

# Bambini che mangiano bene

Si potrebbe cadere nel fraintendimento per cui crescere bambini che amano mangiare bene stia a significare avere figli che mangiano solo cibi salutari, che non saltano mai la porzione di verdure, che consumano sempre pasti ben equilibrati o che non chiedono insistentemente dolci e caramelle. Niente di più sbagliato. Questo non è mangiare bene, questa è perfezione e, se c'è una cosa che ho imparato con la maternità, è che dalla perfezione è meglio stare lontani.

Per capire il significato di “mangiare bene”, dobbiamo innanzitutto avere chiaro come è normale che si comporti un bambino. A dispetto di tabelle e grammature, infatti, è perfettamente nella norma che la quantità di cibo consumata a ogni pasto sia differente. Se anche tuo figlio un giorno pilucca due bocconi dal piatto e il giorno seguente chiede il bis di ogni portata, oppure se un giorno ciò che cucini sembra essere il suo cibo preferito e la volta successiva lo rifiuta protestando, non ti allarmare, è tutto normale: benvenuto nel mondo dell'alimentazione infantile! In particolar modo, ciò è evidente durante l'età prescolare, dove prevedere come e cosa

mangerà non sempre è facile. Certo, potrà sembrarti di camminare sulle uova nel gestire una tale situazione, ma proseguendo nella lettura ti sarà chiaro come organizzare con poco stress i pasti in famiglia.

Educare un figlio a mangiare bene significa quindi crescere un bambino capace di rapportarsi con tutti gli alimenti. Ciò non vuol dire che deve preferire un contorno di broccoli a una torta al cioccolato, ma che possa conoscere e sperimentare entrambe, senza manifestare reazioni eccessive. Mangiare bene e avere un'alimentazione sana si traduce nella capacità di consumare una dieta varia e nel suo complesso bilanciata. Purtroppo, spesso nell'alimentazione dei bambini mancano intere categorie alimentari, e così la qualità generale della dieta ne risente.

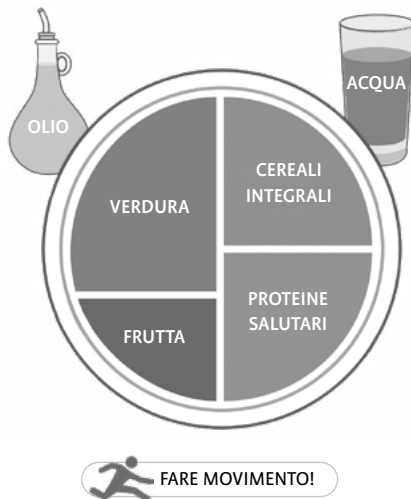
Ritengo molto importante avere ben chiaro cosa si intende quando si parla di “bambini che mangiano bene”, perché non si possono avere aspettative irrazionali. Aspettarsi che un bambino mangi sempre tutta la porzione che abbiamo preparato per lui terminando volentieri ogni portata sarebbe assurdo, oltre che frustrante per entrambi. Si corre il rischio, altrimenti, che un nostro desiderio ci impedisca di vedere il bambino reale, quello che siede davanti a noi. Aiutarlo a sentirsi a suo agio con una grande varietà di cibi include anche la possibilità sentirsi di dire “no, grazie” quando decide di non mangiare qualcosa, senza che questo generi malumori. Rifiutare un alimento è un suo diritto ed è fondamentale che possa manifestare questo rifiuto in tutta libertà. Sentirsi in controllo di ciò che si mangia e riuscire a rimanere in accordo con le proprie preferenze alimentari è fondamentale. Il rispetto per sé stessi ha radici anche da qui.

## I benefici di una buona alimentazione

Nutrirsi adeguatamente è senza dubbio importante, soprattutto per un organismo in crescita come quello di un bambino. Sempre più studi e ricerche hanno dimostrato l'importanza ricoperta da una buona educazione alimentare per mantenersi in salute. Essere promotori di salute dovrebbe essere uno degli obiettivi di chi si prende cura del bambino e ciò non può non interessare anche le scelte a tavola.

Certo, non possiamo pensare che una buona alimentazione sia la panacea di ogni male: i fattori coinvolti nel benessere sono molti. Se voglio far crescere mio figlio in salute, dovrò pensare anche a come instaurare dei ritmi che possano garantire un adeguato riposo, per esempio, o una vita il più possibile all'aria aperta e in mo-

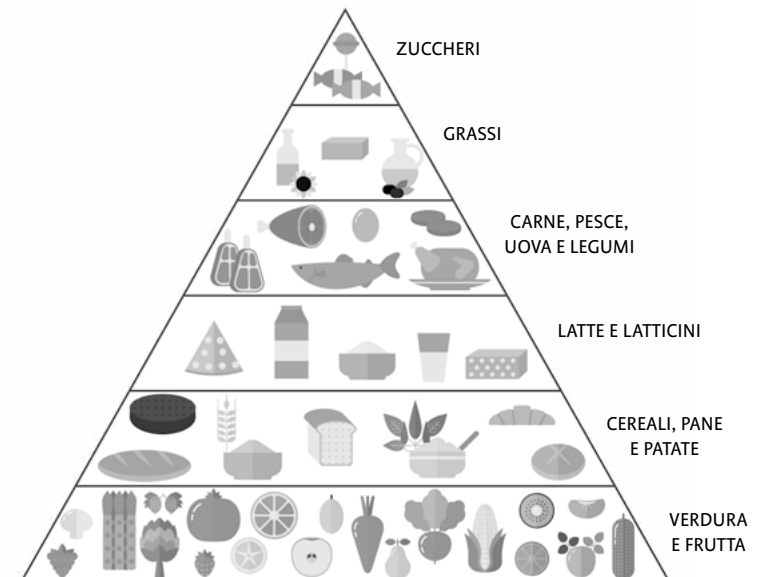
**IL PIATTO DELLA SALUTE**  
della Harvard School of Public Health



vimento. Cercherò di valutare al meglio il numero di ore concesse davanti a uno schermo, fatto strettamente correlato con la qualità dell'alimentazione e l'attività fisica. Penso anche ad altri dettagli, come scegliere vestiti che possano proteggere la sua pelle delicata o insegnargli a lavarsi i denti dopo aver mangiato. Non posso trascurare anche la sua salute psichica ed emotiva.

Tuttavia, da dietista mi concentrerò su ciò che mi compete, perché ancora troppo spesso ricevo nel mio studio bambini con squilibri ormonali o di crescita dati da una cattiva alimentazione, con segni precoci di diabete o di fegato grasso già in tenera età. Ho conosciuto bambini senza più voglia di correre perché sentono il loro corpo come un impaccio o che, al contrario, non riescono a uscire

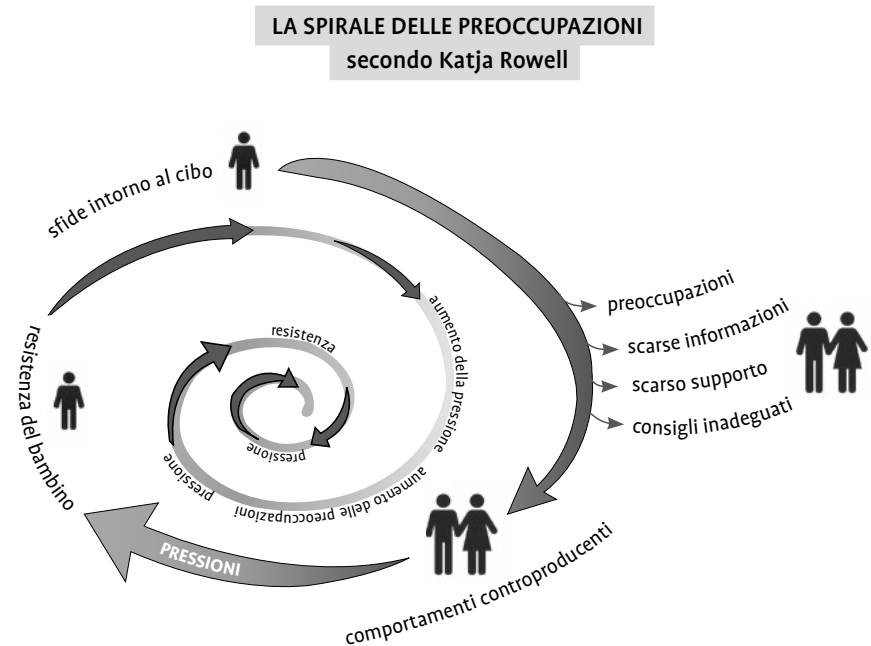
**LA PIRAMIDE ALIMENTARE**  
della Dieta Mediterranea



rendere così bene il significato. Questa relazione intorno al cibo comprende le dinamiche con cui i figli rispondono all'offerta del cibo fatta dai genitori e il modo in cui essi, a loro volta, affrontano questa reazione. Già con l'allattamento e lo svezzamento si instaurano determinate interazioni intorno al cibo che proseguono, diversificandosi, man mano che il bambino cresce. Se tali scambi non procedono bene, però, non solo si perde la possibilità di favorire la comunicazione e di costruire una solida relazione di fiducia durante il momento del pasto, ma questo momento diviene una fonte di conflitti che può diventare stressante e rendere tutto molto difficoltoso. Sono davvero tantissimi i genitori afflitti dalle difficoltà che investono il cibo e spesso la causa è da ricercare proprio in queste dinamiche.

### Quando si scivola in una spirale di preoccupazioni

Non è inusuale che scambi relazionali difficoltosi possano portare all'instaurazione di un circolo vizioso, definito da Katja Rowell come *The worry cycle*, ovvero la spirale delle preoccupazioni. I genitori, preoccupati che il proprio bambino non mangi nella maniera adeguata ed esasperati dalla situazione, mettono in atto dei comportamenti che si rivelano però controproducenti. Questi comportamenti non portano alcun beneficio all'alimentazione del bambino, non sul lungo termine. Se ai genitori non viene garantito il giusto supporto e non vengono fornite sufficienti informazioni su come gestire le interazioni intorno al cibo, questo circolo vizioso non potrà che continuare, peggiorando. Il bambino, infatti, sentendosi sotto pressione, non farà altro che innalzare un muro di resistenza. L'adulto proverà ad abbattere questo muro aumentando i comportamenti controproducenti e così via, in una spirale



che renderà i momenti dei pasti una battaglia tra adulti e bambino, con l'incremento sia della preoccupazione sia dello stress. Purtroppo c'è una scarsa conoscenza di questi aspetti, tanto che alcuni comportamenti, benché controproducenti, continuano a essere visti come la normalità da applicare all'alimentazione dei bambini. Non è così!

Prendiamo per esempio quella che viene definita come "pressione a mangiare", cioè intervenire per fare in modo che il bambino mangi un po' di più o un po' di meno, secondo i desideri dell'adulto. La pressione a mangiare si nasconde dietro moltissimi dei comportamenti più comuni adottati a tavola e lo scopo per la quale si utilizza è comprensibile, ma ciò che si ottiene è l'esatto opposto. Fornire premi o punizioni per mangiare rientra in queste pratiche, così come limitarsi a proporre sempre gli stessi alimenti pur che

bino è in linea con le tappe attese per la sua età, non hai nulla di cui preoccuparti. Allenare un bambino a riconoscere quando si sente sazio vuol dire crescere un bambino prima e un adulto poi che sa quando smettere di mangiare... se non è prevenzione questa!

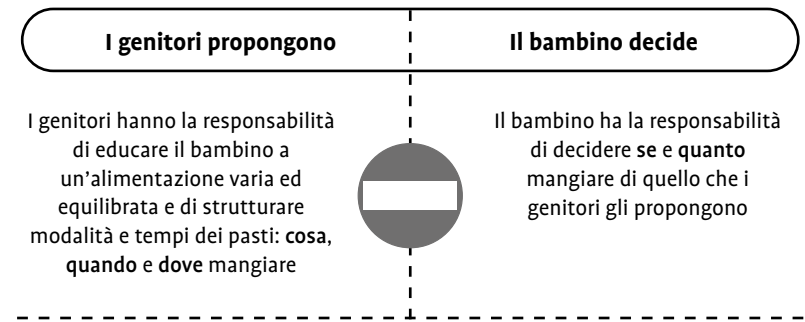
Inoltre, procedendo in questo modo, la relazione che si instaura al momento del pasto tra l'adulto e il bambino ne trae estremo giovamento: il piccolo capisce che comunicare quella sua percezione è importante ed è spronato a continuare a farlo, trovando coerenza nella risposta che riceve rispetto a ciò che sente. Ciò si traduce in un senso di soddisfazione e fiducia che non può che rafforzare la relazione stessa. In questo senso, soprattutto durante le consulenze per lo svezzamento, mi piace spiegare ai genitori che queste interazioni possono essere viste come una danza, un passo a due basato su comprensione e fiducia. Insegnando ai bambini a onorare le proprie sensazioni di fame e sazietà, avremo sicuramente fatto loro un grande regalo.

## Il principio di divisione delle responsabilità

Quando sono venuta a conoscenza di questo principio ero alla ricerca di informazioni più approfondite sull'alimentazione pediatrica. Non mi bastava quella veloce infarinatura che avevo ricevuto all'Università e che prevedeva soprattutto lo studio dei fabbisogni nutrizionali. Mi sono accorta che non mi bastava sapere di cosa mio figlio avesse bisogno, perché una volta preparato e messo nel piatto, non c'era garanzia che lui lo mangiasse. Conoscere i fabbisogni e portare in tavola un pasto sano, quindi, non sono le uniche questioni che concorrono al consumo di una sana alimentazione. Mi sono presto resa conto che questo aspetto poteva diventare

### IL PRINCIPIO DI DIVISIONE DELLE RESPONSABILITÀ

secondo Satters



motivo di preoccupazione e di scontri, se non avessi imparato a distinguere quale è il mio ruolo in questa dinamica. Inizialmente credevo di essere io l'unica responsabile della buona riuscita della sua alimentazione, e il fatto che fosse proprio il figlio di una dietista aggiungeva pressioni ulteriori a quelle già presenti dal volermi sentire una brava mamma. Immagino che potrai capire come mi sono sentita una volta scoperto che le mie aspettative rischiavano di rovinare tutto. L'incontro con queste nuove modalità ha influito positivamente sulla nostra relazione intorno al cibo e applicare questo principio mi ha molto alleggerita.

Il principio di divisione delle responsabilità è stato formulato da Ellyn Satter, dietista specializzata in alimentazione pediatrica, la quale afferma che i genitori hanno la responsabilità di provvedere a **cosa**, **come** e **quando** offrire da mangiare ai propri figli; i bambini, invece, hanno la responsabilità di scegliere **se** e **quanto** mangiare, rispetto a ciò che gli viene proposto.

Un concetto solo in apparenza semplice e banale, ma che richiede molto allenamento per essere applicato sul serio e con costanza.

# Indice

5	<b>Introduzione</b>	86	<b>Come parlare del cibo in famiglia</b>
7	La mia storia	87	La neutralità nei confronti del cibo
10	Perché questo libro?	92	Cinque piccole trappole da evitare
12	<b>Bambini che mangiano bene</b>	97	<b>Come parlare del corpo in famiglia</b>
14	I benefici di una buona alimentazione	100	La neutralità nei confronti del corpo
19	Uno sguardo alla situazione attuale	104	L'attività fisica gentile
22	<b>Una visione a lungo termine</b>	109	<b>Come supportare l'autoregolazione</b>
23	Una questione di relazione	111	La famiglia a tavola
28	Fame e sazietà	114	Un menù per la famiglia
32	Il principio di divisione delle responsabilità	118	Metti fine alle battaglie durante l'ora dei pasti!
41	L'alimentazione responsiva	123	<b>Bibliografia</b>
48	Favorire un buon rapporto con il cibo		
61	<b>Le più comuni difficoltà nell'alimentazione dei bambini</b>		
64	Bambini che mangiano poco		
69	Bambini con forte selettività alimentare		
78	Bambini che mangiano troppo		