

# CIBO:

## una via per la crescita e una porta sul mondo



Cibo: croce e delizia dei genitori e dei bimbi. Sin dalla nascita e prima ancora il rapporto madre-bambino è in stretta relazione con l'alimentazione che assume un importante valore sia fisico che psicologico: nel nutrirsi e nel nutrire entrano in gioco, infatti, fattori nutrizionali, emotivi e relazionali. Mangiare non vuol dire solo ingurgitare sostanze che fanno crescere o fanno bene ma significa introiettare qualcosa di buono dal mondo, un'esperienza piacevole di cura e coccole, un sentimento di amore e sicurezza prima del caldo abbraccio materno e poi del contesto sociale in cui viviamo. Questo vale per bambini quanto per gli adulti: pensate al vostro cibo preferito e il contesto migliore per goderne; ora: chi lo assaporerebbe in ugual modo in piedi, al freddo, magari anche di corsa con il capo che intima di tornare al lavoro? Ed ecco che una buona pappa non è solo buona per il gusto ma per come la mamma o papà la preparano e la propongono, per i tempi in cui deve o può essere consumata, per l'atmosfera che c'è in famiglia quando arriva l'ora di mangiare! Un gradino da superare nei giovani umani però è la fisiologica **neofobia infantile** cioè la scarsa disponibilità a provare nuovi cibi: questa repulsione è connessa all'istintiva protezione verso cibi sconosciuti potenzialmente dannosi alla salute; se si pensa che il cibo inizialmente è solo il latte materno la questione potrebbe essere ardua. In realtà è una propensione che può essere assai moderata (alcune preferenze di gusto sono comunque assolutamente normali e da rispettare): ad es. si è studiato come alcuni composti chimici responsabili dei sapori dei cibi sono presenti nel liquido amniotico ingerito dal feto (Mennella J.A. 2001). Durante l'ultima fase della gravidanza, quindi, le esperienze alimentari della madre sono condivise con esso. Dopo la nascita, invece i sapori della dieta materna saranno trasmessi al bambino attraverso l'allattamento. Questa esposizione a determinati sapori fa sì che il bambino li "riconosca" e li consideri "buoni" e determina le preferenze alimentari: di conseguenza un'alimentazione varia e completa materna potrà determinare una miglior crescita "salutare" del bimbo e una sua maggior predisposizione ad accogliere le "novità" culinarie e non dal momento che la curiosità e la predisposizione al nuovo si sviluppa e si consolida anche in quest'ambito.

### ✚ Altri piccoli accorgimenti per rendere armonioso il rapporto bimbo-cibo:?

- **Valorizzazione e buon esempio:** quando il bimbo assaggia cibi nuovi congratularsi; il bambino impara soprattutto per imitazione: dare il buon esempio!
- **Contesto emotivo-relazionale e coinvolgimento:** ritmi il più possibili regolari e atmosfera rilassata e serena creano l'ambiente ottimale per una buona pappa. Per conoscere il cibo cosa c'è di meglio per un bimbo se non toccarlo, annusarlo e prepararlo divertendosi insieme alla mamma?! (ogni tanto pazienza se si sporca!!)
- **Combinazione di sapori:** associare cibi meno graditi a cibi che piacciono.
- **Esposizione e assaggi:** anche solo un assaggio ripetuto può aiutare a familiarizzare con un gusto nuovo e "diverso"...potrebbe anche pian piano diventare buonissimo!!
- **Presentazione accattivante:** un bimbo preferisce mangiare un salutare passato di verdura o una pozione di spinaci di drago che rende forti e potenti?

D.ssa Gisella Benza  
Psicologa Psicoterapeuta

**Dott.ssa Gisella Benza cell: 338.1490089 email:benzagisella@libero.it**

Studio Diapason Pavia Associazione per il Ben Essere

Via Case Nuove 33/5 27028 San Martino Siccomario (Pv)

Cell: 334.9147515, email: [segreteria@studiodiapasonpavia.it](mailto:segreteria@studiodiapasonpavia.it), pagina web: [www.studiodiapasonpavia.it](http://www.studiodiapasonpavia.it)

P.Iva/C.F./Iscrizione Registro Imprese Pv 02264140183 Rea 259294