

Problemi a tavola con il tuo bambino?

**Come
comportarsi
per gestire
al meglio
tuo figlio e
il rapporto col cibo.**



Hai problemi a tavola con il tuo bambino?

Ti chiedi come sia giusto comportarsi per gestire al meglio tuo figlio e il rapporto col cibo?

Quello che voglio fare con questo e-book è **offrirti qualche consiglio pratico** che possa essere anche spunto di riflessione.

ECCO 7 CONSIGLI

per aiutare te e il tuo bambino a vivere serenamente il rapporto col cibo e il momento dello stare insieme a tavola.

1. Non usate mai il ricatto o la promessa di dargli il cibo che ama per fargliene mangiare uno che gradisce meno.

Chiarisco meglio con un esempio.

Se il bimbo non mangia le carote e per fargliele mangiare gli promettiamo di dargli il biscotto la conseguenza sarà che il bimbo detesterà sempre di più le carote e amerà sempre di più il biscotto!

Questo avviene perché il messaggio implicito che gli mandiamo è che il biscotto è un premio mentre la carota no. 😊

1

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 15/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti www.gioiosamente.it E-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it

2. Non insistete affinché mangi quando il bimbo afferma di essere sazio.

I bambini sono in grado di regolarsi da soli sulla quantità di cibo...so che può non essere facile ma è importante imparare a fidarsi di loro!

E' importante **non forzarlo mai a mangiare un cibo che non gli piace** perché l'unico risultato che otterrete è aumentare l'astio nei confronti di quello specifico alimento.

Se ad esempio non vuole mangiare il pesce e lo lasciate mezz'ora con il piatto davanti il solo risultato possibile sarà che odierà il pesce ancor di più! 😊

Ciò che potete fare è **attendere un po' di tempo(qualche giorno, qualche) settimana e poi provare a presentarglielo nuovamente.**

Altra cosa importante che potete fare è cercare di offrire il giusto esempio perché i bimbi ci osservano e apprendono molto attraverso l'imitazione.

Mi spiego meglio facendo l'esempio di un bimbo che non ama la carota.

I bambini hanno una forte tendenza all'imitazione quindi se il genitore mostra di gradire un determinato alimento (ad esempio la carota) e, nel frattempo, continua a proporglielo senza insistere è probabile che alla fine il bimbo lo assaggerà e imparerà a gradirlo.

3. Se in alcuni periodi ti senti preoccupata perché tuo figlio ha meno appetito e mangia di meno metti in tavola i piatti che ama di più.

Può capitare che il bimbo mangi meno in alcuni periodi come ad esempio quando arriva la stagione calda o quando sta male (influenza, diarrea, etc.) ma non è nulla di preoccupante...l'appetito tornerà!

Quando arriva il caldo si abbassa il fabbisogno calorico perché all'organismo non serve produrre molto calore per mantenere la temperatura corporea e brucia meno rispetto a quando fa freddo.

Lo scarso appetito non deve quindi destare preoccupazione.

L'importante è evitare di offrire merendine, patatine, o cioccolato purché mangi qualcosa! E questo per 2 motivi.

Il primo è che la dieta sarebbe sbilanciata (e si gettano anche a quest'età le basi per l'obesità); il secondo è che il bimbo impara a confondere la golosità con lo stimolo della fame.

4. Cercate di mantenere una certa regolarità negli orari dei pasti (senza esagerare in rigidità).

Certamente se un giorno siete fuori a cena non è un grave problema che il bambino mangi mezz'ora dopo! 😊

5. Non appena possibile è una buona abitudine far mangiare il bimbo a tavola con i genitori.

Già perché anche se ancora mangia cose diverse dagli adulti il bimbo condividendo con i genitori questo momento osserva e impara molte cose (osserva come si comporta il genitore a tavola, come mangia, cosa mangia, etc.).

So, perché l'ho vissuto in prima persona, che non è sempre facile far coincidere l'appetito del bimbo con i tempi dell'organizzazione familiare ma si può almeno tentare di condividere il momento del pasto e rendere partecipe il bimbo del clima familiare che si crea a tavola!

6. Cercate di non usare strategie per farlo mangiare come ad esempio consentirgli di guardare il cartone animato o giocare mentre si mangia.

Si può spiegare al bimbo che i giochi vanno lasciati quando si sta a tavola e si mangia e si possono riprendere quando si è terminato il pasto.

Mettete dei limiti e delle regole in tavola come ad esempio non tirare mollichine di pane al fratello spargendole per terra, non urlare, non rivoltare in terra il piatto, etc.

7. È naturale che un genitore sia contento e soddisfatto se il proprio figlio mangia ma...fate attenzione!

I bimbi infatti hanno delle antenne molto sensibili e captano le emozioni del genitore: se comprendono che mangiando fanno felice il genitore gli si dà un potere e possono usare il cibo come arma di ricatto.

Nutrirsi è un bisogno fisiologico. Non deve passare il messaggio che lo scopo del pasto è quello di far contento il genitore! Altrimenti potrà decidere lui di render contento o meno il genitore a suo piacimento.

Il messaggio che è importante trasmettere al bambino è che **mangiare è un bisogno ma è anche un piacere!!!** 😊

Infine, credo sia utile non dimenticare che **un clima familiare sereno, tranquillo e di condivisione in tavola giova all'appetito del bimbo e al suo benessere in generale.**

5

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 05/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti www.gioiosamente.it E-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it

Chi è l'autore di questo e-book?

Mi chiamo Sara Siniscalchi. Se segui il mio [blog](#), il [sito](#) o la mia [pagina Facebook](#) sicuramente saprai che sono una psicologa e psicoterapeuta e che mi occupo principalmente di sostegno alla genitorialità, adolescenza e disturbi d'ansia.

Se vuoi un consulto o vuoi porre qualche domanda puoi scrivere sul blog o contattarmi all'indirizzo e-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it

Se vuoi prendere un appuntamento puoi chiamarmi al 349/7593372.

Se invece vuoi tenerti aggiornato sulle novità, gli eventi o i corsi puoi iscriverti alla newsletter.

E TU COME VIVI IL MOMENTO DEL PASTO CON IL TUO BAMBINO? Lascia il tuo commento!

Se vuoi partecipare agli argomenti di discussione e lasciare il tuo commento accedi alla mia pagina [facebook SaraSiniscalchi Psicologa](#).



6

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 05/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti www.gioiosamente.it E-mail sarasiniscalchi@gioiosamente.it