

HOME • BENESSERE • ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI: COME SUPERARE L'AVVERSIONE...

FOCUS  
ON:

Ucraina

Tendenze  
primavera 2022

Podcast  
Donna

L'oroscopo del  
giorno

4 APRILE 2022 • BENESSERE • ALIMENTAZIONE

## Alimentazione dei bambini: come superare l'avversione per alcuni cibi

Avere un rapporto equilibrato con il cibo, sin da piccoli, è oggi sempre più importante. Ma quali sono le strategie giuste su cui puntare? Ce lo raccontano alcuni esperti - seguitissimi anche sui social - e impegnati ad aiutare i genitori in quella che a volte sembra una sfida difficilissima: riportare la serenità a tavola

di FRANCESCA GASTALDI



L'alimentazione dei bambini di recente è stata al centro di numerose riflessioni. Gli esperti concordano infatti nel ritenere che i **disturbi del comportamento alimentare** siano in aumento in età pediatrica, anche in conseguenza della pandemia. Tra i problemi di fondo, il **modo in cui vengono spesso vissuti i pasti in famiglia**: un rituale che dovrebbe essere di serenità per tutti, finisce per trasformarsi in un momento di tensione. Tra bambini che si rifiutano di mangiare e genitori che, per questo, si fanno prendere dall'ansia. Cosa fare allora?



Alimentazione dei bambini: 10 dritte per superare avversione e rifiuti

**GUARDA LE FOTO**



La risposta arriva da **pediatri e dietisti**, spesso **seguitissimi sui social**, e pronti ad aiutare mamme e papà fornendo loro **indicazioni utili per educare i piccoli ai principi dell'alimentazione sana**.

Mettendo al bando ansia e stress. Lo scopo?

**Ripartire – finalmente – la serenità a tavola**. Ecco cosa ci hanno spiegato alcuni di loro.



## Alimentazione dei bambini: l'importanza di un rapporto sano con il cibo

«Oggi è molto importante favorire nei bambini un rapporto sano con il cibo – ci racconta la **dottoressa Carla Tomasini**, meglio nota sui social come la **Pediatra Carla** – in questo momento infatti il rapporto con il cibo si è perso, sia per cattive abitudini di vita sia perché, dopo la pandemia, abbiamo riscontrato **che i pasti sono diventati un momento critico per i rapporti familiari**. Molti bambini hanno cioè sfogato a tavola le loro difficoltà di tipo psicologico». Un fattore, questo, che spiega in parte perché i disturbi del comportamento alimentare siano aumentati drasticamente in età pediatrica. «Spesso si tende a ricondurre tutto a un problema di *“non mangia/mangia troppo”* – continua la pediatra – in realtà **i disturbi del comportamento alimentare nascono dalla mente e dal rapporto con il cibo e con la famiglia**. Sono cioè lo specchio della relazione che si ha con l'ambiente esterno. Il cibo rappresenta quello che entra del mondo in noi: se c'è

qualcosa che non va intorno, questo si ripercuote sull'alimentazione».



**Alimentazione dei bambini: no a sale e  
zucchero, sì a vitamine e fibre  
GUARDA LE FOTO**

## L'avversione per i cibi? Spesso non deve preoccupare

Uno dei problemi con cui si ritrovano a fare i conti più spesso i genitori, è l'**avversione dei piccoli per determinati cibi**. Verdure in primis. Ma attenzione: non dobbiamo necessariamente pensare che il rifiuto sia la spia di un problema. «Spesso, in modo particolare nel **periodo tra i 2 e i 5 anni di vita**, molti bambini presentano dei tratti di **neofobia**, ovvero di rifiuto dei cibi nuovi, soprattutto del gruppo dei vegetali. – spiega ancora la dottoressa Carla Tomasini – Si tratta però di un **fenomeno solitamente transitorio** che può essere superato con un po' di educazione alimentare in famiglia».

**LEGGI ANCHE**

› **Spiegare la guerra ai bambini: libri e giochi per trovare le parole giuste (ed evitare quelle sbagliate)**

# Alimentazione dei bambini: un libro per scoprire i cibi sani

Proprio con questo intento nasce *“Giochiamo con i cibi amici”* (La Coccinella), il nuovo **libro per bambini** firmato dalla Pediatra Carla. Il rifiuto dei cibi, tipico dei bimbi, assume qui le sembianze di un mago dal nome inequivocabile, *Blè Cosè*, protagonista di una divertente avventura fatta di giochi e finestrelle da aprire. Attraverso la storia e le attività proposte, **i bambini possono così prendere confidenza con gli alimenti essenziali per la salute**, superando ansie e paure legate al cibo.



La cover del libro *“Giochiamo con i cibi amici”* – La Coccinella

# Alimentazione dei bambini: quando il problema è l'ansia dei genitori

Spesso, però, a fare capolino a tavola è soprattutto **l'ansia dei genitori**, preoccupati che il bambino non mangi abbastanza o che non assuma gli alimenti indispensabili per la crescita. «Dobbiamo prima di tutto ricordare **che l'ansia va ad alimentare un circolo vizioso**. – mette in guardia la pediatra Tomasini – Quando il bambino scarta alcuni cibi, anche in maniera fisiologica, la paura innata dei genitori che il figlio non mangi abbastanza, finisce per peggiorare le cose, **creando una situazione di disagio a tavola**». La prima regola, allora, è quella di non lasciarsi scoraggiare dal rifiuto dei piccoli per alcuni cibi e **continuare a proporre i cibi rifiutati**. «Se un cibo non è gradito, di solito il genitore lo fa

sparire dal menu. – sottolinea la pediatra – **Invece vale esattamente il contrario: se un alimento viene scartato, dobbiamo riproporlo più spesso.** La questione non è insistere ma essere costanti nel proporre il cibo scartato. Presentare quel cibo più volte a tavola senza pretendere nemmeno l'assaggio ma **solo rendendolo molto frequente agli occhi del bambino. Il motto deve essere: male che vada non lo mangia!**».

LEGGI ANCHE

› **Bimbi positivi al Covid in casa: i consigli dei pediatri per aiutare i genitori**

## Quando il rifiuto del cibo è patologico

Discorso diverso se **i cibi che il bambino rifiuta sono così tanti da condizionare le sue abitudini di vita e il suo benessere.** «Se si tratta solo di alcuni cibi scartati e non di un'ampia gamma e se il bambino cresce, sviluppa le sue tappe motorie, è sereno e, in base alle visite dal pediatra, risulta tutto nella norma, non bisogna preoccuparsi. – precisa infatti la pediatra – **Il rifiuto si considera patologico quando è persistente, riguarda un'ampia gamma di cibi e il bambino si ritrova a mangiare 4/5 tipi di alimenti.** Per esempio, cotoletta, pasta bianco e biscotti. In questo caso diventa anche un **problema di carenza nutrizionale.** Non solo, questa selettività può inficiare la vita sociale del bambino che smette di andare ai compleanni o non mangia alla mensa della scuola».

## L'alimentazione sana comincia dallo svezzamento



Ma quando si può cominciare **ad educare i piccoli ai principi della sana alimentazione?** **Verdiana Ramina, dietista** da 175mila follower, non ha dubbi: «Si comincia sin da subito, ovvero dallo

svezzamento!»

Dopo il libro **“Svezzamento per tutta la famiglia”** edito da Gribaudo, Verdiana Ramina è infatti tornata in libreria con **“Pappa con le carte degli animali”** (Quid+). Un kit composto da carte gioco che insegnano ai piccoli (nella fascia 0-3 anni) a prendere confidenza con gli alimenti, e da un libro guida pensato invece per i genitori. All'interno tanti consigli utili su come impostare un menu bilanciato e soprattutto su come **vivere serenamente il momento dei pasti**, a partire dallo svezzamento.

LEGGI ANCHE

> **Sport e bambini 2022: tutte le attività di tendenza per i più piccoli**

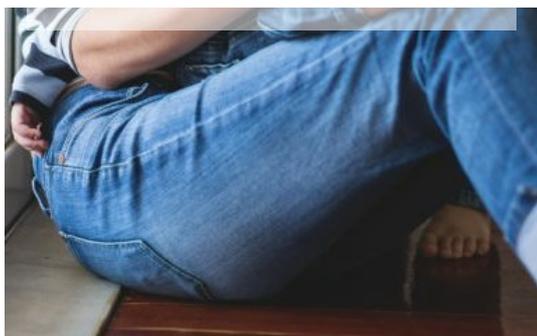
## Il genitore non deve essere un gendarme a tavola

«Il momento dello svezzamento non deve essere vissuto con ansia – spiega Verdiana Ramina – perché **è uno dei momenti più belli della vita con il bambino**, ci permette di assistere alle sue prime scoperte. È un momento bellissimo che rischiamo di perdere in preda all'ansia del pensiero di quanti grammi ha effettivamente mangiato». Per questo, è fondamentale anche **imparare a rivedere il nostro approccio al pasto**. «Il genitore non deve arrivare al pasto **come un gendarme che controlla se il figlio mangia** – sottolinea ancora Verdiana Ramina – io lo dico sempre: noi genitori **non siamo i fautori della fame e della sazietà dei nostri bambini**. Possiamo semplicemente mettere a disposizione del bambino dei piatti ben bilanciati, ma poi è il bambino che decide quanto mangiare».



Come educare i bambini con la disciplina  
positiva

**GUARDA LE FOTO**



## Piatto sano: da dove iniziare?

«Come spiego nel libro, sono essenzialmente due i principi di alimentazione sana che dovremmo conoscere tutti e che spesso si tende a ignorare. – continua la dietista – Il concetto di **piramide alimentare**, ovvero la frequenza di consumo degli alimenti, e quello del **piatto sano**, con la suddivisione bilanciata degli alimenti». Partendo da semplici regole, dunque, **lo svezzamento del bambino può diventare l'occasione giusta anche per imparare in famiglia un nuovo e, più sano, approccio con il cibo.** Basato sulla varietà e sulle giuste proporzioni.



*Il libro gioco "Pappa con le carte degli animali" – Quid+*

## Attenzione alle distrazioni!

Un altro aspetto che, secondo gli esperti, **influisce negativamente sul rapporto dei bambini con il cibo**, è l'**abitudine di ricorrere a distrazioni** per "farli mangiare". L'esempio classico è quello di **far mangiare il bambino mettendolo davanti al tablet.**

«L'idea del libro gioco *Pappa con le carte degli animali*

è nata da due fattori – spiega anche Barbara Franco, ideatrice della linea editoriale Quid+ – l'educazione al gusto e il connubio tecnologia-pappa. La presa di consapevolezza che i bambini mangino sempre più prodotti industriali e che **nel momento del pasto siano concentrati su un dispositivo digitale**, mi ha portata a realizzare un gioco che potesse, da un lato, **educare il bambino a una sana ed equilibrata alimentazione**, e dall'altro, **aiutarlo a vivere il momento del pasto come un'opportunità di sperimentazione e conoscenza**. Lo scopo ultimo? **Trasformare il momento della pappa in un'abitudine familiare**, senza dispositivi tecnologici e con il coinvolgimento di tutta la famiglia».

LEGGI ANCHE

› **Compiti a casa: come aiutare bambini e ragazzi a diventare autonomi**

## Alimentazione dei bambini: puntare su frutta e verdura si può!

Infine, un altro grande dilemma dei genitori è spesso quello di riuscire a **far mangiare ai piccoli frutta e verdura**. Per supportare mamme e papà alle prese con l'annoso problema, è sceso in campo di recente anche il **Dottor Marco Nuara, Specialista in Pediatria con Perfezionamento in Neonatologia, Gastroenterologia, Immunologia ed Allergologia Pediatrica**. In collaborazione con Babaco Market, il delivery Made in Italy di frutta e verdura nato per combattere lo spreco, il dottor Nuara, molto attivo sui social, **fornisce infatti ai genitori spunti utili** per far accettare ai piccoli anche i più odiati vegetali.

«Un corretto consumo di frutta e di verdura aiuta i bambini a crescere, a sostenere le funzioni dell'organismo e il benessere fisico, mentale e sociale a tutte le età ed è utile nella prevenzione di molte malattie» – precisa infatti il pediatra.

