
Mio figlio non mangia: come posso fare?

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Gli esperti dell'ospedale pediatrico di Roma Bambino Gesù varano un decalogo per aiutare i genitori di bambini che non mangiano frutta e verdura

L'avversione di molti bambini verso alcuni tipi di alimenti, in genere **frutta e verdura**, se troppo accentuata può portare a forme di obesità anche gravi. Al tempo stesso, **selettività** (scelta mirata di alcuni alimenti da mangiare) e **neofobia** (paura di entrare in contatto con nuovi cibi), possono innescare **disturbi del comportamento alimentare** come **l'anoressia**.

La selettività alimentare, spiegano i medici, è un **disturbo** che riguarda circa il **30 per cento dei bambini**, con il picco di incidenza intorno ai 2-4 anni (13 per cento). Di questi bambini, circa la metà continua con i rifiuti oltre questa età, con una tendenza alla cronicizzazione. A influenzare selettività e neofobia sono soprattutto **l'alimentazione nei primi anni di vita** (allattamento, divezzamento, quantità e qualità di cibo assunto tra 1 e 3 anni) e le **“cattive” abitudini familiari**.

Come rivela uno studio condotto su un campione di bambini da 1 a 3 anni, il 38 per cento consuma le pappe davanti alla tv, il 25 per cento non mangia a tavola con mamma e papà e un terzo dei genitori obbliga i propri figli a finire il pasto. Sul versante nutrizionale, invece, l'indagine ha evidenziato eccessi nell'apporto di proteine animali (1/4 dei bambini inizia a consumare il latte vaccino prima della fine del primo anno di vita e mangia carne rossa e pesce più di tre volte a settimana) che possono portare allo sviluppo di obesità. Buono, invece, il consumo di verdure e frutta: solo il 17 per cento dei genitori dichiara di non riuscire quasi mai a fargliele mangiare. Peccato che questa abitudine si perda nel tempo, dai 4-5 anni in poi, come pure l'abitudine alla prima colazione.

Per aiutare i genitori, gli esperti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù hanno elaborato un **decalogo di consigli** pratici per garantire ai bambini una alimentazione varia e completa che contenga tutti i nutrienti necessari all'organismo. Ecco come:

1) Tutta la famiglia deve cercare di avere lo stesso tipo di alimentazione. Il bambino è influenzato a livello sociale nella scelta degli alimenti e tende a mangiare per imitazione. In questo ambito la famiglia ricopre un ruolo cruciale come modello.

2) Gli alimenti devono essere riproposti più volte. Il consumo ripetuto di un alimento aumenta il

gusto del bambino per l'alimento stesso. È importante non presentare lo stesso piatto in maniera continuativa, ma farlo a distanza di tempo per non generare noia. Sulla tavola devono essere proposti sempre tutti gli alimenti, compresi quelli non graditi dal piccolo, cucinati in maniera differente.

3) Gli adulti non devono costringere il bambino ad assaggiare un alimento con forza. L'assaggio forzato può accrescere l'avversione del piccolo. Anche proporre un premio a seguito dell'azione (es: "mangia tutte le verdure nel piatto e poi avrai il gelato") non porta il bambino a consumare volontariamente il cibo, piuttosto a sovralimentarsi solo per ottenere il premio.

4) L'orario del pasto deve essere rispettato. Il pasto deve essere un momento ben preciso della giornata: è opportuno che tutta la famiglia mangi alla stessa ora e alla stessa tavola.

5) No giochi, no tv. Il pasto è un momento importante, non sono concesse distrazioni. Occorre invitare il piccolo a spegnere la televisione e ad allontanare i giochi. Quindi lasciarlo libero di sperimentare e conoscere gli alimenti presenti sulla tavola.

6) Organizzare un percorso di familiarizzazione col cibo. Il rifiuto di alcuni alimenti si accompagna spesso al rifiuto ad assaggiare; per portare i ragazzi a provare il sapore di un cibo è necessario stimolarne la curiosità attraverso i sensi: dalla conoscenza alla sperimentazione.

7) Portarlo a fare la spesa. Mamma e papà possono lasciarsi aiutare dal proprio figlio nella scelta degli alimenti da acquistare. Rendere partecipe il bambino nel momento della spesa lo farà sentire padrone delle proprie scelte.

8) Coinvolgere il bambino mentre si cucina. Il bambino deve poter prendere confidenza con ciò che ha scelto al supermercato attraverso i cinque sensi in un percorso di "amicizia" con il "nuovo": lavare, sbucciare, tagliare e inventare ricette insieme a mamma e papà per essere invogliato a gustare le proprie "creazioni".

9) L'ultimo passo: assaggiare insieme. Dopo aver preparato insieme il piatto, mangiare qualcosa che il bambino ha visto nascere e che ha conosciuto in tutte le fasi di preparazione, può rassicurarlo e fargli vincere la neofobia. Se ciò non accade, non forzarlo nell'assaggio, ma riproporre nel tempo e più volte il cibo non amato, in modalità diverse.

10) La cucina diventa una festa. Prendere un cappellino da chef e rendere partecipe il bambino. Il tempo giocherà a favore di tutta la famiglia.