

IL PIACERE DI CRESCERE A TAVOLA

....tra ansie e frustrazioni!

Donella Prospero

Pediatra di Famiglia

Tutto comincia dall'inizio

avete provato ad avere una bambina di 2 anni che per giorni e giorni fa solo colazione con una tazza di latte e 4 biscotti e poi va al nido e salta il pasto perché non le piace e torna a casa e all'ora di merenda si addormenta perché è stanca della giornata di nido e poi arriva l'ora di cena e vi dice che non ha fame?

una bambina che siete contente quando dopo aver saltato il pranzo al nido riuscite a fargli mangiare 30 grammi di pasta in bianco per cena...in bianco...perché il sugo fa schifo!!!!

anche il mio pediatra dice che i bambini si autoregolano, anche il mio pediatra dice che meglio magri...ma quando la settimana scorsa gli ho detto che la bambina da ottobre quando ha fatto il bilancio di salute è cresciuta 7cm e pesa ancora uguale...ha smesso di considerarmi la madre paranoica emi ha prescritto le vitamine!

Questo "panico da cibo" è sempre stata una costante nella preoccupazione dei genitori e proprio ed incredibilmente nelle società agiate.

Oggi poi questa distorta lettura dei fabbisogni alimentari dei figli si è così esasperata che impone di correre ai ripari.



La lamentela più ricorrente negli ambulatori pediatrici è che il bambino "non mangia", anche se poi, alla visita, bambini sottopeso o che non crescono in altezza perché sottoalimentati è difficile trovarne, se non in casi di malattie croniche o di estrema indigenza, per fortuna rari



Il modello di bellezza infantile, al contrario del modello di bellezza adulta, viene offerto dalla stragrande maggioranza dei mass media come

«paffuto»

e questo influisce molto sullo stereotipo di bambino immaginario che le mamme introiettano

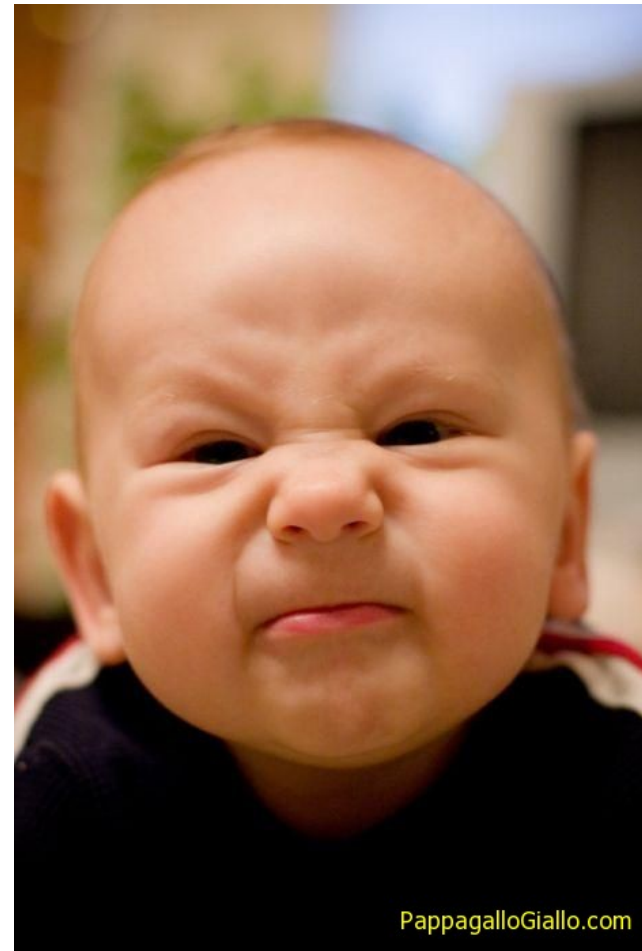
Senza foto per scelta

*E' divertente constatare che...ogni
generazione ha i suoi cibi indispensabili*

*I nostri nonni volevano che noi
mangiassimo “il pane”*

*I nostri genitori erano preoccupati
se non mangiavamo “la carne”*

*Adesso sono diventate importantissime
“le verdure e la frutta”*



...da ricordare

Il bisogno di mangiare si riduce sensibilmente dopo il primo anno di vita

*Ci sono variazioni individuali notevoli riguardo alla quantità di cibo necessario in rapporto al fabbisogno
(*buoni mangiatori e cattivi mangiatori*)*

Periodi transitori di eccitazione e ansia tendono a tradursi in momentanei rifiuti del cibo

Nel “mangiare” entra sempre in gioco la complessità dei rapporti madre/bambino!!!



*Le emozioni e i comportamenti
dei genitori influiscono
direttamente sul rapporto che il
bambino instaura con il cibo.*

*Spesso le risposte dei bambini
sono più legate al clima emotivo
che si crea a tavola che al tipo
di cibo che viene presentato!*



Ma troppo spesso un bambino che non mangia invece di spingere la madre a capire i perché e le motivazioni che sottendono questo comportamento la porta ad assumere un atteggiamento intrusivo, una sorta di pressing che si configura in uno scenario di lotta connotato da stress, tensione, ansia e di contro un atteggiamento oppositivo da parte del bambino che quasi sempre ne esce vincitore



Dottore aiuto !

Il bambino non mangia nulla le ho provate di tutte!

Il bimbo ha qualcosa che non va è disappetente dobbiamo fare le analisi

Deve dargli delle vitamine non mangia niente

Sono in ansia non mangia e non cresce

Mio figlio mangia solo tre cose e vuole solo quelle , le verranno delle carenze come facciamo?

.....e veniamo a noi

Acquisire una maggior coscienza del problema e uno sprone ad una valutazione più attenta

Prendere consapevolezza dell'importanza del nostro ruolo quali proattori nella promozione dell'educazione comportamentale in campo nutrizionale

Migliorare le strategie atte al contenimento della frustrazione genitoriale

Che fare allora



- *dimostrare la normalità della crescita*
- *spiegare che ogni bambino ha diversi bisogni nutrizionali e una buona capacità di autoregolarsi*
- *informare che dopo il primo anno fisiologicamente un bambino mangia meno*
- *spronare al rispetto dei ritmi e dei gusti*
- *rendere consapevoli che atteggiamenti ansiosi sono controproducenti*
- *far presente che un atteggiamento meno intrusivo può essere di grande aiuto*



Indagare più a fondo

Da quando l'inappetenza è comparsa o si è esacerbata

Cosa mangia realmente nella giornata (diario alimentare)

Se in ambito familiare sono avvenuti nuovi accadimenti

Se il rifiuto per il cibo è situazionale e facilitare la comprensione delle motivazioni

Se e quali invenzioni vengono messe in atto per indurlo a mangiare e discuterne l'inutilità

...ne abbiamo sentite di tutte

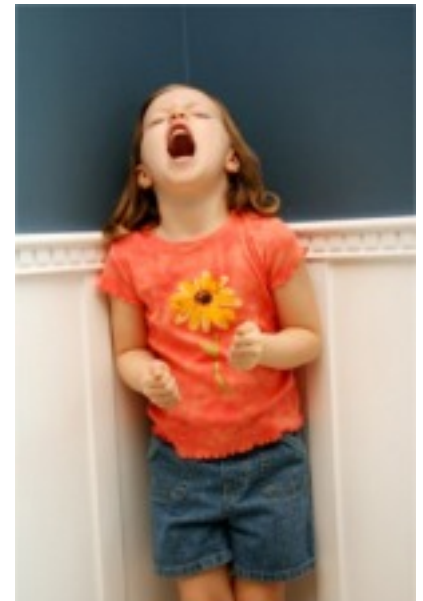
Ricatti e minacce

in negativo : se non mangi

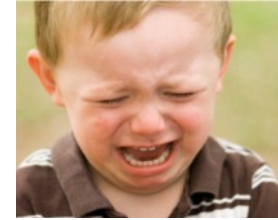
non ti porto, non ti compro, non ti faccio

in positivo : se mangi

ti porto, ti compro, ti faccio



Paure



il lupo cattivo, il leone feroce

i carabinieri, l'uomo nero

la befana, la strega

(e anche di peggio e di più)

ti ammalerai e andrai in ospedale senza di me

(questa è proprio cattiva, mamma!)

lo dico a babbo stasera

(questa invece è "scarica responsabilità")

non cresci e rimani piccolo

(ok è quello che vuoi tu mamma, no?)

Sensi di colpa

fai un'offesa ai bambini poveri, vergognati !

la mamma soffre tanto

non ti vorrà più bene nessuno

i tuoi amici rideranno di te che non cresci



Proposte

Pazienza e fantasia nel proporre nuovi alimenti

Bambini piccoli piatti piccoli

Poco condimento

Niente distrazioni

Seduto a tavola “insieme alla famiglia”

Insegnare a “fare da solo”



Evitare gli spuntini

*Farsi aiutare dal bambino ad
apparecchiare la tavola o a
preparare il cibo*

*Leggere racconti legati ai menù
come favole*

*Servire un alimento nuovo
insieme ad altri conosciuti*



...e ANCORA

Non obbligare a mangiare cosa non gradisce : nessun cibo è insostituibile

Non assecondare l'assunzione di pochi e reiterati cibi

Consigliare una sana attività motoria con passeggiate, corse e giochi all'aria aperta

Invitarli a farsi la porzione da soli, ma non scegliere "tutto"!

Non forzarli

Non pregarli

Non punirli

Non premiarli





Dimostrare che

Il giudizio sul fatto che il bambino mangia poco non è ben definito e quasi sempre si tratta dell'impressione dell'adulto più che di dati correlati all'assunzione di cibo in rapporto al reale fabbisogno del bambino ed è in genere in conflitto con i dati positivi relativi alla crescita in altezza e anche in peso



Aiutare a capire che

Spesso il rifiuto per il cibo è una richiesta di attenzione ed affetto per un periodo delicato e complesso che il bambino sta attraversando

L'ansia che deriva dai continui rifiuti non fa altro che creare un circolo vizioso che aggrava la situazione di conflitto e quindi occorre imparare a controllarla

Attraverso il rifiuto e la contrattazione il bambino riesce ad acquisire maggior potere decisionale sull'ambiente familiare condizionando a suo piacere la relazione

Explicitare le cattive abitudini

Pur di vederli mangiare a questi bambini sono permessi fuori pasto, non rispetto dei ritmi e delle buone prassi

Ed è così che si contribuisce ad una dieta scorretta e disordinata e ad una compromissione della regolazione del ciclo fame- sazietà



...e gli atteggiamenti dei genitori



Troppo spesso il biberon dopo 12 mesi che invece correla con un aumento del rischio di sovrappeso nell'infanzia per le eccessive quantità di latte assunte usando il biberon.



Pochi tentativi di
insistere con la
proposta dei cibi
che invece è
importante per
favorire nel
toddler il
consumo di frutta
e verdura

Poco coinvolgimento dei bambini di questa età al pasto familiare, mentre c'è un associazione fra adeguatezza nella alimentazione e mangiare seduti a tavola



Cibi usati come ricompensa tendono a diventare desiderabili più degli altri cibi e questo può determinare sbilanci nutrizionali





- *svezzamento non ottimale*
- *non sufficienti tentativi per favorire l'accettazione*
- *ritardo nella progressione delle consistenze*

...si può avere una casa pulita oppure una casa un po' sporchina, ma piena di creatività, i bimbi, per amare il cibo, devono toccarlo manipolarlo, pastrugnarlo, spiaccicarlo, assaggiarlo... non ci può essere amore per il cibo in un bambino ossessionato da frasi come :

“Non sporcarti” “Non mangiare con le mani”

“Guarda come ti sei ridotto” “Non fare le briciole”

Ma come si fa a non fare le briciole!!!



La neofobia

(dal greco νέος, nuovo, e φόβος, paura)

è la paura di ciò che è nuovo.

Il termine viene utilizzato per definire l'atteggiamento di avversione che un bambino assume nei confronti di cibi che vengono introdotti nella sua alimentazione.

*Nonostante la plasticità e la
variabilità umana in fatto di
preferenze alimentari,
la neofobia è una caratteristica
importante del comportamento
alimentare degli onnivori.*

*Esprime un conflitto ancestrale
da un lato l'esigenza di sperimentare e
consumare un'ampia gamma di cibi per
soddisfare le necessità biologiche e
dall'altro la necessità di salvaguardarsi
dal rischio di avvelenamenti insito nella
sperimentazione alimentare*

*Di solito si presenta tra i
18 e i 24 mesi*

*In questa fase delicata
persino i bambini meno
schizzinosi spesso iniziano a
rifiutare i nuovi alimenti e i
nuovi sapori*

Occorre un lungo e paziente training: per ottenere che un bimbo si adatti ad un alimento che respinge bisogna riproporglielo almeno 7-8 volte prima che lo accetti in modo stabile



Osservare gli altri mangiare un determinato cibo aumenta l'accettazione e la preferenza verso quell'alimento.

Ma se insistiamo, se facciamo ricatti affettivi, se siamo noi a decidere quanto, quando, cosa e come mangiare



*I bambini
perdono la
capacità di
ascoltare le
esigenze del
proprio corpo e
arriva
...l'nappetenzza*



*I genitori delle generazioni passate
spesso assumevano un comportamento
che possiamo sempre adottare con
successo e non stupitevene è
“la partecipata e vigile indifferenza”
verso quanto i figli mangiano*

*Che porta con se un messaggio
importante :*

*“..... anche un bambino ha
un'innata capacità di stabilire
quanto cibo gli è necessario “*

*E'
l'atteggiamento
più spontaneo e
naturale, quello
che permette di
seguire l'istinto e
di tenere lontane
le problematiche
psicologiche*



*heeee!mica facile fare tutto
questo quando gli orari di
ambulatorio sono pressanti,
quando si è stanchi
e con tante altre cose da fare
TUTTE importanti !!!!!*



*Ma per
loro....*



Proviámoci !



GRAZIE