

GENITORI

MIO FIGLIO NON MANGIA ABBASTANZA, COSA DEVO FARE? – FASCIA DI ETÀ 6-10 ANNI



Tanti bambini tra i sei e i dieci anni si **rifiutano di provare cibi nuovi, chiedono sempre le stesse pietanze**, spesso **rifiutano le verdure** e alcuni tipi di **frutta**. Da qui nascono le ansie di molti genitori, preoccupati che il loro bambino mangi troppo poco e, in particolare, pochi cibi che fanno bene alla sua salute. Se anche tuo figlio ha un atteggiamento avverso nei confronti del cibo, questo articolo può aiutarti a superare il problema. Innanzitutto, assicurati di fornire **tutti i nutrienti di cui tuo figlio ha bisogno** a questa età (**qui** puoi consultare e scaricare **gratuitamente** un manuale specifico per la sua alimentazione), cerca di affrontare la situazione con maggiore tranquillità! I cibi che ora il tuo bambino rifiuta saranno accettati molto probabilmente più avanti, magari preparati e presentati in maniera diversa.

Come e perché il bambino rifiuta il cibo

Se a questa età il bambino rifiuta certi cibi, è probabile che il fenomeno sia iniziato prima e che sia dovuto ad abitudini scorrette che è bene correggere quanto prima. Se però il fenomeno è recente, sappi che il bambino potrebbe mangiare poco o rifiutare alcuni alimenti se sta poco bene, sia fisicamente che **emotivamente**, ad esempio quando è nervoso. Accertati quindi che tuo figlio non abbia **qualche disturbo**, come mal di denti, **mal di testa**, febbre, **stitichezza** o infezioni intestinali, spesso presenti senza sintomi. Analizza il contesto in cui si trova: ricorda che il bambino può rifiutare il cibo per **richiamare la tua attenzione** oppure perché **sa che** se fa tanti capricci prima o poi **tu cederai**, dandogli cibi più golosi e maggiormente graditi, può addirittura utilizzare il cibo come ricatto per ottenere qualche altra cosa. Può anche aver **mangiato troppi snack** prima dei pasti principali, magari a scuola o a casa dei suoi amici. Quello del pasto deve essere **un momento tranquillo e rilassato**, in cui **tutta la famiglia mangia le stesse cose** seguendo i principi della dieta mediterranea. Se sei tu il primo o la prima ad escludere alcuni cibi o a mostrarti diffidente nei confronti delle nuove pietanze, tuo figlio molto probabilmente **farà lo stesso** (meccanismo di imitazione).

Le verdure sono importanti

Che siano crude o **cotte**, preferibilmente **di stagione**, fai in modo che **le verdure accompagnino sempre i pasti**. Spesso i bambini rifiutano alcune verdure crude perché sono un po' amare: in questi casi, è bene proporre **finocchi, sedano, carote** e **insalate** di color **verde chiaro**, dal sapore più dolce, per poi tentare quelle verde scuro e rosso scuro. Se il bambino non le preferisce crude, prova a cuocerle, passarle e a condirle con un cucchiaino di **olio extravergine d'oliva** e uno di **Grana Padano DOP grattugiato**. Questo formaggio è il più ricco di **calcio** tra quelli comunemente consumati, un minerale indispensabile per **la crescita dei più piccoli**, inoltre apporta **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine** importanti come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Tuttavia, è bene che le verdure non siano sempre proposte cotte o in forma di vellutate, perché è necessario che i bambini di questa età imparino a riconoscerle e ad apprezzarle nella loro forma naturale, che è anche **più ricca di proprietà** (specie se crude). Ai bambini che non gradiscono le verdure crude, incluso il pomodoro fresco che, date le sue caratteristiche, difficilmente può essere sostituito, si possono proporre verdure con **diversi condimenti**: olio e limone, olio e aceto balsamico, si può anche aggiungere un pizzico di senape o mostarda, che rende le verdure leggermente piccanti, un gusto assai gradito a tanti bambini di questa età, salvo naturalmente controindicazioni dettate dal pediatra.

Ricorda, invece, che piselli, fagioli e patate non sono da considerarsi verdure di contorno! **Fagioli e piselli sono legumi**, alimenti che apportano buone proteine vegetali, mentre **le patate** sono tuberì, **fonte di carboidrati** al pari di pasta e pane.

Mangia davvero poco?

Annota su un diario tutti gli **alimenti rifiutati e ingeriti** dal tuo bambino, sia a casa che a scuola. Questo aiuterà il pediatra e il nutrizionista a capire se i suoi fabbisogni nutrizionali sono correttamente coperti, inoltre ti farà riflettere sulle strategie che puoi utilizzare per ampliare la varietà degli alimenti accettati e capire se il rifiuto è un problema di contesto.

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 influenzare negativamente il suo peso, come **difficoltà nella deglutizione**, **rallentato svuotamento dello stomaco**, **stipsi ostinata**, **malassorbimento** oppure **intolleranze o allergie alimentari**.

2. Tieni monitorati peso e altezza

Una volta che il pediatra avrà valutato gli indici di crescita del tuo bambino, dovresti controllare il suo **BMI** (Indice di Massa Corporea) una volta al mese. Dai due anni in su, 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, ma è uno spunto di riflessione sull'andamento di crescita, da verificare in seguito con il pediatra. Considera che in questa fascia d'età peso e altezza possono essere **molto variabili**: ci sono bambini al 90° percentile e altri al 25°. Molto dipende anche dall'etnia e dalla genetica.

3. Apprezza gli alimenti che proponi

Mostra a tuo figlio quanto ti piace mangiare il cibo che hai preparato e **valorizza le qualità sensoriali e nutrizionali** degli alimenti parlando con lui (es. "Senti come sono dolci questi **kiwi!** Lo sai che contengono tante vitamine che fanno bene?"). Quando possibile, cerca le opportunità di condividere pasti e spuntini **con altri bambini**: tuo figlio potrebbe essere più disposto a provare un determinato cibo se anche gli altri bambini lo consumano.

4. Cucina con tuo figlio

Spesso il bambino, più che un alimento in sé, rifiuta il modo in cui glielo presenti. Coinvolgilo in cucina! Questo truccetto lo aiuterà a **conoscere l'aspetto** dei diversi alimenti e la loro **provenienza**, inoltre è un modo divertente per passare più tempo con il proprio bimbo.

5. Allestisci un orto domestico

Avere un piccolo orto domestico da coltivare, quando possibile, può essere d'aiuto! **Conoscere l'origine degli alimenti** e la loro **stagionalità** incuriosirà il bambino ad assaggiare i cibi di cui si prende cura lui stesso e a provare meno timore nei confronti nelle nuove pietanze.

6. Non obbligarlo a seguire una dieta selettiva

Promuovi la corretta crescita del tuo bambino proponendogli tutti gli alimenti inclusi nella **dieta mediterranea**, un'alimentazione che gli garantisce una varietà di cibi adeguata per la sua salute e senza necessità di supplementazioni. Più restrittiva è la dieta del bambino, come nelle **diete vegetariane** e **vegane**, maggiore sarà il rischio di avere carenze. Evita di promuovere comportamenti restrittivi fin dall'infanzia e non affidarti al "fai da te": chiedi il parere del pediatra e segui consigli dietetici specifici.

7. Dai il buon esempio

Mangiare in piedi, a orari sfalsati e ognuno con un pasto differente sono pratiche che generano nel bambino una **confusione** sull'identificazione del pasto come momento unico e a sé stante. Stabilire delle **regole da rispettare** (es. ci si può alzare da tavola quando tutti hanno finito di mangiare e solo dopo aver chiesto il permesso ai genitori, non si possono usare giochi a tavola, etc.) è fondamentale per l'**educazione nutrizionale** del bambino.

8. Non usare il cibo come premio o punizione

Se il bambino non vuole mangiare specifici cibi, come frutta e verdura, **sii paziente e affronta i rifiuti con amorevolezza**. Atteggiamenti ostili potrebbero essere critici per lo sviluppo di un rapporto distorto con il cibo. **Evita di corrompere tuo figlio** con delle "prelibatezze" solo per fargli assaggiare un alimento sano, spesso rifiutato. Questo può rendere il tuo bambino più interessato ai cibi poco sani (junk food) e determinare un circolo vizioso.

Ricorda

- Il pasto è un momento di condivisione familiare importante, promuovi un ambiente sereno e rilassato.
- Organizza i pasti con alimenti sani e non proporre un alimento goloso e più gradito al bambino come ricompensa al termine del pasto.
- Rispetta il suo appetito e la sua sazietà senza obbligarlo a finire per forza il piatto, poiché questo atteggiamento è controproducente.
- Se il bambino non mangia, non compensare aumentando la porzione della **merenda** o si creerà un circolo vizioso.
- Sii paziente e amorevole nel riproporre più volte un alimento al tuo piccolo, coinvolgilo in cucina e spiegagli le qualità sensoriali e nutrizionali degli alimenti che mangiate.
- **Qui** puoi calcolare quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio e quanto invece ne dovrebbe assumere per la sua età. Ricorda che un eccesso di zucchero 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