

## L'APPETITO

---

L'inappetenza nel bambino può talvolta essere un sintomo di una malattia acuta (influenza, otite, bronchite) che si risolve poi con la guarigione della suddetta malattia.

Più spesso lo "**SCARSO APPETITO**" del Vostro bambino non è legato ad una patologia ma ad errati comportamenti da parte degli adulti, dei genitori in particolare. I bambini in età prescolare (fino a 6 anni) sono influenzati negativamente dagli orari di pasti irregolari, dai litigi dei componenti della famiglia, dai tentativi di forzarli a mangiare. A volte il fatto che i bambini indugino sul cibo, quando incominciano ad alimentarsi da soli, o le naturali variazioni quantitative giornaliere nell'assunzione dei pasti, vengono interpretate dagli adulti come inappetenza e scatenano reazioni di ansia, iperprotezione, insistenza che, possono portare il bambino ad una vera e propria avversione per alcuni cibi o per l'alimentazione nel suo insieme. Nei bambini in età scolare (oltre i 6 anni), oltre alle situazioni ora descritte bisogna prendere in considerazione l'eventuale presenza di qualche piccolo problema psicologico, per lo più legato alla scuola.

### **COSA FARE**

- distribuire i 4 pasti in maniera regolare nella giornata;
- far consumare il pasto con calma: almeno in 20 minuti !!!;
- somministrare cibi variati nel sapore e nell'aspetto; un piccolo sforzo di fantasia per fare questo basterà;
- osservare come si comporta fuori di casa, in compagnia di amici, parenti e con altri bambini;
- aumentare gli stimolanti naturali dell'appetito: il nuoto, il sole, l'aria aperta, i giochi.

### **COSA NON FARE**

- non drammatizzare, non minacciare il bambino con castighi e privazioni. Evitare però anche di vezzeggiarlo con moine e promesse. Piuttosto bisogna **AVERE IL CORAGGIO di FARGLI SALTARE il PASTO**, per riproporlo poi, invariato, al pasto successivo. Il bambino può rimanere digiuno per più di 24 ore senza alcuna conseguenza negativa. In questo intervallo di tempo è però necessario che assuma dell'acqua.
- non trasformare ogni pasto in un piccolo teatrino, coinvolgendo anche gli altri componenti della famiglia nell'uso di orsacchiotti, trombette e favole: ogni giorno il bambino pretenderà uno "SHOW" diverso che oltretutto avrà solo l'effetto di eccitarlo e di distrarlo.
- non esagerare nelle porzioni: un bambino inappetente si scoraggia di fronte al piatto colmo.
- non ricorrere a cibi piccanti o particolarmente sapidi: ciò che stuzzica l'appetito in un adulto non ha lo stesso effetto nel bambino. Nel caso si può somministrare mezza tazza di brodo in apertura del pasto.
- non far mangiare il bambino fuori pasto, soprattutto caramelle, biscotti, bibite, patatine fritte, pizza.
- non somministrare stimolanti farmacologici a base di antistaminici perché provocano numerosi effetti collaterali (sonnolenza, vertigini, nausea, cefalea, etc.) e inoltre, quando vengono sospesi, portano ad una ulteriore diminuzione dell'appetito.