

## Colazione in famiglia, cosa fare se i bambini si svegliano con poco appetito

*Inappetenza, distrazioni e ritmi frenetici possono rovinare il magico momento della colazione in famiglia. E allora come affrontare il momento del risveglio dei vostri bambini nel migliore dei modi? La psicologa Viviana Finistrella ci illustra 3 pratici e semplici consigli per una prima colazione senza broncio!*



**1) Prima è meglio** – Vale per i grandi ma soprattutto per i piccoli: dormire bene, per svegliarsi meglio. Per quei bambini che proprio non ne vogliono sapere di mangiare qualcosa a colazione, è importante **verificare le loro ore di sonno e a che ora si svegliano**. “Verificate la sveglia mattutina – commenta la psicologa – per molti bambini il momento della colazione è troppo veloce e avrebbero bisogno di più tempo per riprendersi dal sonno notturno: puntare la sveglia 10-15 minuti prima può essere importante per dargli modo di carburare.” Fondamentale poi assicurarsi che abbiano le giuste ore di sonno: “spesso i bambini italiani vanno a letto troppo tardi, a differenza di altri paesi europei, e questo influisce di conseguenza sulla colazione della mattina e sui ritmi di tutta la giornata. I bambini piccoli dovrebbero dormire almeno 8-10 ore per notte.”

**2) Vista e gusto** – Una componente molto importante per invogliare anche i più restii a fare colazione è la ritualità, un gancio importante soprattutto con i bambini: “**preparare insieme la tavola la sera prima, scegliere come disporre tazze e cucchiaini e renderla piacevole con tovagliette colorate sono tutti aspetti che influiscono positivamente sui bambini (ma anche sugli adulti).** **Vedere una tavola apparecchiata e allegra invita a sedersi, dà una spinta iniziale al bambino riluttante.**” Un altro aspetto sottolineato dalla psicologa è quella dell’educazione al gusto, fondamentale fin dalla giovane età: “**L’educazione al gusto e quindi anche fare volentieri la colazione, come per altri pasti, passa anche per altri elementi sensoriali, come quello visivo e olfattivo: il bambino deve percepire la colazione come un piacere. Mai mettergli davanti qualcosa e spingerlo a terminarlo, come se fosse un compito, si otterrà solo l’effetto opposto.**”

**3) Sì, alla sperimentazione** – **Alcuni** sono molto legati alla routine e sono riluttanti ad abbandonare il biscotto preferito e a provare qualcos’altro. “Se la colazione scelta è comunque nutrizionalmente valida si può lasciar correre durante la settimana, ampliando

magari la scelta di prodotti. **Nel weekend invece si può puntare su una maggiore esplorazione.** Il fine settimana, che rappresenta un momento di rottura rispetto alla routine, di maggiore rilassatezza per tutti i componenti della famiglia, è un buon momento per introdurre le novità e provare nuovi sapori e consistenze, che gradualmente possono entrare anche nell'alimentazione quotidiana.



**Fonte:** [Io Comincio Bene](#)