# IL PASTO

## Consigli di terapia occupazionale

Studi Logos Rovigo

Mangiare è molto più che il semplice consumo di cibo, è il momento in cui accrescere le abilità sociali, implementare abilità manuali e cognitive e in cui poter sviluppare le buone maniere

# Aumentare la partecipazione e la responsabilità.

La pianificazione dei pasti può essere divertente per i bambini e aiutarli ad acquisire alcune abilità utili alla quotidianità.
Coinvolgere, quando possibile, i bambini nella preparazione dei pasti può risultare un momento positivo per aumentare il legame e accrescere il loro senso di responsabilità.

**Siate creativi!**

Anche dare una padella e un cucchiaio di legno e fare finta di cucinare come "i grandi" li aiuterà a sentirsi coinvolti.

Le attività coinvolte nella preparazione dei pasti possono includere:

- Decidere insieme cosa cucinare: identificare l'occorrente e le quantità
- Fare la spesa insieme (o spesa online): i bimbi più piccoli possono aiutare il genitore a scegliere un determinato alimento, i bambini più grandi possono partecipare alla scelta dell'articolo più conveniente e più sano.
- Preparare la tavola
- Prendere gli oggetti necessari per i pasti, come l'acqua, il pane e il condimento per la verdura
- Aiutare a pulire i piatti

Ciò può aiutare il bambino ad imparare la **sequenzialità** e la **responsabilità** oltre che a **potenziare l'attenzione e le abilità di calcolo matematico.**

# Promuovere abitudini sane.

I pasti sono da consigliarsi senza televisione o altri apparecchi elettronici così da inviare il messaggio che **i pasti sono solo per mangiare e parlare.**
Il mangiare in modo distratto può incoraggiare il consumo eccessivo di cibo e ridurre la socializzazione.
Utile può essere assegnare ai bambini un proprio posto al tavolo, con una tovaglietta colorata o un piatto preferito, aiutandoli a identificare un loro spazio per mangiare.

Sfruttate questo periodo per **incoraggiare il bambino ad assaggiare cibi nuovi** o che di solito tende ad evitare.
Tenete in considerazione gli aspetti sensoriali per capire il motivo per cui un determinato cibo viene evitato: odori, colori, consistenze, gusto, ...
Questo può aiutare a capire come proporlo in modo differente.
Ricordatevi che probabilmente ci vorranno diversi tentativi prima che il cibo venga accettato o apprezzato.
Provate a porlo come un **gioco** o anche come **prova di coraggio**.

# Sviluppare cooperazione e socializzazione.

Consigliate al bambino di aiutarvi a servire il cibo così da sviluppare capacità comunicative, abilità sociali e motorie, passando il piatto e chiedendo ciò che i famigliari vogliono mangiare. Attraverso la copia (modeling), aiutate il bambino ad imparare come comportarsi durante i pasti.

Trovate un momento in cui dare l'opportunità a tutti di parlare della propria giornata, di confrontarsi e di chiedere consigli. Questa attività di botta-risposta aiuta i bambini ad apprendere gli aspetti sociali legati al mangiare preparandoli per le eventuali interazioni nella mensa della scuola.

# Promuovere comportamenti positivi.

Ricordatevi di elogiare i comportamenti positivi e di sottolineare i comportamenti poco appropriati chiedendo di migliorarli.
Utile è dare il buon esempio utilizzando la modellizzazione.

Dott.ssa Valentina Zonta