

Viareggio
prima infanzia
2016

Il cibo tra genitori e figli

Incontro e confronto

Dott. Angelo Vigliotti

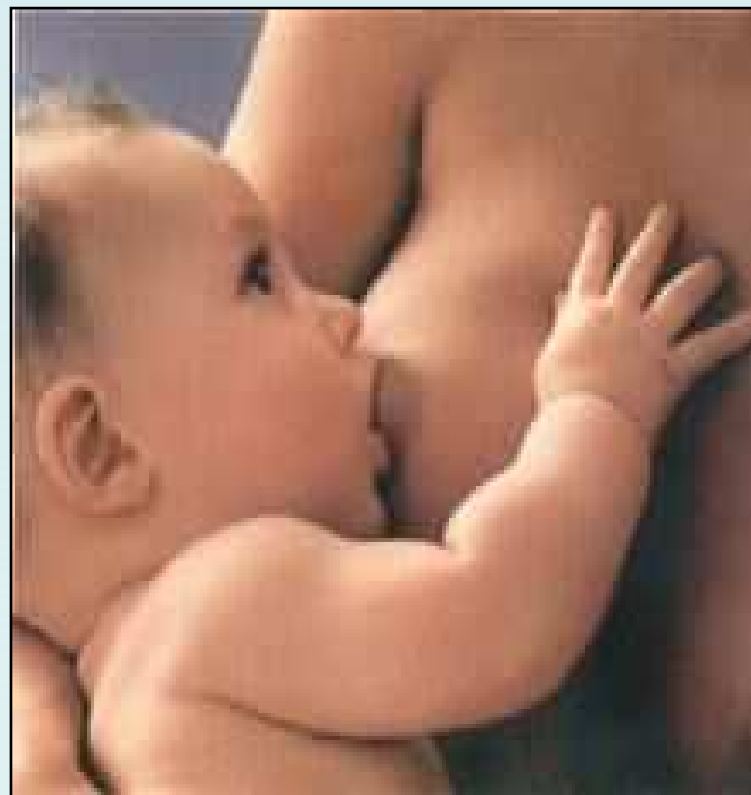
Medico pediatra e psicoterapeuta

Info@vigliottiangelo.it

www.vigliottiangelo.it

Il significato del cibo

*Il cibo nasce come istinto
e si trasforma in affetto
già nei primi giorni di vita.
Con il tempo e la crescita
può diventare uno stile
di vita buono o non
corretto*



**secondo l'imprinting che il
bambino riceve**

Il significato nascosto

- Appartiene alla comunicazione non verbale tra genitori e figli
- E' il primo incontro d'amore sia a livello primordiale (gravidanza) che dopo la separazione dovuta alla nascita e al taglio del cordone ombelicale
- Simbiosi e attaccamento



Età Evolutiva

(tre periodi di crescita con variabilità individuali e sociali)

1. Primo periodo

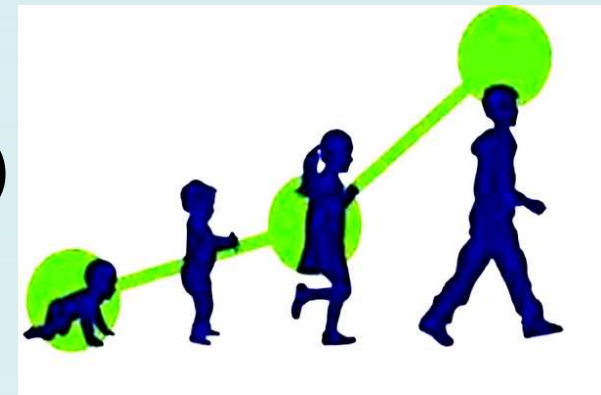
0 - 7 anni (fase prescolare)

2. Secondo periodo

7-14 anni (fase della scolarità elementare
– media)

3. Terzo periodo

14 – 21 anni (adolescenza)



Primo periodo (imprinting)

In questo periodo il bambino ha bisogno di sviluppare la fiducia in se stesso, l' autonomia di base e di fare primi passi verso l'identità

Può essere condizionato da:

- Abitudini familiari
- Stereotipi e pregiudizi
- Cultura di base – lavoro – modalità di accudimento
- Traumi e conflittualità nel contesto in cui vive



Alimentazione

A mio parere ha una importanza primaria molto forte nello sviluppo del bambino

- È il primo vero dialogo tra genitore e figlio
- Può essere fonte di soddisfazione e di piacere nel bambino
- Può essere l'origine di molte preoccupazioni da parte dei genitori
- Fonte di problemi per il futuro

I nodi da sciogliere

- **Primi tre mesi.** Relazione madre – bambino nel ritmo alimentare. Il contatto mentale si sviluppa attraverso espressioni emotive empatiche alternate.
- **8 – 9 mesi:** angoscia dell'estraneo (svezzamento e nuovi alimenti)
- **Verso i due anni :** imparare a masticare bene (20-30-40 byte) e mangiare in modo consapevole

Terzo anno: primi passi verso l'autonomia e verso l'identità: il NO DEL BAMBINO.

Il rifiuto del cibo

- Nei primi mesi perché il ritmo tra le varie poppate non esprime un dialogo empatico
(**differenza tra temperamento e attenzione emotiva**)
- Nel secondo semestre il bambino sta crescendo e il cibo può diventare l'oggetto dell'angoscia per l'estraneo, per il nuovo in una situazione nascosta di invidia primaria.
- Verso il terzo anno il rifiuto può essere un richiesta di autonomia (**il NO evolutivo**)

Cosa approfondire?

**Stato relazionale e affettivo
della madre e/o del padre**

**Capacità di riconoscere e interpretare i
segnali comunicativi del bambino**



Conflitti interattivi

L'alimentazione segue un ritmo biologico

- può succedere che gli scambi genitore bambino non sono adeguati
- Autoritarismo: il bambino si ribella o piange; lassismo o iperprotettività: il bambino segue il piacere
- Non flessibilità nel rispettare le pause

Intuire e conoscere

- Il comportamento oppositivo
- Lo scarso impegno
- Scarso interesse
- Poco piacere

Il cibo

Rabbia
Colpa
Spostamento
Compensazione

*L'uomo è ciò che mangia
(Feuerbach L. A. 1804-
1872)*

Salto di qualità del genitore

- Saper negoziare il processo alimentare (modello e guida)
- Riconoscere l'iniziativa e il temperamento del bambino
- Schemi di apertura e di riferimento imitativo adeguato
- Disponibilità emotiva, comprensione, pazienza



Il pericolo

Alimentazione selettiva

Tra i disturbi del comportamento alimentare nei bambini e nei ragazzi è il più frequente

Ricordarsi

**Il primo periodo dello sviluppo del
bambino**

**più che dalla razionalità è stimolato
dall'istinto e dall'emozione**

*Molto facili sono le imitazioni,
le introiezioni, le proiezioni, gli
spostamenti, le identificazioni*

Cibo e affettività

- Il cibo è un terreno privilegiato per lo sviluppo del bambino anche di tipo mentale e non solo corporea (simbiosi mente - corpo)
- E' un piacere che va gestito con profondità da parte della persona che accudisce il bambino (**gusto, armonia, ritmo ,comunicazione**)
- È comunicazione attiva anche se inconscia tra il mondo interno e il mondo esterno del bambino
(**convivialità, dialogo, relazione attiva, comportamento**)

Entrare dentro !

*“Il cibo è la
tua
medicina
e la
medicina
è il tuo
cibo”*



Ippocrate (460 - 377 a. c.)

Un genitore

- Deve avere la capacità di mettersi in discussione
- Partire dalle cose che il bambino rifiuta di più
- cercare di capire che dietro ogni rifiuto c'è un motivo
- La curiosità, la meraviglia, lo stupore, la voglia di sapere, la creatività, l'andare oltre appartengono al mondo del bambino.

Un problema?
Nessun problema!

- **Alimentazione di tipo mediterraneo**
- **Alimentazione vegetariana**
- **Alimentazione vegana**

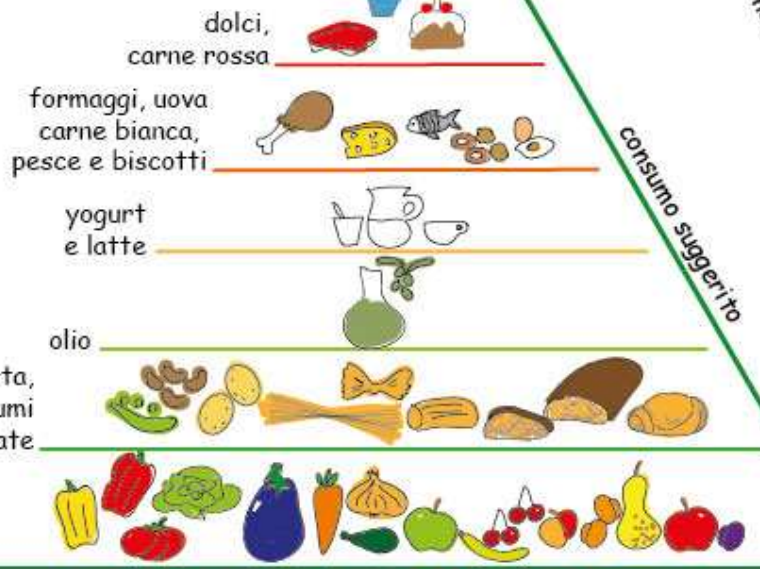
E' sufficiente che l'alimentazione sia moderata, bilanciata, integrata, nutriente per il bambino che è in una fase di crescita

La parte più importante della piramide è costituita da: frutta e verdura. Poi vengono i carboidrati complessi e le proteine.....

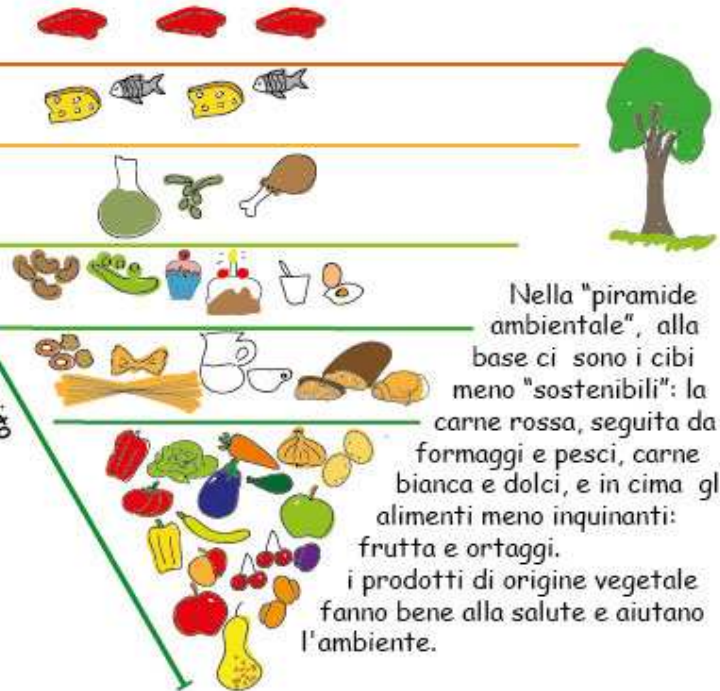


Gli alimenti per i quali è consigliato un consumo più frequente, come frutta, ortaggi, pasta, sono proprio quelli che hanno una Impronta Ecologica meno estesa, cioè un impatto minore sull'ambiente.

Questa è la famosa piramide degli alimenti! indica i cibi da consumare in maggiori quantità e quelli da assumere con parsimonia si parte da cereali, pane, riso e pasta - possibilmente integrali - e da frutta (almeno 2-3 porzioni al giorno) e verdura in abbondanza, per arrivare ai cibi di origine animale e ai dolci da limitare al minimo.



LA PIRAMIDE AMBIENTALE



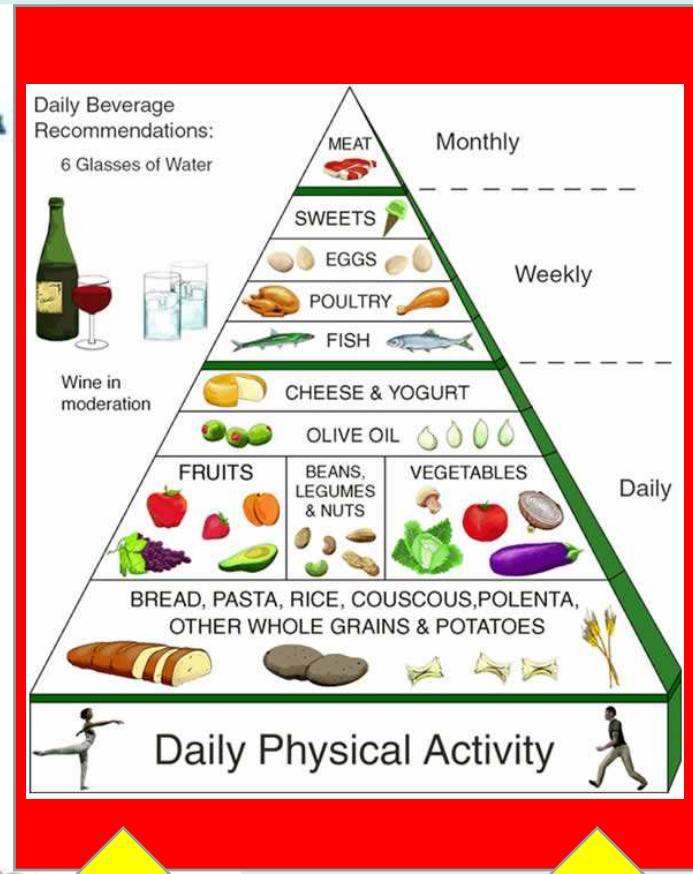
Nella "piramide ambientale", alla base ci sono i cibi meno "sostenibili": la carne rossa, seguita da formaggi e pesci, carne bianca e dolci, e in cima gli alimenti meno inquinanti: frutta e ortaggi. i prodotti di origine vegetale fanno bene alla salute e aiutano l'ambiente.

Questa è la "doppia piramide" alimentare-ambientale.(*). gli alimenti per i quali è consigliato un consumo maggiore, generalmente sono anche quelli che determinano minore impatto ambientale.

(*) Barilla Center for Food and Nutrition di Parma



L'attività motoria è fondamentale per ridurre il peso (stare bene con se stesso) e per stare bene a livello relazionale



PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



DOLCI-SNACK (consumo al minimo)

patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate, frittelle di mele, dulce de leche, budino di riso, banane verdi stufate

CONDIMENTI (consumo al minimo)

utilizzo giornaliero dell'olio di oliva

UOVA, TUBERI E RADICI

1-2 porzioni settimanali

FORMAGGI

2 porzioni settimanali

CARNE

Max 3 porzioni settimanali. Pollo, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra

PESCE

3-4 porzioni settimanali. Alici, sardie, calamari, merluzzo, gamberi

LEGUMI

4-5 porzioni settimanali. Fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, fave

NOCI-SEMI

1 porzione al giorno

LATTE-YOGURT

1-2 porzioni al giorno

CEREALI

3-5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglio, grano saraceno, quinoa, (preferire cereali integrali), riso parboiled

FRUTTA-ORTAGGI

3-5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bambù, squash, umele, arance, albicocche, guava, ciliegie, litchis, frutto della passione, mango, papaya

ACQUA

Assunzione giornaliera adeguata

ATTIVITÀ FISICA-ADEGUATO RIPOSO

Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici

TIPICITÀ

REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo

VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab, frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango

REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglio, grano saraceno

VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bambù, alghe marine, frutto del drago, litchis

REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto

VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango, fichi d'india, guava, melagrana

REGIONI MEDITERRANEE

CEREALI: grano duro (pasta, burghul, cous cous), grano tenero, farro

VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zucchine, mele, arance, albicocche

PIRAMIDE Alimentare Transculturale

I cereali (quinoa, sorgo, miglio, amaranto e grano saraceno), hanno dei grandi vantaggi dal punto di vista nutrizionale, perché sono generalmente poco raffinati e contengono un elevato contenuto di fibre e hanno un indice glicemico mediamente più basso di pasta e riso"

Uno dei compiti educativi

- Costruire nel bambino uno stile alimentare, sano e sereno che serve per la vita (crescita corporea armoniosa, mente chiara e flessibile, ma virtuosa)
- Lo stile di vita alimentare si costruisce nel tempo attraverso la sensorialità e l'educazione al gusto, la consapevolezza, l'affetto per sé e gli affetti per l'altro
- e poi con la convivialità, la ritualità, una buona cucina, la presa di coscienza del territorio, il cibo giusto, buono, pulito e preso a secondo le stagioni
- La medicina più efficace per stare bene? C'è. E' la qualità della vita. E il primo passo per conseguirla è quello di scegliere una sana, equilibrata e corretta alimentazione.

Dieta (stile di vita) mediterranea

**Sobrietà
moderazione**

**Dieta sostenibile a basso
impatto ambientale,
Rispetta la biodiversità e gli
ecosistemi**

**16 novembre 2010
UNESCO
Patrimonio
culturale
immateriale
dell'umanità**



- **alimenti prevalentemente di origine vegetale (frutta, verdura, legumi e cereali)**
- **consumo diversificato, bilanciato, equilibrato**

Grazie



Children are
the only future
the human race
has.

**Teach
them well**

info@vigliottiangelo.it

www.vigliottiangelo.it