



**Bambino Gesù**  
OSPEDALE PEDIATRICO

*Nella Giornata Mondiale dell’Alimentazione, al via il filo diretto tra medici e famiglie. Il decalogo degli esperti per combattere la selettività alimentare e le paure di fronte al cibo*

**MIO FIGLIO  
NON MANGIA,  
COSA FARE?**

**La nuova iniziativa dedicata alle problematiche nutrizionali in età pediatrica e adolescenziale.**

L’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù offre alle famiglie dei bambini con possibili problematiche nutrizionali uno sportello di ascolto tematico. Una iniziativa per rispondere alle loro domande e supportarle nell’approccio corretto attraverso anche scambi di esperienze sino ad arrivare alla presa in carico dei bambini per cui è necessario predisporre un percorso riabilitativo personalizzato.

**#miofigliononmangia**

[www.ospedalebambinogesu.it/miofigliononmangia](http://www.ospedalebambinogesu.it/miofigliononmangia)  
[miofigliononmangia@ospedalebambinogesu.it](https://www.facebook.com/miofigliononmangia)  
[www.facebook.com/miofigliononmangia](https://www.facebook.com/miofigliononmangia)

**Bambino Gesù**  
OSPEDALE PEDIATRICO

16 ottobre 2015 – In occasione della Giornata Mondiale dell’Alimentazione l’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù predispone uno sportello telematico (composto da casella mail e gruppo chiuso su Facebook) per aiutare le famiglie con figli soggetti a disturbi del comportamento alimentare. L’iniziativa si chiama “Mio figlio non mangia” ed è

volta a sviluppare un percorso riabilitativo del paziente attraverso un corretto e consapevole rapporto con il cibo. Gli esperti dell’Ospedale della Santa Sede hanno anche messo a punto un decalogo di regole per vincere la paura di scoprire e assaggiare nuovi sapori a tavola.

Lo sportello telematico attivato prevede una casella mail (account [miofigliononmangia@opbg.net](mailto:miofigliononmangia@opbg.net)) a cui inviare la segnalazione del problema attraverso un diario alimentare del proprio figlio, che sarà valutato dallo staff di nutrizionisti dell’Ospedale romano. Previsto anche un gruppo chiuso su Facebook nel quale le famiglie condivideranno le proprie esperienze con il nutrizionista e sul profilo Facebook ufficiale dell’Ospedale (<https://www.facebook.com/ospedalebambinogesù>) un appuntamento a cadenza quindicinale con gli specialisti, in modo da ottenere le risposte in tempo reale.

I medici dell’Unità Operativa di Educazione Alimentare del Bambino Gesù hanno realizzato un decalogo di regole per far assaggiare e scoprire ai propri figli nuovi sapori a tavola. Senza paura.

### ***Il decalogo del Bambino Gesù contro la selettività alimentare***

#### **1) Tutta la famiglia deve cercare di avere lo stesso tipo di alimentazione**

Il bambino è influenzato a livello sociale nella scelta degli alimenti e tende a mangiare per imitazione. In questo ambito la famiglia ricopre un ruolo cruciale come modello.

#### **2) Gli alimenti devono essere riproposti più volte**

Il consumo ripetuto di un alimento aumenta il gusto del bambino per l’alimento stesso. È importante non presentare lo stesso piatto in maniera continuativa, ma farlo a distanza di tempo per non generare noia. Sulla tavola devono essere proposti sempre tutti gli alimenti, compresi quelli non graditi dal piccolo, cucinati in maniera differente.

#### **3) Gli adulti non devono costringere il bambino ad assaggiare un alimento con forza**

L’assaggio forzato può accrescere l’avversione del piccolo. Anche proporre un premio a seguito dell’azione (es: “mangia tutte le verdure nel piatto e poi avrai il gelato”) non porta il bambino a consumare volontariamente il cibo, piuttosto a sovralimentarsi solo per ottenere il premio.

#### **4) L’orario del pasto deve essere rispettato**

Il pasto deve essere un momento ben preciso della giornata: è opportuno che tutta la famiglia mangi alla stessa ora e alla stessa tavola.

#### **5) No giochi, no TV**

Il pasto è un momento importante, non sono concesse distrazioni. Occorre invitare il piccolo a spegnere la televisione e ad allontanare i giochi. Quindi lasciarlo libero di sperimentare e conoscere gli alimenti presenti sulla tavola.

#### **6) Organizzare un percorso di familiarizzazione col cibo**

Il rifiuto di alcuni alimenti si accompagna spesso al rifiuto ad assaggiare; per portare i ragazzi a provare il sapore di un cibo è necessario stimolarne la curiosità attraverso i sensi: dalla conoscenza alla sperimentazione.

#### **7) Portarlo a fare la spesa**

Mamma e papà possono lasciarsi aiutare dal proprio figlio nella scelta degli alimenti da acquistare. Rendere partecipe il bambino nel momento della spesa lo farà sentire padrone delle proprie scelte.

**8) Coinvolgere il bambino mentre si cucina**

Il bambino deve poter prendere confidenza con ciò che ha scelto al supermercato attraverso i 5 sensi in un percorso di *amicizia* con il *nuovo*: lavare, sbucciare, tagliare e inventare ricette insieme a mamma e papà per essere invogliato a gustare le proprie *creazioni*.

**9) L'ultimo passo: assaggiare insieme**

Dopo aver preparato insieme il piatto, mangiare qualcosa che il bambino ha visto nascere e che ha conosciuto in tutte le fasi di preparazione, può rassicurarlo e fargli vincere la neofobia. Se ciò non accade, non forzarlo nell'assaggio, ma riproporre nel tempo e più volte il cibo non amato, in modalità diverse.

**10) La cucina diventa una festa**

Prendere un cappellino da chef e rendere partecipe il bambino. Il tempo giocherà a favore di tutta la famiglia.

*fonte: ufficio stampa*