

## Se il bambino non mangia in svezzamento

Questa tabella possiede una funzione pratica e orientativa, non diagnostica. In presenza di segnali clinici (perdita di peso significativa, scarso accrescimento, tosse o soffocamenti frequenti durante i pasti, difficoltà di deglutizione), è sempre opportuno confrontarsi con il pediatra.



Se il bambino...	Possibile causa	Soluzione pratica
<p><b>Non mangia, è irritabile, produce tanta saliva</b></p>	<p>Dentizione</p> 	<p>Prediligete consistenze più morbide e cibi freschi o lenitivi; riducete le aspettative sul pasto; accogliete un aumento della richiesta di latte.</p>
<p><b>Sboconcella, non si siede a tavola</b></p> 	<p>Spuntini troppo abbondanti o tempi poco funzionali</p>	<p>Rimodulate quantità e orari degli spuntini; mantenete una routine prevedibile.</p> 
<p><b>Non vuole latte a colazione</b></p>	<p>Transizione da biberon alla tazza</p> 	<p>Offrite tazza o bicchiere accompagnando l'esplorazione; distribuite le fonti di calcio nel resto della giornata.</p>
<p><b>A cena rifiuta più spesso il cibo rispetto ad altri momenti della giornata</b></p>	<p>Stanchezza di fine giornata</p>	<p>Anticipate l'orario della cena; semplificate la proposta e offrite il pasto sotto forma di piatto unico oppure organizzate le preparazioni in un piatto tripartito; diminuite le quantità; evitate di insistere se aumenta la tensione.</p>
<p><b>Chiede sempre gli stessi pochi cibi "sicuri"</b></p>	<p>Neofobia/bisogno di controllo. <b>Solo verso la fine del periodo dello svezzamento</b></p>	<p>Mantenete uno o due "cibi sicuri" affiancati a piccole quantità di "alimenti difficili", senza entrare in trattativa né proporre menu alternativi.</p>
<p><b>Mangia solo se distratto (giochi, schermi)</b></p> 	<p>Dissociazione tra mangiare e ascolto dei segnali di fame e sazietà</p>	<p>Riducete gradualmente le distrazioni; organizzate pasti di durata più breve; vivete un clima calmo.</p> 



Se il bambino...	Possibile causa	Soluzione pratica
<b>Rifiuta il pasto ma poi ha fame subito dopo</b>	Arriva al pasto troppo affamato o troppo stanco	Rivedete gli orari; valutate uno spuntino che faccia da ponte tra un pasto e il successivo senza sostituirsi ai pasti principali; semplificate le proposte alimentari.
<b>Mangia meno dopo una malattia</b>	Recupero fisico/ bisogno di rassicurazione	Accettate che ci sia una fase di regressione; privilegiate cibi più graditi e riprendete gradualmente la varietà.
<b>Mangia poco fuori casa</b>	Ambiente nuovo, eccesso di stimoli	Riducete le aspettative; considerate il pasto come esperienza più che come apporto di principi nutritivi.
<b>Rifiuta alimenti tagliati finemente, ma accetta pezzi grandi.</b>	Fase motoria specifica/ bisogno di controllo manuale	Adattate il taglio alle competenze; osservate la presa e la gestione del cibo.
<b>Mangia molto un giorno e pochissimo il successivo</b>	Autoregolazione fisiologica	Valutate l'equilibrio alimentare su più giorni; evitate interventi correttivi sul singolo pasto.
<b>Rifiuta il pasto dopo grandi cambiamenti (frequentazione del nido, viaggio familiare, nascita di un fratellino)</b>	Stress adattivo	Mantenete struttura e prevedibilità; abbassate le aspettative.

