

Genitori e figli a tavola

Aspetti psicologico-comportamentali dell'alimentazione nel bambino dal 1° al 3° anno di vita

L'alimentazione ha una grande importanza per lo sviluppo fisico del bambino ed è fondamentale per la sua crescita emotiva. Il cibo, oltre a soddisfare un bisogno primario (la fame), è fin dai primi giorni di vita un modo per comunicare con la mamma e conoscere se stessi e il mondo. È una prima forma di dialogo in cui si impara a rispettare i ritmi, le pause e la ripetitività dei gesti rinforza la relazione mamma-bambino. Il bambino attraverso il cibo, e il suo rituale, viene guidato a riconoscere, ricordare, aspettare...

Questo spiega perché i genitori si facciano e facciano ai pediatri tante domande riguardo all'alimentazione dei propri figli.

Vi proponiamo le nostre risposte alle domande più frequenti.

Perché siamo sempre tanto preoccupati che il bambino mangi?

Mangiare è un bisogno primario per la vita, se non mangiamo non viviamo. È normale perciò che i genitori, nella loro funzione protettiva, si occupino con cura dell'alimentazione dei propri figli. Perciò, quando il bambino rifiuta il cibo ci si preoccupa perché si pensa che questo possa pregiudicare sia il suo stato di salute, sia la sua crescita. Ma, da un punto di vista emotivo, fa star male ancor più perché nutrire un figlio ha un grande significato affettivo.

Perché mio figlio rifiuta i cibi sani che gli potrebbero far bene come frutta e verdura?

È naturale mangiare, perciò i bambini assaporano con gusto tutti gli alimenti, compresi i cibi salutari (frutta e verdura, ecc.), purché non gli vengano imposti.

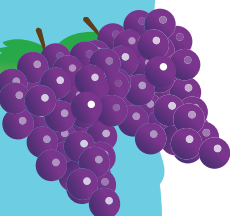
In qualche raro caso vi può essere una vera e propria avversione ai cibi a causa del sapore, odore, colore o consistenza particolare.

È evidente che i bambini non distinguono i cibi sani dagli altri. Ugualmente, è facile che dimostrino una istintiva diffidenza verso gli alimenti nuovi, ma il desiderio di imitare "i grandi" può stimolare il bambino a sperimentare quello che mangiano i genitori.

In ogni caso non si deve mai obbligare, piuttosto dare l'esempio e offrire con regolarità e costanza una varietà di cibi salutari.

Mio figlio non sta a tavola con noi e mangia frequentemente durante la giornata, devo preoccuparmi?

Non ci sono evidenze scientifiche che dimostrino che mangiare poco e spesso sia più dannoso che fare pasti più distanziati e più consistenti. Il pasto consumato a tavola con i genitori, tuttavia, dovrebbe essere più completo ed equilibrato rispetto a snacks consumati distrattamente o per golosità durante la giornata.



Genitori e figli a tavola

Aspetti psicologico-comportamentali dell'alimentazione
nel bambino dal 1° al 3° anno di vita

Perché mio figlio al mattino rifiuta di mangiare, dicendo che ha lo stomaco chiuso e la nausea o che gli viene il vomito?

Generalmente, i motivi sono due:

- il primo è di natura fisica: è usuale che per trenta minuti dopo il risveglio la maggior parte dei bambini non abbiano fame e, alcuni, sono più sensibili a questo fenomeno. Fenomeno che può essere accentuato da una cena abbondante, dall'abitudine del bambino di bere latte prima di dormire o durante la notte. La nausea e il vomito possono essere maggiormente scatenati dall'imposizione del pasto;
- il secondo è di natura emotiva: iniziare la giornata, lasciando la casa che rappresenta il luogo della loro sicurezza, crea spesso nei bambini uno stato di ansia più o meno intenso. Inoltre la fretta dei genitori di arrivare in orario al lavoro può aumentare l'agitazione nel bambino. Può essere d'aiuto, per risolvere il problema, alzarsi mezz'ora prima per consentire al bambino di consumare la colazione con calma ed insieme ad almeno un genitore.

Perché mio figlio non sta seduto a tavola, rifiuta di usare le posate e si sporca tutto?

È importante favorire l'autonomia del bambino nell'alimentarsi, ma è ugualmente necessario che i genitori lo educino, gradualmente, a rispettare delle regole di comportamento a tavola. Il pasto, di conseguenza, potrà durare un po' più a lungo, ma il bimbo avrà imparato a mangiare da solo e ad autoregolarsi, terminando il pasto nel momento in cui si sentirà sazio. È utile stabilire uno stile per il pasto: mangiare tutti insieme il più spesso possibile, seduti e a televisore spento. Il pasto deve avere una durata ragionevole per il bambino, perciò è bene non prostrarlo all'infinito né ridurlo a pochi minuti.

Come devo comportarmi quando capita che il bambino rifiuti il pasto o non lo voglia finire?

Se capita occasionalmente non bisogna farne un problema. Non si mangia per far piacere alla mamma o al papà e non ci sono quantità prestabilite di cibo uguali per tutti i bambini. È bene mettere nel piatto piccole porzioni affinché il bambino le possa finire con piacere.

Perché quando mangiamo noi genitori vuole di nuovo mangiare?

Questo spesso succede quando il bambino mangia con altri familiari in orari che non coincidono con il pasto dei genitori. In realtà non esistono orari ottimali per il bambino, diversi da quelli dell'adulto, è quindi opportuno fare il possibile per mangiare insieme in quanto il pasto è un momento di incontro per la famiglia.

È corretto offrire il cibo come premio o consolazione?

Offrire al bambino, fin dai primi periodi di vita, il cibo per consolare pianto, rabbia o dolore può abituarlo a cercare automaticamente il cibo per consolarsi. Lo stato d'animo condiziona a tutte le età il comportamento alimentare e, a seconda dei casi, si può avere molto più appetito o diventare inappetenti. Quando il motivo stressante dura poco non succede nulla, se invece persiste a lungo, si possono avere disturbi seri del comportamento alimentare.

DSM-IV-TR Manuale diagnostico e statistico per i disturbi mentali. Masson.; Giorgi P.L. Se il bambino non mangia. Edit-Symposia 2002 n°1; Gonzales C. Il mio bambino non mangia. Bonomi Editore; Winnicott DW. Dalla Pediatria alla psicoanalisi 1958. Edizione Italiana Martinelli & C. Firenze.

