

La buona tavola dei bambini

Il rapporto tra i bambini ed il cibo è un argomento che può essere trattato da molteplici punti di vista: nutrizionali, psichici, emozionali, educativi e pure antropologici. L'atto del nutrirsi infatti investe molte sfere del nostro essere persone così come il rapporto che abbiamo con il cibo o il modo in cui stiamo a tavola possono raccontare molto della nostra personalità e della nostra storia familiare.

Questa piccola premessa serve per dire che il rapporto tra l'uomo e il cibo non è risolvibile con il semplice nesso bisogna mangiare per crescere/vivere, dunque cibarsi è il risultato di una molteplicità di fattori soprattutto di natura affettiva e relazionale.

Noi qui ci occuperemo dell'evolversi del rapporto tra bambini e cibo dalla nascita fino alle soglie della scuola primaria e lo faremo usando un taglio pedagogico, provando dunque a dare degli strumenti educativi adatti a rispondere ai bisogni di crescita dei bambini, puntando l'attenzione alla graduale autonomia che il bambino deve conquistare con l'aiuto degli adulti.

0 - 6/7 mesi

L'inizio del rapporto tra il cucciolo dell'uomo ed il cibo avviene sempre dentro una relazione fusionale con la madre, sia che il bambino venga allattato al seno, sia che si ricorra al biberon : il piacere del cibarsi nasce per il bambino tra le braccia amorevoli della sua mamma, insieme all'odore del suo corpo ed al battito del suo cuore, è dunque uno dei momenti di massima realizzazione per la costruzione del legame tra la mamma ed il bambino poiché lo aiuta a rivivere l'esperienza fusionale , e nello stesso tempo, lo sostiene nella sua piccola autonomia: proviamo a pensare come la suzione spontanea sia la prima manifestazione di autonomia del bambino, della sua avvenuta separazione; questo importante momento di complicità **andrebbe proposto al bambino in un esclusività di relazione**, cioè con la totale disponibilità a dedicarsi a lui, quindi senza telefoni a cui rispondere o altro da fare. La mamme dovrebbe concentrarsi sul comprendere i tempi del bambino per accompagnarlo gradualmente a vivere il cibarsi come una risposta della madre (tramite la tetta o il biberon) allo stimolo della fame del bambino e non come risposta ad altri bisogni (consolazione per qualsiasi motivo, coliche o altro); già con l'allattamento si può dare un messaggio positivo al bambino che è di una risposta pronta ad uno stimolo fisiologico.

7 - 12 mesi

L'introduzione delle prime pappe rappresenta un importante tappa di crescita per il bambino: può stare seduto nel seggiolone e guardare in viso chi gli offre del cibo; il primo incontro con cibi solidi rappresenta per il piccolo una grande novità e può non piacergli, abituato com'era all'assunzione del latte; è questo un momento delicatissimo dove l'adulto deve rappresentare la FIDUCIA nel fatto che il bambino possa farcela ad assaggiare il nuovo cibo, accettando eventualmente i primi rifiuti e continuando in serenità a proporre il cibo solido.

L'adulto deve ricordare che il passaggio dal latte al cibo solido significa riconoscere che il bambino sta crescendo e nella sua crescita va sostenuto, dunque bisogna credere in lui e se non mangia la prima volta pensare che mangerà la prossima! Bisogna anche essere pronti a non offrire l'alternativa del latte che il bambino leggerà come un ripiego al fatto di non aver apprezzato la novità proposta e dunque lo avvertirà come un segnale di sfiducia.

E' molto importante che la pappa venga proposta quando il bambino ha veramente fame, né troppo prima né troppo dopo, poiché i bambini così piccoli non sono in grado di tollerare la frustrazione della pappa.

Se il bambino vuole toccare la pappa con le sue mani deve poterlo fare, così inizierà a familiarizzare con il cibo e sarà più propenso ad assaggiarlo. Sia che si tratti di pastina con il pomodoro o di formaggi morbidi o di frutta i bambini devono poter pasticciare con le mani e anche sporcarsi la faccia e la testa. Agli adulti tocca avere pazienza e comprendere che attraverso questo toccare il bambino si conferma voler essere sempre più protagonista della sua crescita.

Verso il 9-10 mesi o poco dopo il bambino inizia a dimostrare interesse non solo per il cibo nel piatto ma anche per il cucchiaino con cui lo si imbecca e può succedere che rifiuti di essere imboccato volendo farlo da solo: non è ancora in grado ma ancora una volta la sua spinta ad essere autonomo va sostenuta, come? Offrendo a lui un piatto con una porzione di cibo e un cucchiaino e nello stesso tempo avendo noi un piatto da cui proporgli cibo con un altro cucchiaino, accompagnando anche con parole incoraggianti i suoi tentativi; ci vuole molta pazienza e la consapevolezza che solo permettendo al bambino di crescere anche a tavola il suo rapporto con il cibo sarà sano, viceversa presi dalla preoccupazione di nutrirlo si finisce per trattarlo come un recipiente da riempire. Certamente per agevolare la conquista delle abilità di coordinazione necessarie a portare il cucchiaino alla bocca, nei momenti di gioco gli si possono dare cucchiai e ciotole con cui esercitarsi.

Una nota importante riguarda la quantità di cibo da offrire ad un bambino quando si propone di assaggiare un nuovo piatto: nel piatto va messa una piccola quantità così che il bambino non si senta frustrato e inadeguato di fronte alla nuova proposta.

Inoltre nella proposta di nuovi sapori non dobbiamo dimenticare che i bambini capiscono benissimo se l'alimento a loro proposto è gradito o meno anche all'adulto, dunque nessuno stupore se a casa non vogliono il pesce che a voi non piace e magari al nido lo mangiano: i bambini ci dimostrano empatia anche in questo e vanno rispettati.