

Autosvezzamento

Scritto da Administrator

Lunedì 21 Agosto 2017 14:18 -

Autosvezzamento □ □ □ □ □ □



C'era una volta una ricercatrice di Chicago, tale Clara Davis, sconosciuta ai più, che si mise in testa di scoprire se i bambini in epoca di cambiamento delle loro abitudini alimentari fossero in grado di regolare, autonomamente e in qualche modo, l'assunzione di cibo.

Questa volontà nasceva dalla necessità di affrontare e possibilmente risolvere i numerosissimi problemi di appetito e di qualità della dieta presenti nei bambini. Il suo dubbio era che i bambini mangiassero poco e male, non per loro spontanea volontà, ma perché costretti a rispettare rigidamente le dosi che la scienza nutrizionale dell'epoca considerava adeguate per loro, impedendo loro la libera sperimentazione e, così, privandoli di una sorta di primitiva, istintiva capacità di aggiustare la dieta a seconda delle proprie individuali necessità. Cercò allora di ricreare una situazione in cui i bambini, 15 in tutto, di età intorno ai sei mesi, potessero procurarsi liberamente il cibo. Certo, quello che a lei riuscì di fare allora, forse oggi non sarebbe neanche proponibile, ma, io credo, solo per una bigotta cecità scientifica e non perché eticamente inaccettabile. Furono scelti 32 alimenti diversi, dieci di origine animale, vale a dire latte, pesce e carne, frattaglie comprese, e gli altri di origine vegetale, sia cotti che crudi, più acqua e sale, tutti al naturale, cioè non mescolati con altri ingredienti, e ognuno servito su un piatto proprio. Ai benpensanti, che un bambino di quella età si possa alimentare in tal modo, farebbe accapponare la pelle; fatto è che, invece, i bambini studiati, una volta imbandita la tavola, cominciavano prima a mostrare interesse per ogni cosa che vedevano, e non solo il cibo ma anche la tovaglia, i piatti, le posate e tutto il resto, e poi ad indicare questo o quell'altro. A questo punto, e solo a questo punto, il personale di assistenza offriva al bambino quanto richiesto. Lui accettava, assaporava, e poi richiedeva la stessa cosa o cambiava obiettivo. Ogni bambino veniva assecondato qualunque cosa chiedesse, per quanto strano e "non ortodosso" potesse apparire il pasto sulla base delle indicazioni ufficiali dell'epoca (non molto dissimili dalle attuali, in verità). Pian piano ogni bambino sviluppò i suoi gusti e le sue preferenze, senza per questo restringere di molto la varietà dei cibi richiesti. Questo avveniva almeno tre volte al giorno, e l'esperimento fu portato avanti per sei anni, annotando, bambino per bambino, cosa e quanto mangiasse.

E vissero tutti felici e contenti

Autosvezzamento

Scritto da Administrator

Lunedì 21 Agosto 2017 14:18 -



da www.uppa.it