

12 - 18 MESI

Mangiare in famiglia: porzioni, bevande e rifiuto del cibo

Dott.ssa Alessia Gariglio

Farmacista Direttrice - Antica Farmacia Viana



“Mangia pochissimo e rifiuta ciò che ieri gradiva: dobbiamo insistere?” Dopo il primo anno appetito e velocità di crescita cambiano e la quantità può variare molto da un pasto all’altro. Il compito dell’adulto è offrire cibo adeguato in un contesto sereno; il bambino partecipa decidendo quanto mangiare tra ciò che viene proposto.

Cosa è importante sapere

Pasti condivisi favoriscono imitazione e routine. Porzioni iniziali piccole riducono pressione e spreco, mentre acqua resta la bevanda abituale. La varietà si costruisce attraverso esposizioni ripetute. Il rifiuto temporaneo non è necessariamente un disturbo, ma crescita, masticazione, dolore e competenze alimentari vanno osservati.

Cosa puoi fare oggi

Mantieni orari abbastanza regolari, siediti il bambino in modo stabile e proponi almeno un alimento familiare insieme agli altri. Lascia che tocchi e assaggi, servi piccole quantità e permetti di chiedere ancora. Condividi lo stesso pasto adattando sale, consistenza e taglio.

Cosa evitare

Non inseguire il bambino con il cucchiaino, non usare schermi e non promettere dolci come premio. Evita bevande zuccherate e continui spuntini che tolgono fame. Non costringere a finire il piatto e non eliminare intere categorie senza indicazione.

Quando chiedere aiuto

Parla con il pediatra per scarso accrescimento, dolore, vomito, tosse o soffocamento durante i pasti, forte stanchezza, disidratazione o dieta sempre più ristretta. Una reazione allergica con difficoltà respiratoria o gonfiore richiede emergenza.

La scheda da utilizzare

La scheda dei pasti può riportare orari, bevande, consistenze, alimenti accettati e rifiutati, sintomi e clima del pasto. È più utile osservare l’andamento di una settimana che giudicare una singola cena.

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 aiutare a controllare prodotti e bevande, riconoscere possibili carenze da riferire al pediatra e orientare a un professionista della nutrizione. Non propone integratori come

sostituti automatici del pasto.

■ 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.