

Sandi Mann, Hollie Smith e Sally Child

Non voglio mangiare gli spinaci!

*Guida all'alimentazione corretta
per bambini da 0 a 11 anni*

Erickson

Indice

<i>Premessa</i>	7
<i>Capitolo primo</i>	
Informazioni nutrizionali: quali sono delle abitudini alimentari sane per i bambini?	11
<i>Capitolo secondo</i>	
Iniziare presto: perché a mangiare sano si comincia da piccoli	35
<i>Capitolo terzo</i>	
Il vostro input: l'importanza di dare il buon esempio	47
<i>Capitolo quarto</i>	
Perché alcuni bambini mangiano poco?	59
<i>Capitolo quinto</i>	
Metodi pratici per gestire i bambini che non mangiano	77
<i>Capitolo sesto</i>	
Caramelle, patatine & co.	103
<i>Capitolo settimo</i>	
Bambini che mangiano troppo	117
<i>Capitolo ottavo</i>	
Bambini con bisogni alimentari speciali	135
<i>Capitolo nono</i>	
Le risposte alle domande più frequenti	151

Capitolo decimo

Dieci consigli per gestire un bambino che fa storie a tavola	165
Bibliografia consigliata	170

Premessa

Di tutta la miriade di difficoltà che come genitori dobbiamo affrontare nell'allevare i nostri figli, quella di riuscire a far arrivare negli stomaci della nostra prole la quantità necessaria di buon cibo sembra a volte spropositatamente problematica. Chi, a un certo punto, non è arrivato a interrogarsi preoccupato su cosa mangiano i suoi figli? Ponendosi domande come: quand'è che i dolci diventano troppi? Può davvero sopravvivere mangiando così poco? E quanto tempo passa prima che insorga lo scorbutto?

Sebbene far mangiare i bambini si riduca sostanzialmente all'equazione piuttosto elementare *buon cibo + bambino affamato = bambino sano*, nella realtà è raro che le cose siano così semplici. Ci sono motivi di ogni genere per cui i bambini possono non mangiare, non possono mangiare o non vogliono mangiare tutto ciò che vorremmo che mangiassero e nutrirli può essere fin dal principio un'impresa stressante. Anche quando si è riusciti a stabilire quali sono i cibi sani e quali no, occorre cercare di far aumentare l'interesse dei piccoli verso i primi incoraggiando al contempo la moderazione nel consumo dei secondi. E qui sta l'inghippo: i bambini sanno quanto sia importante per voi che mangino come volete che mangino. Il che è spesso precisamente il motivo per cui non lo fanno. Né le cose diventano più facili con il tempo. Quegli ineleganti rigurgiti dei primi pasti a base di crema di riso e frutta frullata sono solo l'inizio. Anche da adolescenti, quando si rifiutano completamente di sedersi a tavola perché preferirebbero vivere di patatine scaldate al microonde piuttosto che allontanarsi di un millimetro da Facebook, le loro abitudini alimentari continuano a essere causa di preoccupazione.

La verità è che ci sono alcune ragioni antropologiche e psicologiche assai solide alla base della pressione a nutrire i nostri figli che avvertiamo come genitori. Fin dalla notte dei tempi, siamo stati programmati per assicurare la sopravvivenza e la crescita dei nostri bambini e, dato che queste cose non sono possibili senza un'adeguata nutrizione, farli mangiare balza automaticamente in cima alla lista delle priorità. Fin dai primissimi momenti, subito dopo la nascita, quando vostro figlio si accoccola tra le vostre braccia per ricevere il primo sorso di latte, scatta l'istinto di nutrire e accudire i nostri figli. Si potrebbe dire che sia la natura umana fondamentale. Il desiderio di fargli mangiare cibo sufficiente — e sufficientemente sano — per garantire la loro sopravvivenza è profondamente radicato in tutti noi.

Tutto ciò contribuisce a spiegare perché ci sia qualcosa di enormemente soddisfacente, per un genitore, nell'assistere a un pasto ben riuscito: che si tratti di un neonato che succhia avidamente al seno o al biberon o di un bambino di 10 anni che divora tutto quello che ha nel piatto e poi ne chiede ancora, è sempre un gigantesco sollievo sapere che tuo figlio ha abbastanza carburante per il prossimo paio d'ore della sua vita. E contribuisce a spiegare anche perché ci preoccupiamo così tanto quando le abitudini alimentari dei nostri figli lasciano in qualche modo a desiderare, come molto frequentemente succede. Può darci l'impressione che non riusciamo a prenderci cura di loro su un piano assolutamente fondamentale.

Aggiungiamo il fatto che ultimamente l'alimentazione dei bambini è diventata un'ossessione generale: tra esperti che prospettano la resa dei conti per la prossima generazione di giovani dipendenti dal cibo spazzatura, da un lato, e i timori che la magrezza imperante tra le celebrità eserciti un'influenza insana, dall'altro lato, non c'è da meravigliarsi che ci preoccupiamo tanto al riguardo, mentre copriamo con la pellicola d'alluminio l'ultima di una lunga serie di cene rifiutate e la mettiamo in frigo.

Il cibo non è mai stato tanto di attualità come adesso. Le abitudini alimentari e la salute del Paese sono invariabilmente materiale da titoli in prima pagina, con argomenti quali l'obesità infantile, i disturbi alimentari, i pasti serviti nelle mense scolastiche e la nostra cultura «divano e patatine» sempre ai primi posti nell'agenda sociale e politica. Non è sbagliato che tali questioni vengano discusse do-

vunque: in fin dei conti sono tutte di pubblico interesse. Tuttavia, in questo modo si accentua la pressione e, talora, la confusione dei genitori che già sono preoccupati dell'alimentazione dei propri figli. (La soluzione migliore è probabilmente quella di prendere i vari servizi di cronaca e talk-show *cum grano salis* — ovviamente, senza eccedere la dose giornaliera raccomandata — e di tenere a mente cosa è veramente importante per la vostra famiglia.)

Dobbiamo sottolineare che questo non è un libro sui disturbi alimentari, sebbene affronti la questione seria di quando le difficoltà alimentari di un bambino potrebbero essere tali da destare grave preoccupazione e/o richiedere un aiuto professionale. La stragrande maggioranza dei bambini che non possono mangiare, non vogliono mangiare o non mangiano le cose giuste può essere aiutata con nulla più che il supporto e l'atteggiamento adeguati in famiglia.

Gli esperti generalmente raccomandano ai genitori in preda al panico di non preoccuparsi, ricordando loro che i bambini alla fine, quando hanno fame, pressoché inevitabilmente mangiano e che anche le peggiori abitudini alimentari difficilmente sono letali. Forse hanno ragione, ma è dura non inquietarsi quando tutti i giorni bisogna ingaggiare una battaglia senza quartiere per farli mangiare, avendo peraltro la paurosa consapevolezza che i disturbi alimentari, le allergie alimentari e i casi di obesità sono in continuo aumento tra i giovani. Al giorno d'oggi è dura non preoccuparsi di quello che mandano giù e di quanto spesso lo mandano giù.

Le discussioni in qualche modo connesse al cibo sono parte integrante e normalissima della vita familiare, ma a volte possono causare livelli spropositati di stress. Scopo di questo libro è ridurre l'entità del problema andando a esaminarne le numerose e variegata cause e indicando modi per affrontarle e risolverle. Questo volume si propone inoltre di volgere uno sguardo più ampio ai modi che possiamo utilizzare per stabilire abitudini alimentari e — cosa forse ancora più importante — atteggiamenti sani verso il cibo che saranno utili ai nostri figli per il resto della loro vita.

Questo libro è stato scritto con i vantaggi sia dell'esperienza sia della competenza.

Sandi Mann è madre di tre figli e psicologa specializzata in problemi di stress, autrice di vari manuali di auto-aiuto; Sally Child,

terapista nutrizionale che ha lavorato come infermiera e assistente sanitaria domiciliare, ha tre figlie adulte e un nipote. Svolge attività di formazione sui temi dell'alimentazione infantile e ha scritto altri libri al riguardo. Hollie Smith ci tiene a precisare che non ha alcuna qualifica né in psicologia né in scienze della nutrizione, ma ha due bambini che al momento dei pasti la fanno spesso diventare matta.

È vero che dovrete cercare di non preoccuparvi troppo di come mangiano i vostri figli. Ma è anche vero che quasi sicuramente vi preoccuperete. L'obiettivo, qui, è aiutarvi a trovare un equilibrio felice tra le due cose.

Capitolo primo

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: QUALI SONO DELLE ABITUDINI ALIMENTARI SANE PER I BAMBINI?



Di cosa si parla in questo capitolo:

- Perché, anzitutto, abbiamo bisogno di mangiare?
- Le informazioni nutrizionali di base
- Le leccornie vanno bene... ma con moderazione!
- Cosa, e quanto, dovrebbero bere i bambini?
- Con quale frequenza dovrebbero mangiare i bambini?
- La cucina casalinga è più sana
- Un esempio di menu quotidiano per bambini

Capitolo secondo

INIZIARE PRESTO: PERCHÉ A MANGIARE SANO SI COMINCIA DA PICCOLI



Di cosa si parla in questo capitolo:

- Cercate di non preoccuparvi
- Date fin dall'inizio il buon esempio
- Lo svezzamento: perché le prime esperienze di vostro figlio con il cibo sono importanti
- Cercate di mangiare sempre insieme
- Introducete fin dall'inizio sapori e consistenze diversi
- Proponete moltissima verdura e frutta
- Sperimentate con sapori diversi
- Va bene dare le pappe pronte?
- È una buona idea usare le tecniche di distrazione?
- Non sentirà la mancanza di quello che non ha provato
- Perché è fondamentale mantenere la calma
- Cosa fare se siete partiti con il piede sbagliato

Capitolo terzo

IL VOSTRO INPUT: L'IMPORTANZA DI DARE IL BUON ESEMPIO



Di cosa si parla in questo capitolo:

- *Le basi degli atteggiamenti verso il cibo si gettano nei primi anni di vita*
- *Perché anche voi genitori avete bisogno di mangiare le verdure*
- *Mangiare fuori*
- *Perché i pasti andrebbero consumati a tavola*
- *Gustarsi lo stesso pasto, insieme*
- *Come rendere i vostri figli amanti della buona cucina*
- *Trovare il giusto equilibrio*

Capitolo quarto

PERCHÉ ALCUNI BAMBINI MANGIANO POCO?



Di cosa si parla in questo capitolo:

- *Fare storie a tavola: una fase del tutto normale nell'infanzia*
- *Perché alcuni bambini sono schizzinosi con il cibo?*
- *Quando i bambini diventano più grandi e continuano a essere schizzinosi*
- *Sto cercando di dirti qualcosa?*
- *Ragioni psicologiche che spingono i bambini a comportarsi così*
- *Cause mediche o biochimiche della selettività alimentare*
- *Stomaci piccoli: rispettare l'appetito individuale*
- *Quando esattamente gli passerà?*
- *È il caso di chiedere il parere di un esperto?*

Capitolo quinto

METODI PRATICI PER GESTIRE I BAMBINI CHE NON MANGIANO



Di cosa si parla in questo capitolo:

- Come fare di una dieta sana la regola
- Incoraggiate l'apertura mentale
- Tenete duro
- Gestire i conflitti
- Come rendere i pasti il più possibile piacevoli
- Le abitudini alimentari degli altri bambini
- Come rendere popolari i cibi impopolari
- Aumentare il consumo di frutta e verdura
- Assicuratevi che abbia fame
- Se si rifiuta di mangiare, lo si deve lasciare a pancia vuota?
- Evitate di «comprare» i comportamenti alimentari corretti
- Di cosa hanno bisogno i bambini per sopravvivere
- Cosa fare se siete ancora preoccupati...

Capitolo sesto

CARAMELLE, PATATINE & CO.



Di cosa si parla in questo capitolo:

- *«Poco sano» non vuol dire solo sovrappeso*
- *Eliminare gli spuntini poco sani*
- *Cosa mangia vostro figlio quando non è con voi*
- *Sostituire le cattive abitudini con quelle sane*
- *Assicurarsi che abbiano abbastanza da mangiare*
- *Porre limiti alle possibilità di scelta*
- *Dare il buon esempio: perché è sempre e comunque la cosa più importante da fare!*
- *Perché ogni tanto va bene concedersi qualche strappo*
- *Fare festa senza scoppiare*

Capitolo settimo

BAMBINI CHE MANGIANO TROPPO



Di cosa si parla in questo capitolo:

- I nostri bambini mangiano troppo?
- Mio figlio ha un problema di peso?
- Non è semplice «ciccia da cuccioli»?
- Come mettere vostro figlio «a dieta» senza che se ne accorga
- Tenete sotto controllo le porzioni
- Quand'è che «tanto» diventa «troppo»?
- Mangia troppo per motivi più profondi?
- Evitate le etichette e state attenti a come parlate
- Problema diverso, stesse regole

Capitolo ottavo

BAMBINI CON BISOGNI ALIMENTARI SPECIALI



Di cosa si parla in questo capitolo:

- *Quando può essere necessaria una dieta speciale*
- *Perché è fondamentale leggere le etichette*
- *Cibi considerati capaci di influenzare il comportamento dei bambini... e come evitarli*
- *Quale aiuto può dare il resto della famiglia*
- *Aiutarlo ad aiutarsi*
- *Mettere le cose nella giusta prospettiva*

Capitolo nono

LE RISPOSTE ALLE DOMANDE PIÙ FREQUENTI



Di cosa si parla in questo capitolo:

- *Bambini e svezzamento*
- *Bambini schizzinosi a tavola*
- *Bambini che mangiano troppo in generale
o troppo cibo spazzatura*
- *Atteggiamenti verso l'alimentazione e l'immagine corporea*
- *Cibo e nutrizione, in generale*