

# L'alimentazione nella relazione educativa

**Incontro con i Genitori di bambini di  
età compresa fra 3 e 10 anni**

**Dr.ssa Paola Cavallucci**

Specialista in Pediatria

Specialista in Puericultura

Insegnante di Massaggio Infantile

**Dipartimento di Prevenzione ULSS n.13**

# I disturbi alimentari

- Radici nell'infanzia
- La relazione genitori-figlio è importante per la prevenzione dei disturbi

# Bisogno di sentirsi amato

**Quale percezione?**

**Per le cose materiali**

**Per il tempo**

**Per le coccole**

**Per l'ascolto attivo**

**Per il nostro impegno**

# I bambini hanno tanta pazienza con noi!

**Ci ascoltano principalmente:**

**Per farci contenti**

**Per paura**

**Non per dovere**

# La relazione condisce il cibo

Come costruire una buona relazione?

**positiva**

**serena**

**rilassata**

**allegra**

**empatica**

**Basata sull'ascolto**

**Non giudicante**

# Il menu della casa

**Come deve essere?**

**Per tutta la famiglia**

**Basato su un'alimentazione varia**

**Scelta di cibi sani**

# Cultura della sobrietà e non consumismo e comodità

**Da chi imparano i bambini?**

**I genitori sono i principali modelli**

**Le regole e i valori**

**I bambini imparano ciò che vivono quotidianamente**

# I disturbi alimentari

**I principali:**

**Anoressia**

**Bulimia**

**Legati al peso**

# I fattori che determinano i disturbi alimentari

## Fattori determinanti:

**Genetici**

**Ambientali**

**Psicologici**

## Fattori precipitanti:

**Cambiamenti psico-fisici**

**Attività espressive-sportive**

**Cambiamenti ordine scuola**

**Situazioni particolari**

# L'obesità

(uno o entrambi i genitori sono obesi)

**Comportamenti alimentari scorretti:**

**Alimentazione ipercalorica in gravidanza**

**Alimentazione ipercalorica nel 1° anno di vita**

**Alimentazione non corretta dopo i 3 anni**

# Complicanze

**Organiche**

**Psicologiche**

Decalogo  
alimentare  
per la  
famiglia

1. Abituare tutta la famiglia ad una dieta variata e a frazionare l'alimentazione in 5 pasti giornalieri.
2. Abituare i bambini a consumare una sana prima colazione.
3. Abituare i bambini a consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdure al giorno.
4. Abituare i bambini a ridurre il consumo di sale e di zuccheri semplici.
5. Abituare i bambini a fare uso di erbe aromatiche per rendere le pietanze più gustose.

6. Abituare i bambini a consumare merende sane e a ridurre snack e merendine.

7. Abituare i bambini a bere acqua in quantità superiore a quella richiesta dal senso della sete.

8. Abituare i bambini a consumare cereali integrali e legumi come piatto unico.

9. Abituare i bambini a non usare il cibo come premio/punizione.

10. abituare i bambini al piacere del movimento quotidiano, mediante il gioco all'aria aperta.

# Strategie educative

**Valorizzare le competenze dei bambini e promuovere la loro autonomia.**

**Giocare con i bambini (gioco = lavoro).**

**Rendere il bambino protagonista del suo pasto.**

**Stimolare i bambini a usare i 5 sensi nel rapporto col cibo.**

**Non associare il cibo ad emozioni: “il bambino mangia per sé e non per far contenta la nonna”.**

**Trasformare i circoli viziosi in circoli virtuosi “nella situazione del pasto”.**

**Parlare di noi, da piccoli, al bambino e raccontargli la nostra e la sua “storia alimentare”.**

**Concordare con il bambino le regole della “situazione del pasto” (luogo – tempo – rinuncia a TV e giochi).**

**Dare messaggi e stimoli in positivo e tenere presente che , nella comunicazione con i bambini, non conta il contenuto, ma la voce e il corpo.**

# Conclusioni

**E' importante ritrovare e prendersi cura del bambino che è dentro di noi per avere e trasmettere benessere.  
(Vimala Mc Clure)**

**Si ringraziano i Genitori, il  
Dirigente Scolastico e gli  
Insegnanti che hanno  
partecipato a questo incontro.**

**La Dirigente scolastica  
ringrazia la Dott.ssa  
Cavallucci per la sua  
disponibilità e  
competenza.**