

# Sono grande! Mangio da solo!

A quest'età il tuo bambino vuole mangiare da solo e comincia a destreggiarsi sempre meglio. E per te, probabilmente, il "pasto-disastro" fa parte ormai della routine quotidiana! Ma vediamo alcuni cambiamenti che si profilano all'orizzonte: ora che le sue capacità manuali sono più sviluppate, potrebbe ostinarsi a mangiare con le mani in totale autonomia, rifiutando il tuo aiuto. Lascialo fare. È un ottimo esercizio per acquisire maggiore destrezza a tavola. È anche possibile che il tuo piccolo sia pronto a cimentarsi con più stoviglie e posate all'ora dei pasti. Afferra il bicchiere e beve con crescente sicurezza e anche se non ha ancora una perfetta padronanza del cucchiaino, di certo si diverte un mondo a sperimentare. Assecondalo, ma dagli una mano a riempire il cucchiaino e ad avvicinarlo alla bocca perché quasi sicuramente ne avrà bisogno. Ricorda di incoraggiarlo e di fargli i complimenti quando vedi che non se la cava poi tanto male. Consigli per aiutarlo nel modo giusto I bambini non sono tutti uguali, quindi niente allarmismi se la tecnica del tuo piccolo ti sembra ancora lontana dalla perfezione. Devi rispettare i suoi tempi, ma puoi anche fare molto per favorire i suoi progressi: Usa due cucchiaini. Uno lo tieni in mano tu, l'altro lo lasci al piccolo. Mostragli come lo usi, poi osservalo per vedere se imita i tuoi gesti. Oppure, se tenta di impadronirsi del tuo, fate a cambio e lascialo provare con il cucchiaino di mamma. Scegli alimenti che siano adatti al cucchiaino. Dai al tuo bambino cibi che non cadono facilmente dal cucchiaino, di dimensioni e consistenza adatte. Per facilitargli ancora di più l'apprendimento, puoi scegliere i formati fatti appositamente per i bambini che imparano a mangiare da soli. Scegli stoviglie e posate adeguate. Metti a disposizione delle sue manine posate con impugnatura grande e morbida che facilita la presa. Verifica inoltre che i denti delle forchette abbiano la punta arrotondata. Dai la preferenza a piatti con pareti incurvate che rendono più facile prelevare il cibo con le posate. I piatti con fondo antiscivolo o con ventosa alla base assicurano l'aderenza al piano d'appoggio. Evita le normali posate di plastica usa e getta perché si spezzano facilmente e comportano un elevato rischio di soffocamento. Inoltre presentano spesso estremità appuntite e bordi taglienti che possono provocare graffi e lesioni. Mangiando s'impara Quando il tuo bambino è alle prese con stoviglie e posate, lascialo libero di fare pratica e resisti alla tentazione di intervenire appena lo vedi in difficoltà. Non dimenticare di premiare i suoi sforzi con gesti e parole di approvazione e incoraggiamento. L'imitazione è la più alta forma di adulazione Il tuo bambino vuole essere esattamente come te: ti osserva per vedere cosa fai e impara imitando i tuoi comportamenti. Segui questi consigli per dargli il buon esempio all'ora dei pasti: Coinvolgilo nelle conversazioni a tavola. Mangia davanti a lui cibi sani e vari. Usa le buone maniere, ad esempio le espressioni elementari di cortesia "per favore" e "grazie". Il tuo bambino imparerà presto a seguire le tue orme.