

A tavola insieme

Condividere il pasto è un momento di comunicazione e di crescita

 di **Daniele Novara**  2 minuti di lettura 11 marzo 2021

Con la pandemia, la casa è tornata a essere il centro della vita dei bambini e dei loro genitori e la cucina è il luogo più frequentato. Conviene ricordare che alimentarsi non è solo un atto nutrizionale, chimico e biologico, quanto l'insieme di pratiche che appartengono all'antropologia di un popolo, di una famiglia, di una comunità. I bambini vanno educati a uno stile di vita dove il cibo rappresenti, nel furore della fast life, **un momento di comunicazione, di crescita reciproca e di relazione**. Mangiare può diventare il pretesto per scatenare ogni sorta di contrapposizione.

Le buone abitudini

Il metodo peggiore che i genitori possono usare è **l'insistenza**. Costruire buone abitudini diventa il perimetro di un incontro possibile: stabilire un orario comune; lavarsi le mani prima di mangiare; non alzarsi da tavola prima di aver finito; non saltare la colazione del mattino; privilegiare il cibo preparato in casa rispetto a quello già pronto; non trasformare la casa in un ristorante dove i bambini decidono il menu.

Sono consuetudini che si acquisiscono fin da piccoli, a cominciare da **un buon uso del tempo**. Senza imporre fretta, considerando che il tempo infantile non è mai quello dell'adulto. La formula chiave è "fare tavolata", più importante del cibo biologico o della correttezza dell'alimentazione...

La tavola come spazio di confronto

Se il figlio non mangia o mangia troppo, la causa sta altrove. Oggi, pur di "nutrire" i bambini e diminuire eventuali tensioni, si consente loro di farlo **davanti alla TV**, anche da soli, o si cena tutti con la TV accesa. Non solo, l'uso dello smartphone a tavola si sta diffondendo in modo preoccupante.

Al contrario di ciò che si pensa, per **diminuire le inutili tensioni a tavola** è più efficace spegnere TV e ogni sorta di monitor e lasciare che la cena tutti insieme si configuri anche come spazio di confronto verbale, un luogo creativo dove genitori e figli possono portare le loro questioni, un ambiente di interazione profonda.

Il rischio è che si scatenino **disturbi alimentari** – causati proprio da mancanze educative di vario genere – nell'adolescenza, con il cibo sfruttato come pretesto per far affiorare relazioni educative che non funzionano. In una società che non pensa ad altro che al cibo e dove

ovunque i programmi sulla cucina si moltiplicano, i bambini si attaccano a ciò che fa più rumore per richiamare l'attenzione dei grandi.

Non siamo solo ciò che mangiamo, siamo tanto altro e la tavola rappresenta una grande occasione per manifestarlo e scoprirlo.