“Tutti a tavola!”

Il ruolo del cibo nell’educazione

Elena Faccio – Ricercatore psicologo e psicoterapeuta –

Università degli studi di Padova

“Siamo ciò che mangiamo”

- Identità del genitore e cibo
- Identità del figlio e cibo
- Relazione genitore/figlio e cibo

Aspetti psicologici al momento del pasto

In cosa intuite la componente psicologica?

Cibo e identità

“Alimentar-*proverbi*”

- “Acqua passata non macina più”
- “Andar in brodo di giuggiole”
- “Meglio un uovo oggi che una gallina domani”
- “Far le nozze coi fichi secchi”
- “La fame leva il lupo dal bosco!”
- “Nelle botti piccole sta il vino buono!”

Le regole:

"O mangiar di sta finestra, o saltar dalla finestra"

"Non rompere le uova nel paniere!"

L'abbondanza e/o l'eccesso:

"E' grasso che cola"

"La ciliegina sulla torta"

"Restare a bocca asciutta"

"C'entra come i cavoli a merenda"

"Gallina vecchia fa buon brodo"

L’identità:

“Sei un pappamolla!”
“Sei buono come il pane!”
“Sei acido come un limone!”
“Sei un pesce lesso!”
“Sei una pizza!”
“Sei come un sacco di patate”!
“Non sei né carne né pesce”
“Né zuppa né pan bagnato”

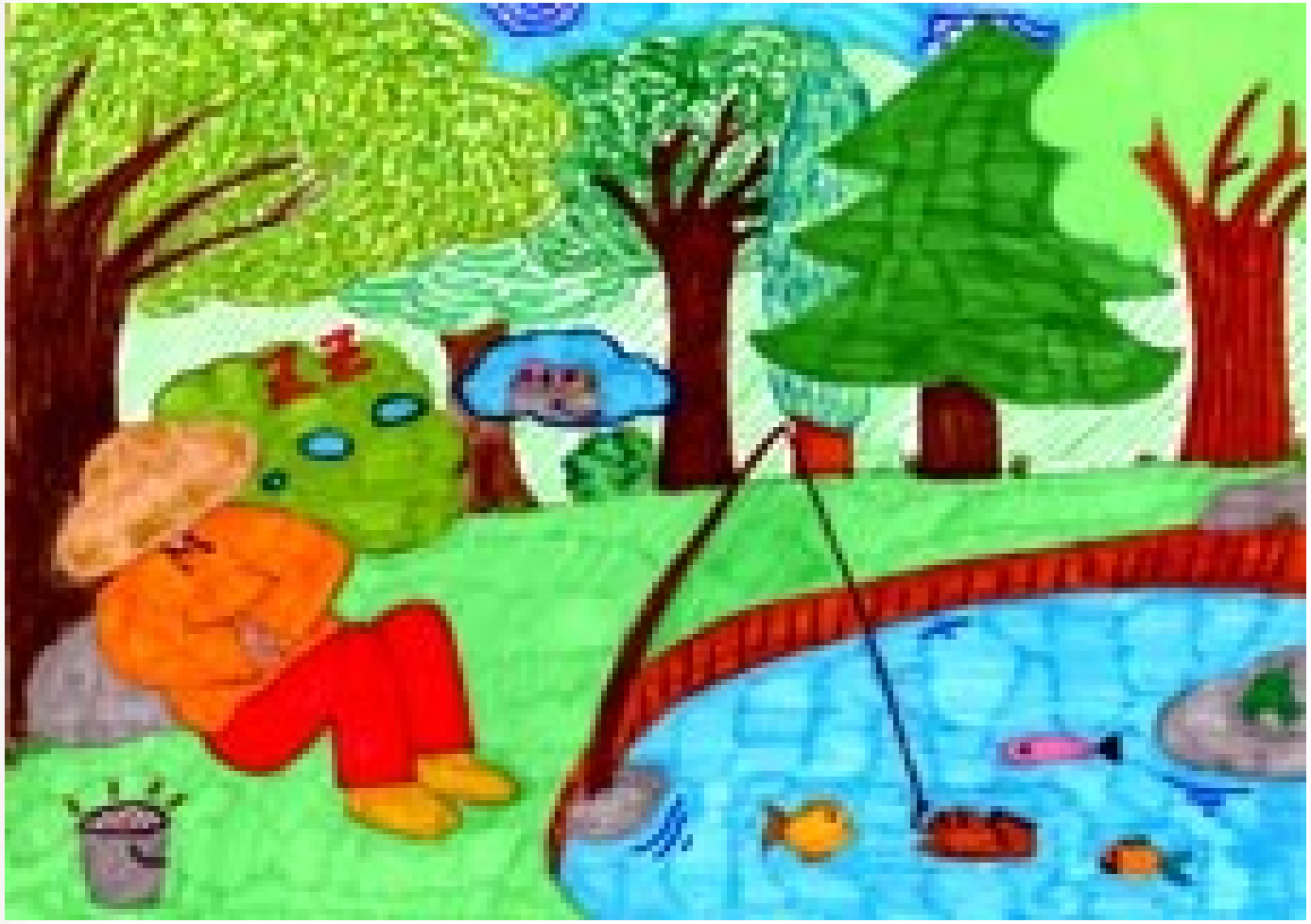
“Chi si loda s’imbroda”
“Vuole la botte piena e la moglie ubriaca!”
“Sacco vuoto non sta in piedi!”
“La loro relazione è minestra riscaldata!”

Nella botte piccola c'è il vino buono

Una mela al giorno ...
toglie il medico di torno!

A molti abbrevia i giorni la cucina, ad altri il troppo amor per la cantina!

Chi dorme non piglia pesci!



Tecniche per far mangiare di più il bambino:

- “Mangia un boccone per la nonna, per la mamma (si mangia PER o CONTRO qualcuno)
- “Ma come, ho fatto proprio quello perché so che ti piace!”
- Il trenino “ciuf ciuf”
- L’aereoplanino
- “ Se non bevi il latte ti ammalerai!”
- “ Se mangi le carote migliorerà la vista”
- “ Se vuoi diventare grande devi mangiare ……”
- “ Mangia perché in Africa i bambini muoiono di fame!”

CONDIZIONAMENTI in famiglia

Da parte della MAMMA

- **Mancanza di coerenza** (permissiva in casa da sola con il figlio, diventa autoritaria ed esigente alla presenza di ospiti ed al ristorante)
- **Si temono le critiche di altri adulti**
- **Si vogliono evitare litigi e discussioni a tavola**
- Lo si imbocca perché **si teme si sporchi** o perché si vuole sentire che ha ancora bisogno di lei

Da parte del PAPA':

- Incapacità di dialogare con il bambino
- Stanchezza e tensione, autoritarismo o permissivismo
- Attenzione troppo centrata sul bambino

CONDIZIONAMENTI al nido

- La ROUTINE rispetto a: cibi, posti, disposizione dei tavoli, ornamenti
- L'ANSIA rispetto all'insegnamento delle "buone maniere"
- L'INCUBO - dei pentoloni sui carrelli
  - di dover mangiare tutto e di tutto
  - di essere bravo come il vicino
  - di fare presto

L'ALIMENTAZIONE come "TEMPO FORTE" per educare la VOLONTA', offrendo stimoli per la conoscenza di sé / la socializzazione /la creatività

Le REGOLE:

l'Ora del pasto:

Le buone maniere a tavola

"Con i piselli non giocate a biglie"

"Mai i fagioli nel naso!"

"Non si mangia dappertutto, ma esistono luoghi e momenti"

AUTOCONTROLLO E PULIZIA (propria e del tavolo)

Giocare con il cibo (per entrare in confidenza, per conoscerlo)

Ma che tipo di messaggi passano rispetto alla possibilità che sia il bambino a far proprio il cibo e la possibilità di manipolarlo?

Il primo gioco in spiaggia è trattare la sabbia come cibo

SAPORI E NOSTALGIE

ALIMENTAZIONE E SENTIMENTI

I significati del cibo nell'organizzare il mondo :

Il cibo è il suo **OROLOGIO**,
il **PROGRAMMATORE DEL TEMPO**, un tempo che viene ritmato in base al senso di fame o di sazietà nel bambino, solo con la crescita il tempo passerà ad essere svincolato dal cibo, anche se mai dal pasto

Il cibo **avvicinerà progressivamente il bambino alle istanze sociali.. da liquido a morbido a solido.**

Dal bisogno di soddisfare subito la fame alla capacità di trattenerla ....

Dall'uso delle mani per mangiare all'uso delle **POSATE** ...

Il senso della propria identità nasce anch'esso attraverso il cibo ....

Prima di qualunque autoconsapevolezza su di sé viene il gusto alimentare ...

IL GUSTO ED IL DISGUSTO..

SFATARE I *MITI*

“Se mangi adesso ti rovinerai l’appetito!!”
“Non devi mangiare quando hai voglia, ma quando lo dico io!”

- **Il mito del piatto pulito!**

(implicito: è il genitore a decidere la quantità di cibo necessaria, si richiede rispetto per il lavoro dei genitori)

il bambino si sentirà accettato se rimpinzato

Scattano le “etichette” sul comportamento alimentare del figlio, o meglio sulla sua *identità* ..

“Mio figlio è schizzinoso nel mangiare! Non posso lasciarlo agli zii perché impazziranno!

“la mia è fannullona, per mangiare impiega tutto il giorno!”

“Mangia tutto il giorno, come un maialino!”

Le frasi che peggiorano la situazione:

“Se non mangi non ti voglio più bene!”
“Se mangi tutto ti porto a giocare!”
“Guarda tua sorella come è brava!”
“Ma come? L’ho fatto a posta per te!!!”

Alcune domande:

- Come cambia il rapporto con il cibo nei primi tre anni di vita?
- Mio figlio non mangia abbastanza, come devo fare?
- E’ giusto che giochi mentre mangia?

Il primo anno di vita:

Lo svezzamento

Il popolo dei pellirosse chiama lo svezzamento "dimenticare la mamma“

Per i francesi il verbo sevrer, ("svezzare“), ha anche il significato di "recidere".

Gli inglesi usano il verbo to wean, "abituare alla novità"

I cinesi lo svezzamento è soltanto duan nai, "togliere il latte".

E in italiano? Il verbo "svezzare" significa "perdere un vizio".

Indicazioni generali per un corretto svezzamento:

- per iniziare lo svezzamento il bambino deve stare bene;
- seguire le indicazioni del medico e non introdurre nuovi alimenti senza il suo parere;
- se rifiuta un alimento è meglio non insistere ma riprovare nei giorni successivi;
- introdurre un alimento per volta (aspettare qualche giorno prima di inserirne uno nuovo). Questo permetterà di individuare facilmente eventuali allergie;
- iniziare con piccole quantità da aumentare lentamente;
- non aggiungere sale nell'intento di rendere più appetibile il cibo;
- usare solo gli alimenti consigliati dal medico per educare il bambino a gusti diversi sfruttando i principi nutritivi propri dei vari cibi.

Svezzamento: condizioni ideali

Il periodo ideale per iniziare: dopo il 4°- 5° mese, quando gli enzimi gastrointestinali sono in grado di assimilare i nuovi alimenti. Oltre il 6° mese il solo latte non è più grado di coprire il fabbisogno calorico, di ferro, rame e di altri minerali.

Il divezzamento è uno dei primi passi che il bambino compie nella **maturazione della propria personalità**. Partecipa attivamente esprimendo i propri gusti ed è fondamentale dunque che l'ora del pasto sia un momento **piacevole e famigliare.** E' un momento di relazione e comunicazione;

La posizione ideale: seduto nell'infan-set o nel seggiolone, con il cucchiaino, oppure se lo rifiuta con il biberon con una tettarella con il foro grosso.

Lo svezzamento

NB: ogni nuova introduzione va fatta a 8-10 giorni di distanza dalla precedente e deve sempre essere effettuata a casa. Al nido, durante lo svezzamento, non andrebbero somministrati alimenti la cui tolleranza non sia già stata saggiata a casa.

Alcune domande:

- E se mangia troppo?
- *“Dolci”* ricatti, funzionano?
- Come stuzzicarli ad assaggiare nuovi cibi?

Vero o falso…

1. **… il bambino può toccare il cibo con le mani: vero,** infatti, nelle fasi iniziali dello svezzamento, questo è un modo per portare il cibo alla bocca, scoprirne al tatto la consistenza e prendere confidenza con i nuovi alimenti. Ciò però non deve diventare un gioco. Né una abitudine che si protragga troppo a lungo.

2 **… se il bambino è svogliato deve essere distratto con giochi, favole o tv mentre mangia: falso,** è preferibile che il bambino non si distragga per non diventare indifferente a ciò che ha nel piatto.

Vero o falso…

3 … se il bambino non vuole finire la pappa si deve insistere:

- falso, infatti insistere produce l'effetto contrario. Il bambino in buona salute è in genere in grado di auto - regolarsi, eventualmente si consiglia un controllo della crescita da parte del pediatra.

Vero o falso…

4 … se il bambino rifiuta un piatto bisogna preparane subito un altro:

falso, se il bambino fa i capricci non bisogna accontentarlo affinché non si abitui ad averla sempre vinta e a non sperimentare mai nuovi sapori. Attenzione però a non intestardirsi sulle cose che veramente non gli piacciono, ma provare a preparare lo stesso alimento con una nuova ricetta, in altre occasioni.

Vero o falso…

5 … gli orari dei pasti devono essere rispettati:

vero, mantenere orari stabiliti per la pappa è positivo perché il bambino ha bisogno di ritualità: la giornata scandita da abitudini gli da un senso di sicurezza. Tuttavia in casi particolari, come per esempio in vacanza, una certa elasticità che permetta più libertà al resto della famiglia contribuirà alla serenità familiare.
Ricordiamo che il bambino ha una buona capacità di adattamento.

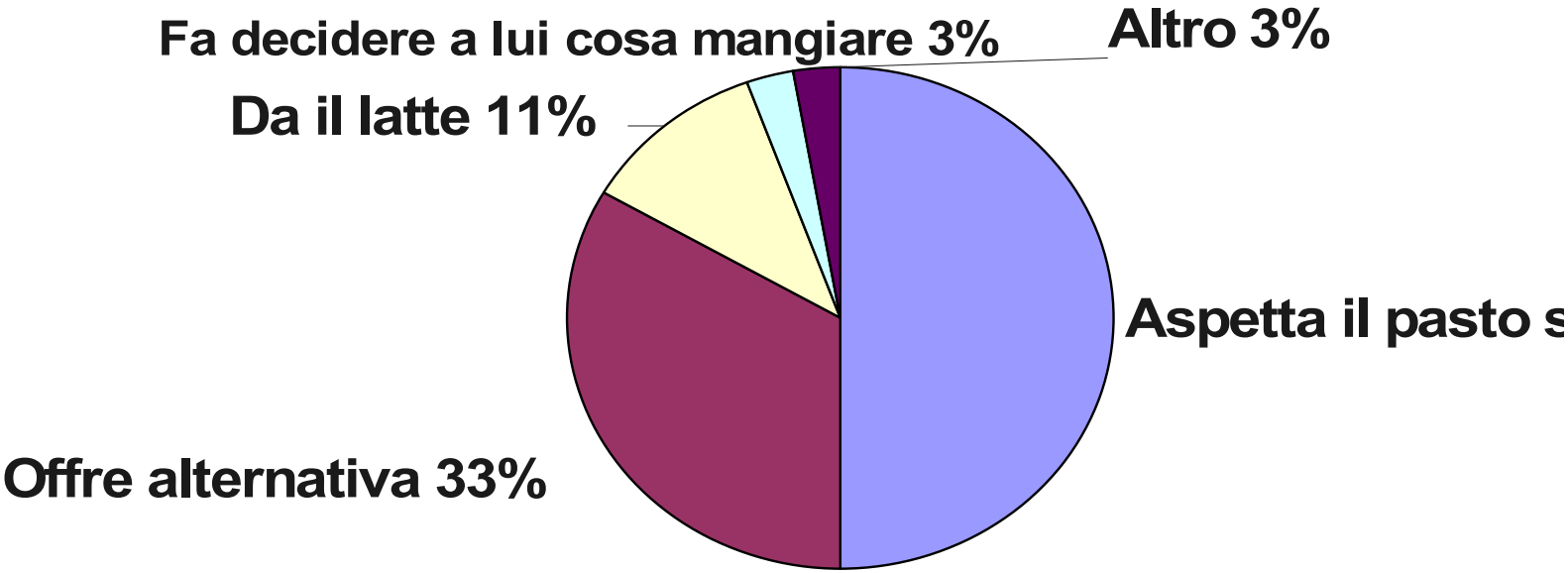
IL QUESTIONARIO SULLE

ABITUDINI ALIMENTARI DEI

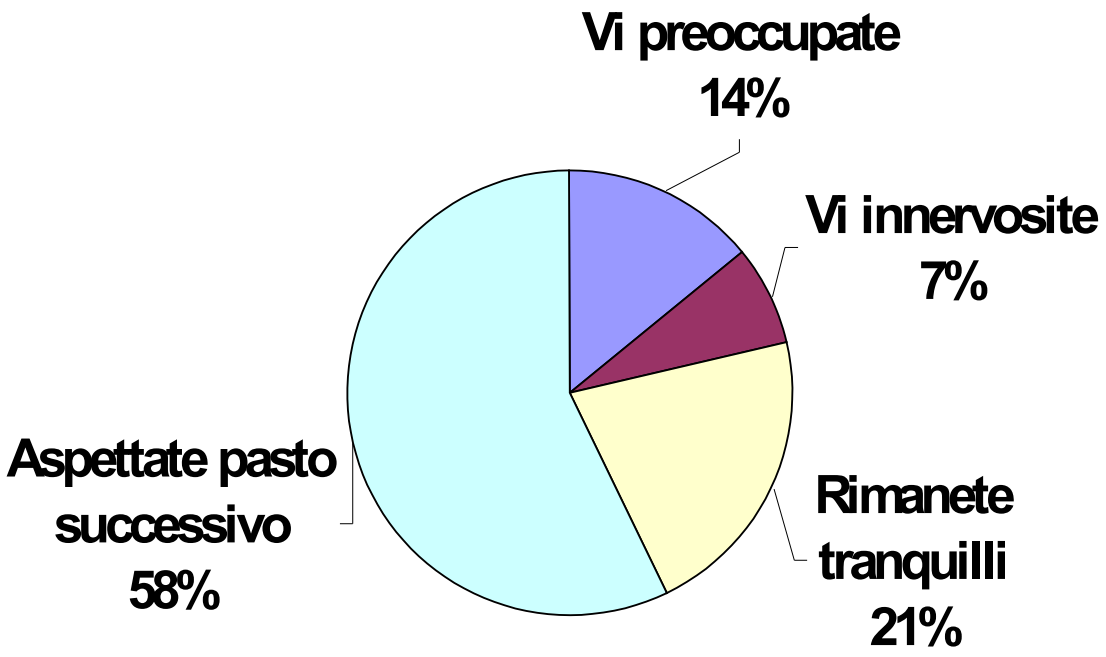
BAMBINI

(i dati si riferiscono alle risposte di 60 famiglie di Levico con bamini 0-3 anni)

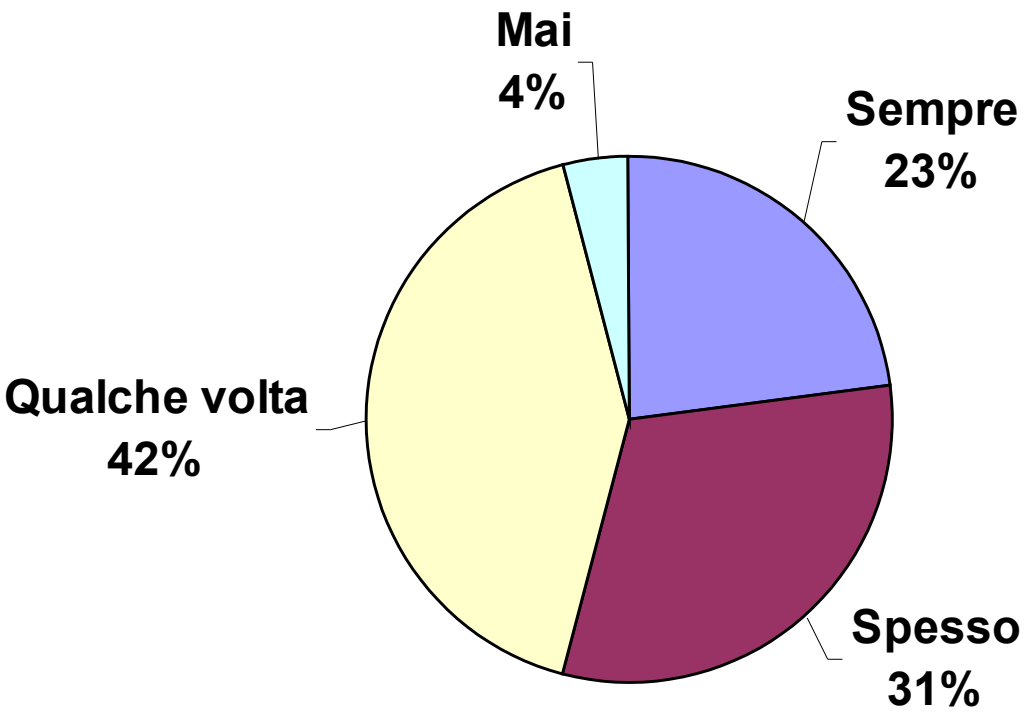
1. Se suo figlio/a non mangia/mangia poco al pasto, come si comporta?



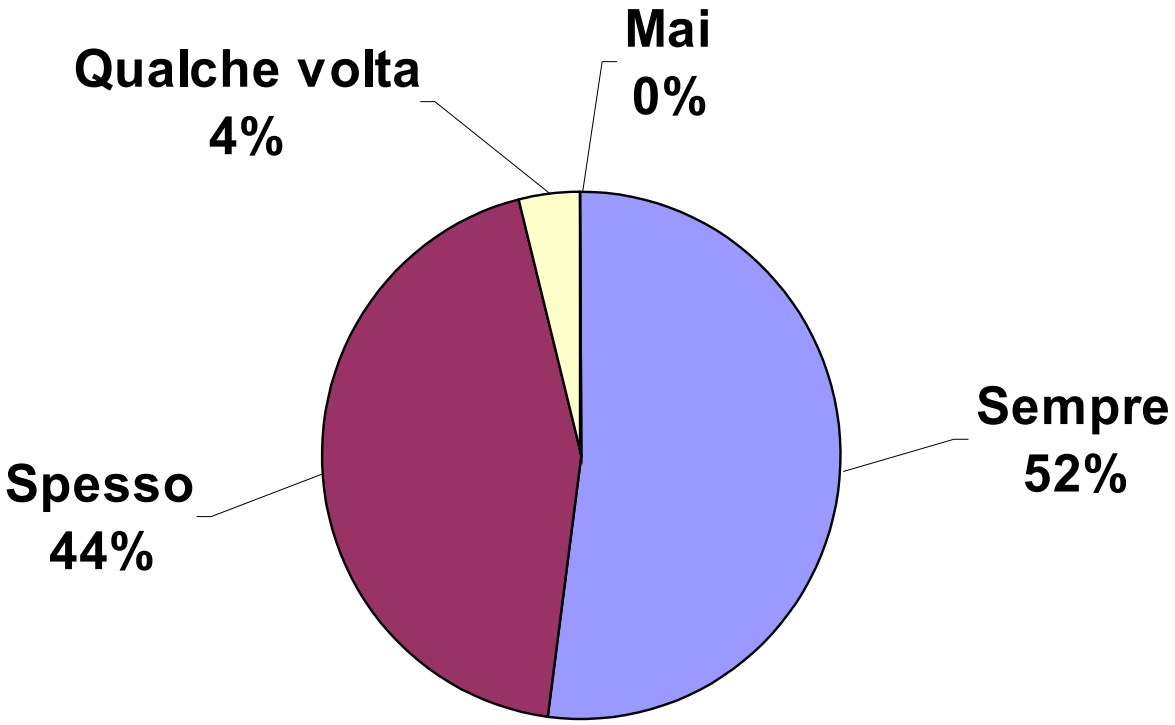
2. Come vivete questa situazione?



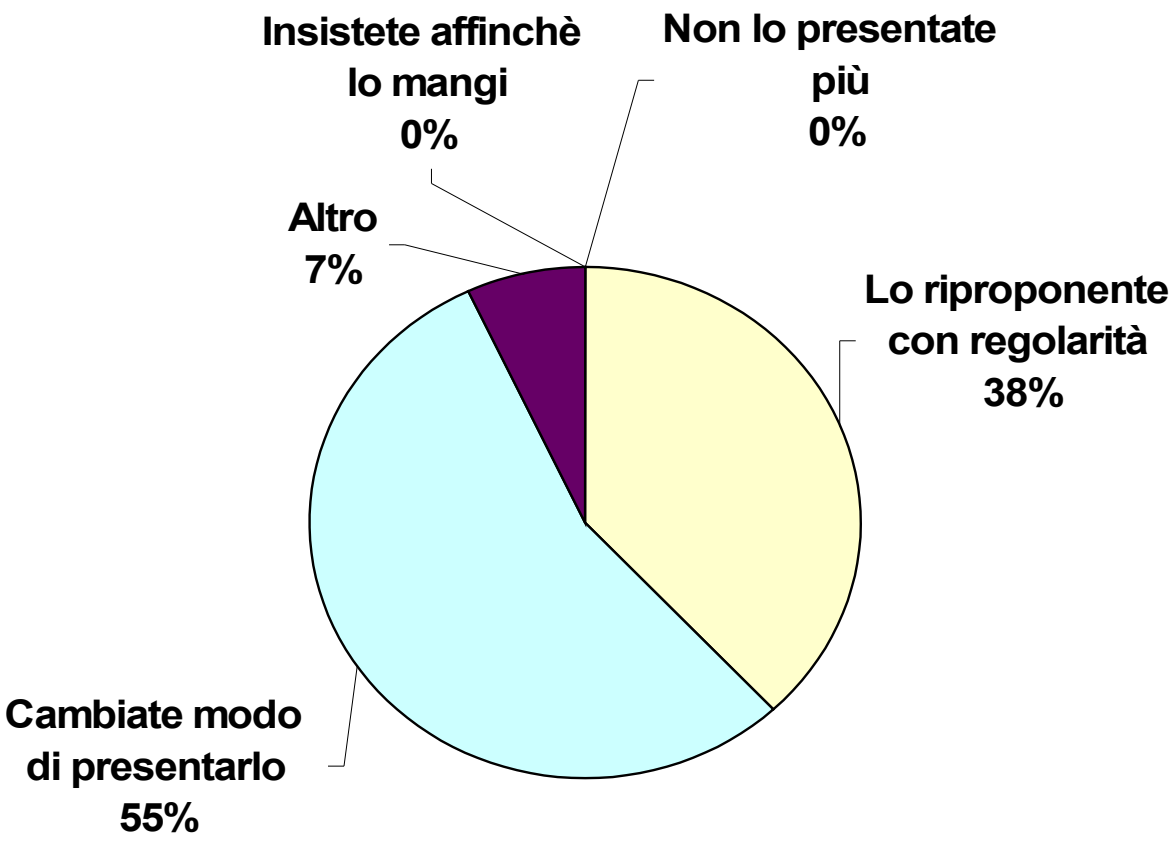
3. Vostro figlio mangia la verdura:



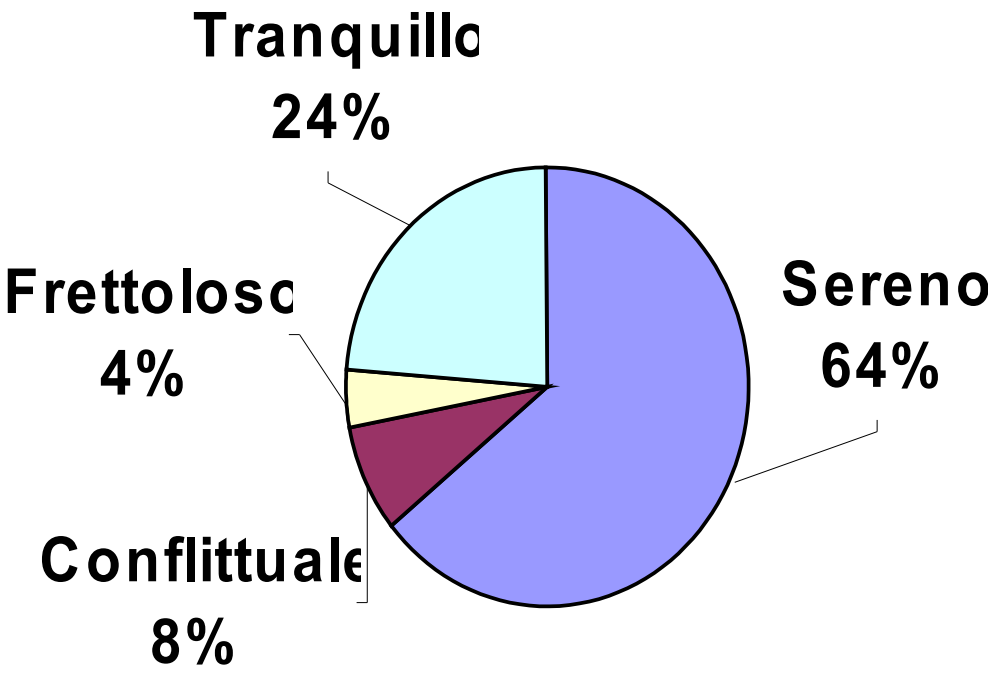
4. Vostro figlio mangia la frutta:



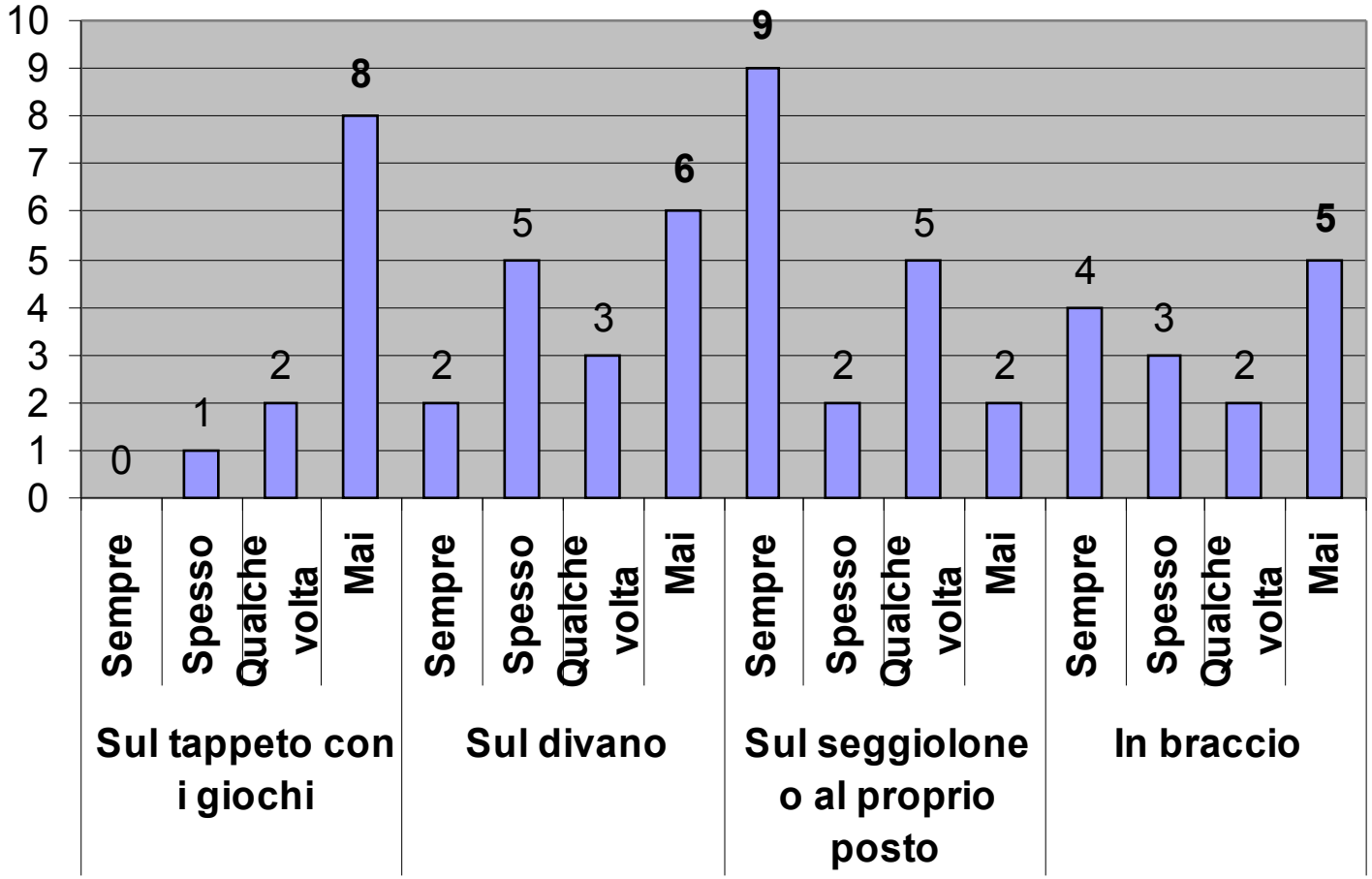
5. Nel caso in cui vostro figlio non mangi un certo alimento da voi ritenuto importante, cosa fate?



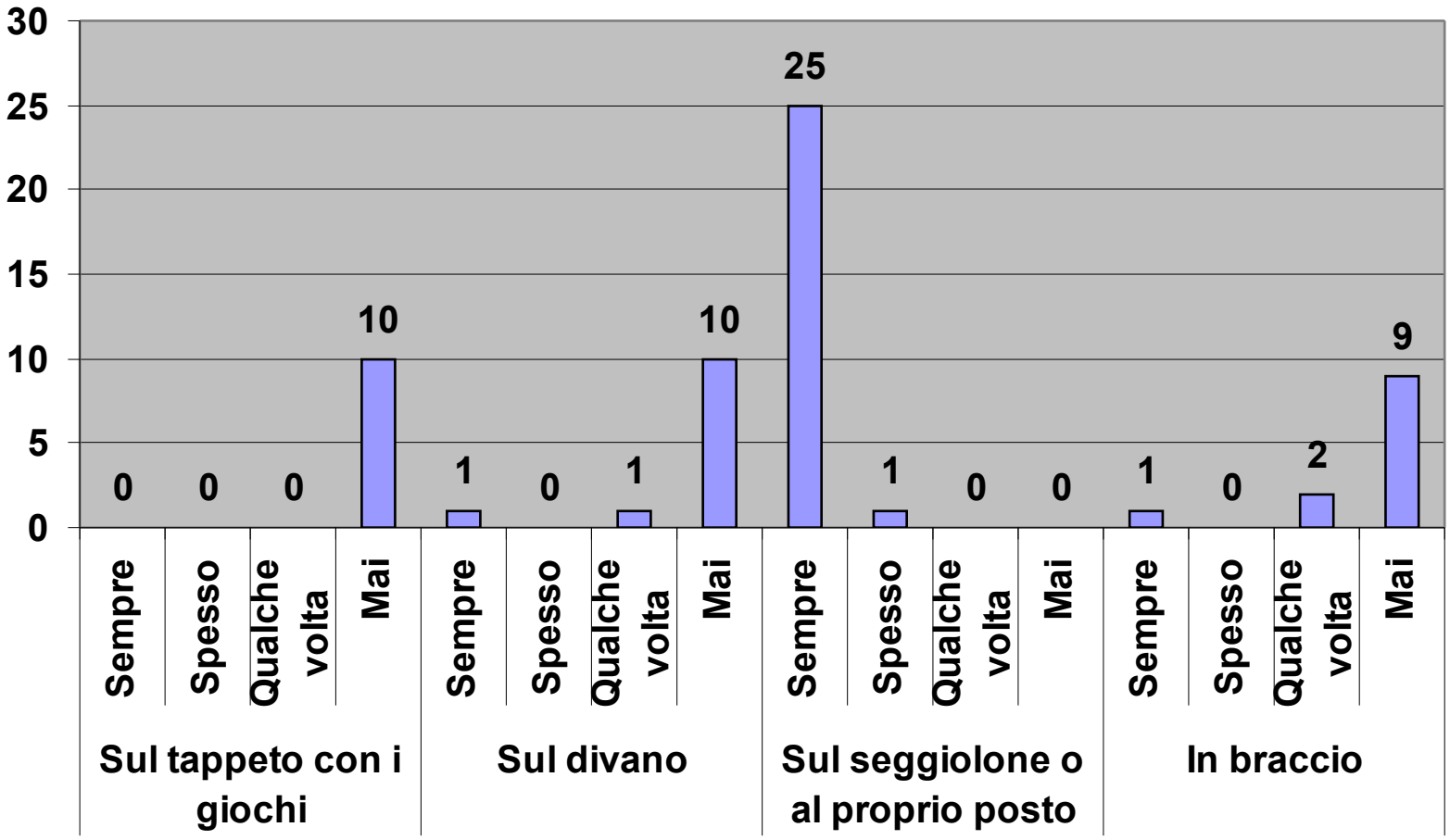
6. Il momento del pasto a casa vostra tendenzialmente è:



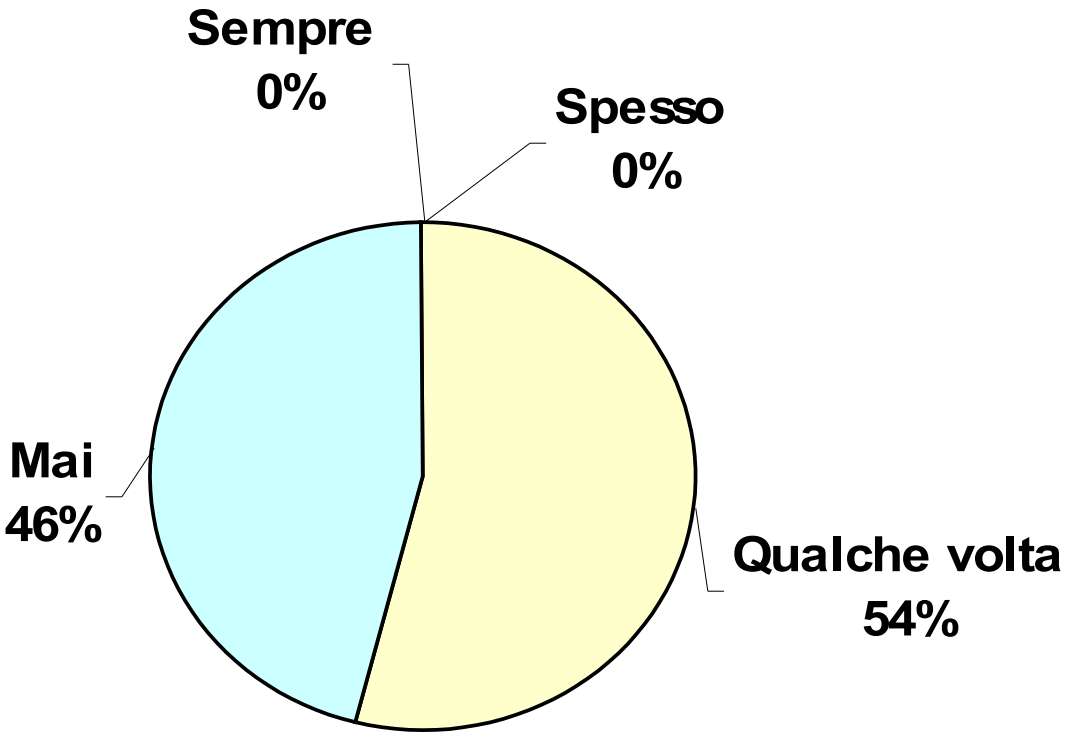
7. A colazione vostro figlio/a mangia:



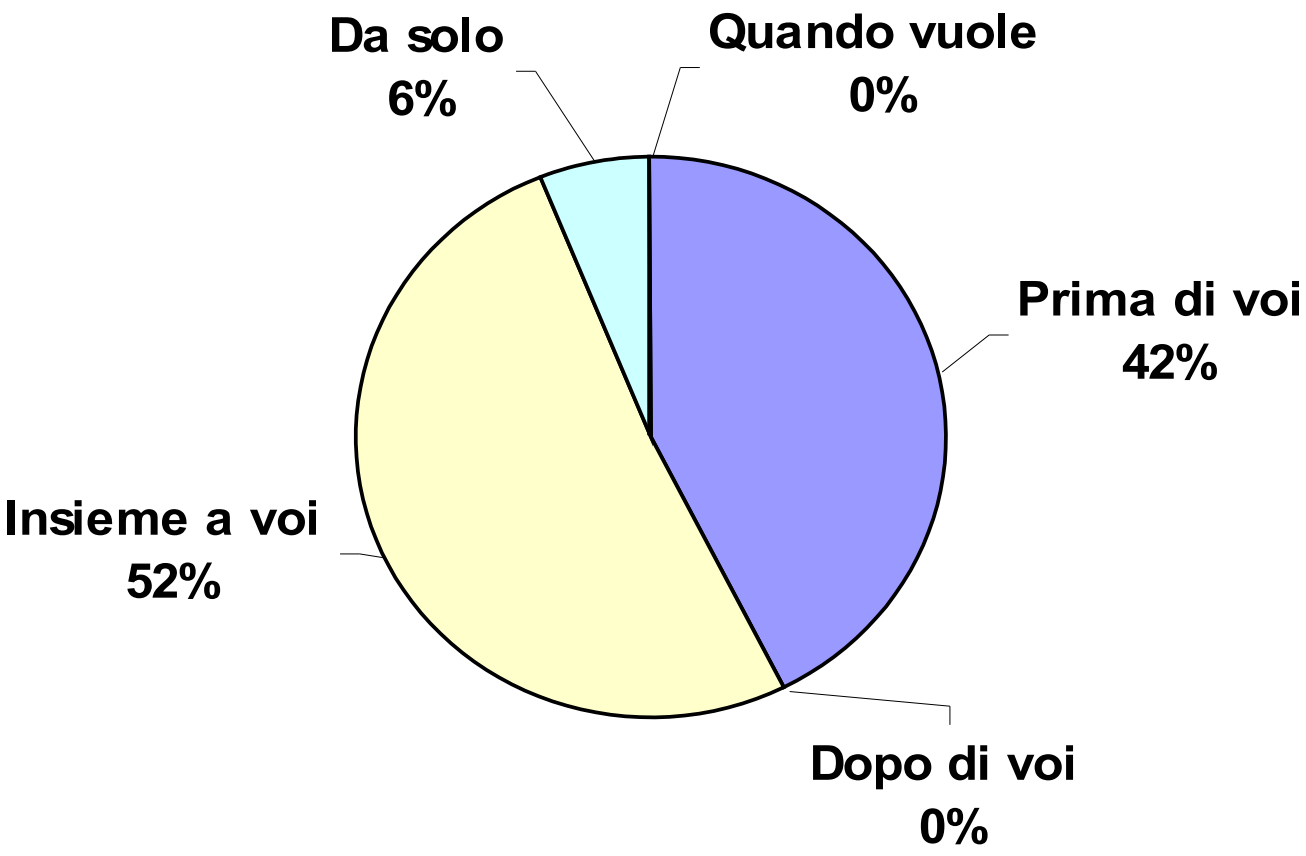
8. A pranzo/cena vostro figlio/a mangia:



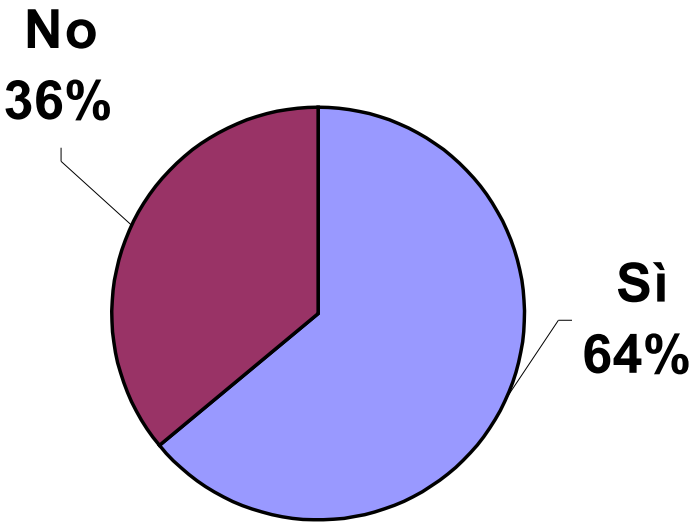
9. Capita che il bambino/a guardi la televisione mentre mangia:



10. Vostro figlio/a solitamente mangia:



11. Vi fate aiutare quando apparecchiate la tavola o durante la preparazione del cibo?



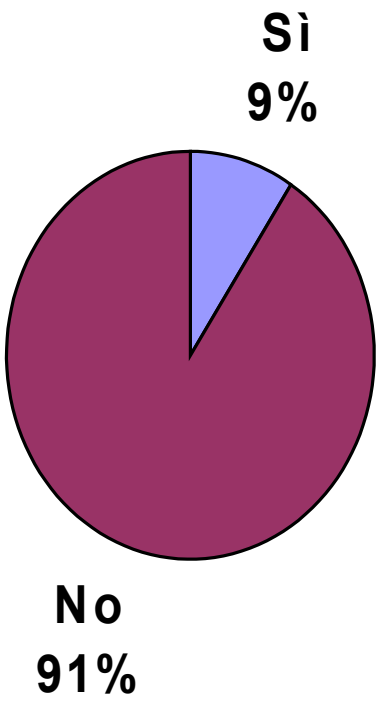
Se sì, in che modo?

- Facendo portare piatti, bicchieri, posate in tavola.
- Permettendo di partecipare alla preparazione del cibo e di toccarlo.
- Spiegando e facendo osservare al bambino come vengono cucinati gli alimenti.
- Attraverso il gioco.
- Con la collaborazione dei fratelli più grandi.

Se no, perché?

- Sono i genitori a decidere di non farsi aiutare.

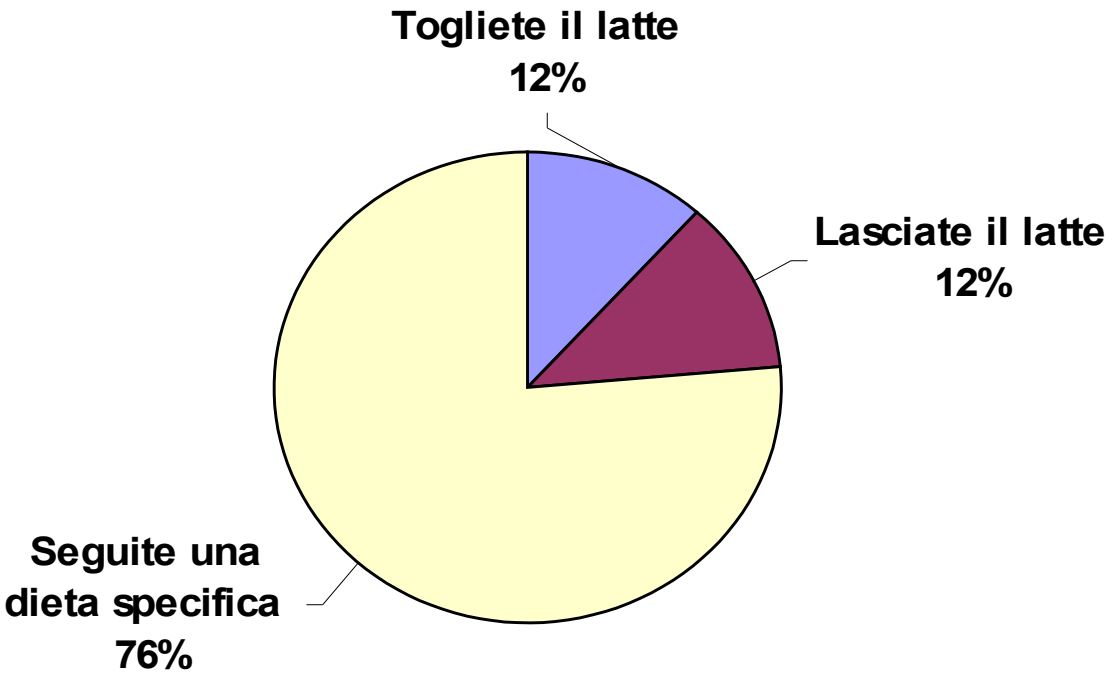
12. Dopo il raggiungimento del primo anno d'età da parte di vostro figlio, seguite ancora la dieta proposta dal pediatra?



Se no, cosa avete introdotto?

- Zuccheri e dolci.
- Sale.
- Carne.
- Legumi.
- Un po’ di tutto, evitando fritti e cibi con molti conservanti.
- Il bambino mangia come l’adulto.

13. In caso vostro figlio/a manifesti i sintomi di disturbi intestinali, come vi comportate?



14. Al bambino che ha mangiato sufficientemente a cena offrite il latte prima di andare a letto:

15.Quali sono i cibi che vostro figlio/a mangia con maggiore difficoltà?

- Verdure (soprattutto crude).
- Minestre.
- Pesce.
- Latte.
- Carne.
- Uovo.
- Frutta.

16. Cosa fate per fare in modo che il vostro bambino assaggi alimenti nuovi o diversi?

- Si mescola il nuovo alimento con cibi che già conosce.
- Si propone il nuovo alimento più volte.
- Si cerca di incuriosire il bambino (ad esempio raccontandogli delle storie).
- Si gioca con il cibo.
- Si gratifica il bambino quando assaggia qualcosa di diverso.
- Si scelgono cibi non troppo elaborati.

Quanto deve mangiare?

Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana (LARN).

- **Nessun alimento preso da solo** consente di soddisfare le esigenze di un'alimentazione equilibrata e completa: è accertato che un'alimentazione non variata può portare a disturbi e malattie da carenze e/o squilibri.

  Pertanto l'unico modo per realizzare un'alimentazione

  ottimale consiste nel ricorrere alla **combinazione di alimenti diversi, ciascuno dei quali apporta energia e nutrienti specifici.**

  Come è vero che non esiste l'alimento ideale e completo (a parte il latte materno per l'alimentazione del lattante nei primi 6 mesi di vita), è anche vero che **nessun alimento è indispensabile**, ma può essere sostituito da altri con caratteristiche analoghe.
- E' quindi importantissimo proporre **un'alimentazione variata.**

Frequenze di consumo

Per le pietanze, le frequenze di consumo settimanale suggerite sono:

- **PESCE** 2-3 volte alla settimana
- **CARNE** 2-3 volte alla settimana
- **FORMAGGIO** 3 volte alla settimana
- **UOVO** 1-2 volte alla settimana
- **PROSCIUTTO** 1-2 volte alla settimana
- **PIATTO UNICO A BASE DI CEREALI E LEGUMI** almeno 2-3 volte alla settimana

- **Una o due volte alla settimana a pranzo o a cena è consigliabile consumare il primo piatto con una porzione abbondante di verdura e una porzione di frutta, saltando il secondo piatto (per esempio carne o formaggio) per non eccedere nella quota proteica.**

Meglio escludere certi cibi?

- **E' ingiustificato escludere dalla dieta di un bambino uno o più alimenti** solo perché si ha il sospetto o nella paura che possano causare qualche reazione. Non si devono demonizzare gli alimenti, ma eventualmente individuare il bambino che presenta ipersensibilità a un alimento, per una provata allergia o per una ipersensibilità non allergica.
- **Solo in questi casi uno specifico alimento o gruppo di alimenti possono essere esclusi** per un periodo dalla dieta di un bambino.

Ipersensibilità agli alimenti

L'ipersensibilità agli alimenti interessa il 6-7% dei bambini nei primi tre anni di vita, ma a cinque anni l'85% di queste forme si è già risolta e nel bambino con più di 10 anni come nell'adulto solo l'1-2% dei soggetti manifesta ancora problemi di ipersensibilità agli alimenti.

Un problema che si riduce con la crescita, dunque, e lascia il posto ai disturbi allergici respiratori più frequenti nei bambini più grandi e negli adolescenti.

LO SVEZZAMENTO

NB: ogni nuova introduzione va fatta a 8-10 giorni di distanza dalla precedente e deve sempre essere effettuata a casa. Al nido, durante lo svezzamento, non andrebbero somministrati alimenti la cui tolleranza non sia già stata saggiata a casa.

DOPO IL 6° MESE

- **SPUNTINO DI MEZZA MATTINA**

Mela grattugiata, pera o banana schiacciata

oppure frullata (30-40 g di mela o pera oppure 20 g di banana).

- **PRANZO**

Pappa di verdura con brodo vegetale (passare le carote, le patate e le zucchine usate per il brodo vegetale e utilizzarne circa 30 g, equivalente a un cucchiaio da minestra). Aggiungere 15-20 g di crema di cereali, tipo crema di riso o crema di mais con tapioca (seguendo le indicazioni in etichetta), oppure semolino comune o pastina micron.

Dopo il 6° mese: Aggiungere alla pappa di verdura:

- 1 cucchiaino di parmigiano o grana grattugiato
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva oppure 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva + 1 di olio di mais.
- Carne (coniglio, agnello, tacchino, pollo), dapprima sottoforma di liofilizzato (1 confezione) poi di omogeneizzato (½ confezione)
- Dal 6° mese può essere assunta la ricotta (30 g).

MERENDA

- Latte prescritto dal pediatra e 20 g di frutta (vedi metà mattina) oppure un biscottino solubile.

7°-8° MESE

SPUNTINO DI MEZZA MATTINA

Mela grattugiata, pera o banana schiacciata oppure frullata (circa 40-50 g di mela o pera, albicocca, prugna sbucciate, oppure 20–30 g di banana).

PRANZO

Pappa di verdura con brodo vegetale (passare le carote, le patate e le zucchine usate per il brodo vegetale; è possibile aggiungere un pezzetto di zucca cotta a vapore e utilizzarne circa 40 g).

Sempre al 7°-8° MESE

- Aggiungere 20 g di **crema di cereali precotta** a scelta tra i vari tipi in commercio (grano, orzo, mais, miglio, seguendo le indicazioni in etichetta) oppure **semolino comune** o **pastina micron**.

Aggiungere alla pappa di verdure:

- 1 cucchiaino di parmigiano o di grana grattugiato
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva oppure 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva + 1 cucchiaino di olio di semi di mais.
- **Omogeneizzato (60 g) di carne** oppure **20-25 g di carne fresca sgrassata (agnello, coniglio, vitellone, petto di pollo, petto di tacchino, vitello) cotta al vapore**, finemente tritata o frullata.

Dall'8° mese .....

è possibile sostituire la carne con il **pesce magro** fresco o surgelato (filetti di trota, sogliola, platessa, nasello, merluzzo, branzino, orata) in quantità di 30 g cotto al vapore o al cartoccio e finemente tritato oppure 60 g di pesce omogeneizzato.

- Si può inserire nella dieta il **formaggio robiola o crescenza** (20 g) oppure 15 g di grana.
- **possono essere inoltre introdotti lo yogurt e gli agrumi.**
- Per quanto attiene alle **verdure possono essere introdotti le erbette, i fagiolini, cotti a vapore e frullati.**

MERENDA

- Latte prescritto dal pediatra e 40 g di **frutta** (vedi metà mattina) oppure **2 biscottini solubili**, oppure uno **yogurt naturale** con aggiunta di 2–3 biscottini.

9°–12° MESE

SPUNTINO DI MEZZA MATTINA

- **Mela grattugiata, pera o banana schiacciata, albicocca, prugna frullate** (circa 50-60 g di mela, pera, albicocca, prugna sbucciate e circa 30–40 g di banana). Introdurre gradatamente succo di mandarino, mandarancia o arancia fino ad arrivare a circa 60 g.

9°-12° mese

PRANZO

- La pappa di verdure ha sempre la stessa preparazione con brodo vegetale, in quantità maggiore (verdure passate 50 g circa e cereali 25 g).
- In questo periodo di vita si introduce **l'alimentazione a piccoli bocconi.**
- È possibile iniziare con la **pastina asciutta all'olio extra vergine e grana.**

Dal 10° mese in poi si può proporre il **primo asciutto** con aggiunta di sugo di pomodoro preparato senza soffritti.

Aggiungere alla pappa di verdure:

- **carne fresca** sgrassata 25–30 g (agnello, coniglio, vitellone, petto di pollo,

9-12 : aggiungere alla pappa di verdure ....

- **carne fresca sgrassata 25–30 g** (agnello, coniglio, vitellone, petto di pollo, petto di tacchino, vitello) cotta al vapore, finemente tritata o frullata, oppure
- **pesce 30–35** g (per esempio filetti di trota, sogliola, platessa, nasello, merluzzo, branzino, orata) cotto al vapore o al cartoccio, quindi tritato.

La carne può essere sostituita (2 volte in settimana) da 20 g di **prosciutto cotto** senza polifosfati aggiunti, sgrassato e tritato.

- Ai **formaggi** già indicati possono essere aggiunti altri tipi di formaggio come la mozzarella.

9-12: MERENDA

- Latte prescritto dal pediatra + frutta (vedi metà mattina) 60 g, oppure 1
- yogurt naturale + 3 o 4 biscottini o frutta 60 g, oppure latte prescritto dal pediatra in cui sono sciolti 2 biscottini o 1 fetta biscottata polverizzati.

Dal 10° mese ....

- può essere introdotto il **tuorlo d'uovo** (iniziare con 1 cucchiaino, poi ½ tuorlo, poi 1 intero, tenendo presente che nell'arco della settimana non si devono superare i due tuorli).

Non somministrare l'albume prima dei 12 mesi.

- si possono introdurre **legumi** (25 g freschi oppure 10 g secchi) passati al passaverdure; in questo caso diminuire di 5 g la porzione di carne o sostituti.
- Aggiungere un cucchiaino e mezzo di **parmigiano o grana** e due cucchiaini di **olio extra vergine di oliva** oppure un cucchiaino di olio extra vergine di oliva più un cucchiaino di olio di semi di mais.

Al Nido Gioco, Coccole e Biberon, il rituale del pranzo è un importante momento di socializzazione, stare vicini in questo momento di gioia, consente ai bambini di esprimersi in totale libertà: parlare, ridere, intonare una filastrocca. Ogni giorno, nuove dinamiche, che nel tempo portano, inevitabilmente, verso un livello di amicizia e solidarietà molto importanti.

- E' il momento della filastrocca: tutti insieme, bambini, educatrici e operatrici, cantano e mimano gioiose e buffe filastrocche, in attesa che arrivi il momento del pranzo.
L'arrivo del carrello con il cibo dà inizio, con allegria, al momento da tutti più atteso; un momento di coinvolgimento e di condivisione generale, poiché anche le educatrici di riferimento consumano il proprio pasto con i bambini e con lo stesso cibo dei bambini.

- I pasti, ben organizzati e ben cucinati, influiscono in maniera determinante anche sul benessere del personale e ne aumentano la soddisfazione nel lavoro. Il momento del pasto necessita di molta attenzione, più di quanto ne abbia ricevuto in passato, poiché la cura dei particolari e dei rituali è la chiave per rendere questo momento piacevole ed educativo per i bambini e gratificante per il personale.

Progressi compiuti

- I bambini sono piacevolmente accompagnati, sin da piccoli, verso i gusti naturali, al poco dolce e poco salato, ai cibi non sofisticati, alla cucina semplice, affinché possano acquisire e memorizzare un bagaglio di ricordi gustativi che permetteranno loro di apprezzare quegli alimenti che non comprometteranno il loro stato di salute nell'età adulta.

CIBO AL NIDO

Perché i bambini mangiano più volentieri al nido?

- **Contesto sociale**
  I bambini mangiano insieme ai coetanei in un ambiente sereno e accogliente che migliora la predisposizione verso nuovi alimenti.

- **Porzioni adeguate**
  Le porzioni sono a misura di bambino, adeguate nella porzionatura e consistenza in relazione all'età.

- **Introduzione graduale di cibi nuovi**
  Gli alimenti nuovi vengono introdotti gradualmente senza forzare il bambino.

- **Frequenza dei pasti regolare e rispetto delle regole**
  Il bambino apprende un ritmo regolare nel consumo dello spuntino mattutino, pranzo e merenda pomeridiana e il rispetto delle principali regole: la corretta postura a tavola, l'igiene relativa alla pulizia delle mani e dei denti.

- **Preparazioni semplici e appetibili**
  Il bambino apprezza cibi semplici e gusti naturali.

SCATTANO LE ETICHETTE SUL COMPORTAMENTO ALIMENTARE DEI FIGLIO

“Mio figlio è schizzinoso nel mangiare! Non posso lasciarlo agli zii perché impazziranno!

“la mia è fannullona, per mangiare impiega tutto il giorno!”

“Mangia tutto il giorno, come un maialino!”

QUESTIONI APERTE:

- La lavagnetta (come viene vissuta dal bambino, come pagellina? Come la vivono i genitori? Che comunicazione passano le maestre ai genitori?) “Andrea che non mangia!”
- Rapporti casa-scuola nella gestione dell’alimentazione del bambino
- Autonomia nell’approccio (al cibo/al pasto)
- L’inserimento
- Comportamenti alimentari diversi (vomito/inappetenza/rifiuto/avidità/sovrappeso) ……..

1. Vomito regolare prima di pranzo
2. incapaci di masticare, non abituati
3. non ancora svezzati
4. manipolano il cibo anziché mangiarlo
5. “vero maestra che oggi non mangio?”
6. mastica mastica e non inghiotte
7. mangia solo pane e sottilette
8. “che schifo!”
9. Problemi di allergie o intolleranze
10. Diffidenza e/o indifferenza verso il cibo
11. Mancanza di fame
12. Mangia sempre le stesse cose
13. Il bambino usa il cibo per attirare l’attenzione della maestra e dei compagni

1. Il momento del pasto = momento di confronto con i coetanei
2. Problemi di allergie o intolleranze
3. L’ambiente accogliente
4. Presentazione del cibo
5. Il bambino è attivo o passivo rispetto al cibo?