

## **Credeenze irrazionali sull'alimentazione dei bambini**



Il cibo come strumento relazionale tra genitori e figli

Le condizioni culturali influiscono notevolmente sul rapporto genitore-bambino, anche per quanto riguarda la gestione alimentare.

Da diverse ricerche, le credenze più frequenti in questo ambito sono le seguenti:

1. bisogna insegnare ai bambini a non lasciare nessun avanzo nel piatto;
2. più un bambino mangia e più cresce bene;
3. un bambino che rifiuta di mangiare avrà qualche disturbo da curare;
4. se un bambino è svogliato nel mangiare, bisogna invogliarlo con qualche cosa di più appetitoso;
5. i bambini di oggi sono meglio nutriti di quelli di una volta;

6. le persone magre sono più deboli di salute;
7. se un bambino mangia con voracità significa che ha fame;
8. bisogna che i bambini imparino a mangiare senza trastullarsi o perdere tempo;
9. non bisogna mai lasciare che un bambino salti un pasto.

Come sensibilizzare l'opinione pubblica sul rischio obesità? Innanzitutto attraverso una corretta campagna di informazione che illustri sia le cause che le conseguenze di un comportamento alimentare scorretto, suggerendo, anche con indicazioni e consigli, le iniziative da perseguire onde prevenire e/o combattere tale fenomeno. Occorre, inoltre, tenere presente che credenze e abitudini culturali sbagliate, situazioni di stress e problematiche di tipo psicologico hanno quasi sempre un ruolo fondamentale nella genesi e nel mantenimento dell'obesità.

in collaborazione con [www.psichesoma.it](http://www.psichesoma.it)