

RACCOLTA DEI CONCETTI TEORICI



**MARTA CONTRO IL
BAGNO**

Il presente documento descrive i principali concetti teorici trattati nel libro "Marta contro il bagno". Di seguito viene riportata la presentazione di ogni concetto, la quale include la definizione, le caratteristiche, come esso è inserito all'interno della storia e la bibliografia.

Indice

CONCETTO 1: INFLESSIBILITÀ COGNITIVA: CARATTERISTICHE E IMPATTO NELLA VITA QUOTIDIANA	3
Concetto	4
Come osservarlo nella storia	4
Bibliografia	5
CONCETTO 2: SVILUPPO EVOLUTIVO DEL BAMBINO RISPETTO ALL'EDUCAZIONE ALL'UTILIZZO DEL WC	6
Concetto	6
Come osservarlo nella storia	7
Bibliografia	8
CONCETTO 3: MODIFICAZIONE DEL COMPORTAMENTO (TOKEN ECONOMY)	9
Concetto	9
Come osservarlo nella storia	9
Bibliografia	10
CONCETTO 4: COSA SONO I SEGNALI VISIVI E COME UTILIZZARLI	11
Concetto	11
Come osservarlo nella storia	11
Bibliografia	11
CONCETTO 5: IPERSENSIBILITÀ SENSORIALE TATTILE	12
Concetto	12
Come osservarlo nella storia	12
Bibliografia	13
CONCETTO 6: TRATTENERE INTENZIONALMENTE: POSSIBILI CAUSE E CONSEGUENZE	14
Concetto	14
Come osservarlo nella storia	14
Bibliografia	14
CONCETTO 7: ANSIA E/O FOBIA, SEGNALI D'ALLARME	15
Concetto	15
Come osservarlo nella storia	15
Bibliografia	16
CONCETTO 8: LA DIETA OTTIMALE PER FAVORIRE IL TRANSITO INTESTINALE	17
Concetto	17
Come osservarlo nella storia	17
Bibliografia	17

CONCETTO 1: INFLESSIBILITÀ COGNITIVA: CARATTERISTICHE E IMPATTO NELLA VITA QUOTIDIANA

Concetto

Un comportamento frequentemente osservato nei bambini con disturbo dello spettro autistico (ASD) è l'inflessibilità nel pensiero e nel comportamento. L'inflessibilità è principalmente il risultato e il sintomo dell'ansia.

La "flessibilità cognitiva" può essere generalmente definita come la capacità mentale di adattare il nostro comportamento e i nostri pensieri a situazioni e contesti diversi e nuovi. L'inflessibilità cognitiva si verifica quando il bambino non è in grado di considerare alternative alla situazione attuale, punti di vista diversi o soluzioni innovative a un problema. Ad esempio, avranno difficoltà ad adattarsi in modo flessibile ai cambiamenti nella routine quotidiana. Questo perché un bambino con ASD o disabilità mentale tende a vedere le cose in termini di "o-o" (ad esempio, le cose sono giuste o sbagliate, buone o cattive). Vogliono risposte concrete, o bianco o nero, a una domanda/problema/questione. Le "aree grigie" della vita sono molto scomode e le situazioni nuove possono spesso produrre ansia.

I bambini possono essere contrari al cambiamento in generale, dando luogo ad un comportamento che può essere considerato "oppositivo" e può manifestarsi con frustrazione e/o crolli emotivi.

Quindi, accadimenti e regole sono punti di riferimento per i bambini con disabilità intellettive/dello sviluppo. Aiutano a inquadrare una situazione e a dare risposte alle mutevoli circostanze.

Come osservarlo nella storia

Marta non è abituata a fare la cacca nel WC. È abituata a usare il pannolino e ha difficoltà ad adattarsi al nuovo metodo. Il bagno non è uno spazio in cui Marta si sente sicura o rilassata. Si stanno verificando troppi cambiamenti!

Ha paura che, defecando, una parte di lei vada perduta. Per alleviare questa paura, i suoi genitori possono spiegarle che fare la cacca è un bisogno umano: la fanno anche loro e non succede niente di male!

Marta è preoccupata che il tempo trascorso in bagno tolga tempo al gioco, un'attività che le piace molto e alla quale non vuole rinunciare. È abituata ad avere una giornata programmata e non riesce a capire quando il momento del bagno si inserirebbe nella sua routine.

Marta non ha mai indossato biancheria intima, ma solo pannolini. Questa è un'altra cosa che dovrà cambiare, e lei ne ha molta paura. È importante che Marta si accorga che la biancheria intima è asciutta e che dovrebbe rimanere tale, a differenza dei pannolini che possono assorbire la pipì. I suoi genitori possono andare a fare

shopping e scegliere la biancheria intima che le piace, ad esempio con i suoi personaggi dei cartoni animati preferiti, per farla sentire più entusiasta di questo nuovo processo.

Bibliografia

[Cognitive and behavioural flexibility: neural mechanisms and clinical considerations | Nature Reviews Neuroscience](#)

[My ASD Child: Cognitive and Behavioral Inflexibility in Kids on the Spectrum \(myaspergerschild.com\)](#)



**Co-funded by
the European Union**

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

CONCETTO 2: SVILUPPO EVOLUTIVO DEL BAMBINO RISPETTO ALL'EDUCAZIONE ALL'UTILIZZO DEL WC

Concetto

L'educazione all'utilizzo del WC consente ai bambini di sviluppare un enorme senso di indipendenza, poiché hanno il controllo su come andare in bagno da soli e non hanno bisogno di cambiare il pannolino.

A poco a poco acquisiscono fiducia in sé stessi ogni volta che vanno in bagno, perché sanno di poterlo fare da soli.

L'educazione all'utilizzo del WC è una pietra miliare sia nella vita del bambino che nella vita dei genitori. È un momento in cui il bambino inizia il processo per riuscire a prendersi cura della propria igiene ed è il momento in cui i genitori iniziano a vedere quanto è cresciuto e il suo grado di sviluppo.

Poiché tutti i bambini sono diversi, ci saranno momenti diversi per iniziare a usare il bagno. L'apprendimento dell'utilizzo della toilette può essere un processo stressante sia per i genitori che per i bambini e, sebbene sia previsto tra i 2 e i 5 anni, non esiste un'età specifica per andare in bagno in modo autonomo. Il controllo sfinterico viene raggiunto gradualmente, prima durante il giorno, poi durante la notte.

L'apprendimento dell'utilizzo del gabinetto può essere riassunto in diverse fasi che i bambini devono attraversare:

1. Fanno la pipì e la cacca nel pannolino, senza mostrare alcun interesse per l'argomento.
2. Avvisano di avere evacuato dopo che si sono sporcati.
3. Avvisano mentre stanno evacuando le loro necessità fisiologiche.
4. Avvertono il bisogno fisiologico di fare la pipì e la cacca e possono avvisare in anticipo.
5. Riconoscono la necessità, avvisano e vanno in bagno senza avere perdite. Possono aspettare.

Essere fisicamente e mentalmente pronti non è l'unico fattore coinvolto. Anche la motivazione è fondamentale. Ecco alcuni segnali che indicano che il bambino è pronto per andare in bagno:

- Il bambino può trattenere l'urina e rimanere asciutto per almeno due ore. Ciò indica che i muscoli della vescica sono sufficientemente sviluppati per immagazzinare l'urina.
- Il bambino riconosce i segnali fisici legati alla necessità di andar in bagno e agisce di conseguenza prima di evacuare.
- Il bambino può alzare e abbassare i vestiti da solo.
- Il bambino manifesta un desiderio di indipendenza e mostra interesse ad imitare le abitudini di igiene personale degli altri; parla spesso di andare in

bagno o prova interesse a visitarlo. Aumenta il proprio interesse provando nuove divertenti mutande per grandi.

- Il pannolino del bambino è asciutto per la maggior parte del tempo e si sente a disagio ad utilizzare i pannolini.

L'educazione all'utilizzo del WC può durare un paio di mesi, a volte un anno intero. La durata media necessaria ai bambini per apprendere il processo è di circa sei mesi.

Alcune regressioni potrebbero essere presentate in base alla storia del bambino e alla maturazione emotiva.

Come osservarlo nella storia

Nella storia di Marta possiamo osservare come l'educazione all'uso del WC possa essere stressante, sia per i genitori che per i figli, dovendo affrontare ostacoli imprevisti rispetto ad un lineare percorso verso il raggiungimento dell'autonomia.

I muscoli della vescica di Marta sono probabilmente sviluppati e pronti ad immagazzinare l'urina e controllare la sua evacuazione; come descritto nel racconto, durante i primi tentativi, di giorno, Marta riesce a fare pipì nel WC con pochi incidenti. Sembra che sia più difficile per lei fare la cacca senza pannolino, come dimostrato dal fatto di riuscire ad andare di corpo durante la notte, momento in cui, indossando il pannolino, si sente più sicura nel defecare. Le aspettative della mamma non coincidono con il processo di apprendimento di Marta; questo aumenta la sua ansia e le sue paure legate all'indipendenza nell'utilizzo bagno e alla maturità nel trattenere e rilasciare l'urina e le feci. La conseguenza è una regressione: Marta è diventata sempre più riluttante ad usare il bagno in generale. Ha iniziato a fare pipì e cacca solo quando sua mamma le metteva un pannolino di notte.

Dopo diversi tentativi, la mamma di Marta ha ideato alcuni stratagemmi che hanno aiutato Marta durante il suo apprendimento all'utilizzo del bagno. Invitava Marta ad andare in bagno quando ne sentiva il bisogno. Poi l'ha allenata con esercizi per rinforzare la pancia e aiutarla a spingere; in questo modo, si sono divertite molto insieme. Inoltre, la mamma di Marta le leggeva le sue storie preferite per rendere il bagno un luogo piacevole. Marta finalmente si è sentita a suo agio a stare seduta lì a leggere libri, senza alcuna pressione, rilassandosi e riuscendo a gestire la defecazione, sapendo come spingere per fare la cacca.

È abbastanza chiaro quanto sia importante per la protagonista di questo racconto raggiungere una sicurezza emotiva nell'affrontare questo problema di crescita.

Bibliografia

<https://tigerschildcare.com/>

<https://readykids.com.au/is-toileting-a-developmental-milestone/#:~:text=Toileting%20training%20is%20a%20developmental,they%20should%20be%20toileting%20independently.>

CONCETTO 3: MODIFICAZIONE DEL COMPORTAMENTO (TOKEN ECONOMY)

Concetto

Per i bambini con disturbo dello spettro autistico (ASD) e altre disabilità è molto importante la costruzione di routine e comportamenti sani. Per insegnare loro nuovi comportamenti è necessario utilizzare una formazione specifica.

Il metodo più popolare ed efficace in questo campo è la token economy.

La Token Economy è un sistema utilizzato nella modificazione del comportamento per fornire rinforzi positivi ai bambini. È progettato per insegnare loro quali comportamenti sono desiderati e quali no. La Token Economy è utilizzata come metodo per rafforzare un comportamento o aumentarne la frequenza.

La Token Economy potenzia il comportamento desiderabile tramite l'utilizzo dei token (gettoni). Gli individui ricevono token immediatamente dopo aver mostrato comportamenti desiderabili. I token, vengono accumulati e successivamente scambiati con un oggetto significativo e un privilegio.

La Token Economy dovrebbe essere applicata seguendo queste fasi:

1. Identificare i comportamenti desiderati.
2. Assegnare a quel comportamento un certo punteggio utilizzando i token/gettoni (adesivi, numeri, lettere, ecc.).
3. Assegnare ad un premio (a scelta del bambino) una determinata quantità di token/gettoni.
4. Ogni volta che viene manifestato il comportamento, consegnare il token/gettone.
5. Assegnare il premio quando viene raggiunto lo stabilito numero di token/gettoni.

Come osservarlo nella storia

Nella storia di Marta, l'uso del WC rappresenta per lei una sfida notevole poiché non le è semplice farlo in modo naturale giorno dopo giorno. Si tratta, però, di una situazione prevedibile e che in qualche modo deve essere affrontata.

La mamma di Marta ha sviluppato un sistema di ricompensa per aiutarla a vincere la paura di usare il WC, regalándole una piccola stella ogni volta che faceva la pipì con successo e, se raccoglieva le stelle durante il giorno, poteva scegliere un'attività speciale da fare la sera. Incoraggiata da questo successo, l'incentivo stellare è stato esteso anche alla cacca e, con varie tecniche di supporto, Marta ha gradualmente iniziato a sentirsi a proprio agio nell'usare il WC sia per fare la pipì che per fare la cacca. Guadagnare una stella dopo ogni utilizzo del WC andato a buon fine ha

portato una gioia immensa a Marta, poiché significava tempo di gioco in più con sua madre, fatto che la rendeva molto felice.

Le stelle (token/gettoni) vengono raccolte e scambiate con il privilegio di giocare più tempo con sua madre.

Questo espediente/metodo molto semplice contribuisce a rafforzare un comportamento desiderabile e incoraggiare Marta a ripeterlo nel lungo periodo.

Bibliografia

www.sbsaba.com/staying-creative-with-token-economies-during-behavior-modification/#:~:text=Simply%20put%2C%20a%20token%20economy,behavior%20or%20increasing%20its%20frequency.



CONCETTO 4: COSA SONO I SEGNALI VISIVI E COME UTILIZZARLI

Concetto

Molti bambini con disabilità intellettive e/o dello sviluppo spesso hanno difficoltà nell'utilizzo della comunicazione verbale. Gli indizi/segnali visivi sono uno strumento utile ed efficace per consentire la comunicazione in modo non verbale. Esempi di segnali visivi possono includere fotografie, video o illustrazioni che mostrano cosa accadrà, cosa è necessario o cosa ci si aspetta. Possono essere utilizzati nella maggior parte delle situazioni, possono essere adattati e realizzati in un formato portatile.

Queste caratteristiche indicano che potrebbe essere difficile per tuo figlio utilizzare le parole per esprimere il bisogno di andare in bagno. È molto importante aiutare i bambini con capacità verbali limitate a segnalare la loro necessità di usare il WC per evitare problemi intestinali, stitichezza, ecc.

Come osservarlo nella storia

Marta ha grandi difficoltà a superare le paure e l'utilizzo del WC era una situazione particolarmente stressante, poiché Marta considerava la defecazione come la perdita di una parte di sé, inoltre la trovava anche sgradevole a causa dell'odore e della sensazione. Quindi, Marta faceva la cacca solo quando indossava il pannolino, mentre dormiva. Per aiutare Marta a superare le proprie paure, sua madre ha escogitato un piano: buttare la cacca del pannolino nel WC e salutarla, in questo modo Marta avrebbe capito visivamente che è una cosa normale che non rappresenta un problema o un pericolo.

Bibliografia

<https://brighterfuturesforchildren.org/wp-content/uploads/2020/06/Activities-using-visuals-.pdf>

CONCETTO 5: IPERSENSIBILITÀ SENSORIALE TATTILE

Concetto

La sensibilità tattile, o ipersensibilità, è una sensibilità insolita o aumentata al tatto che genera nella persona sensazioni strane, negative o addirittura di dolore. Si chiama anche difesa tattile o ipersensibilità tattile. Come altri problemi di elaborazione sensoriale, la sensibilità tattile può variare da lieve a grave. Si pensa che sia causata dal modo in cui il cervello elabora gli input tattili. Nelle persone affette da questa difficoltà, il toccare porta la persona a sentirsi sopraffatta e spesso ad evitare il contatto quando possibile.

I bambini con Disturbo dello Spettro Autistico, disabilità cognitive e altri disturbi non specifici spesso sperimentano vari gradi di sensibilità tattile. I genitori dovrebbero essere consapevoli del modo in cui un bambino molto piccolo potrebbe reagire quando sopraffatto da un sovraccarico sensoriale, perché probabilmente questo si manifesterà attraverso problemi comportamentali, crolli o cambiamenti di umore. Questo è il suo unico modo per comunicare la propria sensibilità tattile.

Alcuni individui affetti da sensibilità tattile hanno paragonato la loro sensazione spiacevole al modo in cui alcune persone rabbriviscono al suono di un'unghia che gratta una lavagna. Questa sensazione potrebbe provocare un forte disagio.

Alcuni bambini con ipersensibilità sensoriale tattile reagiscono in modo eccessivo al caldo/freddo, evitano di indossare scarpe, evitano di sporcarsi e non amano il cibo di una certa consistenza. Si allontanano quando le persone cercano di abbracciarli, perché temono di essere toccati. I genitori spesso riferiscono che lavare i capelli del proprio bambino o tagliargli le unghie sono attività che si trasformano in un calvario per essere portate a termine. Molte persone si rifiutano di indossare certi indumenti perché non tollerano il contatto della propria pelle con determinati materiali.

Come osservarlo nella storia

Ciò che possiamo osservare nella storia di Marta è un tipo molto specifico di ipersensibilità sensoriale.

Rispetto alla sua nuova esperienza di urinare e defecare senza il pannolino, Marta sta incontrando molte difficoltà che irrigidiscono il suo comportamento e rendono il suo umore frustrato e irritabile.

Ha provato dolore nel defecare e nel pulirsi successivamente. Inoltre, l'asse del WC era così freddo che le sue sensazioni venivano aumentate dall'ipersensibilità, rendendo il tutto più difficile da tollerare. Inoltre il bagno era maleodorante!

L'esperienza più terribile per Marta, quando ha fatto la cacca, è stata sentire "lo spruzzo" e l'acqua che le toccava il sedere. Questi problemi legati all'ipersensibilità

stavano mettendo a repentaglio tutti i progressi che Marta e sua mamma stavano facendo verso l'obiettivo di abbandonare i pannolini.

Per rendere più accettabile la nuova esperienza di andare in bagno e abbandonare il pannolino, la mamma di Marta ha cercato di aiutare sua figlia e di alleviare la sua ipersensibilità con alcune attenzioni: usavano le salviette umidificate per non irritare il sedere di Marta e quando faceva la pipì la mamma metteva un po' di carta igienica nel WC nel caso avesse avuto bisogno di fare la cacca, così non avrebbe schizzato. Inoltre, sua madre ha acquistato uno sgabello e un adattatore per l'asse del WC al fine di renderlo più comodo.

Considerare il sovraccarico sensoriale di alcuni bambini aiuta a trovare nuove soluzioni pratiche per ridurre l'impatto degli stimoli sulla mente e sulle emozioni dei bambini.

Bibliografia

<http://ceril.net/>

www.integratedtreatmentservices.co.uk/blog/sensory-hyper-hyposensitivity-autism



**Co-funded by
the European Union**

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

CONCETTO 6: TRATTENERE INTENZIONALMENTE: POSSIBILI CAUSE E CONSEGUENZE

Concetto

Molteplici problemi, inclusa l'iperstimolazione sensoriale, possono contribuire alle difficoltà di apprendimento all'uso del WC da parte dei bambini. A volte i bambini non posseggono le capacità motorie per svolgere la routine della toilette, mentre altri non sono in grado di riconoscere cognitivamente quando usare il bagno. Alcuni bambini con disabilità intellettiva potrebbero non sapere come comunicare (verbalmente o non verbalmente) a qualcuno quando hanno bisogno di andare in bagno. Alcuni bambini trattengono le feci e cercano di fermare il bisogno di andare di corpo. Ciò può accadere per molte ragioni, come ad esempio:

- paura del WC
- non voler utilizzare un bagno diverso
- non voler prendere una pausa dal gioco
- paura che defecare possa far male

Come osservarlo nella storia

Marta non vuole andare in bagno. Odia soprattutto dover fare la cacca. È preoccupata di perdere una parte di sé e non capisce che questo è un processo umano naturale e completamente innocuo. A contatto con le sue natiche l'asse del WC è freddo e questo non le piace. A volte l'acqua schizza dal WC e lei lo trova un po' disgustoso.

Marta ha anche difficoltà a comunicare ai propri genitori quando ha bisogno di andare in bagno. Non sa come reagire quando sente un movimento intestinale fastidioso e spesso lo trattiene. Insegnare a Marta nuove abilità non è sempre facile. Potrebbe dover entrare in ambienti sconosciuti se deve usare il bagno quando è fuori casa. Quindi, si rifiuta di fare la cacca e la pipì a scuola.

È molto importante che Marta non sia costretta a sedersi sul WC, altrimenti sarà ancora più resistente. Sedersi sul WC deve evolversi naturalmente in qualcosa che vuole fare. Metodologie di rinforzo positivo e la trasformazione del bagno in un luogo divertente possono contribuire a ridurre l'avversione di Marta verso l'uso del WC.

Bibliografia

[Potty Training For Autism – The Ultimate Guide - Autism Parenting Magazine](#)

[PowerPoint Presentation \(autismspeaks.org\)](#)

CONCETTO 7: ANSIA E/O FOBIA, SEGNALI D'ALLARME

Concetto

L'ansia è una risposta naturale allo stress che ogni persona sperimenta ad un certo punto della propria vita. Tuttavia, quando l'ansia diventa persistente e inizia a interferire con le attività quotidiane, può essere motivo di preoccupazione, soprattutto nei bambini. L'ansia nei bambini non è rara e può manifestarsi in vari modi. Come genitori o adulti significativi/caregiver è essenziale comprendere i segnali e i sintomi dell'ansia nei bambini, in modo che possa essere fornito un aiuto adeguato.

Una fobia è una paura eccessiva di un oggetto o di una situazione. È una paura che perdura per almeno 6 mesi. È un tipo di disturbo d'ansia. In una fobia specifica (per un determinato oggetto/situazione) il bambino sta lontano da quell'oggetto o dalla situazione, lo teme o, se non può evitarlo, lo sopporta con così tanta paura da interferire con le normali attività.

L'ansia nei bambini può manifestarsi in vari modi e i sintomi sono diversi a seconda dell'età del bambino. Alcuni segnali e sintomi dell'ansia comuni nei bambini includono aumento della frequenza cardiaca, sudorazione, mancanza di respiro, sensazione di soffocamento, dolore o fastidio al torace, mal di testa, mal di stomaco, nausea, vomito, diarrea, problemi di sonno, affaticamento, tensione muscolare e irrequietezza.

Si possono osservare anche altri sintomi comportamentali: dall'evitare le situazioni sociali, al piangere, all'eccessiva preoccupazione per cose che sfuggono al loro controllo, alla costante ricerca di rassicurazioni da parte dei genitori o dell'adulto di riferimento/caregiver fino all'irritabilità.

Come osservarlo nella storia

Marta è una ragazza gioiosa, ma all'improvviso la nuova esperienza che si trova ad affrontare – l'educazione all'utilizzo del WC – contribuisce ad innescare un circolo di ansia/fobia.

L'insuccesso di Marta nell'utilizzo del WC per la defecazione ha determinato un persistente cambiamento di umore: il suo atteggiamento allegro è svanito e lei ha perso interesse per il gioco. È diventata facilmente frustrata e irritabile. Aveva davvero paura del bagno e mostrava facilmente diversi sintomi comportamentali di stampo ansioso! Marta ha provato tristezza nel fare la cacca ed era terrorizzata dallo spruzzo d'acqua successivo all'evacuazione!

Inoltre possiamo ipotizzare che interiormente avvertisse più sintomi; la difficoltà a rilasciare le feci è probabilmente associata ad una tensione dei muscoli della pancia.

Conseguentemente, gli esercizi proposti da sua madre sono stati davvero d'aiuto in questa situazione.

In un mix di sintomi emotivi e segnali corporei Marta mostra in modi diversi quanto sia difficile per lei avvicinarsi all'apprendimento dell'utilizzo del WC. Nuove tecniche, più pazienza e calma da parte di sua madre saranno essenziali affinché Marta possa fare nuovi progressi!

Bibliografia

https://wohum.org/understanding-anxiety-in-children-signs-and-symptoms/?gclid=Cj0KCQjwrMKmBhCJARIsAHuEAPQbB1XDg6nIS4ybkUgqKyw0ks6En51ycQ_6arLojCfsLrKJukRWmpwaAlQVEALw_wcB

<https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/p/phobias-in-children.html#:~:text=Some%20things%20that%20may%20put,provider%20can%20diagnose%20a%20phobia>



**Co-funded by
the European Union**

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

CONCETTO 8: LA DIETA OTTIMALE PER FAVORIRE IL TRANSITO INTESTINALE

Concetto

L'alimentazione e la nutrizione svolgono un ruolo importante ed essenziale nella vita di tutti. Una dieta ben bilanciata aiuta a costruire un corpo sano e una mente forte. Tuttavia, alcuni bambini preferiscono spesso cibi ad alto contenuto calorico con un basso valore nutrizionale. Potrebbero trovare impegnativo provare nuovi cibi con consistenze e sapori diversi. Limitare ciò che si mangia può portare a stitichezza e altri problemi intestinali.

Per facilitare il transito intestinale, aumentare le fibre all'interno della dieta è molto importante! Ciò aggiunge volume alle feci e ne facilita il transito. Alimenti come frutta, verdura, cereali integrali, fagioli, lenticchie, piselli, noci e semi sono ricchi di fibre. Contengono anche proteine, vitamine e sali minerali importanti per ogni bambino.

Quando si aumenta l'apporto di fibre nella dieta del bambino, è importante aumentare anche l'assunzione di liquidi. Bere più liquidi, soprattutto acqua e succhi, aiuterà ad ammorbidire le feci e ad affrontare i problemi di stitichezza. In questo caso l'acqua è la bevanda migliore perché bibite e succhi hanno molti zuccheri aggiunti.

Come osservarlo nella storia

È importante rendere il cibo divertente e desiderabile per un figlio. In questo caso i genitori cominciano a servire frutta e verdura disposte nel piatto per formare i volti dei personaggi preferiti di Marta. Marta sceglie lo spuntino sano preferito da portare a scuola. La sera si trascorre insieme del tempo di qualità preparando insieme questo spuntino.

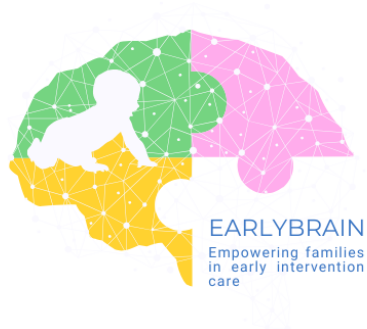
È anche importante ridurre l'incertezza riguardante la routine alimentare e i pasti. Se il bambino conosce in anticipo cosa mangerà, non si troverà di fronte a sorprese dell'ultimo minuto o a modifiche dei piatti. A tavola, quando Marta a tavola sente di aver controllo è più disposta a consumare ciò che le propongono i genitori.

Bibliografia

[PowerPoint Presentation \(autismspeaks.org\)](https://www.autismspeaks.org/)

[Effects of Diet, Nutrition, and Exercise in Children With Autism and Autism Spectrum Disorder: A Literature Review - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33888888/)

[Optimal Food List For Autism + What Foods To Avoid \(crossrivertherapy.com\)](https://www.crossrivertherapy.com/optimal-food-list-for-autism/)



**Co-funded by
the European Union**

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori.

Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

