

Mangia che diventi grande!

Bentrovati nella rubrica della mente. Un'appuntamento settimanale che il nostro Supporto pedagogico e Psicologia dello Sport della Scuola Calcio mette a disposizione per dare a tutti gli strumenti per capirsi e di conseguenza capire meglio il mondo che ci circonda. Oggi tramite un interessante articolo di **Laura Paternuosto** tratteremo l'argomento: la preoccupazione del cibo per i genitori.

Mangia che diventi grande!

di Laura Paternuosto (Laureata in Pedagogia presso l'Università di Bologna, ha conseguito un Master di I livello in "Evoluzione delle competenze Pedagogiche". Recentemente ha pubblicato un libro sul riconoscimento delle minoranze in Trentino e lavora da circa 13 anni presso i servizi alla prima infanzia).

La preoccupazione del cibo per una mamma rimane una nota costante. Innanzitutto sfatiamo il mito che bisogna mangiare anche contro voglia per crescere: il bambino si sa autoregolare e lo stimolo della fame è presente fin da neonato in cui attraverso il pianto attira l'attenzione dell'adulto per soddisfare il suo bisogno primario, quello di nutrirsi. Il compito dell'adulto non è obbligarlo a mangiare, bensì accompagnarlo nel piacere della conoscenza del cibo.

L'insistenza genera sempre una resistenza e il cibo può divenire un'arma in mano al bambino. Egli è molto reattivo e sente la preoccupazione dell'adulto e di conseguenza ne subisce le influenze; se non affrontato in maniera adeguato può generare problemi nel comportamento alimentare. Molti studi dimostrano che il cibo, oltre ad essere fonte di nutrimento, è una modalità di relazione ed attraverso di esso il bambino instaura alternanze comunicative con la madre. Non ci si nutre dunque solo per diventare grandi ma anche per "cibarsi d'amore". Quando il bambino vive in un contesto familiare accogliente e pieno di amorevolezza e non mangia le

cause possono essere molteplici e vanno indagate con tutta la serenità, chiedendo anche il supporto al proprio pediatra.

Proviamo ora ad esaminare la situazione tipica di un bambino che frequenta il nido, in una fascia d'età che va dai 18 mesi ai 36 mesi e vive in una condizione familiare "normale". In primis accertiamoci se ha mangiato al nido, cosa e quanto, per escludere che la sua inappetenza serale sia dovuta ad un pranzo abbondante e/o a una merenda fatta nel servizio educativo. Poi cerchiamo di capire se non gradisce un particolare alimento, poiché anche noi adulti escludiamo dalla nostra alimentazione alcuni sapori.

Dopo questa prima valutazione vediamo alcune strategie educative ci possono aiutare ad invogliare il bambino a mangiare:

- mangiare insieme. Spesso mi capita di sentire mamme che fanno mangiare prima i bambini e poi i genitori: ecco cerchiamo di mangiare insieme, viviamo il momento del cibo come momento conviviale, nutrimento di relazione e affetto;
- rendere il cibo invitante. Rape rosse, spinaci, carote e ancora cacao, orzo e addirittura il thè divengono fonte di colori naturali a cui poter fare un bel disegno che invoglia il bambino ad assaggiarlo;
- coinvolgere il bambino nella preparazione. Per rendere il momento del pasto ancora più importante, è efficace rendere il bambino protagonista di un suo fare, chiedendo il suo aiuto nell'apparecchiare la tavola, nel preparare ed assaggiare i cibi;
- fare insieme la spesa: stiliamo una lista con il bambino e insieme andiamo a fare la spesa lasciando in mano a lui la lista. Questo lo farà sentire ancora una volta protagonista.

Le mamme sono un po' come delle scienziate e come tali devono adottare il metodo sperimentale: raccogliere le informazioni, elaborare dati, verificare e poi procedere con la teoria. Non ci sono ricette ma l'osservazione ed il buonsenso, soprattutto

serve serenità nell'affrontare i problemi quando si presentano.



Servizio Pedagogico Scuola Calcio USD Casatese
Per aiuto e informazioni scuolacalcio@casatese.it



Mangia che diventi grande!