

Dove metto in cucina il cibo sano e quello meno sano?

PERCHÉ SUCCEDE

Tuo figlio prende quello che trova già pronto: se sul tavolo c'è la frutta lavata prende la frutta, se c'è il pacco di biscotti aperto prende i biscotti. Non per cattiva volontà, ma perché la mente va dove la strada è già spianata. Il lavoro, in cucina, è uno solo: disporre, non proibire.

COSA PUOI FARE

- 1. Metti all'altezza dei suoi occhi quello che vorresti mangiasse.** Già pronto, consumabile in un gesto: la frutta lavata in una ciotola sul tavolo, le carote tagliate in un contenitore trasparente sul ripiano centrale del frigo.
- 2. Rendi scomodo, non nascosto, il resto.** Il ripiano alto della dispensa, una scatola chiusa, dietro altre cose. Per una mente che risparmia fatica, scomodo basta.
- 3. Se è piccolo, costruite insieme una tabella colorata.** Sul frigo, con i colori scelti da lui e un bollino per la frutta o la verdura di ogni giorno. Lui non deve nemmeno sapere che c'è una strategia.
- 4. Se trasgredisce apposta, non reagire.** Appena la tabella compare, qualche bambino prova a vedere se la regola regge e se reggi tu. La casella resta vuota, nessun commento: senza pubblico l'esperimento finisce in pochi giorni.
- 5. Se è già alle medie, fate la spesa insieme.** Decide lui dove va che cosa, e in cambio la merenda che gli piace ha un posto suo, visibile e non negoziabile. Quello che ha disposto lui, lo rispetta.

COSA EVITARE

Non eliminare del tutto il cibo che vorresti mangiasse meno: la spinta a riprendersi ciò che viene tolto è sempre in agguato, e fuori casa lo trova comunque. E alle medie lascia perdere la tabella: è troppo infantile, e lo sa anche lui.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Che preferisca i biscotti alle carote rientra nella normalità, e questa scheda basta.

Se compaiono preoccupazioni su cibo o peso che condizionano le giornate, la valutazione va chiesta subito, senza aspettare: scrivimi e vediamo insieme qual è il percorso giusto.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Collana *Genitori senza stress*
Tutte le schede su ivanferrero.it