

Bambini che non mangiano: Betotal, Carpantin e vitamine “stimolanti per l'Appetito la fame”.

Spesso il momento del pasto può diventare un vero incubo quando i nostri bimbi decidono di non mangiare. Li vediamo lì con la bocca serrata a scuotere la testa in un continuo “No!”. Così ci assale una sensazione di angoscia e proviamo a far di tutto pur di fargli assaggiare qualche boccone: promesse, compromessi, giocattoli, mille distrazioni, li seguiamo per casa con piatto e posata aspettando l'occasione giusta per fargli aprire la bocca.

Presi dall'ansia che il piccolo non si stia alimentando a dovere, chi di voi non è mai stato investito da sentimenti di rabbia misti a impotenza e tentato di forzare la mano pur di vederlo mangiare?

Chi, come me in questa pagina, si propone di dare suggerimenti su come provare a stimolare l'appetito dei bambini, sa bene quanto sia difficile parlare di questo argomento. La voglia di mangiare nei bambini più capricciosi non è qualcosa che si può accendere con un interruttore ma richiede tempo e pazienza.

Prima dunque di rifugiarsi in rimedi farmacologici non sempre efficaci e non scevri di potenziali effetti collaterali (ad es: Carpantin o Pericatin sciroppo) o ancora in multivitaminici a base di vitamine del gruppo B (ad es: Betotal, Solbinon etc) puntualmente spacciati come “stimolanti l'appetito” basandosi sul razionale biologico che essi aiutano a metabolizzare i nutrienti (nonostante non sia mai stato dimostrato ad oggi che tali prodotti riescano davvero ad “aumentare la fame”) c'è qualcos'altro di efficace e “più fisiologico” che possiamo fare?

Con una buona dose di tempo e pazienza ci sono molte altre cose che possono aiutare il bimbo a migliorare il suo rapporto col cibo...

In linea generale, se non vogliamo precipitare in dannosi quanto frequenti circoli viziosi di sfida madre-bimbo che ruotino intorno al cibo (durante cui il bimbo comincia ad essere capriccioso a tavola non tanto perché non ha fame ma perché vuole opporsi a chi vorrebbe costringerlo a mangiare ed averla così vinta!) dobbiamo tener bene in mente alcune parole

chiave:

- “Grande Pazienza” per i genitori: MAI FORZARE la mano! La pazienza è tra i doni più grande ed i bambini ci aiutano a coltivarla... qualunque cosa accada, bisognerà sempre assumere un atteggiamento sereno e sorridente... anche in quei momenti in cui la rabbia sta per esplodere!
- “Divertimento e Motivazione” per i bambini: così come tra i banchi di scuola, anche a tavola se non c'è motivazione, se non coinvolgiamo “il corpo con i suoi amici sensi”, probabilmente non andiamo molto lontano

Suggerimenti per invogliare i bimbi a mangiare:

1) Anche mamma e papà si nutrono! Ci siamo mai chiesti se il nostro piccino ha già compreso che non è lui l'unico a mangiare in casa? Ha capito che anche i genitori e fratellini mangiano? O si ritrova sempre solo nel seggiolone al momento del pasto? Considerate che la voglia che hanno i bimbi di imitare i propri genitori può essere utilizzata in questo caso a nostro vantaggio! Ma non limitandoci a mostrargli che “assaggiamo la sua pappa” esclamando “come è buona!!!”... No... lui deve osservarci completamente presi ed assorti nel “rituale del cibo” già quand'è molto piccolo! Già a partire dai 6 mesi quindi posizioniamo il sediolone accanto al tavolo nel momento in cui pranziamo e lasciamoli guardare noi come mangiamo e... se allungano la mano... non neghiamo un assaggio o anche di più! Diamo la possibilità di mangiare da soli, di sperimentare, perché no, di pasticciare con il cibo. Dunque, permettiamo ai nostri bambini di toccare il cibo, di sentirne il profumo e la consistenza. Il corpo, i canali sensoriali, sono strumenti fondamentali di conoscenza nel momento in cui interagiamo con il mondo esterno, anche quando ci relazioniamo con il cibo. Quindi, lasciamoli fare da soli, non importa se si sporcano, non è la fine del mondo! Così facendo gli abbiamo regalato qualcosa di più importante di una maglia pulita, gli abbiamo regalato un pezzetto di autonomia. Allorché il bambino è più grandicello, spiegargli che il cibo è la nostra benzina e che senza di esso non avremmo le energie per fare tutto quello che ci piacerebbe fare, può essere una buona idea.

2) Ciò che nuovo è sempre bello! Proponiamo e diamogli la possibilità di assaggiare ^{l'Appetito} cose nuove, di assaporare e gustare diversi tipi di pietanze. Anche di fronte ad un iniziale rifiuto di un cibo nuovo non bisogna temere di riproporlo magari dopo qualche giorno o settimana!

3) Divertiamoci con i colori dei frutti e degli ortaggi! A tavola in genere è il colore verde che "più spaventa i bambini", bene, aiutiamoli a superare questo timore!. Una cosa divertente che ho svolto con alcuni bimbi di 5 anni è stata creare nei piatti da cucina dei veri e propri "quadri" con alimenti di diverso colore. Nulla di elaborato, non c'è bisogno di essere abili artisti. I nostri strumenti sono stati uova, carote, pomodori, legumi e la grandiosa fantasia dei bambini. Dopo aver ammirato le loro "opere d'arte" i bambini le hanno mangiate molto volentieri!

4) Coinvolgiamoli nei preparativi! E' sempre molto stimolante per i bambini mangiare qualcosa che è stato preparato da loro. Una cosa molto carina da fare sarebbe quella di allestire un orticello, magari da balcone, utilizzando i vasi delle piante e dei fiori, sarebbe un'attività molto divertente da fare con i nostri bambini. Pensate su quante cose potremmo lavorare: motricità fine mentre utilizziamo la terra, imparare ad aver cura (in questo caso delle piante), rispettare l'ambiente, osservare il meraviglioso ciclo della natura e quindi il semino da cui ha vita la pianta la quale darà vita a un frutto o ad un ortaggio. Imparare dunque che creare può essere più gratificante che distruggere. Pensate poi a quanto possa essere meraviglioso per un bambino raccogliere un ortaggio di "propria produzione" e cucinarlo insieme alla mamma per poi mangiarlo a tavola con i suoi genitori in un clima sereno e di totale condivisione. E' vero, tutto ciò richiede tempo e pazienza. Ma se non è possibile farlo un'alternativa potrebbe essere quella di coinvolgerli durante il momento della spesa. In questo caso attenzione a stabilire prima delle regole ben precise ed accertarsi che siano state recepite altrimenti potremmo ritrovarci con biscotti e gelato per cena. Una cosa che non dobbiamo mai dimenticare è che i bambini si divertono davvero con poco e con le cose più semplici e soprattutto amano fare le cose insieme a noi genitori!

5) Valorizziamo il momento della tavola! Altro aspetto fondamentale, già accennato sopra, per garantire un rapporto sano con il cibo è il momento in cui si è a tavola. Un clima sereno, di totale condivisione, un momento in cui si mangia insieme e non si guarda la TV aiuterà

l'Appetito
sicuramente il bambino ad assaporare il cibo e ad associare a questo momento sensazioni positive. Quindi, non inseguiamo i nostri bimbi in giro per casa con la speranza che mangino un boccone, non offriamogli mille distrazioni pur di fargli finire un piatto di pasta. Così facendo nemmeno si rendono conto di quello che mangiano e quindi sarebbe un "riempimento più che un nutrimento". A tavola si ostinano a non voler mangiare? Bene, senza agitarsi, senza arrabbiarsi, senza scendere a compromessi, con un tono rassicurante e pacato gli diciamo che può pure non mangiare. A questo punto però è assolutamente vietato offrire alternative, si sta con il pancino vuoto. E' estremamente difficile per un genitore non dare del cibo al proprio bambino, ma pensate che lo state educando ed educare prevede spesso svolgere compiti non semplici.

6) Attenzione agli spuntini fuori orario! E' importante che il bambino faccia merenda (una merenda preferibilmente sana) ma non ad ogni ora del giorno. Ricordate, un ingrediente fondamentale è la "fame"! Se il bambino può accedere facilmente durante la giornata a quello che a lui più piace sarà inevitabile che a tavola non mangerà. E allora, diamo degli orari, procuriamoci merende sane e impariamo a dire NO a continui fuori pasto. Aiutiamo il bambino a sentire il famoso brontolio della fame: in questo modo non solo avrà più appetito quando sarà a tavola, ma avrà imparato anche a mettersi in ascolto del proprio corpo cosa che non dobbiamo assolutamente sottovalutare.

Ovviamente dinanzi ad un rifiuto totale e continuo del cibo è sempre consigliabile rivolgersi al pediatra, controllare la crescita staturponderale ed accertarsi che non ci sia alcun problema fisico che lede l'appetito del bimbo.

Detto questo BUON APPETITO e ricordate che la cura di sé inizia a tavola.

Ippocrate scriveva: *"Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo"*

Scritto da: Dott.ssa Annalisa Rende - Psicomotricista Funzionale
