

# *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 e .....mi 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*

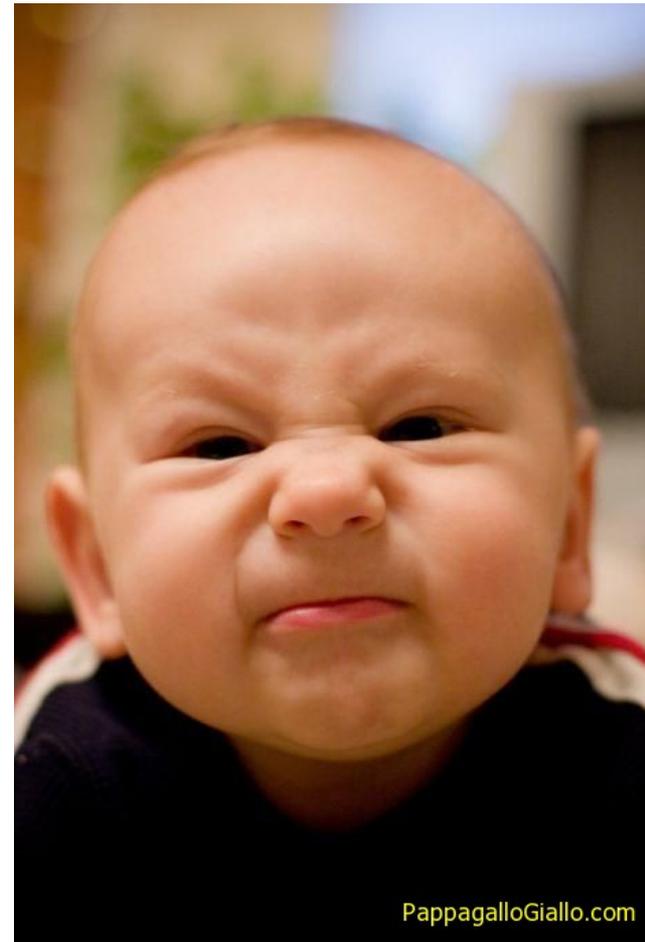
*Senza foto per scelta*

*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*

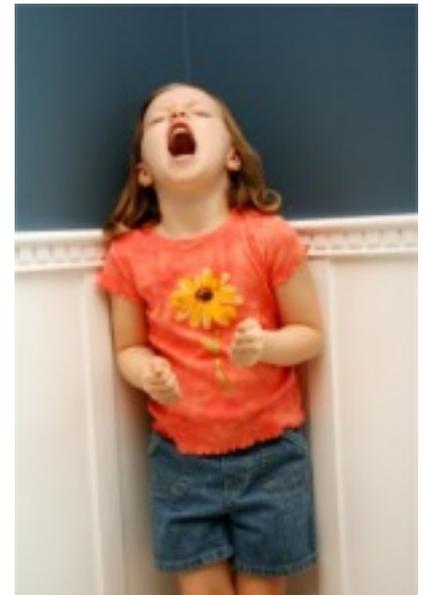
## *Ricatti e minacce*

*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....*



*Proviamoci !*



GRAZIE