

Cosa fare con i bambini inappetenti

{pb-share}



{pb-buttons}

Cosa fare con i bambini inappetenti

INDICE

■ [Perché i bambini non vogliono mangiare?](#)

■ [Cosa fare se il bambino non vuole mangiare](#)

■ [Cosa fare per aumentare l'appetito dei bimbi](#)

■ [Come evitare le tensioni durante i pasti](#)

■ [Leggi anche](#)

Di solito, verso i due-tre anni, i bambini iniziano a fare i capricci per il cibo. Spesso rifiutano di mangiare specifici alimenti, in particolare alcune verdure, ma i genitori hanno un ruolo educativo molto importante e devono essere informati su cosa e come dovrebbe mangiare il proprio figlio. Parliamo proprio di questo oggi con la Dott.ssa Micaela Gentilucci, Dietista specializzata in alimentazione pediatrica.

Perché i bambini non vogliono mangiare?

Quando i bambini iniziano ad avere maggiore autonomia decisionale nel mangiare, il rifiuto verso il cibo è un meccanismo del tutto naturale, si chiama **neofobia**: cioè paura del nuovo. Non bisogna andare nel panico! Questo atteggiamento è più evidente quando il bambino è piccolo poi, crescendo, tende a scomparire, o quantomeno a ridursi notevolmente.

Se vostro figlio rifiuta alcuni cibi, magari chiedendovene altri che gli piacciono di più, potete accontentarlo ogni tanto, ma **non dovete cedere sempre e facilmente** alle richieste insistenti: non è corretto dare al bambino tutti i cibi che vuole purché mangi!

Cosa fare se il bambino non vuole mangiare

Innanzitutto, bisogna verificare se il piccolo stia effettivamente mangiando poco o se sono le aspettative dell'adulto ad essere poco realistiche per le sue necessità.

Può essere una buona idea 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 e se intervenire. Dopodiché, il pediatra valuterà gli indici di crescita del bambino e vi dirà se effettivamente mangia poco, ma è comunque buona regola controllare abitualmente il suo Indice di Massa Corporea.

- Dai due anni in poi, potete utilizzare **questo strumento gratuito**, che permette di calcolare lo stato del bambino secondo gli indici dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.
- Il risultato che otterrete 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.

Cosa fare per aumentare l'appetito dei bimbi

- La prima cosa da fare è **evitare di costringere il bambino a mangiare**. Bisogna armarsi di tanta pazienza perché, per far apprezzare al bimbo un nuovo alimento, possono essere necessari anche 10 o 15 assaggi. Lasciate passare almeno due o tre giorni prima di riproporre al bimbo la pietanza inizialmente negata, magari cucinata o preparata in altro modo.
- **Non sgridare il bambino**. 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 può generare delle aversioni permanenti verso uno specifico alimento o, al contrario, far percepire il cibo come un favore che il bimbo fa nei confronti dei genitori e usarlo poi per attirare l'attenzione.
- **Non proporre sempre le stesse cose**. Spesso i bambini rifiutano l'aspetto e la consistenza più che l'alimento in sé. Per questo bisogna variare spesso le preparazioni, individuando quelle che gradiscono di più, ma sempre nel rispetto delle frequenze settimanali.
- **Qui** troverete altri utili consigli.

Ricordate che i genitori sono il punto di riferimento dei bambini: li osservano e imitano le loro azioni.

Quindi, se la mamma e il papà per primi mangiano tante verdure, alimento indispensabile per la salute dei bambini, loro impareranno per imitazione e saranno più propensi ad assaggiarle.

- Un truccetto in cucina è proporgliele sotto forma di tortini o muffin salati, se potete utilizzate degli stampini a forma di animalletti. I tortini si preparano con verdure a scelta, un uovo e un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio è il più ricco di calcio tra quelli comunemente consumati, contiene proteine ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), vitamine importanti come B2, B12, vitamina A e tanti minerali come fosforo e zinco. È una buona idea anche utilizzarlo per condire le pietanze al posto del sale.

Come evitare le tensioni durante i pasti

Il momento del pasto è un'occasione di amore e di apprendimento.

- Parlate al bambino mentre mangia e guardatelo negli occhi, usate un linguaggio normale perché parlare in "bambinese", con cadenze o suoni innaturali, non aumenta la sua comprensione, rivolgetevi a lui dolcemente e senza fretta.
- Evitate di "ipnotizzarlo" davanti alla TV o di farlo giocare mentre mangia, non deve confondere il cibo con il gioco.

Leggi anche

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.