

## L'OPINIONE DELL'ESPERTO

**ANNA MARIA AJELLO – PSICOLOGA DELL'EDUCAZIONE:**

*“E' utile che i genitori mirino a diversificare l'alimentazione, in modo che i bambini e i ragazzi non si concentrino solo su alcuni alimenti”*

**Tutti amiamo mangiare ciò che più ci piace e bambini e ragazzi non fanno eccezione. E' giusto secondo lei concederci e concedere ai nostri figli questo piacere?**

Direi che insegnare a mangiare e ad avere gusto per i cibi dovrebbe rientrare e rientra nell'impegno educativo dei genitori. Mangiare non può essere lasciato alla spontaneità. E' piacevole mangiare ma il gusto va educato e far trovare il gusto è un dato importante. Quello che, pure, bisogna aggiungere, è che mentre impariamo a mangiare e a provare gusto c'è un senso di autenticità che va perseguito ma, nello stesso tempo, va perseguito il senso del limite e della moderazione nell'utilizzo dei cibi perché questo deve accompagnarci in tutta la nostra vita ed è giusto che i bambini lo imparino il prima possibile. Questo aiuta i genitori ad avere questa relazione con il cibo un po' più sotto controllo e senza eccessi, sia nel senso del divieto che nel senso del “*laissez-faire*”

**E' efficace dal punto di vista educativo creare liste di alimenti buoni e cattivi, consentiti o proibiti per dissuadere i bambini dallo scegliere gli alimenti che più amano?**

In generale le liste degli alimenti vanno evitate il più possibile perché risultano incomprensibili ai bambini più piccoli, nei loro fondamenti e invece per i più grandi costituiscono un elemento di potenziale trasgressione. Da questo punto di vista è piuttosto utile che i genitori mirino a diversificare l'alimentazione, in modo che i bambini e i ragazzi non si concentrino solo su alcuni alimenti, in particolare quelli che possono risultare più appetitosi per loro, e che siano attenti a costruire con loro il menù o gli alimenti che durante la settimana intendono proporre in modo da renderli sempre più consapevoli dei criteri di scelta e quindi potenziali alleati nella realizzazione della vita quotidiana a tavola.

**Come possiamo insegnare i nostri figli ad avere con il cibo un rapporto sereno ma anche consapevole dei danni che mangiare troppo o troppo poco può determinare per la loro salute?**

In generale l'esempio ha un valore fondamentale in questi casi. Se il cibo è oggetto di cura da parte dei familiari, intendendo con ciò entrambi i genitori e non solo la madre in questo caso, se la situazione dello stare a tavola si prepara con cura e in modo gradevole, tutto questo comporta per i figli una situazione di gradevolezza complessiva, un rapporto più sereno e di conseguenza più sicura. Se invece al cibo non si dedica nessuna cura e ci si comporta in modo sciatto rispetto allo stare a tavola – talvolta c'è chi va e chi viene – insomma, senza nessun interesse alla convivialità, il rapporto col cibo è quantomeno compromesso anche per lo sviluppo futuro del bambino.

*www.merendineitaliane.it*

