

Mio figlio non mangia abbastanza, cosa devo fare? (6/12 mesi)

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Come e perché il bambino rifiuta il cibo

Lo **svezzamento** è una fase cruciale per il genitore e, per i bambini, è spesso costituita da **atteggiamenti di ostinazione e/o rifiuto**. La preoccupazione che ne consegue è che la loro alimentazione risulti non adeguatamente bilanciata per favorire la corretta crescita. Tuttavia, fare in modo che il bambino mangi tutti gli alimenti durante lo svezzamento è un traguardo importante che si rifletterà sulle sue scelte alimentari per il resto della vita.

- Lascia che l'appetito del tuo bambino guidi quanto mangiare! I bambini, infatti, nascono con la capacità innata di modulare l'apporto di cibo in base al bisogno, alla propria corporatura e alla fase di crescita (nei momenti in cui la crescita è stazionaria il bambino avrà meno fame).
- Come genitore è fondamentale imparare a riconoscere e rispettare i segnali di fame-sazietà del proprio bambino e proporre il pasto in un'**atmosfera tranquilla e rilassata**. Se ha davvero fame mostrerà interesse verso il cibo, aprirà la bocca e si agiterà, mentre se è sazio tenderà a **ruotare la testa dall'altra parte** per non essere imboccato, **serrare le labbra** e presterà più attenzione all'ambiente circostante che al cibo.

Mangia davvero poco?

È fondamentale verificare che il bambino stia effettivamente **mangiando poco** e che non siano le aspettative degli adulti ad essere poco realistiche per le sue necessità. 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. Il **manuale dello svezzamento** può darti una mano a conoscere meglio la corretta alimentazione per il tuo bambino: scaricalo gratis [qui](#).

Cosa si può fare

1. Valuta la crescita fisiologica

Il pediatra valuterà i **percentili di crescita** del bambino e stabilirà se effettivamente mangia poco, verificando peso, statura, velocità di crescita ed eventuali **patologie** come difficoltà nella deglutizione, rallentato svuotamento gastrico, **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 abitudine controllare il suo **BMI** una volta al mese. Dai 2 anni in poi puoi utilizzare **questo strumento** 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 con il pediatra.

3. Non forzarlo

Non spaventarti se il bambino rifiuta la novità: è abituato a nutrirsi dal tuo seno o a bere il latte formulato dal biberon, coccolato tra le tue braccia. Passare ad alimenti con sapore e temperature diverse può essere un'esperienza negativa. Ricorda che il momento del pasto è un momento **d'amore e di apprendimento**: parla al bambino mentre mangia e guardalo negli occhi.

4. Fai più tentativi

Armato di tanta pazienza! Per far apprezzare al bambino un nuovo alimento sono necessari fino a **15 assaggi**. È bene che sia anche il papà a riproporre la novità, così che il piccolo continui ad associare la mamma al momento dell'**allattamento**.

5. No alla monotonia

L'alimentazione del bambino deve essere **varia** già dallo svezzamento. Non farti spaventare dai rifiuti e introduci **gradualmente** tutti gli alimenti nella consistenza appropriata ed uno alla volta, così da favorire l'accettazione di sapori nuovi. Consentigli di **toccare il cibo** nel piatto e di **mangiare con le mani**. L'alimento che inizialmente il piccolo rifiuta potrebbe essere gradito se cucinato in altro modo: prova, per esempio, ad unire in crema zucchine e carote. Passa gradualmente dalla consistenza liquida a quella semisolida, stando anche al passo con la sua dentizione. Non aggiungere **sale** o **zucchero** ai cibi. Dopo i 6-8 mesi puoi insaporire le pappe con un cucchiaino (5 g) di Grana Padano DOP grattugiato.

6. Favorisci un ambiente piacevole

Fai partecipare il bambino ai pasti familiari almeno una volta al giorno, facendolo sedere attorno alla tavola apparecchiata in un contesto sereno. **Spegni la tv** ed evita il ricorso ad altre distrazioni come **tablet, smartphone e giochi**: il bambino non deve confondere il momento del pasto con il gioco.

Ricorda

- L'introduzione di cibi diversi dal latte materno dovrebbe iniziare gradualmente intorno al 6° mese.
- Valuta con il pediatra il grado di maturazione neuro-muscolare del bambino per capire se è davvero pronto ad assumere cibo solido e per conoscere il suo andamento di crescita.
- Aiuta il bambino ad avere un rapporto equilibrato con il cibo, imparando a riconoscere e rispettare i suoi segnali di fame e sazietà.
- Se un alimento viene rifiutato, riproponilo più volte nei giorni a seguire con ricette e forme nuove.
- Il pasto è un momento di condivisione importante, promuovi un ambiente sereno.
- Preferisci preparazioni semplici ed evita di salare e zuccherare gli alimenti.

Dr.ssa Annalisa Figurato

Biologa Nutrizionista.

SUPERVISIONE SCIENTIFICA

Dr.ssa Micaela Gentilucci

Dietista Nutrizionista Pediatrica.

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.

Leggi anche

{article-slider}