

Bambini... con gusto!

L'importanza dell'educazione nell'alimentazione dei nostri bambini



Nei prossimi mesi, grazie all'apertura dell'Expo, sentiremo spesso parlare di alimentazione. L'argomento, ricco e complesso, mescola tra loro molti ingredienti: cultura, abitudini, sentimenti, piacere, istinti, buon senso, affetto, gratificazione, curiosità, conflitto e molto altro.

Il tema ha senza dubbio un ruolo centrale nell'educazione e nella crescita dei bambini. Il nostro modo di condividere il pranzo, le nostre scelte e abitudini alimentari influenzano gli atteggiamenti dei nostri piccoli e il loro rapporto con il cibo. Prendere coscienza di ciò e riflettere su quello che potremmo migliorare rappresenta un dovere per noi genitori ed educatori.

A tavola insieme

La condivisione del pasto è un momento fondamentale nella vita di tutti e ha un grande valore educativo per il bambino. Il pasto consumato in famiglia con i genitori, i fratelli e le sorelle è un momento di relazione e socializzazione privilegiata, un'occasione di crescita, di conquista di autonomie, di conoscenza di sé e del proprio corpo, di rispetto di regole. Mangiare insieme fa bene! Abbassa i livelli di stress e favorisce il rilascio dell'ossitocina, ormone dell'amore e della socialità.

Trascorrere del tempo insieme a tavola ha anche un valore preventivo: recenti studi, pubblicati sulla rivista scientifica *Medico e bambino*, dimostrano come la condivisione e la consuetudine del pranzo in famiglia siano efficaci nella prevenzione di comportamenti a rischio nell'adolescente.

In che modo stiamo insieme a tavola? Il pasto per noi è un'occasione di scambio e un'opportunità per raccontarsi? O diventa un momento frettoloso e stressante? La tavola è un pretesto per litigare o è un luogo per ascoltarsi e trovare delle soluzioni alternative?

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

Tutto inizia dal principio...

L'educazione alimentare si costruisce quando il piccolo si trova ancora nella pancia della mamma. A partire dall'ottava settimana di gestazione, il bambino è in grado di discriminare i sapori che gli arrivano attraverso il liquido amniotico: le sostanze che provengono dal cibo materno creano una "memoria gustativa" nel cucciolo, tale da facilitare l'accettazione dei cibi durante lo svezzamento.

Anche il latte materno è uno strumento di educazione al gusto: il suo sapore infatti, varia sulla base dei cibi ingeriti dalla madre.

E' bene quindi approfondire e ampliare le nostre conoscenze sull'alimentazione e attuare quei piccoli cambiamenti che possano rendere la nostra dieta più salutare e piacevole per tutti.

Che stile alimentare abbiamo deciso di trasmettere ai nostri figli? Quale è il nostro concetto di buona alimentazione?

Un'esperienza sensoriale

Nel periodo dello svezzamento, il momento del pasto rappresenta anche un'importante esperienza sensoriale: gusti, sapori, consistenze, odori, colori nuovi e allettanti attirano la curiosità dei bambini. Il piccolo si diverte con il cibo e allena le sue capacità di attenzione e sperimentazione: giocare con il cibo è il suo modo di conoscere!

Permetto al mio bambino di sperimentare o preferisco che nulla si sporchi? Quanta creatività ci metto nella preparazione dei pasti? Il pasto è invitante, colorato, di bell'aspetto, vario?

Nutrimiento affettivo

Il cibo è amore, affetto, tenerezza, dolcezza, sensazione, cura, apertura. Attraverso il cibo si possono veicolare molte emozioni e vissuti. Il nutrimento affettivo trae radici nell'allattamento al seno, prototipo di ogni relazione umana e sociale: il latte non è solo cibo per crescere, ma anche e soprattutto nutrimento per l'anima. Un allattamento a richiesta e prolungato offre le basi per un sano rapporto con il cibo, nonché sicurezza e radicamento.

Che cosa rende un'esperienza per noi buona e nutriente? Che tipo di nutrimento vogliamo trasmettere ai nostri bimbi?

SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

Cibo e serenità

Spesso il cibo diventa un problema che affligge molti genitori: bambini che mangiano poco, bimbi schizzinosi, rifiuto del pasto sono segnali che i genitori vivono con allarme. Quando il bambino reagisce di fronte al cibo in un modo che non ci aspettiamo, ci sentiamo rifiutati e non amati.

Di fronte al cibo, la parola d'ordine è serenità: i bambini apprezzano gli alimenti semplicemente lasciandoglieli provare, in un clima di tranquillità. Serenità significa anche non costringere mai un bambino a mangiare, né con la forza, né con l'inganno o con il ricatto. I bambini si sanno autoregolare: forzare la mano sulle quantità o obbligare a mangiare un alimento sgradito, rappresentano un'interferenza dannosa e inutile, che porta il bambino a mettere in atto dei comportamenti difensivi.

E se obbligassero noi a mangiare?

Qualche lettura...

Negri P., *W la pappa! Dall'introduzione dei cibi solidi all'alimentazione adulta*, Urrà, Milano 2010.

González C., *Il mio bambino non mi mangia. Consigli per prevenire e risolvere il problema*, Bonomi editore, Pavia, 2003.

Dott.ssa Valentina Meggetto
Pedagogista Clinico