a casa il loro panino/i, dove potranno cuocerlo in forno preriscaldato a 200°C-220°C per circa 15-20 minuti.

**RIFLESSIONE FINALE:** *«Tutti mangiarono e furono sazi» (Mc 6,42). Gesù sazia il cuore, non solo la fame. Nell’Eucaristia Gesù è davvero presente. La Prima Comunione è l’inizio di una amicizia che continua, della presenza di Gesù nel nostro cuore, nella nostra vita.*

Viene consegnato a tutti un ricordo come segno della giornata e dell’esperienza vissuta: nel pdf allegato troverete le indicazioni per realizzarlo e prepararlo per ciascun partecipante.