

## Articolo pubblicato su [www.mammaelavoro.it](http://www.mammaelavoro.it)

### BAMBINI E CIBO : DAI 12 MESI AI 5 ANNI

Riprendiamo a parlare di cibo e bambini provando ad affrontare le età in cui ci sono i maggiori cambiamenti e dunque possibili difficoltà per i genitori.

12-18 MESI : i bambini sono in grado di mangiare quasi tutti gli alimenti, dunque essi vanno proposti invitando il bambino ad assaggiare/scoprire la novità. La proposta dovrà essere graduale poiché, ogni genere di scoperta rappresenta per un bambino piccolo l'incontro con la realtà, poco conosciuta. L'accettazione o meno di nuovi cibi può essere direttamente proporzionale all'allargamento delle esperienze sociali e cognitive del bambino: cioè un bambino che frequenta il nido e può esplorare tanti materiali sarà più disponibile all'incontro con il nuovo cibo; sempre di più attraverso il cibo il bambino infatti ci rappresenterà altri bisogni : **a questa età il bambino può voler giocare con il cibo e sembrare poco interessato al nutrirsi, come ci si comporta?**

- È importante che il bambino arrivi a tavola con un senso di vuoto, cioè di fame, e che l'adulto lo aiuti a riconoscere questa sensazione; dunque avere ritmi regolari nella proposta dei pasti ai bambini facilita il loro desiderio di mangiare al momento giusto, che è quello in cui ci si siede a tavola.
- È normale che un bambino fino anche ai 2 anni manipoli il cibo o giochi con l'acqua a tavola ma è altrettanto importante che gli adulti gli spieghino che a tavola si mangia e che dopo verrà data la possibilità di manipolare o travasare con pasta cruda, farina, acqua; dunque il bambino va incoraggiato a mangiare da solo, anche con le mani e gli va ritirato il piatto quando invece che mangiare il cibo viene utilizzato a chiaro scopo ludico (tipo rovesciare il contenuto del piatto sul tavolo o buttare i pezzetti a terra).
- Se il bambino insiste nel rovesciare il piatto o nel giocare con il cibo gli andrà riconosciuto, che non ha più fame e passare alla pietanza successiva o terminare il pasto. Senza rabbia né ansia gli si dirà "sembra proprio tu non abbia più fame, dunque porto via il piatto e ce ne andiamo di là a giocare"; in questo modo lo si aiuta anche a contestualizzare i momenti del pasto e quelli del gioco.

18-24 MESI : se si è seguito il normale percorso di crescita del bambino, a questa età egli è in grado di mangiare a tavola con mamma e papà e la condivisione dei pasti con gli adulti rappresenta per lui un importante riconoscimento della sua graduale affermazione e indipendenza; a questa età si può pensare ad un menù familiare, cioè un menù uguale per tutti dove il bambino possa collocarsi nella relazione familiare come un essere in crescita; è importante che il menù sia unico poiché le scelte proposte al bambino gli attribuiscono un potere che non ha ancora e lo autorizzano a trasferire sul cibo altre richieste relazionali nei confronti dei genitori; **che fare allora se quanto da noi proposto non viene mangiato dal bambino?**

Il consiglio è di evitare il piatto unico dai 12 mesi in avanti e di proporre gli alimenti separati, così che tra primo, secondo, contorno e frutta, ci sia la possibilità per il bambino di mangiare qualcosa.

### **È vietato allora dare l'alternativa?**

I divieti lasciano sempre il tempo che trovano e ogni genitore deve trovare la giusta misura nella relazione con i propri figli, però è vero che nei primi anni di vita sarebbe importante per i bambini accedere a tutta la gamma degli alimenti, riservando ad età più mature le scelte più selettive.

Va detto anche che il bambino attraversa una fase oppositiva poiché vuole affermarsi nella sua diversità dall'adulto; può darsi che rifiuti cibi che prima mangiava o che rifiuti le regole fin'ora condivise. Certamente il bambino in opposizione va ascoltato ma non assecondato in tutto, le regole dello stare a tavola devono rimanere così come il "menù della famiglia" che rappresenta anche un messaggio di solidità per il bambino che inizia a sentire i confini della propria persona allargarsi, cioè il bambino ha bisogno di collocare l'esperienza del suo crescere nei confini amorevoli e comprensivi ma saldi della sua famiglia.

2-3 ANNI il bambino ha acquisito notevoli abilità ed è bene che gli vengano riconosciute anche a casa; diamo per scontato che ormai svolga i pasti principali con la sua mamma ed il suo papà e che questi momenti rappresentino sempre più un'occasione dove celebrare le consuetudini familiari e consolidare le relazioni; sempre più i pasti diventano un momento conviviale, la colazione per augurarsi tutti una buona giornata (ognuno poi andrà nel suo luogo "sociale", il lavoro, il nido, la scuola dell'infanzia) e la cena per raccontarsi tutti come la si è trascorsa.

In questo anno diventa fondamentale sostenere le conquiste di autonomia dei bambini rispetto all'utilizzo di stoviglie e posate (già nei nidi spesso l'ultimo anno si propone ai bambini l'utilizzo di piatti di ceramica e di bicchieri di vetro), e dare loro la possibilità di servirsi da soli; anche stimolare il bambino a riconoscere la giusta quantità da servire nel proprio piatto è importante in relazione alla competenza di comprendere quanta fame abbia: serve sia a riconoscere le sensazioni di pieno/vuoto e mangiare il giusto per sentirsi sazi, inoltre è educativo nel senso ecologico del non sprecare il cibo.

4-5 ANNI sempre più indipendente ed autonomo il bambino a questa età sarà molto legato all'esperienza di condivisione del pasto alla scuola dell'infanzia, dove certamente la sua autonomia sarà promossa dai giochi del cameriere e da laboratori di cucina che lo renderanno più consapevole rispetto alla sua capacità di iniziare a esercitare anche delle scelte in tema di gusti. Diventa importante per i genitori iniziare a riconoscere ai bambini che lo stare a tavola e l'alimentarsi è ormai un fatto "normale" nella giornata del bambino e concentrarsi sullo straordinario che appartiene ad altri momenti più attinenti alle attività educative. Come dire: ormai stanno davvero crescendo e se avete seminato bene negli anni precedenti a quest'età difficilmente vi preoccuperete ancora di bambini e cibo.

### **Una piccola nota sulle regole e i tempi.**

Abbiamo detto fin dall'inizio come attraverso il cibo si definiscano i contenuti della relazione con il proprio bambino: all'adulto spetta il compito di ascoltare i bisogni di crescita del bambino e di dare risposte in senso affettivo ed educativo.

In entrambi i sensi perché il pasto sia un momento in cui il bambino si dedichi al piacere/dovere di nutrirsi sono necessarie alcune condizioni, che vanno create e sostenute dagli adulti e che hanno poi per i bambini molteplici implicazioni.

1. I bambini devono sedersi a tavola quando hanno fame, poiché questo li aiuta a riconoscere il loro sentirsi pieni/vuoti e desiderare di cibarsi; la regolarità nella proposta dei pasti (5 di solito) dà loro modo di anticipare la sensazione di vuoto/fame e di verbalizzare;
2. Mangiare a tavola per un bambino è fondamentale per aiutarlo a collocare la sua persona nello spazio e per dare significato alle esperienze: il pasto non deve essere "smembrato" in giro per la casa o consumato dove capita, poiché questo provoca un disordine mentale interno al bambino in crescita
3. Stare a tavola ha un tempo che deve essere circoscritto ed esplicitato dall'adulto, dunque dire ad un bambino "stai a tavola finché hai finito", anche con le migliori intenzioni, non lo aiuta poiché può farlo sentire frustrato, mentre rispettare le differenze velocità nel cibarsi può voler dire anche dare un tempo sufficiente al bambino più lento entro il quale il piatto sarà ritirato.
4. Il cibo non dovrebbe mai essere proposto per colmare altri bisogni: spesso quando i genitori vanno a prendere i bambini al nido dopo il pranzo o dopo la merenda propongono dell'altro cibo e si giustificano dicendo che il bambino lo divora: forse il bambino sta chiedendo altro all'adulto e offrirgli del cibo al posto di gioco/coccole/attenzioni, può indurlo nel tempo a utilizzare il cibo per colmare i propri vuoti.

#### BIBLIOGRAFIA

AA.VV. "naturalmente bimbo" Terra Nuova edizioni

Valpiana Tiziana, "L'alimentazione naturale dei bambini", edizioni Red

Caggio-Dellabiancia, "A tavola si mangia", edizioni junior

AA.VV. "I linguaggi del cibo, ricette, esperienze, pensieri", ed Reggio Children