
Mio figlio non vuole mangiare. Che faccio?

Autore: Raffaele Arigliani

Fonte: Big

Piccoli consigli del pediatra e della nutrizionista per un approccio al cibo che, dallo svezzamento in poi, sia anche relazione d'amore. Dal primo inserto per educatori del giornalino per bambini in gamba Big

In famiglia il cibo può essere uno strumento per esprimere attenzioni speciali, raccontare tradizioni e trasferirle di generazione in generazione, far nascere emozioni, fermare ricordi che supereranno il tempo e la distanza, donando senso di appartenenza e solidità. Aiutano uno sviluppo sereno con il cibo tutte quelle occasioni in cui, offrendo cibo al bambino, mostriamo attenzione, rispetto, raccontando con il nostro modo di fare un amore incondizionato.

Con lo svezzamento sarebbe utile dar modo al piccolo di toccare piccole quantità del cibo che gli si propone. Il suo viso soddisfatto al vostro "Bravo", quando centrerà la bocca, vi ripagherà della fatica di riordinare. Gli avrete dato non solo cibo, ma fiducia, nutrendo anche la sua autostima e il senso di appartenenza alla vostra comunità familiare!

Ma ogni comunità ha delle regole. Per l'educazione all'alimentazione una dovrebbe essere inderogabile: si mangia nel seggiolone! Ovviamente lui/lei proveranno a rompere questa regola, ma se si rimane fermi e sorridenti nello scoraggiare questi tentativi di "presa di potere", in poco tempo diverrà semplice e normale non fare inseguimenti per casa! Offrire verdure e frutta dai primi pasti significa poi "educare" il cervello del bambino a riconoscere quei sapori che saranno molto salutari nel costruire un'alimentazione equilibrata. Allo stesso modo, introdurre i dolci il più tardi possibile aiuterà ad evitare l'eccesso di grassi.

E se non vuole mangiare? Un grande stimolante dell'appetito è il digiuno. Se il bimbo non vuole

mangiare, deve essere libero di farlo. Tuttavia deve essere chiaro a lui e a voi che, se non mangia il pranzo, questo non può essere sostituito con tre merendine o ½ litro di latte con quattro biscotti!

Lasciargli la libertà di non mangiare significa dirgli con i fatti: «Abbiamo fiducia in te. Sei un bambino capace di gestirti. Ti vogliamo un bene infinito e sei parte del nostro mondo. Nel nostro mondo si mangia a tavola, insieme. È una regola semplice, ma non possiamo romperla. Però, poiché ti amiamo, ti lasciamo libero se aderire o meno. E se aderisci ne siamo felici». State tranquilli: un bimbo che sta bene troverà il suo equilibrio nella quantità di cibo da assumere se non è pressato e condizionato.

Paradossalmente, il problema dell'obesità è molto più frequente quando un bimbo che nei primi anni "non voleva mangiare" è stato forzato ad assumere cibo. In generale, per educare all'alimentazione e non solo, vi è bisogno di tempo da trascorrere con il bimbo. Il cellulare e il televisore spenti quando si mangia, seduti intorno allo stesso tavolo, valgono più di mille consigli su cosa mangiare. Ma anche mettere le sue mani con le nostre nella farina per preparare un dolce, cucinare, pulire la verdura, scegliere la frutta insieme.

Questi momenti diverranno la "sua storia" alimentare e lo accompagneranno nella vita, guidandolo a scelte di ben-essere perché avranno dentro di lui il "sapore" di un amore generoso, accettante, parte di "un racconto" che con lui continuerà, in una catena di doni che esprimono il senso stesso della vita.

Vuoi abbonarti a Big o ricevere informazioni? [Clicca qui](#) o scrivi ad: abbonamenti@cittanuova.it.