

IL RUOLO DELLE TRADIZIONI CULTURALI E DELL'AMBIENTE FAMILIARE NELLA COSTRUZIONE DI CORRETTE ABITUDINI ALIMENTARI

Alimentarsi e alimentare non sono semplici comportamenti di consumo, ma riguardano fattori biologici, socio-psicologici, nutrizionali, clinico-medici, etc..etc..

Nessuno di noi mangia solo sostanze inerti, ma simboli, tradizioni, abitudini, associati agli alimenti e fortemente radicati nelle relazioni sociali e collettive, ma anche interne alla famiglia.

Le abitudini alimentari nascono proprio nel contesto familiare e in fasi precocissime come l'allattamento al seno e lo svezzamento; solo vero i 3-4 anni i bambini incontrano, con la scuola, nuovi modelli alimentari.

Fino al compimento del primo anno di età i genitori tendono essenzialmente a seguire le indicazioni del pediatra. Poi il suo ruolo si affievolisce e la famiglia ricopre una parte più decisiva nell'alimentazione: se la famiglia ha abitudini alimentari corrette si svilupperanno comportamenti alimentari positivi, al riparo da eccessi, carenze, ribellioni.

Il complesso di cibi che ciascuna persona arriva a mangiare da adulto dipende in gran parte dalle influenze dell'ambiente familiare. I sapori che vengono proposti al bambino fin dai primi assaggi, l'esempio che a tavola possono dare gli adulti e il tipo di cucina della cultura in cui vive, sono essenziali nello stabilirsi delle sue preferenze alimentari permanenti.

Tutto dipende da ciò che i bambini vedono e sperimentano: bisogna, infatti, ricordare che i bambini tendono ad avere comportamenti fortemente imitativi, gettando così le basi per i futuri apprendimenti. Soprattutto nei primi anni di vita i genitori o gli adulti che si occupano del loro accudimento, sono i modelli dai quali apprendono comportamenti, schemi di pensiero e abitudini. Attenzione: il cibo non è elusivamente legato ad un discorso dietetico o nutrizionistico, ma comporta anche valenze affettive ed emotive. Le buone e sane abitudini alimentari perciò non riguardano solo il corretto apporto calorico o la completezza dei nutrienti, ma tutto ciò che è correlato con l'alimentazione. Varietà dei cibi proposti, regolarità dei pasti, cura per la presentazione della tavola e delle pietanze, assenza di stimoli distraenti, buona compagnia e conversazione, sono tutti fattori che concorrono a rendere l'esperienza del pasto un momento gradevole. Ognuno di noi ha potuto sperimentare quanto la cena più sofisticata possa diventare anche la più indigesta se consumata con persone spiacevoli o in un contesto trasandato. L'esperienza alimentare è primariamente un'esperienza di piacere e soddisfazione: in altre parole il bambino, quando sta bene, non mangia perché "deve" o perché "gli fa bene", ma perché "gli piace". Vedere qualcuno che mangia bene, con gusto, eccita e favorisce l'altro al desiderio della medesima esperienza. Avere cura del proprio piacere significa perciò sollecitarlo nei nostri bambini.

a cura della
Psicologa

Dott.ssa Conconi

