

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



22_Mangiare con gioia!

"Cosa cucinerò? I miei figli sono così schizzinosi, a parte la pasta in bianco e la pizza il piccolo non mangia nulla!". Vi suona familiare? Molti genitori si stressano al pensiero del cibo in famiglia. Dovrebbe essere sano, equilibrato e nutriente ma il piccolo si rifiuta di mangiare le verdure. Chi cucina sente che il suo lavoro non è apprezzato e il buon umore viene meno.

I bambini hanno sensi molto fini

Se il lavoro in cucina è accompagnato da un senso di dovere e di non volontà, i bambini lo percepiscono. Quasi mai gli esperti di nutrizione fanno riferimento alla gioia, al piacere, alla bellezza e alla socialità del mangiare. Questi "ingredienti" sono importanti per la salute tanto quanto la combinazione specifica di vitamine e minerali. Senza gioia, poesia e piacere, l'alimentazione quotidiana si riduce al rango di medicina. I bambini che vivono esperienze sensoriali e gustative piacevoli le conservano nella memoria per sempre. Anche se temporaneamente si discostano da questo e preferiscono mangiare patatine e pizza, alla lunga le impressioni sensoriali diventano importanti linee guida nella loro vita. I bambini hanno papille gustative molto sensibili e le preferenze alimentari cambiano spesso molto rapidamente. Sappiamo tutti che le cellule gustative cambiano e che in età adulta ci piacciono molte cose che da bambini non ci piacevano.

Dal punto di vista evolutivo, era essenziale che i bambini non mangiassero tutto subito.

Se avessero assaggiato ogni bacca ed erba come gli uomini primitivi, molti si sarebbero avvelenati. Questo "scetticismo primordiale" è ancora efficace nell'uomo di oggi. Anche noi adulti guardiamo a molte cose nei paesi stranieri con questo scetticismo. Ma quando i bambini vedono gli adulti mangiare con piacere, ne rimangono colpiti. Mangiare insieme quindi, è molto più che "solo" assumere cibo. Si tratta di stare insieme, di "sentirsi", di esperienze sensoriali.

Troppo spesso gli adulti rovinano l'atmosfera a tavola perché si mettono a "educare".

Per esempio, i bambini tornano a casa, hanno fame e i genitori li bombardano con domande su come è andata a scuola, su cosa avrebbero dovuto fare meglio, imparare di più o comportarsi in modo più sociale. Chi di noi mangerebbe ancora volentieri se venisse criticato o fatto oggetto di lezioni? Mangiare non è più divertente!

Possiamo iniziare a coltivare l'umorismo, la serenità e le esperienze sensoriali quando mangiamo di nuovo. Anche se il piccolo non mangia le verdure, non lasciamoci rovinare il piacere di mangiare e confidiamo che le abitudini alimentari del bambino cambieranno con il tempo. Infine, ma non meno importante, i bambini sviluppano un interesse per il cibo quando sono coinvolti nella spesa e nella cucina ma soprattutto quando tutto questo viene fatto con gioia e relax.

Testo Elisabeth Kußstatscher, Traduzione Martina Daviddi
www.familie.it