

ALIMENTAZIONE

## IL TUO BAMBINO MANGIA POCO? ECCO COSA FARE



### La corretta alimentazione dei bambini

Tutti noi acquisiamo abitudini alimentari in modo graduale a cominciare dall'infanzia e generalmente si tratta di abitudini che tendono a persistere con il passare degli anni, condizionando le nostre scelte e i nostri comportamenti anche una volta diventati adulti. Per esempio, nelle famiglie dove si è soliti consumare i pasti con la saliera in tavola e aggiungere sistematicamente il sale a quasi tutte le pietanze c'è un maggior rischio che i bambini crescano imparando a preferire alimenti molto saporiti e, una volta diventati adulti, sviluppino disturbi o patologie **cardiovascolari** legati ad un consumo eccessivo di **cloruro di sodio**. Stessa cosa dicasi per lo zucchero, gli alimenti ricchi di zucchero aumentano il rischio di sviluppare il **diabete giovanile** o **dell'adulto** di tipo 2. Per questo motivo è molto importante che i genitori educino correttamente i propri figli quando si tratta di alimentazione. Il buonsenso e la moderazione sono i pre-requisiti fondamentali della corretta alimentazione e ad essi si associa la buona pratica di evitare la monotonia: consumare sempre gli stessi alimenti perché veloci da preparare o addirittura già pronti al supermercato non è una buona abitudine da seguire. Come fare allora quando si tratta di bambini? Quali sono gli alimenti migliori per farli crescere forti e sani? A partire dallo **svezzamento** bisogna proporre loro una dieta **equilibrata** e variata che preveda l'assunzione di tutti i gruppi alimentari secondo l'inserimento concordato con il pediatra, come cereali, verdura, frutta, legumi, latte e latticini, carne e pesce, rispettando i principi della dieta mediterranea, quella che più di altre offre risultati ottimali in termini di salute a tutte le età. Mangiare cibi di diverso tipo abitua i bambini a tutti i sapori, riducendo il rischio di carenze nutrizionali oppure eccessivo consumo di singoli nutrienti.

Di solito i bambini sono molto più propensi a sperimentare nuovi gusti di quanto si possa immaginare, ma l'esempio dato dai genitori e dalla famiglia in generale rimane un fattore indispensabile a cui non si può rinunciare: tutti insieme, ogni giorno, possiamo preparare e portare a tavola un po' di salute!

### Scorpi perché il tuo bambino mangia poco

La maggior parte dei bambini è in grado di regolarsi in modo automatico rispetto alle proprie esigenze alimentari e, fatta eccezione per quelli che soffrono di particolari condizioni o patologie, la quantità di cibo che assumono spontaneamente è proprio quella di cui hanno bisogno per crescere e svilupparsi in modo sano. I meccanismi della fame e della sazietà sono regolati biologicamente da complessi circuiti nell'organismo, se non ci sono forzature e non si sono consolidate abitudini alimentari scorrette in ambito familiare, automaticamente e senza grandi difficoltà, i bambini cercheranno il cibo quando avranno fame e smetteranno di mangiare quando si sentiranno sazi. Naturalmente è bene escludere che vi siano problemi di salute: quelli maggiormente associati al rifiuto del cibo possono essere:

- **il reflusso gastrico, la stipsi, intolleranze e allergie alimentari o celiachia; nei casi più gravi, fobie sviluppate in merito all'assunzione di alimenti solidi e, negli adolescenti, anoressia.**

Come orientarsi? Se il vostro bambino cresce e si mantiene attivo e vivace, se presenta uno sviluppo regolare che rispetta i percentili, anche se lievemente al di sotto o al di sopra di quello atteso per la sua età, vuol dire che sta crescendo bene e in salute. Se, al contrario, la sua crescita dovesse essere inferiore alla norma, allora è il caso di rivedere la sua alimentazione e valutare insieme al pediatra qualche indagine specifica. Escludendo che il vostro bambino abbia problemi di salute, le ragioni per cui potrebbe rifiutare il cibo durante i pasti potrebbero essere diverse anche a seconda dell'età. Ad esempio:

- **se nelle ore precedenti ai pasti principali il bambino ha mangiato altro o pasticciato con vari piccoli spuntini potrebbe non avere fame quando si siede a tavola;**
- **anche un semplice succo di frutta o le caramelle sono alimenti che possono favorire la sazietà se consumati anche solo un'ora prima dei pasti.**

Quando il bambino rifiuta il cibo generalmente riceve molte attenzioni da parte dei genitori e questo potrebbe essere un escamotage per ottenere alimenti che gradisce particolarmente o maggiormente rispetto a quelli proposti a tavola. Non solo, nei bambini più grandicelli il rifiuto del cibo potrebbe essere un metodo per ottenere il controllo su qualcosa o qualcuno, in primis i genitori, e nei casi più estremi può mascherare anche una sorta di sfida contro i familiari. I bambini di età compresa tra i 18 e i 24 mesi attraversano spesso una fase definita **"neofobia"** o paura del nuovo: durante questo periodo risultano **schizzinosi** nei confronti del cibo, perfino quei bambini che si erano sempre dimostrati curiosi possono rifiutare nuovi alimenti e sapori. Questo atteggiamento sembra essere fisiologico ed anzi avere una sorta di funzione protettiva, perché è l'età in cui si acquisisce la capacità di camminare e c'è un maggiore rischio di ingerire prodotti nocivi o tossici, come se l'istinto li mettesse in un rapporto di naturale diffidenza verso tutto ciò che non conoscono. Infine il bambino potrebbe legare il cibo ad un particolare evento vissuto come "pericoloso o spiacevole":

- **osservate sempre se ci sono stati specifici motivi per cui rifiuta il cibo, ad esempio se l'ultima volta che ha consumato quel determinato alimento ha avuto episodi di vomito, diarrea, oppure ha trascorso una notte insonne o ha rischiato un soffocamento.**

### **Come comportarsi quando il bimbo mangia poco**

Avendo capito i possibili motivi della sua inappetenza, occorre adesso correggere il tiro e cercare di superare l'ostacolo. Durante questo percorso, se il vostro piccolo mangia poco non forzate a tutti i costi a finire quello che ha nel piatto perché, così facendo, potrebbe verificarsi l'effetto contrario e suscitare in lui episodi di vomito o nausea forti a tal punto da fargli detestare e quindi eliminare completamente quel particolare alimento dalla sua dieta. Quello che conta è fargli assumere nutrienti, non un certo alimento.

- **Alcuni alimenti hanno valori nutrizionali simili ad altri, per esempio il salmone e le alici, pur avendo sapori differenti; anche la cottura può cambiare il sapore, le alici al vapore hanno un gusto molto differente da quelle ai ferri, stessa cosa il salmone.**
- **Se ha rifiutato frutta o verdura, proponete altri frutti e verdure dello stesso colore (il colore identifica la presenza degli stessi nutrienti) ma con sapore differente: mela rossa con pesca rossa, albicocca con pesca gialla, mela verde con pera verde, ecc..**

Durante i pasti evitate di fare l'**areoplanino** o intrattenimenti simili con il cucchiaino, il bambino non deve confondere l'alimentazione con il gioco. Non pensate che il cibo che avete preparato per il vostro piccolo sia poco saporito, salato oppure dolce: spesso le mamme assaggiano le pietanze e aumentano o diminuiscono la quantità

di sale o zucchero secondo il loro gusto personale ignorando che, così facendo, potrebbero abituare il bambino a gusti troppo decisi, dolci o salati che siano, un vezzo che gli rimarrà per tutta la vita. Tenete sempre a mente che ogni alimento ha il suo sapore e contiene di per sé la quantità giusta di sali minerali o zuccheri necessaria a soddisfare il loro fabbisogno.

- **Armatevi di molta pazienza perché per apprendere nuove abitudini alimentari ci possono volere giorni, mesi o addirittura anche anni, lasciate quindi al vostro bambino il tempo sufficiente per abituarsi alle novità senza fargli troppa pressione.**

Di solito quasi tutti i bambini a poco più di un anno d'età sono già in grado di mangiare da soli, anche se magari preferiscono usare le mani anziché le posate. In questo caso concedete loro la propria autonomia aiutandoli solo se hanno bisogno del vostro supporto. Al compimento del quinto o sesto anno d'età potete coinvolgere il bimbo nella scelta del menu e nella preparazione del pasto, domandandogli cosa preferirebbe mangiare e offrendogli la possibilità di scegliere da una lista di pietanze da voi proposte. Evitate che il bambino senta parlare dei suoi problemi alimentari con altre persone perché sentir parlare delle sue abitudini alimentari potrebbe accentuare la connotazione sgradevole che il cibo ha assunto per lui, oppure può accadere che trovi gratificante essere al centro dell'attenzione e quindi questo potrebbe contribuire a consolidare il suo rifiuto per il cibo. Non nascondete o camuffate gli alimenti che non gradisce particolarmente, specialmente nel caso di bambini che non mangiano verdure, tanto ricche di **vitamine** e **minerali** importanti per la salute. La corretta educazione alimentare prevede che i piccoli siano consapevoli di quello che mangiano, ne apprezzino il sapore e decidano di scegliere. Cercate di organizzare gli spuntini, perché se il bambino mangia liberamente ogni volta che ne ha voglia viene soppresso lo stimolo della fame e non sarà mai sufficientemente affamato da consumare un pasto completo. Concedetegli due **spuntini** al giorno, uno a metà mattina e uno nel pomeriggio: una buona scelta potrebbero essere 2-3 fette biscottate con un po' di marmellata, frutta e cereali, un dolce fatto in casa o un prodotto da forno, oppure qualche scaglia di **Grana Padano DOP**, che apporta molti importanti nutrienti per la crescita tra cui calcio e vitamine essenziali come la A e la B12, insieme a un frutto e un po' di pane. Ogni tanto, magari la domenica o per una festa, spezzate la monotonia e proponete ricette "**speciali**". L'ultimo consiglio, ma non per importanza, è rivolto soprattutto alla famiglia perché è fondamentale che sia la prima a dare il buon esempio.

- **Cercate di consumare i pasti a tavola insieme al bambino, in modo che tutti i membri della famiglia possano dimostrargli l'esempio da seguire, non aggiungete altro sale o zucchero al piatto perché questo significherebbe che è bene farlo e i bambini lo imparano subito.**

Se il cibo non viene associato a momenti di forte tensione ma, anzi, a un momento di serenità e piacere da trascorrere con i genitori, il bambino sarà più rilassato quando dovrà mangiare e gradualmente assumerà abitudini alimentari sempre più corrette e salutari.

### **Una dieta varia, moderata, completa**

La miglior alimentazione per l'età evolutiva, ma anche per quella adulta, deve essere:

- **Varia:** bisogna mangiare ogni giorno alimenti diversi perché diversificando il più possibile la dieta e bilanciando le varie scelte, nel tempo, si raggiunge il giusto equilibrio. Oltre ai macronutrienti come **carboidrati**, **proteine** e **grassi**, occorrono anche 40 vitamine e minerali essenziali per crescere forti e in salute. Non ci sono alimenti "buoni" o "cattivi", quindi non c'è bisogno di privarsi dei cibi più graditi. L'alimento completo non esiste: ogni alimento ha bisogno di essere "completato" da un altro per soddisfare le esigenze di tutti i nutrienti di cui l'organismo necessita;
- **Moderata:** è difficile individuare la giusta quantità di alimenti che un bambino deve assumere, quindi spesso i genitori eccedono nella quantità a scapito della qualità. Meglio che sia il bambino a decidere, non conviene insistere, quando avrà fame, sarà lui a farlo capire. L'importante è sempre rispettare il proprio **bilancio energetico** e non introdurre più calorie di quante se ne consumano per evitare di mettere su chili di troppo;
- **Completa:** bisogna soddisfare la quantità quotidiana consigliata di nutrienti provenienti da alimenti diversi in proporzioni adeguate secondo l'età del bambino. Rispettare la frequenza quotidiana e settimanale di alimenti rende ogni pasto più gustoso e i nutrienti più facilmente assimilabili.

Per ulteriori suggerimenti vi consigliamo di consultare il nostro **manuale** dedicato ai genitori per la corretta crescita di bambini dallo svezzamento all'adolescenza.

