

A tavola insieme

Sedersi a tavola insieme e mangiare gli stessi alimenti rappresenta una fase evolutiva reciproca, nella quale i genitori riconoscono le capacità emergenti nel bambino e ne rispettano la piena espressione (genitorialità responsiva).

Nel momento dell'introduzione dei primi cibi solidi, infatti il bambino presenta crescenti abilità di autonomia nel mangiare, scopre una varietà di alimenti diversi, definisce le sue preferenze alimentari con una forte tendenza a mantenersi invariate nel tempo. È molto importante che i genitori riconoscano queste capacità emergenti del bambino e che si pongano queste 4 domande: **quando** introdurre il primo cibo solido; **come** proporre i primi alimenti solidi; **cosa e quanto** mangiare.

Quando il vostro bambino appare interessato a ciò che mangiate e si mostra "pronto" a mangiare i primi cibi solidi (sta seduto da sé, raggiunge con la mano il cibo e se lo porta in bocca, mastica) permettetegli di partecipare ai vostri pasti tenendolo seduto nel seggiolone in modo che ci si possa guardare in faccia. Generalmente ciò accade intorno ai 6 mesi compiuti nel lattante nato a termine.



Come

- ▶ Pianificate un contesto alimentare sereno evitando distrazioni varie
- ▶ Offritegli liberamente piccoli assaggi del cibo che state mangiando voi, senza particolari limitazioni: dal 6° mese qualsiasi alimento può essere offerto senza correre il rischio di favorire le allergie.



Cosa

- ▶ Date il buon esempio mangiando cibi salutari e variando la dieta:
 - decidete voi cosa proporli da mangiare ma... lasciate che sia il vostro bambino a decidere se e quanto mangiare
- ▶ Mostratevi interessati a quel che fa e incoraggiatelo ad assaggiare i vostri alimenti parlandogli e guardandolo negli occhi, senza mai forzarlo o se non vuol mangiare: all'inizio non è importante quanto mangia, perché il latte continua a essere il nutrimento principale con il quale completare il pasto.
- ▶ Lasciate che il vostro bambino si diverta a toccare il cibo e a tenerlo in mano, offrendogli all'inizio alimenti semisolidi con forme facilmente impugnabili a mò di manico in modo che possa mangiare la parte che sporge dal pugno.

rimproverarlo

Quanto

- ▶ Quando gli proponete il cibo con il cucchiaio, aspettate che sia lui ad aprire la bocca rispettando i suoi segnali di fame e sazietà;
- ▶ Se rifiuta alcuni alimenti, smettete gli assaggi. Riproverete a offrirli più avanti nel tempo per più volte: possono essere necessari "anche 10 volte" assaggi ripetuti a distanza di pochi giorni in un ambiente positivo, prima che impari ad accettare e gradire nuovi alimenti;
- ▶ Favorite un sano appetito all'ora dei pasti programmati: 4-5 pasti al giorno, spuntini compresi, con intervalli di tempo adeguati e solo acqua negli intervalli



COSA NON FARE

- ▶ Non cambiate ritmi e durata dei vostri pasti. Il bambino imparerà presto ad adattarsi.
- ▶ Non offritegli merendine ipercaloriche fuoripasto, anche se avete paura che abbia mangiato poco.
- ▶ Non tenete la TV accesa e non impegnatevi in altre distrazioni personali (smartphone, giornale, ecc.) mentre si mangia.
- ▶ Non aspettatevi che mangi qualsiasi alimento le prime volte che lo proponete.
- ▶ Non lasciate mai solo il bambino mentre mangia e non offrite alimenti che presentano un rischio di soffocamento.
- ▶ Non mettetegli fretta e non fatevi tentare dall'infilargli del cibo in bocca sostituendovi a lui: se non vuole mangiare interrompete e aspettate il pasto successivo.
- ▶ Non proponete il finger food all'età di 6 mesi se il bambino è nato pretermine o presenta problemi neuromotori: consultate sempre il pediatra.

