

Cosa fare se non vuole mangiare?

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Tre pasti corretti e due merende al giorno.

E' importante seguire i consigli del pediatra non solo per una sana alimentazione del nostro bambino ma anche per avere comportamenti corretti nei confronti del cibo.

E' fondamentale far seguire ai nostri figli una corretta alimentazione per crescere sani e in forza.

Che cosa posso fare se il mio bambino è esigente e schizzinoso con il cibo?

Molto spesso i bimbi sono clienti difficili da soddisfare, ma non preoccuparti: è assolutamente normale. Può capitare che il tuo bimbo ti chieda un particolare cibo continuamente in un certo periodo, per poi non volerne più sapere. **Impegnati ad offrirgli una grande varietà di alimenti** nutrienti e lascia che possa scegliere tra le cose sane che gli proponi. Potresti anche provare ad **abbinare un alimento a lui molto gradito con uno del tutto nuovo**, ma **non forzarlo mai** ad assaggiare nuovi cibi. Continua semplicemente a proporre con serenità diverse cose e vedrai che lentamente arriverà a scoprire i nuovi sapori di sua spontanea volontà, **senza pressioni**.

Potresti dover cambiare le tue abitudini culinarie per fare spazio alla flessibilità durante i pasti, in modo da fornire al tuo bimbo **una dieta bilanciata**. Ad esempio, se stai preparando uno stufato di carne e verdure e il tuo bambino vuole mangiare solo patate e carote a parte, potresti prepararle a parte così da riuscire a fargliele mangiare comunque.

Tieni un diario alimentare delle sue preferenze in modo da potergli offrire una dieta bilanciata.

Ricordati che **il migliore degli insegnamenti è l'esempio**: se il tuo bambino vi osserva mangiare una gran varietà di cibi buoni e salutari, sarà lui stesso più propenso a volerli provare.

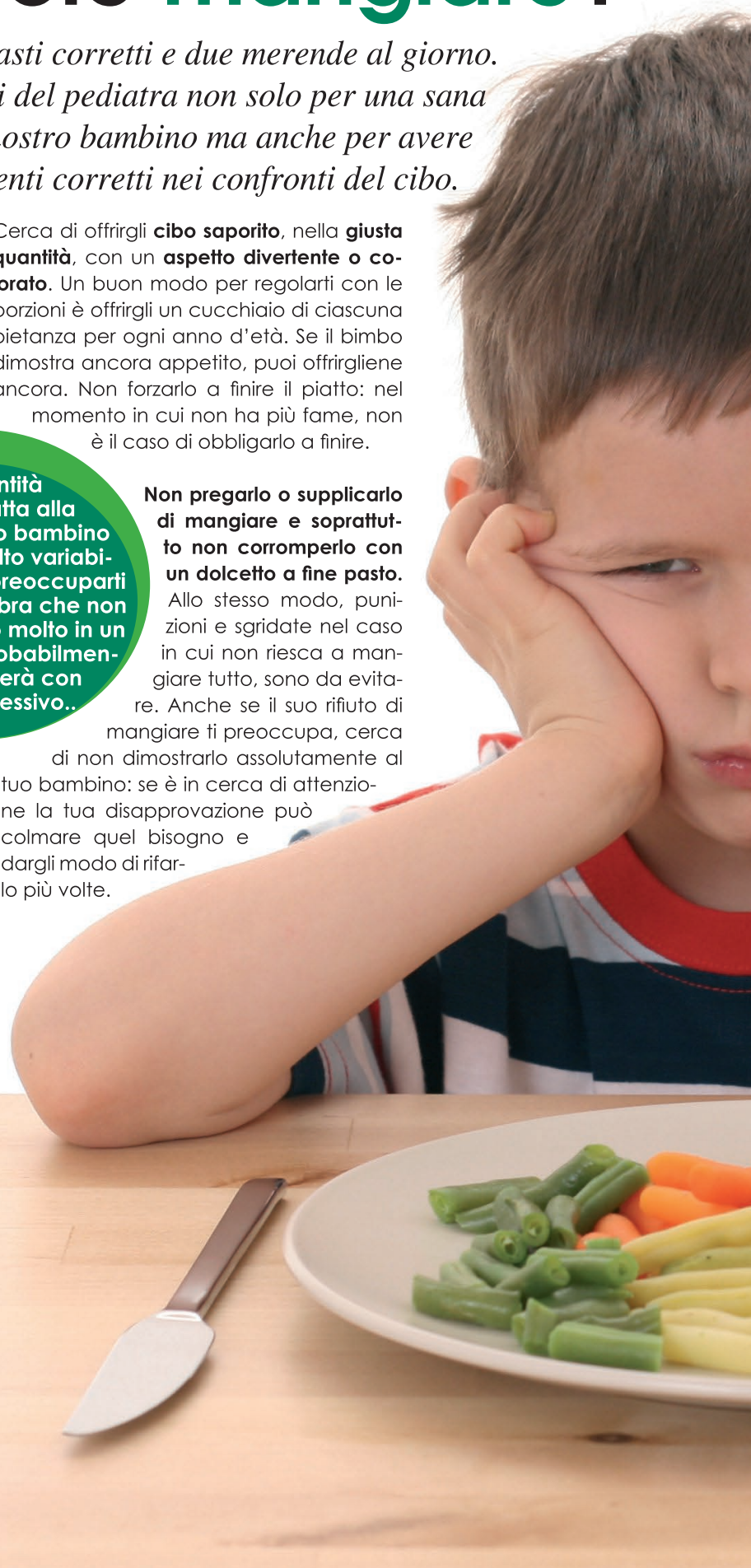
Come posso sapere se il mio bambino sta mangiando a sufficienza?

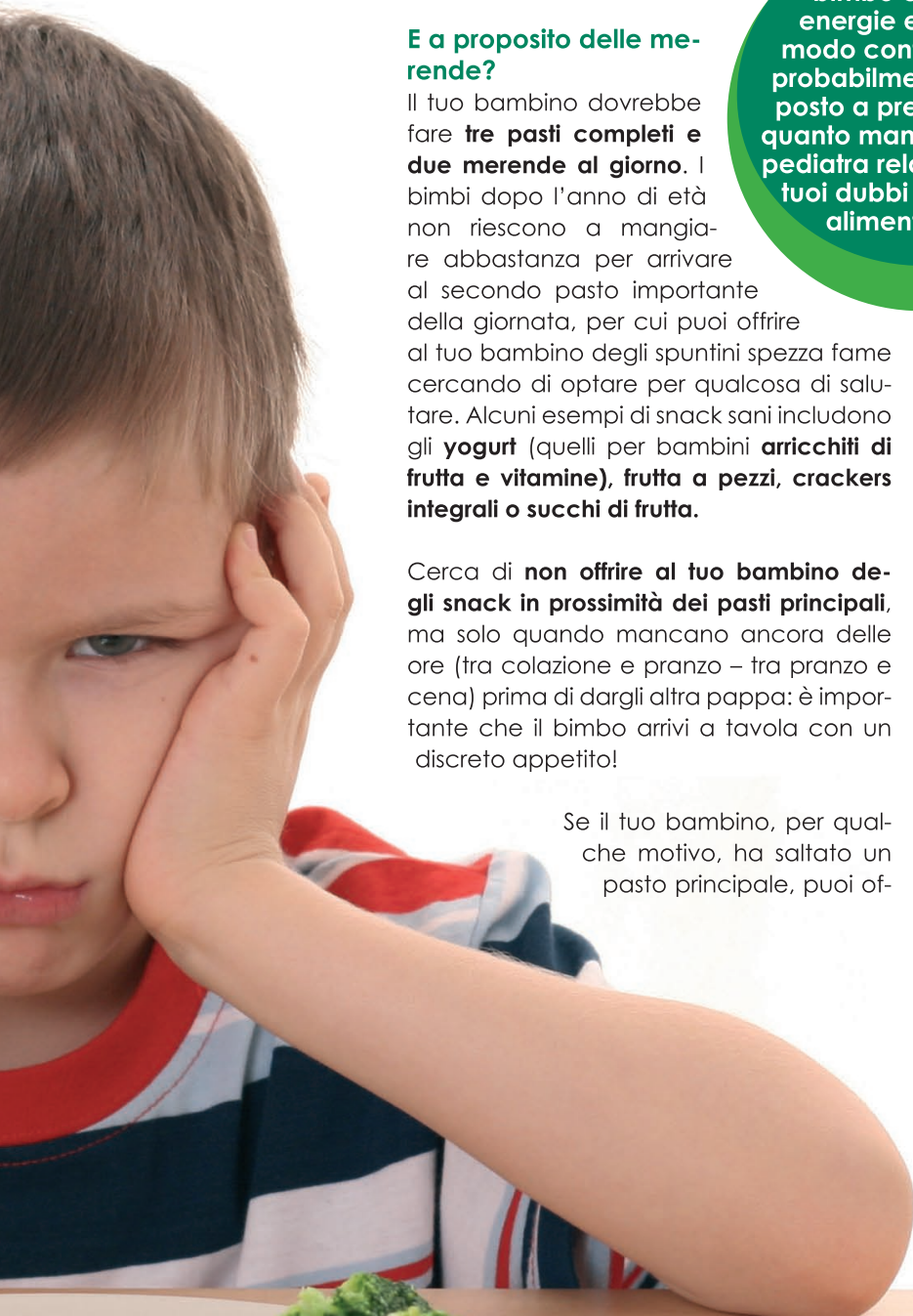
Cerca di offrirgli **cibo saporito**, nella **giusta quantità**, con un **aspetto divertente o colorato**. Un buon modo per regolarti con le porzioni è offrirgli un cucchiaino di ciascuna pietanza per ogni anno d'età. Se il bimbo dimostra ancora appetito, puoi offrirgliene ancora. Non forzarlo a finire il piatto: nel momento in cui non ha più fame, non è il caso di obbligarlo a finire.

..La quantità di cibo adatta alla crescita del tuo bambino può essere molto variabile, per cui non preoccuparti troppo se ti sembra che non abbia mangiato molto in un unico pasto; probabilmente compenserà con quello successivo..

Non pregarlo o supplicarlo di mangiare e soprattutto non corromperlo con un dolcetto a fine pasto.

Allo stesso modo, punizioni e sgridate nel caso in cui non riesca a mangiare tutto, sono da evitare. Anche se il suo rifiuto di mangiare ti preoccupa, cerca di non dimostrarlo assolutamente al tuo bambino: se è in cerca di attenzione la tua disapprovazione può colmare quel bisogno e dargli modo di rifarlo più volte.





E a proposito delle merende?

Il tuo bambino dovrebbe fare **tre pasti completi e due merende al giorno**. I bimbi dopo l'anno di età non riescono a mangiare abbastanza per arrivare al secondo pasto importante della giornata, per cui puoi offrire al tuo bambino degli spuntini spezza fame cercando di optare per qualcosa di salutare. Alcuni esempi di snack sani includono gli **yogurt** (quelli per bambini **arricchiti di frutta e vitamine**), **frutta a pezzi**, **crackers integrali o succhi di frutta**.

Cerca di **non offrire al tuo bambino degli snack in prossimità dei pasti principali**, ma solo quando mancano ancora delle ore (tra colazione e pranzo – tra pranzo e cena) prima di dargli altra pappa: è importante che il bimbo arrivi a tavola con un discreto appetito!

Se il tuo bambino, per qualche motivo, ha saltato un pasto principale, puoi of-

..Se il tuo bimbo è pieno di energie e cresce in modo continuo, molto probabilmente è tutto a posto a prescindere da quanto mangia. Parla col pediatra relativamente ai tuoi dubbi circa la sua alimentazione..

frirgli uno snack più sostanzioso più tardi. Se non sembra volerne sapere della merenda, aspetta il secondo pasto della giornata: a quel punto normalmente il bambino mangia quanto deve.

Come posso migliorare il momento della pappa?

Potresti provare i seguenti consigli per rendere più gradevole questo momento quotidiano:

- **Avvisa il tuo bambino.**

10-15 minuti prima della pappa, **avverti il tuo bimbo che a breve si mangerà**. Spesso, essendo impegnati in attività di gioco o d'apprendimento, i bimbi non sentono il bisogno e lo stimolo della fame; questo piccolo lasso di tempo lo aiuta a calmarsi dall'eccitazione del gioco e ritrovare l'appetito.

- **Stabilisci una routine.** I bambini sono molto abitudinari, **hanno bisogno di riti e routine quotidiane fisse** per avere la sensazione del controllo su ciò che fanno. Stabilire una **routine dei pasti regolare** aiuta a creare il rito, la tradizione di avere tutti a tavola assieme in un piacevole momento di condivisione familiare.

- **L'ora della pappa è il momento perfetto per stare insieme!** Non lasciare che il tuo bambino apprenda cattive abitudini a tavola quali la televisione accesa o i giochi mentre si mangia. L'ora della pappa deve essere un momento di piacevole **condivisione tra i membri della famiglia**, concentrandosi sui sapori (e non impegnando la mente altrove!) e sul rispetto reciproco. Insegna al bimbo che non ci si alza da tavola finché tutti hanno finito di mangiare.

- **Rendi il pasto piacevole e sereno.** Il tuo bambino avrà più voglia di partecipare al rito della pappa se sarà trattato come tale! Prepara la tavola, **fatti aiutare da lui** anche nelle piccole cose e coinvolgilo in modo divertente. Evita assolutamente discussioni e litigi di qualsiasi tipo durante i pasti: parola d'ordine serenità!

- **Modera le tue aspettative.** Non pensare che un bambino di 2-3 anni riesca a mangiare perfettamente, in modo composto e con le posate nel modo corretto. Per molti bambini il cucchiaino è più semplice della forchetta.