

SCHEDA

Preparazioni per i Pasti



Le ore dei pasti sono molto importanti nella vita della famiglia. Esse offrono momenti speciali, occasioni per socializzare e comunicare. Sono anche grandi opportunità per il tuo bambino per imparare a sedersi a tavola, mangiare e bere indipendentemente. Per poter organizzare una routine durante l'ora dei pasti è necessario prendere degli accorgimenti.

A casa, è importante creare una routine che sia sicura, sana, positiva e incoraggiante. Ecco alcune cose da considerare: allergie, diete speciali/restrizioni alimentari, e l'offerta di cibi e porzioni che soddisfano i bisogni alimentari di tuo figlio nonché la sua abilità di masticare ed ingoiare.

Un ambiente positivo e incoraggiante durante le ore dei pasti deve includere:

- preparativi prima di andare a tavola
- stabilire le regole e le aspettative per l'ora dei pasti
- definire i comportamenti appropriati per il tuo bambino
- aiutare il tuo bambino a mangiare da solo
- praticare la comunicazione e le buone maniere a tavola
- svolgere attività che permettano al tuo bambino di praticare nuove competenze

I seguenti sono alcuni suggerimenti per aiutarti a pianificare la routine per le ore dei pasti e per creare un'esperienza positiva:

Fare i preparativi

- Organizza un'attività breve e tranquilla prima del pasto, per esempio colorare, leggere o fare i puzzle. Questo aiuterà tuo figlio a rilassarsi, ascoltare e a seguire i consigli.
- Dai un avvertimento prima della transizione. Se possibile, usa degli aiuti mnemonici verbali e non verbali per far sì che capisca il tuo messaggio. Per esempio, puoi dire, "Fra cinque minuti metteremo a posto così ci prepariamo per il pranzo", oppure puoi mostrare a tuo figlio l'immagine-simbolo del pranzo che accompagna le tue parole.
- Prepara un timer per permettere a tuo figlio di "vedere" e "sentire" che i cinque minuti siano scaduti.
- Se tuo figlio sta giocando prima di un pasto, incoraggiarlo a pulire. Metti un contenitore per i giocattoli vicino così tuo figlio saprà dove mettere i giocattoli.



Preparazioni per i Pasti, continua

- Elimina tutte le distrazioni durante l'ora dei pasti. Assicurati che i giocattoli siano fuori di vista e che la televisione sia spenta.

Stabilire regole ed aspettative chiare per l'ora dei pasti

Quando stabilisci delle regole, i bambini capiscono che certi comportamenti non sono ammessi. Stabilire delle regole semplici da seguire aiuterà tuo figlio ad avere un senso di autocontrollo ed un desiderio di cooperazione.

- Ti consigliamo di annunciare le regole a voce e/o a scriverle in frasi di due o tre parole. Potresti anche usare delle immagini da affiggere su una bacheca vicino alla zona dove mangiate. (Guarda il trafiletto Per Ulteriori Informazioni in fondo a questo documento per ulteriori dettagli.)
- Riduci al minimo le regole.
- Parla delle regole con tuo figlio anticipatamente, oppure chiedi a tuo figlio di aiutarti a stabilirle.

Definire i comportamenti

In qualità di genitore, sei tu il primo insegnante di tuo figlio. Il tuo bambino ti guarda e ti imita e, attraverso la ripetizione, impara quali siano i comportamenti accettabili. Prova ad adottare le seguenti idee per insegnare le buone maniere a tavola:

- Siediti a tavola per mangiare con il tuo bambino ed esibisci il comportamento che esigi da lui.
- Chiedi agli altri tuoi figli di fare anche loro da esempio. Chiedi loro di sedersi vicino o di fronte al tuo bambino in modo che costui impari come mangiare e come comportarsi a tavola.

Aiutare il tuo bambino ad imparare a mangiare da solo

Imparare a mangiare ed a bere indipendentemente richiederà molto tempo e preparazione per il tuo bambino. Puoi apportare delle modifiche all'area dove il tuo bambino mangia e/o agli utensili (forchetta o cucchiaio) che usa per aiutarlo ad essere indipendente ed a sviluppare la propria autostima.

Considera i seguenti suggerimenti per sviluppare la sua indipendenza:

a) Disposizione dei posti a sedere

- Assicurati che il tuo bambino abbia il proprio spazio a tavola.
- Usa le tovagliette per il tuo bambino e per gli altri membri della famiglia. Questo aiuterà il tuo bambino ad identificare il proprio posto. Puoi incollare delle fotografie laminate del tuo bambino sulla tovaglietta oppure usare un colore particolare che il tuo bambino possa identificare. Sicuramente questi aiuti visivi gli saranno utili.
- Assicurati che la disposizione dei posti a sedere sia idonea per i bisogni del tuo bambino (per es. offrigli il posto preferito a tavola, sedendosi vicino ad un adulto, se necessario).

b) Posizionamento

- Il tuo bambino dovrebbe essere in grado di sedersi composto con i piedi su una superficie stabile e solida. Se necessario, usa uno scalino dove appoggiare i piedi.
- Usa una tovaglietta di plastica sulla sedia per impedire al tuo bambino di scivolare.
- Se il tuo bambino usa una sedia a rotelle, assicurati che la strada sia sgombra in modo che egli acceda al tavolo e che vi sia abbastanza spazio per lui.

c) Consigli/modifiche per gli utensili, i piatti e le tazze

- Se possibile, usa piatti ed utensili fatti apposta per bambini.
- Se il tuo bambino ha difficoltà a muovere le mani e le dita, sarà più facile per lui prendere in mano un cucchiaio o una forchetta se il manico è allargato.
- Puoi ispessire o allungare il manico incollandovi una copertura di gomma.
- Un piatto con il bordo ti aiuterà a tenervi il cibo sopra mentre tuo figlio impara a raccogliere con il cucchiaio.
- Anche le tazze devono essere fatte apposta per i bambini.
- Mentre il tuo bambino passa dal bere dal biberon al bere da una tazza, versa piccole quantità di liquido nella tazza. Questo impedirà il soffocamento e ridurrà al minimo i versamenti dei liquidi.
- Inoltre, insegna a tuo figlio a tenere la tazza con entrambe le mani, fino a quando non è pronto a

Preparazioni per i Pasti, continua

tenerla con una mano sola.



d) Passi facili per sviluppare l'indipendenza

- All'inizio, ti consigliamo di aiutare il tuo bambino mettendo la tua mano sopra la sua e guidandone i movimenti mentre mangia e beve. Con il tempo, elimina o riduci il tuo aiuto una volta che il tuo bambino ha cominciato a sviluppare le competenze per conto proprio. Queste strategie sono anche note come "incitare" e "allontanarsi". Per altri dettagli, vedi il trafiletto intitolato Per Ulteriori Informazioni.
- L'obiettivo è quello di arrivare al punto in cui non sarà necessario alcun aiuto ed il tuo bambino mangerà da solo.

Praticare la comunicazione e le buone maniere

Puoi incoraggiare il tuo bambino a comportarsi bene durante i pasti. Per esempio, imparare a chiedere per nome i cibi che desidera mangiare. Inoltre, il tuo bambino può essere contento quando ha l'opportunità di aiutarti, quindi ti consigliamo di chiedergli di darti una mano ad apparecchiare la tavola, a servire da mangiare ed a sparecchiare dopo cena. In questo modo, lo aiuterai ad essere più indipendente ed a sviluppare il proprio senso di responsabilità ed autostima.

Eseguire attività che permettono al tuo bambino di praticare nuove competenze

Prepara delle attività durante tutto il giorno in modo

che il tuo bambino si eserciti ad eseguire le competenze necessarie durante i pasti. Puoi provare delle attività come cucinare (per es. preparare un pasto semplice o uno spuntino), preparare la sala di un 'ristorante' e leggere storie che parlano di pasti.

La routine all'ora dei pasti deve essere un'esperienza piacevole per te, il tuo bambino e la tua famiglia. Il tempo che investi nella pianificazione di questa routine ti permetterà di rilassarti e goderti i risultati.

Bibliografia:

Cook, R.; Tessier, A.; Klein, D. (2000) Adapting Early Childhood Curricula In Inclusive Settings. Fifth Ed., Prentice Hall Inc.