



il bambino che non mangia

Il caso del bambino che non mangia o mangia molto poco e in modo settoriale è una situazione abbastanza frequente che si presenta in genere sopra l'anno di età.

Una volta escluse cause organiche (febbre influenza virus intestinali ecc.) è importante capire qual è il meccanismo che porta il bambino a rifiutare gran parte dei cibi e/o a prediligere sempre gli stessi, con il rischio di non assicurare tutti i principi nutritivi di una buona alimentazione.

Si sente dire spesso: "Il bambino non mangia niente perché vuole attirare l'attenzione!" Ma di che tipo di attenzione si tratta?

E' in realtà una richiesta di "SICUREZZA", quindi un'attenzione un po' particolare.

Il nostro "uccellino" non mangia perché ha capito che così facendo il genitore o chi lo accudisce continua a trotterellargli intorno inventando mille e una pietanza da proporgli, e lui... niente, non assaggia neanche un piatto da chef!

E allora CHE FARE??

La prima regola è stare calmi e non manifestare preoccupazione o ansia per il pasto saltato. Provare quindi a proporre un'alternativa di suo gusto (ad es. il formaggio al posto della carne), nel beneficio del dubbio che realmente la pietanza proposta non sia di suo gradimento. Se non assaggia neanche il secondo tentativo, bisogna FERMARSI, parlare con tono tranquillo al bambino che non deve percepire note di tensione, ma allo stesso tempo essere fermi nella decisione di non "allungare" (pur che mangi!) merendine cioccolato e quant'altro e aspettare il pasto successivo (farà una merenda più ricca se lo richiederà!).

Continuare a preparare piatti è controproducente, il genitore finisce inevitabilmente con l'irritarsi, preoccuparsi e al contempo trasmette al bambino un'immagine insicura, confusa e arrabbiata.

S'innesci così un circolo vizioso: il bimbo percepisce il disagio, si sente ancora più insicuro in quanto la mamma è più in ansia di lui e così tende a mangiare ancora meno per evocare, a modo suo, quella attenzione/sicurezza che cerca.

Bisogna quindi bloccare questo cerchio con qualche espediente e un po' di fantasia.

Si può provare a coinvolgere il bambino nella realizzazione del MENU' DELLA SETTIMANA rendendolo partecipe in modo attivo: costruire un pannello da applicare nella sua camera che lui arricchirà (se già ne è in grado) con tanti disegni colorati e scegliere quindi assieme i piatti di tutti i giorni della settimana considerando sempre 2 alternative. Il bambino sceglierà quindi i piatti che preferisce per tutta la settimana facendo una crocetta.

Esempio:

Lunedì	Martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Pasta al sugo	Risotto	Tortellini al sugo	Passato di verdura con pastina	Tortellini in brodo	Risotto di zucca
Pasta al ragù	Riso all'olio	Pasta all'olio	Brodo di carne con pastina	Zuppa di cereali	Pasta con verdure
Bistecca in tegame	Polpettine al sugo	Uovo in frittata	Cotoletta alla milanese	Prosciutto	Scaloppina
Formaggio	Formaggio	Formaggio	Formaggio	formaggio	Formaggio
Carote al vapore	Zucchine ai ferro	Fagiolini in tegame	Peperoni in umido	Melanzane ai ferri	Piselli in tegame

La domenica ... sorpresa per tutti.

(I piatti riportati nella tabella sono solo esempi non devono essere interpretati come consigli dietetici)

Ogni settimana verrà riscritto con nuovi piatti e diversa disposizione dei giorni a seconda delle preferenze del bambino e delle nostre esigenze.

Seguendo lo stesso schema si può proporre i PIATTI COLORATI, ad es. il lunedì si mangia rosso (pasta al sugo carne alla pizzaiola peperoni o pomodori ecc), il martedì giallo (riso allo zafferano, patate uovo...)

Questi sono solo alcuni esempi che si possono mettere in pratica non certo regole a schemi fissi.

In questo modo siamo noi a decidere il tipo di alimento che dovrà mangiare, ma proponendo una scelta fra due pietanze gli permettiamo una certa libertà, evitandogli di vivere sensazioni di costrizione o imposizione; il coinvolgimento nel gioco lenisce i vissuti di ansia e preoccupazione.

E' bene ricordare inoltre che il cibo non è solo sapore, ma è anche odore, e piacere visivo e sensazione tattile, invitare pertanto il bambino ad assaggiare anche con gli occhi e il naso e le mani: proporre di annusare e far apprezzare il profumo di certi cibi e la bellezza visiva o la consistenza di altri aiuta a vivere l' "alimentazione" in modo più globale.

Tutto ciò può trasformare una sterile nutrizione in un momento piacevole da condividere con tutta la famiglia in un clima di serenità raggiungendo l'obiettivo di una buona alimentazione.

E' infine raccomandabile evitare i ricatti morali ed es. "se non mangi non ti voglio più bene" o "se non mangi non ti compro nessun gioco" o ahimè ancora qualche volta mi sento dire "se non mangia bisogna fare le punture, è vero dottore?!!"



.....

.....

.....