

Elena Danna
Elena Martinelli
Costanza Anglesio



Le miniguide dei
comportamenti problema
nei disturbi dello
spettro autistico 

SOS selettività alimentare




Cos'è e come
si affronta



Erickson

> **Supera la
selettività
alimentare**

Migliora
la vita
familiare

Trasforma i pasti
in momenti di
crescita

Con un approccio integrato che coinvolge genitori e insegnanti, questo libro offre strategie concrete per ridurre i comportamenti disfunzionali durante i pasti e favorire un'alimentazione più equilibrata e serena. Attraverso attività mirate a stimolare i sensi e mitigare le difficoltà comportamentali, fornisce strumenti utili per migliorare l'accettazione dei cibi e il benessere del bambino.

Un valido aiuto per conoscere e imparare a gestire una problematica delicata e frequente.

Un supporto pratico per affrontare
la selettività alimentare nei bambini e nelle bambine
con autismo: strategie, attività e consigli per migliorare
l'alimentazione e ridurre lo stress familiare!

Illustrazioni
Irene Coletto

€ 18,50



9 788859 104203

www.erickson.it

Indice

Presentazione di <i>Maurizio Arduino</i>	7
Introduzione	9
La flowchart per orientarsi	20
Accorgimenti iniziali.....	22

AVVICINIAMOCI



1. Attività di «riscaldamento»

Per conoscere il cibo	25
Per tollerare il cibo	28

AFFRONTIAMO



2. Attività da fare insieme

Attività tattili	35
Attività olfattive	40
Attività orali	42
Attività gustative	46
Attività per interagire con il cibo	46
Attività per l'autonomia	50



ANALIZZIAMO



3. Sos: se il problema specifico è...

La consistenza	54
La masticazione	60
Il sapore, il piatto unico	64
La temperatura	66
Il colore e il packaging	67
Il rifiuto	70

APPLICHIAMO



4. Gli aiuti in pratica

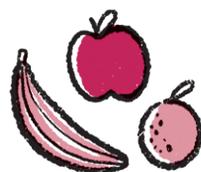
Tecniche di comportamento	73
Strategie visive	74
Riconoscere le emozioni	76
Glossario	78
Diario alimentare di...	80
Calendario dei comportamenti	82
Bibliografia e letture consigliate	83

INTRODUZIONE

Che cos'è la selettività alimentare?

Il disturbo dello spettro autistico è un disturbo neuroevolutivo che insorge nella prima infanzia, viene diagnosticato generalmente entro i primi tre anni di vita, ed è più comune nel genere maschile. Questo disturbo è caratterizzato da difficoltà comunicative sia a livello verbale che non verbale, sia in produzione che in comprensione, a cui si associano comportamenti stereotipati, ovvero azioni ripetitive che possono manifestarsi in diversi modi, come movimenti reiterati (ad esempio, agitare le mani o dondolarsi), insistenza su routine rigide (ad esempio, ripetere domande o avere la necessità di percorrere percorsi fissi) o un uso insolito degli oggetti (come allineare o far ruotare giocattoli). Tali comportamenti includono anche la ripetizione di parole o frasi (ecolalia) e l'interesse quasi esclusivo per temi specifici (ad esempio, videogiochi, dinosauri, mezzi di trasporto, ecc.). A queste caratteristiche si aggiunge che, con un tasso di prevalenza tra il 13% e l'87% (Nadon et al., 2011; Suarez, Nelson e Curtis, 2013; Mazzone, 2018), in questi bambini è possibile riscontrare un disturbo di *selettività alimentare*.

La selettività alimentare, o *food selectivity*, è definita come un'anomalia dell'alimentazione caratterizzata da forte rigidità nelle scelte alimentari, con conseguente numero limitato degli alimen-



GLI STEP IN SINTESI

1. Conoscere come il bambino risponde/reagisce a livello sensoriale ai vari stimoli visivi, tattili e olfattivi di fronte a un nuovo alimento.



2. Il lavoro sull'alimentazione inizia coinvolgendo tutto il corpo del bambino tramite stimolazioni specifiche (ad esempio tattili) definite con il professionista, e non inserendo direttamente il cibo nella bocca del bambino.

3. Il momento in cui il bambino impara a mangiare va separato da quello in cui mangia per il piacere di farlo.

4. Prima di mangiare è necessario spiegare cosa e come si mangia.

5. L'approccio agli alimenti deve progredire per piccoli step di cambiamento, sempre coordinati e guidati dai terapisti e realizzati concretamente dai caregiver (familiari, insegnanti).



LA STRUTTURA DEL LIBRO

Il libro si divide in 4 sezioni principali ed è arricchito da una sezione online.

1. Una prima sezione di avvicinamento al comportamento problema (**Avviciniamoci**), che contiene alcune attività iniziali di «riscaldamento».
2. Una seconda sezione in cui il comportamento problema viene affrontato con attività da fare insieme (**Affrontiamo**).
3. Una terza sezione in cui vengono analizzati problemi specifici (**Analizziamo**), con la proposta di specifiche attività.
4. Un'ultima sezione che fornisce alcuni aiuti in pratica e strategie (**Applichiamo**), tra cui è possibile scegliere quello che fa al caso personale.



Nelle due pagine seguenti c'è una *flowchart* (diagramma di flusso) con alcune domande che aiutano l'adulto a orientarsi nella scelta di intervento da proporre al bambino nel contesto del pasto.

Nella parte finale del libro è presente anche un *Glossario* con la spiegazione dei termini più specifici, nonché una bibliografia finale con le *Lectture consigliate*, che possono fornire spunti o esempi utili.

Nelle Risorse online si trovano il *Diario alimentare* (come quello di p. 80) da stampare e compilare e il *Calendario dei comportamenti* (come quello di p. 82), sempre stampabile e replicabile, su cui il bambino, concordandolo con l'adulto, potrà decidere cosa mangerà e cosa invece, ad esempio, dovrà, gradualmente, annusare, toccare, assaggiare o accettare che stia sul tavolo. Le immagini che l'adulto o che eventualmente il bambino potrà attaccare sul calendario relative ai comportamenti e ad alcuni alimenti sono presenti nelle Risorse online, ma potranno essere integrate o sostituite con le immagini (fotografie, pittogrammi o disegni) che il bambino già utilizza.

IL MIO BAMBINO MANGIA?

SÌ

NO



È stata effettuata una valutazione specifica?

SÌ

NO

Presenza di disturbo gastro-enterologo?

Eventuali approfondimenti clinici

SÌ

NO

Trattamento specialistico

Presenza di selettività alimentare sensoriale o comportamentale?

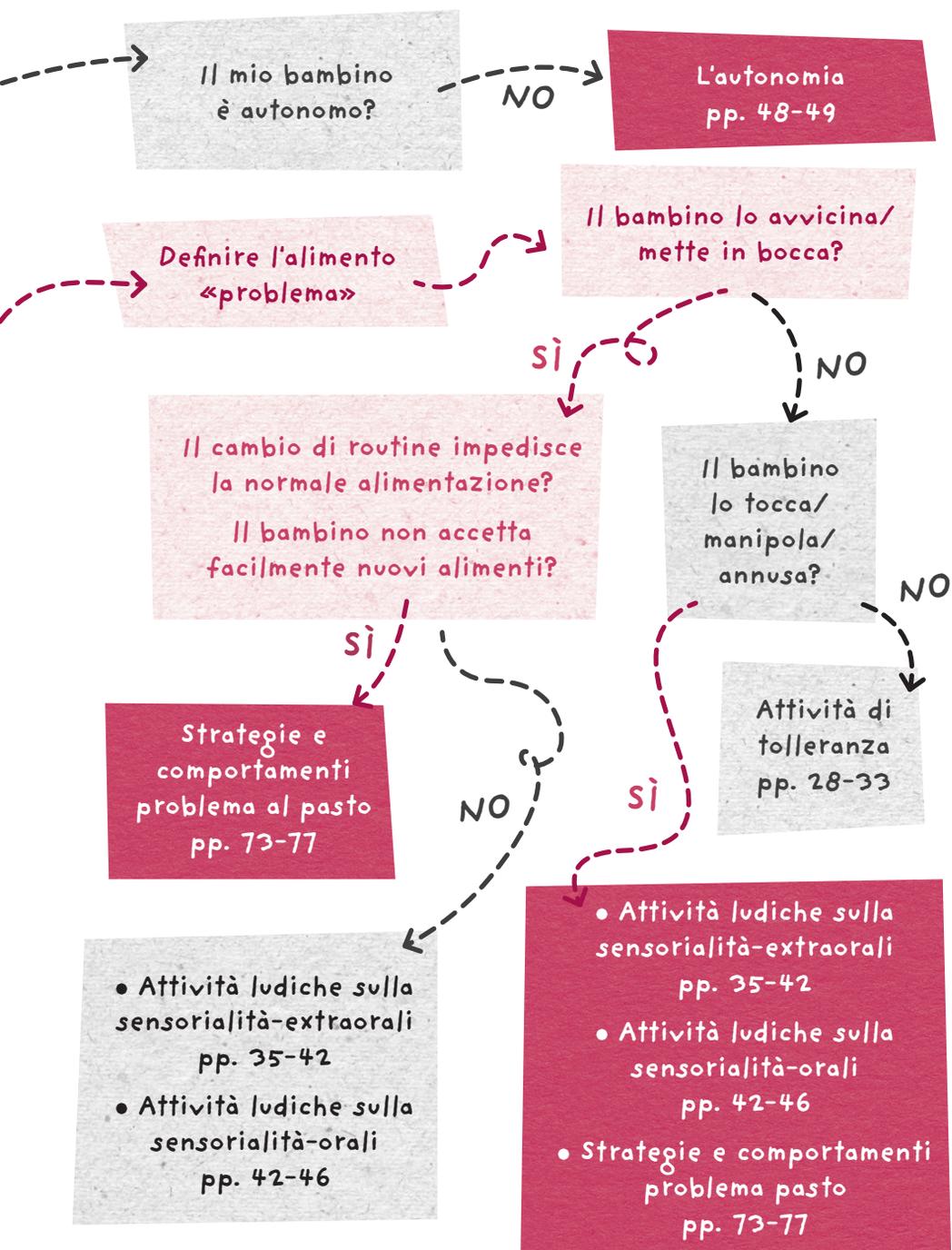
NO

SÌ

Trattamento per selettività alimentare non necessario

- Cose che devo sapere prima di iniziare pp. 9-18
- Cose che posso fare io pp. 22-23



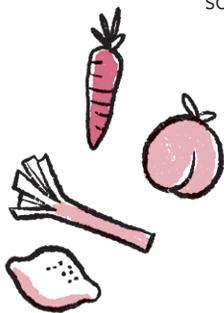


ACCORGIMENTI INIZIALI CHE FAVORISCONO L'APPROCCIO AL CIBO

ATTIVITÀ MOTORIA PRIMA DEL PASTO

L'attività motoria prima del pasto può aiutare il bambino ad attivarsi globalmente e quindi ad abbassare la soglia sensoriale-percettiva a livello distrettuale (della bocca e delle mani), in modo tale da rendere il più possibile adeguata, ossia non troppo ipo/ipersensibile la risposta sensoriale a uno stimolo specifico. Queste attività possono essere svolte per brevi periodi o per tempi più lunghi. È fondamentale stabilire una durata o un numero di ripetizioni per la stimolazione, adattandole al profilo e alle esigenze del bambino. Infatti, potrebbe essere necessario un tempo maggiore o minore, poiché, essendo piacevoli, potrebbero risultare difficili da interrompere o, al contrario, causare un'iperattivazione. Esempi di attività da proporre possono essere le seguenti.

- Fare una corsa leggera in uno spazio gradito al bambino.



1. Attività di «riscaldamento»

PER CONOSCERE IL CIBO

È consigliabile inizialmente proporre attività in cui non viene richiesta una diretta interazione con il cibo.

1.1. Lettura di un libro o visione di un cartone animato

- **Materiale:** libro (o cartoni animati/video).
- **Modalità di svolgimento:** lettura della storia del viaggio del cibo nel nostro corpo o di esperienze con nuovi alimenti (ad esempio, Lallemand e Thuillier, *Lupetto mangia solo la pasta-sciutta*; Tandoh, *Eat Up!*).

Una storia può aiutare a far capire cosa accade e come si può reagire alla conoscenza di qualcosa di nuovo. Inoltre, può favorire la creazione di una routine per il bambino (ad esempio, prima si legge il libro e poi si invita a osservare/manipolare/annusare come hanno fatto i protagonisti delle storie). È possibile cercare libri specifici relativi a un particolare alimento o tematica (si veda la Bibliografia consigliata alla fine del libro) o creare delle storie *ad hoc* a seconda delle esigenze.

2.4. Alla ricerca del tesoro perduto*



- **Materiale:** biglietti con informazioni relative ad alimenti da riconoscere e ai luoghi dove sono stati nascosti (il livello di complessità varia in base all'età, alle competenze comunicative e cognitive del bambino; è possibile dare informazioni solo orali con parole semplici o, per facilitare al massimo la comprensione della consegna, supportarle con immagini che rappresentino sia l'alimento che il luogo in cui è stato posto); contenitore in cui riporre gli alimenti trovati.
- **Modalità di svolgimento:** dopo aver creato dei biglietti che descrivano gli oggetti o gli alimenti nascosti, il bambino deve cercarli, prenderli in mano e portarli il più velocemente possibile nel contenitore.

2.5. Abbina quelli giusti!*



- **Materiale:** un contenitore di plastica di dimensioni medie, con il coperchio bucato al centro, in cui è possibile far passare una mano; un mazzo di fotografie rappresentanti cibi e oggetti (ad esempio, caramella gommosa, arancio, mela, pallina, pennarello, gettone, ecc.).
- **Modalità di svolgimento:** estrarre o far estrarre al bambino una carta dal mazzo; in base all'immagine, il bambino dovrà inserire la mano nel foro posto sul coperchio della scatola e, secondo le informazioni tattili, trovare l'elemento rappresentato sulla carta estratta.

* Per questa attività la terapia è fatta solo con oggetti.

ATTIVITÀ GUSTATIVE

2.16. Bocca trita-tutto



- **Materiale:** cibo su cui il bambino ha iniziato a mostrare maggiore tolleranza a livello tattile e olfattivo.
- **Modalità di svolgimento:** il bambino sceglie uno, fra due/tre, degli alimenti che tollera da poco tempo; l'adulto lo invita a masticarlo un certo numero di volte e successivamente a sputarlo (in tal caso, farlo masticare solo 3 volte) o, se il bambino lo accetta, a ingoiarlo (in tal caso, valutare che il numero di masticazioni sia adeguato alla grandezza e alla consistenza del bolo).

ATTIVITÀ PER INTERAGIRE CON IL CIBO

2.17. L'aiuto cuoco/a



- **Materiale:** ingredienti con cui il bambino può aiutare l'adulto nella preparazione del pasto o di una specifica pietanza (ad esempio, panino, pasta, pizza, biscotti, ecc.).
- **Modalità di svolgimento:** si può cominciare a chiedere la presenza e/o il supporto del bambino nel momento della preparazione di cibi graditi, andando poi ad aggiungere o a variare alcuni ingredienti per abituarlo progressivamente a possibili differenze.

con i quali non sarebbe possibile partire dalla cavità orale poiché questa risulta essere particolarmente sensibile; in questo caso, quindi, si parte da una stimolazione generalizzata e che segue i principi di intervento sensori-motorio (ad esempio, da zone più periferiche del corpo come le mani e i piedi), possibilmente in collaborazione con i terapeuti della neuropsicomotricità. Il lavoro che viene effettuato consiste nell'eseguire stimolazioni tramite l'utilizzo di sostanze alimentari e non, mescolando gradualmente consistenze differenti.

SE IL PROBLEMA È... LA CONSISTENZA

3.1. Impiego di sostanze alimentari e oggetti da manipolare¹

- **Materiale:** un contenitore; farina; giochi a pezzi; alimenti; musica.
- **Modalità di svolgimento:** si può proporre inizialmente al bambino di inserire le proprie mani in un contenitore con della farina. Nel momento in cui accetta di toccarla, si possono utilizzare dei giochi che gradisce, come chiodini o incastri, nascondendoli all'interno della farina; il bambino dovrà cercarli inserendo le proprie mani nel contenitore. Per questa attività si possono utilizzare anche oggetti che il bambino usa in modo ripetitivo, ad esempio palline colorate che si diverte a lanciare in una scatola e osservare per auto-stimolarsi sensorialmente; in questo caso si richiederà al bambino di cercare le palline nella farina per poi poterle utilizzare a suo gradimento, come

¹ Si riprende l'attività «un contenitore carico di...» con alcune modifiche.

CONSIGLI!

Solitamente, se il bambino rifiuta l'alimento proposto, tende a interrompere l'intero pasto; risulta quindi fondamentale **NON** iniziare il lavoro su una consistenza diversa partendo da un pasto principale, per evitare ripercussioni da un punto di vista nutrizionale. Si potrebbe iniziare ad esempio dallo spuntino di metà mattina oppure dalla merenda, utilizzando gli alimenti più adeguati per i pasti indicati, per poi aumentare i momenti della giornata in cui gli alimenti vengono proposti.

3.5. Separare il piatto unico: ad esempio tonno e patate

È importante tenere conto del fatto che in questo caso si va a lavorare non solo sull'accettazione di consistenze diverse, ma anche di gusti differenti e separati.

- **Materiale:** alimenti differenti (ad esempio, tonno e patate).
- **Modalità di svolgimento:** se il bambino mangia alimenti dalla consistenza cremosa, si frulleranno sia le patate che il tonno, ma si lasceranno divisi nello stesso piatto, in modo che abbiano la stessa consistenza.



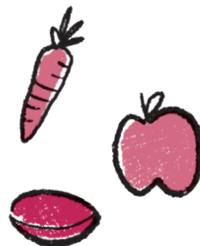
4. Gli aiuti in pratica:

TECNICHE E STRUMENTI PER FAVORIRE GLI ASPETTI DI COMPORTAMENTO

TECNICHE DI COMPORTAMENTO

Le indicazioni presentate di seguito sono maggiormente legate agli aspetti comportamentali e/o di rigidità e possono eventualmente favorire l'approccio a un nuovo alimento nell'ambiente o direttamente nella dieta del bambino; possono essere utilizzate in modo esclusivo o parallelamente a quelle sensoriali descritte finora a seconda che il profilo del bambino presenti atipie esclusivamente o prevalentemente a livello di comportamento/rigidità oppure anche a livello sensoriale. Esse devono essere messe in atto se compatibili con il profilo di funzionamento individuale del bambino e parallelamente alle stimolazioni sensori-motorie specifiche, sempre in accordo con l'équipe multidisciplinare:

- anticipare al bambino ciò che avverrà: definire con il bambino che cosa dovrà provare e in quale quantità;
- definire il momento in cui il bambino dovrà provare un nuovo alimento (al di fuori del pasto, eventualmente sostituire con una merenda);
- creare delle routine;



Diario alimentare di

PASTO	GIORNO 1		GIORNO 2
	ALIMENTI ASSUNTI	BEVANDE ASSUNTE	ALIMENTI ASSUNTI
colazione	3 biscotti solo se interi con gocce di cioccolato	Latte tiepido/ freddo solo nel biberon	3 biscotti solo se interi con gocce di cioccolato
spuntino	Frutta a pezzi <i>NO</i> Crackers pezzo intero	Acqua fresca	Biscotti prima infanzia <i>NO</i> con gocce di cioccolato
pranzo	Pasta in bianco con parmigiano Prosciutto (solo se inserito nel pane)	Acqua solo del frigo	Passato di verdura con parmigiano Ricotta <i>NO</i> Pane Budino al cioccolato
merenda	Frutta (frullata)	Acqua solo del frigo	Focaccia bianca
cena	Riso con passato di verdure (solo se frullate) e parmigiano	Acqua solo del frigo	Bistecca (solo impanata)

Quali bevande e alimenti assume il bambino? Se dopo un iniziale rifiuto si è riusciti a far accettare l'alimento, quali cambiamenti sono stati messi in atto? Quali cose rifiuta categoricamente? Se ci sono caratteristiche ricorrenti nei cibi scelti dal bambino segnalarli (ad esempio, mangia solo se omogenizzato, solo se il pezzo è intero, solo se viene imboccato, solo se presenti peculiarità relative alle bevande assunte, segnalarlo (ad esempio, beve solo tè, beve il latte solo se dal biberon, ecc.).

NO 2	GIORNO 3	
BEVANDE ASSUNTE	ALIMENTI ASSUNTI	BEVANDE ASSUNTE
Latte tiepido/ freddo solo nel biberon	3 biscotti solo se interi con gocce di cioccolato	Latte tiepido/ freddo solo nel biberon
Acqua fresca	Frutta a pezzi NO Crackers pezzo intero	Acqua fresca
Acqua solo del frigo	Riso con zucchine NO Pane Cotoletta	Acqua solo del frigo
Succo	Toast con formaggio che fila (se freddo non accetta)	Acqua solo del frigo
Acqua solo del frigo	Pizza solo rossa, mozzarella toglie Fruttino	Acqua solo del frigo