

Promemoria

# Come i bambini imparano a mangiare

È importante che i pasti siano all'insegna del piacere, del benessere e del buon esempio. Così il vostro bambino impara ad avere un rapporto sereno e naturale con il cibo e sviluppa un comportamento alimentare sano. I seguenti consigli possono aiutare:



1. Incoraggiate il bambino a provare nuovi alimenti, senza sollecitarlo troppo per evitare la reazione opposta. Scoprite insieme che aspetto e profumo ha un cibo, la sua consistenza in bocca, il gusto e che rumore fa masticandolo.
2. Fate in modo che il pasto si svolga in un'atmosfera piacevole, in modo che il bambino associ il nuovo cibo a un'esperienza positiva.
3. Non costringete il vostro bambino a mangiare alimenti che rifiuta, provate a riproporli in un'altra occasione. A volte sono necessari diversi tentativi a distanza di tempo prima che il bambino arrivi ad apprezzare un determinato alimento. Il gusto è qualcosa che si impara e i cibi con cui si ha familiarità risultano più buoni.
4. Abbinare l'alimento sconosciuto a un altro che gli è familiare, per aiutare il bambino ad accettarlo, ma proponetelo anche da solo, cosicché il bambino possa conoscere la particolarità del suo sapore.
5. Provate le diverse forme di preparazione adatte ai bambini. Ad esempio, potete offrire gli alimenti crudi o cotti, tagliati a bocconcini, o presentarli a forma di faccina, macchinina o fiore.
6. Siate pazienti. Prima che un cibo nuovo venga accettato, a volte occorrono diversi tentativi a distanza di tempo.
7. In compagnia, tutto diventa più buono. Cercate di mangiare insieme in famiglia il più spesso possibile, senza farvi distrarre da telefonino, televisione, giornale, ecc.
8. Come genitore o persona di riferimento decidete cosa portare in tavola, ma lasciate decidere al vostro bambino quanto mangiarne.
9. I bambini hanno una buona percezione del senso di fame e di sazietà e non dovrebbero essere costretti a svuotare il piatto.
10. Non occorre lodarli quando hanno mangiato molto. Ciò potrebbe spingerli a ripetere questo comportamento per compiacere i genitori o le persone di riferimento. È degno di lode invece il fatto che un bambino mangi in autonomia.
11. Il cibo non è uno strumento educativo e non dovrebbe essere utilizzato come consolazione, ricompensa o punizione.
12. I bambini assaggiano e mangiano con particolare gioia ciò che hanno preparato con le proprie mani, perciò lasciate che vostro figlio vi aiuti quando fate la spesa e cucinate, ad esempio mettendo i prodotti nel carrello, lavando la verdura, farcendo la pizza, apparecchiando la tavola o sparcchiandola.

