

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## I PROBLEMI DEI BAMBINI A TAVOLA

La paura dei cibi nuovi è una delle caratteristiche dei bambini chiamati “picky eaters”. Questi bambini consumano solo alcuni alimenti e rifiutano tutti gli altri. I loro genitori tendono a preoccuparsi e insistono affinché i bambini mangino i cibi considerati migliori per la salute. In questo modo i pasti rischiano di diventare un momento stressante. In realtà, secondo lo studio pubblicato su *Appetite*, i picky eaters non consumano alimenti così diversi da quelli consumati dagli altri bambini.

Lo studio ha considerato i dati di bambini tra i 12 e i 47,9 mesi di età, inseriti nel Feeding Infants and Toddlers Study (FITS) del 2008. È emerso che i picky eaters hanno più probabilità di avere un comportamento neofobico, sono sensibili alla consistenza dei cibi e tendono a consumare solo i cibi preferiti. I loro genitori tendono a offrire più spesso un cibo prima di decidere che ai bambini non piace. Infine, i picky eaters tendono a consumare meno carne, meno cibi proteici di altro tipo e meno verdure. Tuttavia, la loro alimentazione differisce poco rispetto a quella dei bambini che non hanno problemi a tavola.

*Fonte:*

*van der Horst, Klazine, et al. "Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake." *Appetite* 103 (2016): 286-293.*