

Il cibo va a scuola...a scuola di cibo

•E' vero che nella vita i gusti cambiano quello che però è **molto difficile cambiare**, se non con grandi sforzi personali, è **l'approccio al cibo**.

•Numerosi studi affermano che chi ha avuto nella prima e seconda infanzia un'alimentazione poco variata tenderà a mantenere questo approccio anche nelle età successive e nella vita adulta

Abbiamo già sottolineato nella serie di incontri dello scorso anno quanto sia **fondamentale il rapporto di fiducia che si instaura tra il bambino e le figure di attaccamento**.

La madre (o chi per essa) deve riconoscere e distinguere le diverse esigenze del bambino, che diviene, con il passare del tempo, sempre più capace di differenziare ed esprimere i propri bisogni.

E' proprio in questa fase della vita del bambino che si instaurano i successivi e più gravi **disturbi dell'alimentazione fondati sulla difficoltà o incapacità a riconoscere i propri stati interni** e a rispondere con variazione del comportamento alimentare ad ogni oscillazione del proprio stato emotivo

#### **COSA FARE:**

rispettare i gusti e le propensioni del bambino senza forzarlo eccessivamente... offrire il più possibile cibi vari.

**GLI ADULTI DEVONO ESSERE IL MODELLO DI COME SIA PIACEVOLE ASSAGGIARE COSE NUOVE!!!**

Preparare con lui il cibo può aumentare il senso di competenza e facilitare il suo rapporto con il cibo.

#### **COSA NON FARE:**

Evitare di far diventare i cibi occasione di guerre e duelli quotidiani...

Abituare gradualmente a variare le sue scelte... **non fare braccio di ferro!**

Evitare di offrire alternative perché non ha mangiato.

Stabilire un tempo in cui il pasto deve iniziare e finire

La scuola materna ed elementare come banco di prova di un programma di educazione alimentare extrafamiliare

Scuola e famiglia dovrebbero servire a rafforzare il senso di identità alimentare

Se il bambino a scuola impara a leggere e a scrivere perché non deve imparare anche cosa e quanto mangiare?

## GLI ALTRI

Gli altri, i compagni di scuola, sono specchio attraverso cui il bambino scopre somiglianze e differenze che lo riguardano. In questa fase si realizzano i processi di identificazione e differenziazione su cui si basa la costruzione dell'immagine di sé.

Il bambino verifica le modalità di attaccamento ed emancipazione.

Le espressioni emotive giocano un ruolo fondamentale, continua è la confusione degli stati interni del bambino e i desideri e le aspettative esterne degli adulti.

Il bambino deve essere aiutato ad esprimere il proprio mondo interno.

**NON E' OBBLIGATORIO ESSERE PERFETTI!!** Non bisogna chiedere al bambino di provare una emozione piuttosto che un'altra es: "stai tranquillo" " non ti preoccupare", è invece necessario aiutarlo a decifrare quello che prova.

Non bisogna dare eccessiva attenzione ai risultati delle sue prestazioni e alle apparenze (alle sue caratteristiche esteriori) il pensiero del bambino, nella sua caratteristica di concretezza, lo porterà a credere si valere solo se aderisce ai modelli dell'adulto. Si preoccuperà troppo di essere ben accetto e non terrà adeguatamente conto delle proprie emozioni, dei propri gusti

## **PROPOSTA DI LAVORO IN PICCOLI GRUPPI**

**Date le seguenti situazioni problematiche provate a trovare delle strategie di intervento efficaci**

Luca è un bambino che non ha mai appetito al momento del pasto a scuola.

Si alza la mattina alle 7.00 e fa una scarsa colazione a casa.

A merenda, a metà mattina, mangia due pacchetti di patatine. Ne offre anche ai compagni, ma la maggior parte delle volte le finisce da solo.

Nella seconda parte della mattinata gioca con le sorpresine che ha trovato all'interno dei pacchetti ed è piuttosto distratto.

La mamma non è molto presente ed è il nonno, persona molto rigida e poco socievole, che lo viene a prendere alle ore 16.30.

Com'è possibile intervenire?

Anna e Paola sono amiche per la pelle, siedono sempre vicine e abitano a due portoni di distanza nella stessa via. Vengono a scuola insieme accompagnate dai rispettivi papà a settimane alterne.

All'uscita sono invece le due mamme a fare la stessa cosa.

Durante il pasto di metà mattina le due bambine si scambiano spesso la merenda. Anna ha un'intolleranza al lattosio e le sue merendine sono quindi controllate dalla mamma. Paola non ha invece alcun tipo di problema alimentare.

Come intervenire per evitare che Anna stia male senza che vengano coinvolte le famiglie?

Giorgio di sei anni, appena arrivato alla scuola elementare, è abituato, pur non avendo problemi di alcun genere, ad essere imboccato. Mangia molto lentamente e le insegnanti della scuola materna, per sveltire il momento del pranzo, hanno spesso confermato questa sua abitudine.

La madre afferma che a casa con lei non ci sono grandi problemi perché lei ha molto tempo per far mangiare suo figlio e stanno a tavola fino a che lui non ha finito, anche un'ora e mezzo.

Come fare con Giorgio e come favorire un suo adeguamento ai ritmi dei compagni?

Alessandro e Marco sono gemelli e per la prima volta sono separati alla scuola elementare dopo aver vissuto in simbiosi fino a quel momento. Durante il pasto si rifiutano di mangiare in mensa se non sono visini.

La 1°A e la 1°C sono però dislocate in due refettori differenti.

La nonna si dice disponibile ad andarli a prendere a scuola, a farli mangiare a casa con lei e a riportarli alla ripresa delle lezioni.

Come intervenire in questo caso?

Monica dalla nascita della sorellina Arianna non è più di buon appetito, sostiene che non ha fame al momento del pranzo in mensa, salta spesso la colazione ed anche la merenda di metà mattina. Nelle ultime settimane, addirittura, in un paio di occasioni si è addormentata in classe.

La madre convocata cade dalle nuvole, è molto presa dall'arrivo della seconda bambina e non si è mai resa conto di questa difficoltà. Lei quando deve allattare si allontana dalla tavola e Monica rimane da sola con il papà. Come aiutarla in questa situazione?