



## BAMBINI E GENITORI A TAVOLA

### Gioie, fatiche, suggerimenti e significati legati all'alimentazione dei bambini.

Il cibo è necessario per poter vivere, ma la sua importanza non è esclusivamente di natura biologica: vi è anche un valore psicologico, sociale e culturale.

Ci cibiamo, a volte di quantità di alimenti superiori rispetto al nostro fabbisogno, questo perché, il cibo è uno dei piaceri della vita, può fungere da **consolatore** e da **rifugio**.

Il gusto di mangiare il nostro cibo preferito nutre lo stomaco, ma anche e soprattutto la nostra mente; ci sentiamo *“soddisfatti e pieni”*, appagati dall'aver gustato un buon piatto, magari in compagnia di amici in un bel ristorante. ***Ci saziamo di alimenti, ma anche di simboli, di credenze, d'ideali e di tradizioni.***



C'è una grande complessità nel rapporto tra uomo e cibo, che ha origini antiche, si sviluppa e si plasma all'interno di un percorso biologico, ma anche relazionale e culturale. ***Anche per i bambini il momento del pasto è ricco di significati psicologici e affettivi.*** Nella vita di un bambino vi sono diverse tappe di sviluppo spesso segnate da cambiamenti nella vita alimentare: l'allattamento, lo svezzamento, la prima infanzia, la fanciullezza, l'adolescenza spesso sono tappe evolutive accompagnate da fatiche a livello nutritivo. Il comportamento alimentare di un papà e di una mamma, all'interno della propria famiglia, determina un tipo di educazione alimentare che sarà la prima esperienza con il cibo per il bambino. Lo svezzamento appare come un momento spesso cruciale, sia per il bambino sia per i genitori, carico di stress, confusione e tante credenze e miti popolari da sfatare. E' importante avere fiducia in sé stessi come genitori e nelle capacità di adattamento alle novità del proprio bambino. Ma ciò che è più importante è riorganizzare in famiglia, in modo semplice, le abitudini alla tavola e l'approccio al cibo perché il bambino s'inserisca bene nel sistema alimentare quotidiano e non ne rimanga isolato. Far mangiare il bambino da solo preparando la tavola solo per lui, magari quando gli altri componenti della famiglia sono ancora al lavoro o a scuola, rischia di creare un momento esclusivo solo per lui che, a lungo andare, può isolarlo dal resto della famiglia.

E' ovvio e scontato che non si può chiedere a un bambino di aspettare le 21.00 per cenare perché il papà rientra a quell'ora, ma è importante creare, gradualmente una sorta di ***rituale di convivialità familiare*** dove il bambino possa sentirsi parte integrante. Cerchiamo, per quanto è possibile, almeno in un pasto al giorno di spegnere la tv, di non dare giochi in mano al bambino mentre sta mangiando, di non farlo mangiare sul divano, per terra o addirittura nel letto.



***Anche gli adulti devono cercare di tenere lontano le distrazioni, niente smartphone sul tavolo e nessuna occhiata a facebook almeno durante le ore dedicate ai pasti con la vostra famiglia.***

Lo svezzamento può essere inteso e vissuto come momento evolutivo di cambiamento che altro non è che la conseguenza delle fasi precedenti ed il passaggio ai successivi momenti di autonomia del bambino. Come tutti i cambiamenti anche quello dello svezzamento richiede un tempo fisiologico di adattamento. Lo svezzamento, rappresenta, inoltre, un'importante evoluzione nel rapporto con entrambi i genitori e nella costruzione della fiducia in sé stesso del bambino, grazie alla conquista di nuove abilità. Ad esempio, lasciar che il piccolo manipoli il cibo, se lo porti alla bocca o tenga in mano un cucchiaino, sono comportamenti esplorativi da sostenere da parte dei genitori con atteggiamenti verbali e non, capaci di trasmettere serenità e sicurezza perché il bambino sperimenti con fiducia il nuovo. Giocare con il cibo e odorarlo, in questa fase, è molto più importante che mangiarlo perché questo momento passi come una esperienza positiva per il bambino che ripeterà l'esplorazione finché inizierà a farlo con più coscienza e assaggiando con più gusto.

È auspicabile che il genitore assaggi e mangi con il proprio bimbo perché egli ne prenda confidenza con fiducia.

In questa delicata fase sarà necessario per i genitori liberarsi del giudizio altrui, magari dalle imposizioni dei nonni e delle tipiche frasi: *“Ora come farai a svezzarlo se allatti? Tuo figlio ha bisogno di sostanza, basta con il tuo latte”*. E ancora *“Il mio sputava tutto; se mangia da solo si sporca”*; *“Il mio lo metto di fronte alla TV e non appena si distrae gli caccio in bocca il cucchiaino e in 10 minuti ha mangiato tutto, altrimenti non te la cavi più!”*

Intorno al 9°-10° mese il bambino inizia a dimostrare interesse non solo per il cibo nel piatto, ma anche per il cucchiaino con cui lo si imbecca.

Di frequente può succedere che il bambino voglia fare da solo anche se non è ancora in grado di mangiare da solo poiché non coordina ancora i movimenti motori fini. Questo comportamento del bambino è la dimostrazione, ancora una volta, della sua spinta all'autonomia. Il desiderio di esplorazione, la curiosità per il nuovo, lo stimolo a sperimentarsi e a fare da sé del bambino va sostenuta e rinforzata.

Magari possiamo dare al bambino un piatto con una porzione di cibo ridotta e un cucchiaino; nello stesso tempo il genitore terrà un altro piatto di cibo con la giusta porzione e con un altro cucchiaino imbecca il bambino, accompagnando i suoi comportamenti autonomi con parole incoraggianti e stimolanti.

***Tutto questo rituale richiede molta pazienza, tempo ed equilibrio.***

Certamente vi verrà voglia di mollare, di dirvi *“è molto più comodo e veloce se lo imbecco io!”*. Ci saranno volte in cui il vostro bambino farà di tutto per mettervi alla prova, butterà tutto sul pavimento, imbratterà la cucina e si sporcherà fino alle scarpe... E' importante coinvolgere anche i papà in questo rituale, magari coinvolgendoli in prima linea nei weekend quando sono a casa dal



lavoro. Ciò che vi può aiutare è la consapevolezza che solo permettendo al bambino di crescere e sperimentarsi, anche a tavola, il suo rapporto con il cibo sarà sano, viceversa presi dalla preoccupazione di nutrirlo si finisce per trattarlo come un recipiente da riempire. Una nota importante riguarda la quantità di cibo da offrire ai bambini quando si propone loro di assaggiare un nuovo piatto: nel piatto va messa una piccola quantità così che i bambini non si facciano prendere dall'ansia di dover mangiare tutto e non si sentano frustrati se avanzano il nuovo cibo.

Inoltre nella proposta di nuovi sapori non dobbiamo dimenticare che i bambini capiscono benissimo se l'alimento a loro proposto è gradito o meno anche all'adulto, dunque nessuno stupore se a casa non vogliono le carote che a voi non piacciono e magari al nido e alla scuola dell'infanzia mangiano tutto.

Dal secondo anno di vita il bambino acquisisce uno stato di maggiore organizzazione personale e una condizione di maggiore autonomia, anche nella scelta di cosa, quando e quanto mangiare, ed è proprio in questi momenti che, in molti casi, iniziano in famiglia le preoccupazioni per il corretto equilibrio alimentare e le battaglie per una "corretta alimentazione". E' il periodo ad esempio delle lotte per far mangiare al bambino le verdure, quello delle infinite contrattazioni sulla quantità di dolci permessi, del "non mangiare quelle schifozze, non mangiare le caramelle e i dolci", "devi finire tutto quello che hai nel piatto, altrimenti non guardi la televisione", e così via.

***Evitiamo i ricatti affettivi e le punizioni legate al cibo, libereremo il bambino da ansie e preoccupazioni legate a questo momento.***

Abbiamo già detto che il cibo è veicolo di aspetti emotivi, affettivi, evolutivi e soprattutto relazionali.

Può capitare che un bambino, a un certo punto, smetta di mangiare cibi che fino a ieri sembravano essere i suoi preferiti. Ci sta comunicando un messaggio, probabilmente qualche "fatica emotiva", rifiuto per alcune situazioni contingenti (ad esempio la comunicazione dell'arrivo di un nuovo fratellino, cambiamenti di orari di lavoro di un genitore, stress relativi a traslochi e cambi di casa...).

Altri bambini, invece, possono rifiutare il cibo semplicemente perché in quel momento non sono affamati, o perché non è quello l'alimento che desiderano mangiare. Imparare a "leggere" il significato di un comportamento prima di agire permetterà di farlo nel modo più adatto.

Evitiamo di dare quindi al pasto un' enfasi eccessiva, a tavola non tiranneggiamo i bambini drammatizzando i loro rifiuti, imponendogli l'assunzione di alimenti non graditi, costringendoli a pasti interminabili, ma evitiamo anche che loro manipolino gli adulti catturando tutta la nostra attenzione e sollecitudine durante il pasto, facendosi preparare cibi diversi come conseguenza di ogni rifiuto, costringendoci ad inventare giochi, filastrocche e mille peripezie per farli mangiare.

Per rendere più piacevole il momento del pasto è possibile, inoltre, farsi aiutare a preparare la tavola o i cibi, coinvolgere i figli nella scelta di questi, non insistere troppo per farli mangiare, ma



ricordare sempre che in questa occasione condividere con loro il tempo e l'attenzione è tanto importante quanto condividere il cibo.

Anche nel caso dell'alimentazione, come in ogni altro campo dell'educazione, **regole e limiti chiari e ben definiti**, così come **coerenza** tra i diversi membri della famiglia, sono indispensabili e, sebbene combattuti dai bambini, sono per loro rassicuranti, indice che c'è qualcuno che si cura di loro e si assume la responsabilità di fare loro da guida. Sarà quindi possibile chiedere, ad esempio, al bambino cosa preferisce mangiare, ma stabilire che una volta cucinato quel piatto non è possibile cambiare idea e non cucinatagliene un secondo. Qualche volta permettere al bambino di acquistare al supermercato ciò che desidera, ma non più di un prodotto fuori dalla lista della spesa.

Se avete a disposizione un pochino di spazio create un piccolo orto con l'aiuto del bambino, sarà lui, con il vostro aiuto, a seminare, curare e coltivare i suoi frutti. Cucinate poi insieme quanto coltivato, questo motiverà il bambino a mangiare ciò che da lui è stato seminato, basta anche un piccolo ceppo d'insalata in un vaso sul balcone.

### **E se il bambino mangia troppo?**

Non sottovalutiamo il fenomeno dell'obesità infantile, sempre più in aumento. Ricordiamoci che il bambino è troppo piccolo perché decida da solo cosa e quanto mangiare, cerchiamo di impostare noi adulti delle abitudini alimentari corrette. Aiutiamolo a contenersi e a regolarsi, magari in sinergia con il pediatra seguendo i suoi consigli nutrizionali, con le maestre a scuola, con i nonni e baby sitter che si occupano del bambino in vostra assenza. E' importante essere una squadra che segue lo stesso schema di gioco.

Nella nostra cultura il momento dello stare a tavola insieme ha sempre rivestito un'importanza cruciale per la famiglia, assume un ruolo ancora più significativo nella cultura contemporanea fatta di ritmi frenetici e cibi takeaway...

*Approfittiamo delle festività Natalizie per rallentare e goderci il piacere dello stare insieme a tavola, potrebbe essere l'occasione per riscoprire la bellezza e il piacere di questi momenti non solo per il palato, ma anche per la mente e il cuore.*