

# Mio figlio non mangia abbastanza, cosa devo fare? (1-2 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 rifiuta molti cibi, come **frutta e verdura**, e hai paura che mangi poco? **Non allarmarti**: la diffidenza nell'assaggiare cibi nuovi (ovvero la **neofobia**) fa parte dell'istinto di sopravvivenza dell'uomo, che nel passato doveva evitare di ingerire sostanze velenose o avariate per sopravvivere.

- La diffidenza nei confronti di nuovi alimenti tipica dei bambini di 1-2 anni è quindi un **fenomeno 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 importante inoltre, da genitore, imparare a **riconoscere e rispettare i segnali di fame-sazietà** del bambino e proporre il pasto in un'atmosfera tranquilla e rilassata.

## 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. **Qui** puoi scaricare gratis un manuale specifico che spiega di cosa ha bisogno tuo figlio in questa fase di crescita.

## 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 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. 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 i suoi punti di riferimento mangiano lo stesso cibo, per quanto possibile. Quindi via libera a **verdura, frutta e legumi** per tutta la famiglia! L'importante è adeguare la consistenza e le dimensioni del cibo preparato alle capacità del bambino, senza dimenticare un tocco di creatività nel presentare il piatto.

## 4. Fai più tentativi

Armato di tanta pazienza! Per far apprezzare al bambino un nuovo alimento sono necessari fino a **15 assaggi**. È opportuno che passino almeno 2-3 giorni prima di riproporre la pietanza negata, magari cucinata in altro modo.

## 5. Non rimproverarlo

Sgridare il bambino non lo induce a mangiare, anzi, potrebbe associare il pasto a un **momento di tensione** con il genitore. Questo può generare avversioni permanenti verso quell'alimento o, di contro, far percepire il cibo come "un favore" fatto al genitore e usarlo per attirare l'attenzione. Ricorda che il momento del pasto è un **momento d'amore e di apprendimento**: guarda il bambino negli occhi mentre mangia, parlagli ma usa un linguaggio normale. Parlare in "bambinese" non aumenta la comprensione del bambino, puoi parlargli dolcemente, senza fretta e, pian piano, il piccolo imparerà prima il linguaggio dei genitori.

## 6. No alla monotonia

Non offrire al bambino solo ciò che gli piace purché mangi: **la sua alimentazione deve essere varia**. Prova a proporre le pietanze in un piatto multiscampato, che offre più scelte, dando al bambino una pietanza alla volta per verificare quale alimento lo attira di più e tu potrai regolarti di conseguenza. Spesso il bambino rifiuta l'aspetto e la consistenza più che l'alimento in sé. Per questo è bene **variare spesso le preparazioni**, individuando quelle che più gradisce sempre nel rispetto delle frequenze settimanali. Se non mangia le verdure, puoi proporgliele in tortini con uovo e 1 cucchiaino di **Grana Padano DOP** grattugiato.

## 7. Varia le preparazioni

Il bambino deve condividere i pasti con tutta la famiglia, almeno una volta al giorno fallo 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 piccolo non deve confondere il momento del pasto con il gioco, evita di fare "l'aeroplanino" con il cucchiaino.

## Ricorda

- Intorno all'anno di età, generalmente, l'alimentazione del bambino inizia a rispecchiare le abitudini alimentari dei familiari, sii un **modello positivo** per lui!
- Adegua le consistenze e la forma dei cibi alle capacità masticatorie del bambino.
- Sii paziente e gentile nel riproporre più volte un alimento, la paura per i nuovi cibi è un **atteggiamento transitorio** dei bambini.

- Rispetta il suo appetito e la sua sazietà senza obbligarlo a finire per forza ciò che ha nel 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.

**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.