

www.leggerepercrescere.it

Marzo 2014

 **LEGGERE**  
*per* **CRESCERE**  
*in* **POCHE RIGHE...**

**gsk**

PERIODICO DIGITALE DI FORMAZIONE E DI AGGIORNAMENTO PER OPERATORI DELL'INFANZIA E LE FAMIGLIE

LE ESIGENZE  
ALIMENTARI  
DEI BAMBINI

# LA NUTRIZIONE NON È SOLO CIBO

**I bambini non hanno soltanto bisogno che gli si dia un pasto sufficiente e gradevole alle ore giuste, ma anche e soprattutto di poterlo condividere con chi gli vuole veramente bene.**

**Q**uando si affronta il tema dell'alimentazione del bambino, la prima domanda che ci si pone è: "Che cosa dargli da mangiare per corrispondere in modo ottimale alle sue esigenze?": per rispondere onestamente e realisticamente a questa domanda, va detto subito che la grande maggioranza delle conoscenze in questo campo sono di carattere empirico e che i fabbisogni reali sono per ogni singolo individuo molto diversi da ogni standard teorico ed infine che l'organismo ha molti mezzi, primo fra tutti l'appetito, per indicare le migliori scelte possibili, soprattutto per evitare inutili e infruttuose forzature.



# LA NUTRIZIONE NON È SOLO CIBO

## La capacità di scelta

Il bambino, di solito, è naturalmente dotato della capacità di orientarsi positivamente nella scelta dei cibi, purché gli vengano offerti secondo una ragionevole varietà e in quantità sufficienti. Quindi, se un intervento è auspicabile da parte dei genitori, questo dovrebbe essere minimo e soprattutto orientato a limitare i cibi dolci e quello che gli americani chiamano *junk food* (cibo spazzatura) così ampiamente pubblicizzato, specialmente dalla televisione (merendine e simili), e a incoraggiare invece il consumo di alimenti contenenti fibre, di cui sono ricchi i vegetali (la cui assunzione può essere facilitata rendendoli disponibili sotto forme gradite ai piccoli). Le scelte del bambino possono esigere anche interventi correttivi rivolti a evitare alcune carenze – per esempio, quelle di calcio, di ferro e di fluoro – spesso riscontrabili in molte diete; così come, quando vi sia un rischio genetico per l'obesità (con uno o entrambi i genitori sovrappeso), è opportuno tenere sotto controllo la dieta e il peso.



*Essere un genitore diventa sempre più difficile in tema di alimentazione. Il libro, basato sugli studi più recenti e con i contributi di un pediatra, di un medico nutrizionista e di una ginecologa, spiega con chiarezza le scelte giuste per garantire ai nostri bambini il piacere di mangiare, ma anche la certezza di prevenire disturbi e patologie. Gigliola Braga, L'alimentazione giusta per tuo figlio, Sperling & Kupfer, € 11,50, 2011-2012*

ni. Così vi può essere una identificazione del cibo con la madre che lo somministra: se questa viene vissuta dal bambino come figura buona, tenera, protettiva, anche il cibo assumerà caratteri positivi. Naturalmente, nell'accettazione o nel rifiuto dei cibi, la direzione del rapporto non è soltanto bambino-madre, ma anche madre-bambino. Spesso, e il più delle volte inconsciamente, il bambino che non mangia viene vissuto come se rifiutasse la madre che quel cibo respinto ha preparato con tanto amore. Interpretazione questa da formulare con buon senso: il più delle volte il bambino non mangia, nonostante le affettuose insistenze della madre, semplicemente perché non ha sufficiente fame o perché il cibo che gli viene proposto non gli piace.

A questo proposito, vale la pena di sottolineare che non è una buona regola quella di imporre ai bambini cibi che non incontrano il loro gradimento. L'imposizione di un alimento che suscita nel bambino disgusto e repulsione viene vissuta come una crudeltà, sofferta tanto più in quanto appare senza motivazione, gratuita: un atto di sadismo, si direbbe da adulti, anche se è altrettanto

scorretto fare, specie nel singolo pasto, continui cambiamenti fino a trovare ciò che incontra il gradimento del piccolo. Questo fa sì che il momento del pasto possa diventare per l'adulto (la madre in particolare) il momento principale di angoscia.

## Il mangiare come gioco

Nell'alimentazione dei bambini è opportuno tener conto dell'importanza che il gioco ha nella loro vita, centralità che di certo non viene meno all'ora dei pasti, quando il cibo e il mangiare diventano oggetti ed azioni ludiche, attraverso i quali si possono non solo scaricare ansie, tensioni, paure, insicurezza, aggressività, ma anche prede-

## Le esigenze psicoaffettive

Accanto agli aspetti biologici, nell'alimentazione del bambino di fondamentale importanza sono quelli psicoaffettivi. Il rapporto con i cibi, infatti, nelle sue molteplici manifestazioni, esprime spesso esigenze profonde della vita affettiva, in particolare per quanto riguarda la relazione con la madre. Per il bambino, così come per l'adulto, il cibo non è soltanto la "sostanza" che soddisfa la sensazione della fame, ma è anche un "portatore di messaggi", di cui si deve tener conto. Per esempio, quando un bambino "fa i capricci" e si rifiuta di mangiare, il suo comportamento può essere l'espressione di una ricerca, di una esigenza di indipendenza, di autonomia rispetto ai genitori, come frequentemente avviene verso i 4-5 an-



# LA NUTRIZIONE NON È SOLO CIBO

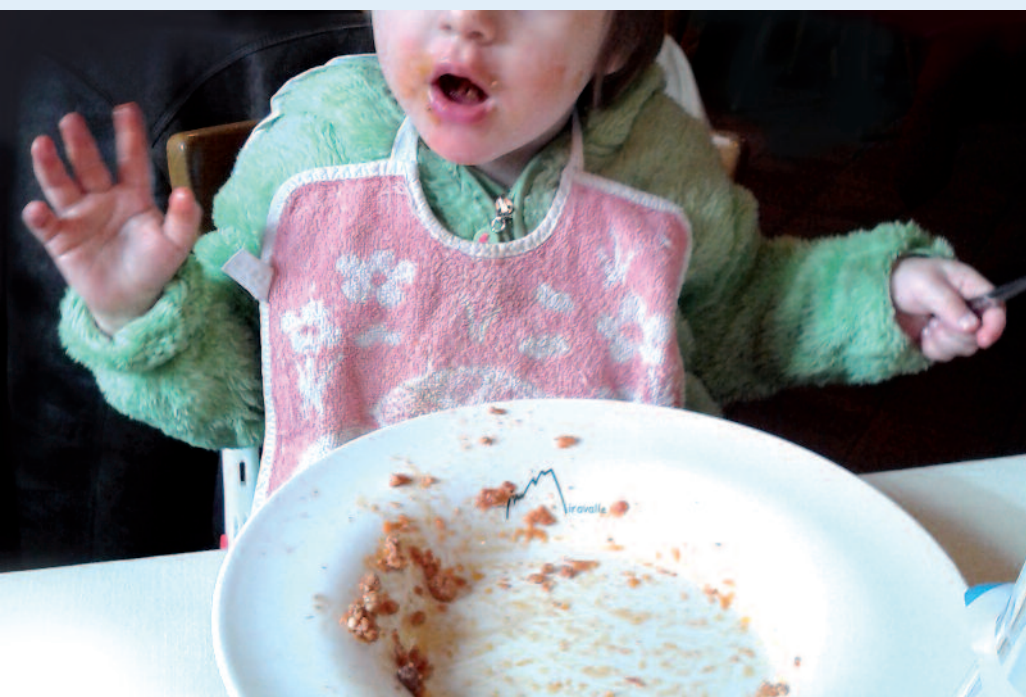
re possesso della realtà e controllarla. Se si tiene a mente questo, ci si rende conto quanto possa essere dannoso per il benessere del bambino esercitare con eccessiva rigidità misure limitative dei suoi spazi di libertà anche in coincidenza con i pasti. Il problema semmai è quello di stabilire e fare rispettare con tolleranza, ma con chiarezza, il confine tra libertà e comportamento indisciplinato, senza tuttavia trasformare i tempi e i luoghi della nutrizione in veri e propri campi di battaglia in cui la materia del contendere non è in realtà il cibo, o la voglia o meno di consumarlo, bensì i conflitti mascherati che intercorrono nel rapporto madre-bambino.

Un passo molto utile per distinguere i veri problemi dell'alimentazione da quelli di altra natura consiste nello sdrammatizzare il rifiuto dei pasti, nell'evitare di considerare l'alimentazione del bambino come una necessità carica di gravità, trasformandola invece in una occasione di reciproco intrattenimento, il più divertente possibile, un gioco per tutti, insomma, che trova in se stesso il proprio aspetto gratificante e non nel fine che si vuole conseguire (quello di far mangiare a ogni costo), come se si trattasse di una faticosa trattativa. L'alimentazione come baratto è una trappola insidiosa, in cui si può cadere piuttosto facilmente. Può assumere aspetti ricattatori ("Mangia se vuoi bene alla mamma che si è sacrificata a cucinare per te"); oppure assumere connotazioni di minaccia ("Se non mangi questo, non avrai il dolce"); o ancora subdolamente

premianti ("Se mangi tutto, poi ti lascio vedere la televisione"). In ogni caso il baratto finisce per intaccare il significato positivamente relazionale di ogni pasto.

## Ai pasti, tempo dedicato ai bambini

Un contributo importante alla facilitazione dell'alimentazione dei bambini è offerto dalla cura che si dovrebbe dedicare a rendere i pasti piacevoli sia ingegnandosi per corrispondere ai loro gusti con cibi diversificati e il più possibile freschi e cucinati in casa; sia preparando la tavola in modo accurato e divertente; sia, infine, rispettando i loro tempi, che non sono quelli degli adulti. Anche ai bambini più piccoli si dovrebbe consentire di partecipare, se lo desiderano, alla preparazione dei cibi, alla preparazione e al disbrigo della tavola. Per concludere, non dovrebbe essere neppure il caso di raccomandare di non far consumare i pasti davanti alla televisione o a videogiochi, così come i genitori dovrebbero dedicare nei momenti dei pasti un'attenzione esclusiva o per lo meno predominante ai loro bambini, evitando conversazioni che li escludano o distrazioni e assenze, come i telegiornali o le chiamate telefoniche, che interrompano i flussi comunicativi genitori-figli-genitori che, ai pasti, spesso sono gli unici nel corso della giornata (videoregistratori e segreterie telefoniche offrono tutte le possibilità per evitare di rendere discontinui e confusi i tempi dei pasti).



*Il libro è uno strumento pratico che insegna a costruire la migliore delle diete possibili dallo svezzamento all'adolescenza, nel rispetto assoluto del rigore scientifico.*

*Patrizia Bollo, Bambini, si mangia! Errori da evitare e trucchi da utilizzare per farli mangiare sani e contenti, TEA, € 6,80, 2012*