

# “Questo no!”

## Bambini che rifiutano il cibo

Idee per affrontare il problema e, insieme alle famiglie, risolverlo

La mia sezione effettua un orario antimeridiano e i bambini portano da casa il loro spuntino di metà mattinata, che spesso consisteva in merendine preconfezionate o in panini imbottiti poiché molti di loro si rifiutavano di assaggiare cibi nuovi. In coerenza con le indicazioni ministeriali, che invitano la scuola a indirizzare i bambini verso pratiche e abitudini alimentari più sane, e in collaborazione con i genitori, abbiamo creato un progetto di educazione alimentare che trasformasse il momento della merenda in una scoperta di nuovi gusti e sapori. Il progetto prende spunto dalla ciclicità stagionale e attraverso un approccio ludico e sensoriale permette ai bambini di manipolare, gustare, sentire il profumo e trasformare in dolci o macedonie la frutta di stagione. Coinvolgere i bambini durante la preparazione della frutta per le varie attività ha permesso loro di prendere confidenza con la sua consistenza, con i suoi profumi, il suo sapore, invogliandoli ad assaggiare ogni tipo di frutta.

La merenda diventa così il momento in cui il bambino utilizza i sensi per scoprire e sperimentare, nella consapevolezza che la conoscenza del cibo non passa solo attraverso il senso del gusto.

Giovanna Arcuri,

Docente scuola dell'infanzia, I.C. Lipari “S. Lucia” (Me)

Il rifiuto del cibo è un fenomeno complesso, vissuto con tonalità emotive intense sia in famiglia che all'interno delle istituzioni educative. Le ragioni del rifiuto, come ben sappiamo, possono essere deter-

minate da molteplici fattori: a volte possono dipendere da un malessere fisiologico passeggero o essere determinate da problematiche di salute più importanti, ma non di rado, a queste si associano aspetti che toccano la sfera relazionale, psicologica e comportamentale. Attorno al cibo, si gioca un'idea di salute a tutto tondo!

Quando al nido o alla scuola un bambino inizia a rifiutare il cibo, un primo compito è cercare di comprendere il significato che tale comportamento ha nella storia e nel vissuto di quel bambino. Collocare tale condotta nel contesto del suo percorso di vita, leggere ciò che accade nell'ecologia delle relazioni presenti, anche attraverso un confronto con la famiglia, aiuta certamente a elaborare alcune ipotesi interpretative. Dopo aver escluso la presenza di eventuali patologie, è bene provare a cogliere insieme se esiste un bisogno non ascoltato nell'esperienza di vita di quel bambino, nella consapevolezza che il disagio per una situazione di mancato riconoscimento potrebbe manifestarsi proprio all'interno di quella relazione così delicata e profonda.

Altre volte, più semplicemente, stili incoerenti, assenza di regole e rituali, ricatti affettivi messi in atto per ottenere rapidi risultati possono nel tempo generare confusione e ambivalenze nella dinamica con il cibo. A volte ridefinire i confini, praticare un reale ascolto, far sentire l'altro riconosciuto e accettato per come è, sono azioni tanto semplici quanto potenti e trasformative!

Ilaria Mussini, Pedagogista responsabile servizi educativi Comune di Correggio (RE)

Dietro al rifiuto del cibo si celano questioni molteplici, diversissime, talvolta semplici da comprendere e da affrontare, altre volte complesse da capire e da prendere in mano. Quello del cibo è un terreno che ci tocca in una delle dimensioni più viscerali e personali. Sarebbe pericoloso pensare di poter risolvere qualsiasi questione o difficoltà legata al rifiuto del cibo. Ma i bambini, opportunamente accompagnati, possono avvicinarsi in modi diversi a ciò che mangiano e ai plurimi significati che al cibo si attribuiscono. Molto può dipendere da noi, dagli sforzi che facciamo per guardare oltre il comportamento che rifiuta il cibo, per analizzare il contesto dentro al quale il rifiuto avviene e per provare a modificare quel contesto, nel quale non c'è un singolo bambino con il suo piatto, ma un'intera scena, un insieme di persone, di azioni e di possibilità.

In che modo il cibo arriva nel piatto dei bambini? Sono sempre serviti da altri o hanno la possibilità di servirsi da soli? Le quantità sono predefinite o sono "negoziabili"? I commensali sono sempre gli stessi al tavolo o variano? Un bambino può chiedere aiuto durante il pranzo? A chi? Che cosa succede se lascia qualcosa nel piatto?

Lorenza Ferrai, Responsabile del Settore Ricerca,  
Formazione e Servizi pedagogici,  
Federazione provinciale Scuole materne di Trento

Il momento del pasto è soprattutto un momento per stare bene insieme, quindi necessita della dovuta attenzione, di uno spazio curato che ci fa venire voglia di sederci e gustare i piatti in compagnia. Un momento che va atteso, pensato e preparato da noi adulti e dai bambini, che per l'occasione possono diventare abili chef e camerieri. Coinvolgerli nelle diverse fasi del pranzo li fa sentire partecipi di un momento speciale e non solo consumatori obbligati. La scoperta degli alimenti che compongono i piatti, infatti, permette di fare scelte alimentari consapevoli. Il valore della scelta sia in termini di qualità che di quantità di un alimento diventa la chiave di responsabilità attraverso cui vivere una serena alimentazione. Il ruolo dell'adulto è quello di accompagnare nella scoperta dei sapori, consentendo al bambino di sporzionarsi il cibo nel piatto e

invitandolo all'assaggio. Il rifiuto di un alimento ci deve muovere alcune domande: "Perché?", "È troppo amaro?", "Sei sazio?", "È duro?". In questo modo forniamo al bambino un linguaggio per comunicare il motivo delle sue scelte che un semplice "Non mi piace!" non può fare.

Michela Sabia,  
Maestra scuola dell'infanzia "S.B. Capitanio",  
Consorzio Solco-Città Aperta, Osio Sotto (Bg)

Il cibo è un linguaggio potente con cui i bambini si raccontano e raccontano della relazione con le principali figure di accudimento.

Il momento del pranzo al nido e alla scuola dell'infanzia è una straordinaria occasione per vivere il rapporto con il cibo in una dimensione che dovrebbe essere libera dal tema strettamente nutrizionale e valorizzare quello dell'autonomia e della convivialità, di quella opportunità di conoscenza degli altri nello stare a tavola insieme.

Per alcuni bambini il rapporto con il cibo a casa è poco piacevole, questo si traduce nel rifiuto di alcuni alimenti o della loro solidità, portando anche nei contesti educativi un modo di porsi nei confronti del pranzo che merita ascolto e soprattutto accoglienza. Nella nostra esperienza i passi fondamentali sono restituire al bambino la piena accettazione dei suoi rifiuti e, nello stesso tempo, concordare un dialogo con i genitori che possa vedere allineati il servizio e la famiglia.

Solitamente quando il bambino sente che il tema del "no" al cibo in tavola è una possibilità che l'adulto contempla fra le tante che quel bambino ha per ricevere attenzione, quando il bambino percepisce che il pensiero su di lui non cambia perché è l'unico a non volere assaggiare la pasta e fagioli, quando la serenità dell'adulto di fronte ai suoi "no" porta a una risposta di comprensione, a un rinnovato invito che sottolinea la possibilità di assaggiare ma anche di non farlo, ecco può succedere che il bambino inizi a provare ad aprire nuove porte al suo vero esercizio di autonomia che è proprio il dire "Sì, io assaggio!".

Cinzia D'Alessandro, Responsabile pedagogica  
"La Locomotiva di Momo", Milano