

**"MIO FIGLIO NON MANGIA  
(O MANGIA TROPPO)."**

**CIBO E RELAZIONI FAMILIARI:  
3 ERRORI DA EVITARE PER  
AIUTARLO A STABILIRE UN  
RAPPORTO SANO CON IL CIBO**

**DI  
ELISA BONAFEDE  
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA**

**SPECIALIZZATA NEL TRATTAMENTO DEI DISTURBI DELLA  
NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE**



# CIAO, SONO ELISA BONAFEDE SONO UNA PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

Lavoro da più di **10 anni** nell'ambito dell'**età evolutiva**, ho incontrato molti bambini, adolescenti e le loro famiglie sia nelle scuole attraverso progetti, corsi di formazione e sportelli d'ascolto sia nell'attività privata di sostegno e di psicoterapia. Sono specializzata nella diagnosi e nel trattamento dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione. Inoltre svolgo incontri di formazione e prevenzione.

In questi anni ho incontrato molti genitori, ma anche nonni ed insegnanti, che come te stavano vivendo momenti di difficoltà relativamente alla gestione dell'alimentazione dei loro bambini nei diversi contesti.

**ADESSO È IL MOMENTO DI  
AIUTARE TUA\O FIGLIA\O**

Continua a leggere...

## **SE STAI LEGGENDO QUESTO E-BOOK, MOLTO PROBABILMENTE È CAPITATO ANCHE CHE...**

Durante i pasti tuo\la figlio\la gioca con il cibo ma non mangia nulla o quasi.

Hai cucinato una pietanza richiesta esplicitamente dal tuo\la bambino\la e lo ha rifiutato comunque quel cibo richiesto.

Non riesci a farlo\la mangiare senza l'ausilio di un cartone animato, di un video sul cellulare o di un gioco.

Hai spesso il timore che mangi troppo poco.

Vivi i pasti con tensione e preoccupazione.

Ti è capitato di perdere la pazienza o di dover utilizzare varie forme di ricatto per farlo\la mangiare

**Tutto questo ti suona familiare?**

**Allora sei nel posto giusto...**



## ADESSO TOCCA A TE!

Adesso è il momento di aiutare tua\o figlia\o

**Come puoi fare?**

**Smetti immediatamente di fare questi tre errori ...**



## VEDIAMOLI INSIEME ...

Continua a leggere...

## 3 ERRORI CHE STAI FACENDO!

- 1: Forzare a mangiare.
- 2: Usare il cibo come ricompensa o punizione.
- 3: Usare il cibo per esprimere emozioni.

VEDIAMOLI NEL DETTAGLIO:



---

## ERRORE #1

### FORZARE IL\LA TUO\A BAMBINO\A MANGIARE

**“Finisci tutto quello che hai nel piatto.”**

Insistere affinché il bambino finisca tutto ciò che ha nel piatto può portare a un **rapporto negativo con il cibo e a una scarsa capacità di autoregolazione della fame.**

I bambini hanno un senso innato di sazietà e costringerli a mangiare può portare a problemi alimentari in futuro.

“

**Cosa puoi dire in alternativa?**

**"Ascolta il tuo pancino: sei sazio o hai ancora fame?"**

”

## **ERRORE #2**

### **USARE IL CIBO COME RICOMPENSA O PUNIZIONE**

Un altro errore tipico commesso dai genitori è quello di dire frasi come "Se finisci le verdure, puoi avere il dolce!" oppure "Se non mangi tutto, niente cartoni animati!". Questo crea associazioni sbagliate con il cibo, facendo percepire alcuni alimenti come una fatica e altri come una ricompensa.

Accade così che verdure e frutta vengono associati a qualcosa di negativo e biscotti e dolci in genere come una ricompensa.

“

**Cosa puoi dire in alternativa?**

**“Le verdure ti aiutano a crescere forte, proviamo a sentirne il sapore insieme!”**

”



## ERRORE #3

### USARE IL CIBO PER ESPRIME EMOZIONI

**"Se non mangi, mi fai stare male\ mi arrabbio"**

Altro errore tipico dei genitori, ma anche dei nonni ("Mangia, fallo per la nonna che ha cucinato solo per te"), è quello di utilizzare il cibo per esprimere emozioni ed affetto.

Tuttavia i bambini compiono associazioni tra il cibo che mangiano e le esperienze emotive che vivono mentre mangiano. Questo può far vivere al bambino un senso di colpa e a mangiare per obbligo, non per fame.

“

**Cosa puoi fare in alternativa?**

**Durante i pasti, il focus deve essere sulla convivialità e sul piacere del mangiare insieme, senza pressioni o ricatti emotivi.**

”



---

## COSA FARE INVECE...

E vediamo finalmente cosa fare per migliorare immediatamente con relazione con tuo\la figlio\la e il cibo.

Ti darò adesso **tre suggerimenti** fondamentali per rendere il momento dei pasti più sereno:

VEDIAMOLI NEL DETTAGLIO:



## PRIMO: DAI L'ESEMPIO!

I bambini **osservano attentamente** come e cosa mangiano i loro genitori e fratelli\ sorelle e vedere i familiari che gustano i cibi li rende curiosi ed interessati a provarli anche loro.

## SECONDO: COINVOLGERE I BAMBINI NELLA PREPARAZIONE DEI PASTI

Chiedere ai bambini di **aiutare in cucina** (lavare la verdura, mescolare ingredienti, impiattare) li rende più curiosi e disponibili a provare nuovi alimenti.

Quando si sentono parte del processo, sono **più motivati** a mangiare senza resistenze.

## TERZO: CREARE UN'ATMOSFERA RILASSATA E SENZA PRESSIONI

Il momento del pasto non dovrebbe essere fonte di stress, di rabbia o di lotta.

**Non obbligare** il bambino a mangiare tutto o a finire il piatto, ma offri il cibo con un atteggiamento sereno e incoraggiante.

Mangiare dovrebbe essere un'esperienza piacevole e non una battaglia di volontà.

## **QUINDI SINTETIZZANDO HAI CAPITO CHE DEVI EVITARE DI:**

**1. FORZARE A MANGIARE.**

**2. USARE IL CIBO COME RICOMPENSA O PUNIZIONE.**

**3. USARE IL CIBO PER ESPRIME EMOZIONI.**



## **INVECE DEVI INIZIARE SIN DA SUBITO A:**

**DARE L'ESEMPIO!**

**COINVOLGERE I BAMBINI NELLA PREPARAZIONE DEI PASTI.**

**CREARE UN'ATMOSFERA RILASSATA E SENZA PRESSIONI.**

---

## APPLICA SUBITO E RICORDATI...

L'obiettivo principale è quello di accompagnare, non di ostacolare, il\la tuo\la bambino\la nello sviluppo di un rapporto sano con il cibo. Ecco perché se applichi sin da subito questi miei suggerimenti potrai notare dei miglioramenti su due fronti:

**1: Meno conflitti e tensioni a tavola.**

**2: Maggiore curiosità e disponibilità a provare nuovi cibi.**



## TUTTAVIA...

...so di non aver risposto a molte altre domande e problematiche che tu e la tua famiglia vivete quotidianamente, come per esempio:

“Se vuole mangiare solo pasta in bianco cosa faccio?”

“Se mangia sempre fuori pasto e mai con noi a tavola?”

“Come mi comporto se i nonni offrono troppe merendine?”

“Perché al nido mangia tutto e a casa no?”





“E' normale che tu ti faccia queste domande...

Tuttavia so anche che uno dei problemi principali per cui le persone falliscono è perché **non sanno da dove iniziare e non hanno una guida e un sostegno in questo faticoso momento di vita.**

Ecco perché per te che sei arrivato a leggere fino alla fine, ho preparato un **REGALO ulteriore**: la possibilità di essere inserito in una lista d'attesa per una **consulenza gratuita** con me, quando riaprirò questa possibilità (solo 3 al mese).

Durante la consulenza gratuita, ragioneremo in maniera dettagliata sulla tua situazione e costruirò insieme a te un piano di azioni strategiche per aiutarti a gestire al meglio la situazione con tuo/a figlio/a.

Se sei interessato/a ad essere inserito nella lista d'attesa, **inviarmi un messaggio su WhatsApp con scritto "CONSULENZA GRATUITA" al un numero: 3489217489** e sarai tra i primi ad essere informato quando riaprirò questa possibilità.



”

Nel frattempo ti invito ad iniziare subito ad applicare questi suggerimenti che ti ho dato in questo ebook gratuito e di farmi avere un feedback.

Cosa ha funzionato e cosa no?

Cosa è cambiato e cosa no?

Quali altre difficoltà hai riscontrato?

Ti ringrazio sin da subito perché il tuo riscontro, la tua esperienza, la tua storia sono preziosi per me e per tutte le famiglie che come te, stanno vivendo le tue stesse difficoltà.

Dott.ssa Elisa Bonafede  
psbonafede@gmail.com



### Chi sono

***DOTT . SSA ELISA BONAFEDE  
PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA***

SPECIALIZZATA NEL TRATTAMENTO DEI  
DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E  
DELL'ALIMENTAZION