

24 - 36 MESI

Il bambino selettivo a tavola: come gestire il rifiuto dei cibi

Dott.ssa Alessia Gariglio

Farmacista Direttrice - Antica Farmacia Viana



“Mangia solo pochi alimenti e rifiuta tutto ciò che è nuovo: dobbiamo preoccuparci?” Tra due e tre anni la selettività è frequente e può rappresentare una fase di autonomia e cautela verso le novità. La maggior parte dei bambini amplia gradualmente la dieta, ma crescita, energia, masticazione e ampiezza reale degli alimenti accettati vanno osservate.

Cosa è importante sapere

Accettare un cibo richiede spesso molte esposizioni senza pressione. Guardarlo, toccarlo e averlo nel piatto sono passi utili anche senza assaggio. L'adulto decide cosa, quando e dove offrire; il bambino decide se e quanto mangiare. Alcune difficoltà, però, possono dipendere da dolore, stitichezza, sensibilità sensoriale o problemi di deglutizione.

Cosa puoi fare oggi

Mantieni pasti e spuntini prevedibili, proponi una piccola porzione del cibo nuovo accanto a qualcosa di conosciuto e mangia insieme quando possibile. Coinvolgi il bambino nel lavare o servire gli alimenti. Osserva l'andamento settimanale e continua a offrire varietà senza trasformare l'assaggio in una prova.

Cosa evitare

Non forzare, ricattare o cucinare continuamente un pasto alternativo dopo il rifiuto. Evita schermi, bevande caloriche continue e commenti sul bambino “difficile”. Non nascondere sempre gli alimenti e non iniziare integratori o diete di esclusione senza valutazione.

Quando chiedere aiuto

Parla con il pediatra se il numero di alimenti continua a ridursi, il bambino perde peso o non cresce, si affatica, ha dolore, vomita, tosse o soffoca durante i pasti, evita intere consistenze o mostra carenze. Difficoltà respiratoria dopo un alimento richiede emergenza.

La scheda da utilizzare

La scheda della varietà può raggruppare alimenti accettati per consistenza e famiglia, nuove esposizioni, reazioni, sintomi e clima del pasto. Serve a descrivere il percorso al pediatra, non a premiare ogni boccone.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese il primo riferimento è il pediatra di libera scelta; per sostegno alla genitorialità e bisogni della famiglia sono disponibili i Consultori ASL BI. Il Punto Nascita e la Pediatria dell'Ospedale degli Infermi di Ponderano intervengono secondo competenza. Per un'emergenza chiamare il 112. Recapiti, sedi e modalità di accesso vanno verificati sul portale ASL BI.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può verificare bevande e integratori già utilizzati, aiutare a riconoscere possibili criticità nutrizionali e indirizzare a pediatra o professionista qualificato. Non sostituisce una valutazione

con prodotti “per l’appetito”.

■ Fonti e data di revisione

[OMS - Infant and young child feeding](#); [UNICEF - Parenting](#); [ASL BI - portale istituzionale](#).

Ultima revisione: 18 settembre 2026. Prossima revisione: settembre 2027 o prima, se cambiano linee guida o servizi territoriali.

Nota: il contenuto ha finalità informative e non sostituisce la valutazione del pediatra, del medico, dell’ostetrica o di altro professionista sanitario.