

GENITORI

MIO FIGLIO NON MANGIA ABBASTANZA, COSA DEVO FARE? – FASCIA DI ETÀ 2-3 ANNI



Il tuo bambino mangia poco oppure rifiuta specifici cibi, come **frutta o verdura**? **Non preoccuparti**, sono atteggiamenti **molto diffusi** a questa età. A tre anni si acquisisce la piena libertà in ambito alimentare, il bambino è perfettamente in grado di riconoscere i segnali di fame e sazietà e **sa come comunicartelo**. Se rifiuta determinati cibi chiedendotene altri puoi accontentarlo ogni tanto, ma **non cedere sempre e facilmente** alle richieste di ciò che preferisce purché mangi. Ricorda che il tuo **ruolo educativo è molto importante**.

Come e perché il bambino rifiuta il cibo

Il rifiuto verso il cibo è un **meccanismo naturale**, che si sviluppa nel momento in cui i bambini iniziano ad avere **maggiore autonomia decisionale**. Nei primi anni di vita è più evidente, poi, nella maggior parte dei casi, questi atteggiamenti **si riducono** con la crescita. In ogni caso, bisogna educare il proprio bambino a un'**alimentazione varia** ed **equilibrata** in nutrienti, affinché con il tempo sviluppi **preferenze alimentari salutari**.

È fondamentale inoltre, da genitore, imparare a riconoscere e rispettare i **segnali di fame-sazietà** del bambino, oltre che proporre il pasto in un'**atmosfera tranquilla e rilassata**.

Mangia davvero poco?

È molto importante per il genitore verificare che il bambino **stia effettivamente mangiando poco** e che non siano le aspettative dell'adulto ad essere poco realistiche per le necessità del piccolo. In questo caso, può essere utile stilare un **diario alimentare**, ossia uno schema diviso per orari e tipologia di pasti consumati ogni giorno dal bambino, che può aiutare il pediatra e il nutrizionista a capire come intervenire. **Qui** puoi scaricare **gratis** un manuale specifico per la fascia di età di tuo figlio, che spiega di cosa ha bisogno in questa delicata fase di crescita.

Cosa si può fare

1. Valuta la crescita fisiologica

Il pediatra valuterà i **percentili di crescita** del bambino e stabilirà se realmente mangia poco, verificando peso, statura, velocità di crescita ed eventuali **patologie che possono interferire con il suo peso**, come difficoltà nella deglutizione, rallentato svuotamento dello stomaco, **stipsi ostinata**, malassorbimento, **intolleranze o allergie alimentari**.

2. Controlla peso e altezza

Una volta che il pediatra avrà valutato gli indici di crescita del tuo bimbo è comunque buona regola **controllare il suo BMI** (Indice di Massa Corporea) **una volta al mese**. Dai due anni in avanti, puoi utilizzare **questo strumento gratuito** per conoscere il suo stato secondo gli indici dell'OMS. Il risultato che otterrai è **una media** che non può essere considerata una diagnosi precisa, quanto piuttosto uno spunto di riflessione sull'andamento della crescita, da verificare in seguito insieme al pediatra.

3. Dai il buon esempio

I genitori sono **il modello più importante da imitare**, per cui il bambino sarà più propenso ad assaggiare un cibo nuovo se la mamma e il papà mangiano lo stesso cibo, per quanto possibile. Via libera quindi a **legumi, frutta e verdura di stagione** per tutta la famiglia! L'importante è adeguare la consistenza e le dimensioni della pietanza preparata alle capacità del bambino, senza dimenticare un tocco di creatività nel presentare il piatto.

4. Non costringerlo a mangiare

Armati di moltissima pazienza! Per far apprezzare al bambino un nuovo alimento sono necessari fino a **15 assaggi**. È bene però che passino almeno **due o tre giorni** prima di riproporre al piccolo la pietanza inizialmente negata, magari cucinata o preparata in altro modo.

5. Non sgridarlo

Rimproverare il bambino **non lo incoraggia a mangiare**, anzi, potrebbe associare il pasto a un **momento di tensione** con la mamma o il papà. Associare il cibo a un'emozione negativa, in questa fase di crescita, potrebbe creare le basi per lo sviluppo di un **rapporto disfunzionale** con il cibo. Questo può generare **avversioni permanenti** verso quello specifico alimento o, al contrario, far percepire il cibo come **"un favore"** fatto al genitore e usarlo **per attirare l'attenzione**. Ricorda che il momento del pasto è un'occasione **di amore e di apprendimento**: parla al bambino mentre mangia e guardalo negli occhi, usa un linguaggio normale perché parlare in "bambinese" non aumenta la comprensione del piccolo, rivolgiti a lui dolcemente e senza fretta. In questo modo, il bambino imparerà prima il linguaggio dei genitori.

6. Non proporre sempre le stesse cose

Non dare al bambino solo ciò che gli piace purché mangi! La sua alimentazione **deve essere varia e la monotonia va evitata il più possibile**. Prova a proporgli le pietanze in un piatto multi-scomparto, offri al bambino un cibo alla volta per capire quale gli piace di più, così anche tu potrai regolarti di conseguenza. Spesso il piccolo rifiuta l'aspetto e la consistenza più che l'alimento in sé. Per questo è buona regola **variare spesso le preparazioni**, individuando quelle che gradisce di più, ma sempre nel rispetto delle **frequenze settimanali**. Ad esempio, se il bambino non gradisce le verdure, puoi proporglielo sotto forma di **tortini o muffin salati**, magari utilizzando stampini a forma di animaletti, preparati con un uovo e un cucchiaino di **Grana Padano DOP** grattugiato. Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, un **minerale preziosissimo per l'accrescimento**, inoltre apporta buone **proteine** ad alto valore biologico, **vitamine** essenziali per lo sviluppo come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Puoi usare Grana Padano DOP anche per insaporire i cibi **al posto del sale**.

7. Varia le consistenze dei cibi

Molto spesso il bambino rifiuta le verdure, crude o cotte, ma anche **pesce** e alimenti troppo consistenti. L'alimento che non mangia potrebbe essere gradito se cucinato in altro modo. Prova ad inserire le verdure **nell'impasto della pasta fresca, in sformatini con uova e ricotta o in polpettoni di carne o di pesce**.

Ricorda

- Dai due anni in avanti, per incoraggiare sane abitudini alimentari, assicurati di essere un buon esempio per il tuo bambino. Mangia regolarmente legumi, frutta e verdura di stagione. Tieni a mente che i bambini imparano per imitazione!
- Sii paziente e gentile nel riproporre più volte un alimento. La paura per i nuovi cibi (neofobia) è un atteggiamento transitorio dei bambini.
- Rispetta il suo appetito e la sua sazietà, senza obbligarlo a finire per forza il piatto poiché è controproducente.
- Se il bambino non mangia, non compensare aumentando la porzione della **merenda** o si creerà un circolo vizioso.
- Il pasto è un momento di condivisione importante: promuovi un ambiente sereno e rilassato.
- Utilizza lo **Zuccherometro** per calcolare velocemente quanto zucchero mangia ogni giorno il tuo bambino. Ricorda che un eccesso di **zucchero**, soprattutto **aggiunto**, predispone a malattie importanti come **obesità, diabete mellito di tipo 2** e **patologie cardiovascolari**.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dr.ssa Annalisa Figurato, Biologa Nutrizionista

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatrica