

# Mio figlio non mangia abbastanza, cosa devo fare? – Fascia di età 4-5 anni



## INDICE

### Come e perché il bambino rifiuta il cibo

Se ti preoccupi che tuo figlio sia **sottopeso**, che mangi **troppo poco** o se dimostra un **atteggiamento avverso nei confronti del cibo**, questo articolo può darti una mano a **risolvere il problema**. Una volta che ti sei assicurata/o di fornire al tuo bambino **tutti i nutrienti** di cui ha bisogno a quest'età (**qui** puoi consultare e scaricare **gratuitamente** un manuale specifico per la sua alimentazione), puoi tranquillizzarti e sapere che gli alimenti che rifiuta ora, li accetterà quasi sicuramente con il tempo, magari preparati e presentati diversamente.

Il bambino potrebbe rifiutare il cibo per vari motivi, **anche emotivi**. Innanzitutto, assicurati che non ci sia un malanno intercorrente (es. mal di denti, febbre, infezioni di vario genere, etc.), poi analizza il contesto circostante: **i bambini sono spugne di emozioni**. Possono rifiutare il cibo **per attirare l'attenzione**, perché hanno imparato che **li asseconderete con cibi graditi e golosi** o perché hanno mangiato **troppi snack in precedenza**. Accertati anche su cosa ha mangiato il bambino fuori casa (scuola, amici, etc.). Fai in modo che il momento del pasto sia un **momento rilassato** e che a tavola **tutti mangino gli stessi alimenti**, seguendo un'**alimentazione varia ed equilibrata**. Se il bambino ti sembra disgustato alla proposta del cibo, potresti proporgli la stessa pietanza preparata diversamente, la prossima volta.

### Mangia davvero poco?

È indispensabile verificare che il bambino stia **davvero mangiando poco** e che non siano le aspettative del genitore ad essere **utopistiche per le sue necessità energetiche**. In casi come questo, può essere utile compilare un **diario alimentare**, ossia uno schema diviso per orari e tipologia di pasti consumati quotidianamente dal bambino nell'arco di una settimana, che può aiutare il pediatra e il nutrizionista a capire come intervenire.

# Cosa si può fare

## 1. Analizza 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** che possono influenzare negativamente il suo peso, come **difficoltà nella deglutizione, rallentato svuotamento dello stomaco, stipsi ostinata, malassorbimento** oppure **intolleranze o allergie alimentari**.

## 2. Fai un check-up di peso e altezza

Dopo che il pediatra avrà valutato gli indici di crescita di tuo figlio, dovresti **controllare periodicamente** (circa una volta al mese) il suo **BMI** (Indice di Massa Corporea). 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. Considera che in questa fascia d'età peso e altezza possono essere **molto variabili**: ci sono bambini al 90° percentile e altri al 25°. Molto dipende anche dall'etnia e dalla genetica.

## 3. Sii un modello positivo per tuo figlio

Mangiare in piedi, a orari sfalsati e ognuno con un pasto differente sono pratiche che generano nel bambino una **confusione** sull'identificazione del pasto come momento unico e a sé stante. Stabilire delle **regole da rispettare** (es. ci si può alzare da tavola quando tutti hanno finito di mangiare e solo dopo aver chiesto il permesso ai genitori, non si possono usare giochi a tavola, etc.) è fondamentale per l'**educazione nutrizionale** del bambino.

## 4. Non utilizzare il cibo come premio o punizione

Se il bambino non vuole mangiare specifici cibi, come **frutta e verdura**, sii paziente e **affronta i rifiuti con amorevolezza**. Atteggiamenti ostili potrebbero essere critici per lo sviluppo di un rapporto distorto con il cibo. **Evita di corrompere tuo figlio** con delle "prelibatezze" solo per fargli assaggiare un alimento sano, spesso rifiutato. Questo può rendere il tuo bambino più interessato ai cibi poco sani (junk food) e determinare un circolo vizioso.

## 5. Valorizza gli alimenti che proponi

Mostra a tuo figlio quanto ti piace mangiare il cibo che hai preparato e **valorizza le qualità sensoriali e nutrizionali** degli alimenti parlando con lui (es. "Senti che buon profumo hanno questi **pomodori**! Lo sai che contengono tante **vitamine** che fanno bene?"). Quando possibile, cerca le opportunità di condividere pasti e spuntini **con altri bambini**: tuo figlio potrebbe essere più disposto a provare un determinato cibo se anche gli altri bambini lo consumano.

## 6. Coinvolgilo in cucina

Spesso il bambino, più che un alimento in sé, rifiuta il modo in cui glielo presenti. Coinvolgilo in cucina! Questo truccetto lo aiuterà a **conoscere l'aspetto** dei diversi alimenti e la loro **provenienza**, inoltre è un modo divertente per passare più tempo con il proprio bimbo.

## 7. Non costringerlo a un regime selettivo

Se sei **vegetariana**/o o vegana/o ricorda che alimentare il bambino con queste diete è complesso da realizzare e, se non si è esperti di alimentazione in età evolutiva, si corre il rischio di **carenze nutrizionali**. Questo perché le esigenze dei bambini **sono diverse** da quelle degli adulti e sono più facili da soddisfare con una dieta onnivora. Promuovi la corretta crescita del tuo bambino proponendogli tutti gli alimenti previsti dalla **dieta mediterranea**, un'alimentazione che gli garantirà una varietà di cibi adeguata alla sua salute e senza necessità di **integratori** o supplementi. Evita di promuovere comportamenti restrittivi fin dall'infanzia e non affidarti al "fai da te": **chiedi il parere del pediatra** e segui consigli dietetici specifici poi, quando il bambino sarà più grande, potrai lasciarlo **libero di scegliere**.

# Ricorda

- Organizza i pasti con alimenti genuini e salutari, non proporre una "prelibatezza" come ricompensa al termine del pasto.
- Sii paziente e gentile nel riproporre più volte un alimento al tuo bambino, coinvolgilo in cucina e spiegagli le qualità sensoriali e nutrizionali degli alimenti che porti a tavola.
- Rispetta il suo appetito e la sua sazietà senza obbligarlo a finire per forza il piatto, 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 tranquillo.
- **Qui** puoi calcolare **quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio** e quanto invece ne dovrebbe assumere. Ricorda che un eccesso di **zucchero** predispone a malattie importanti come **obesità, diabete mellito di tipo 2 e patologie**

#### **COLLABORAZIONE SCIENTIFICA**

***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.