L'EDUCAZIONE ALIMENTARE IN FAMIGLIA

Presentazione a cura di:
Dottoressa Raffaella Carchio – Psicologa
Dottoressa Mariolina Gaggianesi - Psicologa

Perché parlare di educazione alimentare in famiglia?

I disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia…) sono in costante aumento, al momento riguardano circa 3 milioni di italiani.

Anche l'obesità infantile desta preoccupazione: in Europa un bambino su 5 è obeso.

Per poter prevenire queste problematiche è importante l'educazione alimentare.

Il cibo non deve essere vissuto come un "nemico"; il momento dell'andare a tavola dovrebbe essere piacevole.

Il cibo non è un nemico

Per avere un buon rapporto con il cibo in età adolescenziale e adulta, è necessario… giocare d'anticipo!

I bambini possono essere aiutati prima di tutto a vivere piacevolmente il momento della cena. Questo è il momento in cui la famiglia si riunisce, si ritrova dopo una giornata in cui si è stati separati. La tavola acquista così un significato positivo di unità, amore, calore.

Non è un luogo da cui scappare prima possibile per andare a giocare, ma dove si sta volentieri perché ci si sente accolti e amati. **Come fare?**

Il momento della cena è importante

1. Mangiare tutti insieme
2. Mettere i bambini al centro della cena
3. Rispettare i tempi di tutti aspettando che i bambini finiscano prima di passare alla portata successiva
4. Non pretendere che i bambini stiano a tavola delle ore: una volta che hanno terminato permettere loro di alzarsi
5. Stimolare la conversazione e il racconto della propria giornata (sia i bambini che i genitori raccontano)
6. Evitare di accendere la televisione
7. Evitare litigi, rimproveri, urlate

Un clima sereno a tavola

1. Cercare di mangiare tutti le stesse cose: i genitori danno il buon esempio ai figli mangiando cibi sani
2. E' meglio non chiedere ai bambini sotto i dieci anni cosa vogliono mangiare: li si manda in confusione e rischiano di scegliere sempre le stesse cose
3. Si tiene conto dei gusti dei bambini nella scelta del menù da proporre, introducendo però anche cibi non conosciuti per stimolare il gusto dell'assaggio
4. I bambini vengono invitati ad assaggiare un po' di tutto, ma senza insistere troppo sulle quantità

Il cibo: conoscerlo e apprezzarlo

1. Il carrello della spesa dovrebbe essere pensato per avere in casa cibi sani: spesso la golosità dei bambini rispetto a merendine e bibite deriva dal fatto che è facile trovarli in casa
2. I bambini potrebbero essere coinvolti nel cucinare e nell'apparecchiare la tavola: da un lato ciò li avvicina al cibo e li incuriosisce nel provare nuovi sapori, dall'altro si introduce una ritualità nella cena
3. Spesso i bambini a cena non hanno fame: arrivano a casa da scuola affamati e si ingozzano di merendine; poi saltano la cena e magari chiedono cibo prima di dormire… Questo non fa bene!

Prima di mangiare…

1. E’ importante che tutte le persone che si occupano dei bambini siano d’accordo sui principi generali della loro alimentazione: nonni, baby sitter, ex coniugi…
2. E’ importante sentire il parere del pediatra sulla crescita del proprio figlio, tenendo d’occhio situazioni di eccessiva magrezza o al contrario di sovrappeso.
3. Se il bambino è normopeso, quanto detto finora è valido, in caso contrario occorrono degli aggiustamenti che occorre pensare insieme al pediatra, anche se un clima sereno a tavola fa bene a tutti!

Tutti alleati!

Vediamo ora più nel dettaglio alcuni disturbi alimentari che possono insorgere e come comportarsi.

In generale i disturbi alimentari tendono a insorgere nella preadolescenza e nell'adolescenza, anche se l'età si è abbassata (IV-V elementare)

Questi disturbi indicano un disagio nel ragazzo (più spesso ragazza) e vanno affrontati non solo dal punto di vista alimentare, ma anche psicologico.

I disturbi alimentari

Ciò che caratterizza l'anoressia nervosa è il rifiuto del cibo da parte della persona e la paura ossessiva di ingrassare. Nelle forme più gravi ci può essere amenorrea (perdita del ciclo mestruale) a causa dell'eccessivo dimagrimento.

Anoressia nervosa

Ciò che caratterizza la bulimia è che la persona ingurgita una quantità di cibo esorbitante (abbuffate) per poi ricorrere a diversi metodi per riuscire a non ingrassare (vomito autoindotto, utilizzo di lassativi e purghe).

Bulimia

Tra le ragioni che portano allo sviluppo di questi comportamenti, c'è:

- la sensazione di essere sottoposti a un eccesso di pressione e di aspettativa
- la sensazione di essere fortemente trascurati
- il sentirsi oggetto di derisione per la propria forma fisica
- la difficoltà a raggiungere i risultati desiderati per problemi di peso e apparenza
- la presenza di situazioni particolarmente traumatiche

Perché si sviluppano quesi disturbi?

Come fare a rendersi conto dei disturbi alimentari in un figlio?

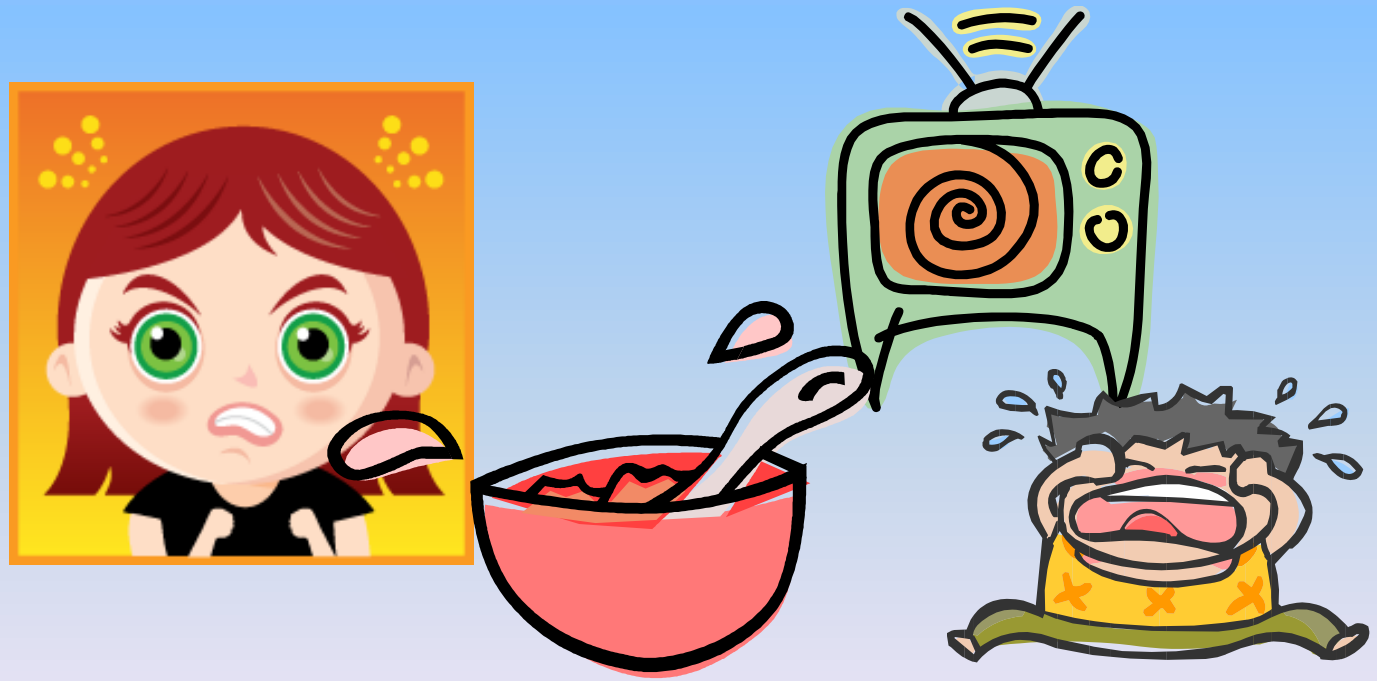
- Ci deve essere un cambiamento nelle abitudini alimentari molto importante, tenendo conto che nel passaggio dall'infanzia alla preadolescenza, un cambiamento c'è comunque
- Occorre identificare altri segnali di disagio nel figlio

Se si hanno dubbi può essere utile rivolgersi al pediatra e poi eventualmente allo psicologo per un parere

Cosa fare?

… che cosa fareste voi se…?…

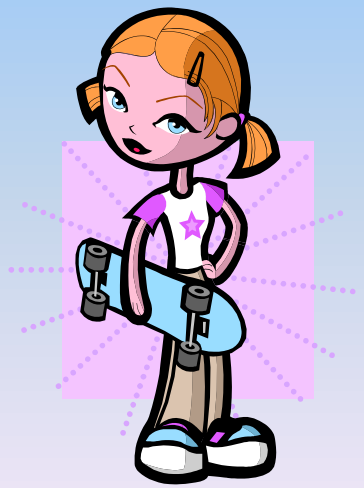
Laura ha un figlio, Paolo, che è sempre stato un bambino con poco appetito; il momento della pappa era un vero incubo… Ora che ha quattro anni la situazione non è migliorata e il bambino mangia poco, non sta mai seduto a tavola. Laura riesce a dargli da mangiare solo imboccandolo davanti ai cartoni animati…



Maria e Luca hanno due figli, Stefano e Sofia, di sette e cinque anni. I bambini non mangiano verdura, ma anche il papà non ne mangia. La mamma cerca di convincere tutti, ma alla fine si mangiano solo patate o pomodori…

Andrea è un bambino di otto anni che ama molto mangiare; è un po’ sovrappeso, adora le merendine, la pizza e i gelati. Spesso sta con i nonni che non gli negano mai un dolce…

Nella famiglia di Elena (12 anni) tutti hanno orari diversi; ognuno mangia quando vuole, prendendo il cibo dal frigo. Elena che è sempre stata una bambina robusta, vorrebbe dimagrire e spesso è tentata di non mangiare, tanto nessuno la vede…



L'EDUCAZIONE ALIMENTARE IN FAMIGLIA

Presentazione a cura di:
Dottoressa Raffaella Carchio – Psicologa
Dottoressa Mariolina Gaggianesi - Psicologa