

# Mio figlio non mangia abbastanza, cosa devo fare? – Fascia di età 2-3 anni

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

■ [Come e perché il bambino rifiuta il cibo](#)

■ [Mangia davvero poco?](#)

■ [Cosa si può fare](#)

■ [Ricorda](#)

■ [Leggi anche](#)

## Come e perché il bambino rifiuta il cibo

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**.

- 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 regolarsi 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 proporgliele 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 sfornatini 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**.

#### **Collaborazione scientifica:**

**Dr.ssa Annalisa Figurato,**

*Biologa Nutrizionista*

#### **Supervisione scientifica:**

**Dr.ssa Micaela Gentilucci,**

*Dietista Nutrizionista Pediatrica*

## Leggi anche

{article-slider}

#### **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.