Dott. Mella Emilio
Logopedista
Master universitario di I livello in Deglutologia
Master Universitario di I livello in Deglutologia neonatale e pediatrica
+393517679894 – info@logopedistaemiliomella.com
Studio Paroletcom – Via Piffetti 35 (TO)
Studio LP – Parole in Apprendimento – Via Muratori 32 (TO)
Studio Spazio Lento – Via Juvarra 16 (TO)

POSTURA E AMBIENTE DEL PASTO

Indicazioni generali per il bambino

Una buona postura dà stabilità al corpo e permette a bocca, lingua e gola di lavorare con meno fatica. L'ambiente del pasto influenza l'attenzione e la disponibilità del bambino a mangiare.

LA POSTURA

- **Piedi appoggiati:** su un poggiapiedi o un rialzo, non penzolanti.
- **Bacino stabile:** in fondo alla seduta, con anche e ginocchia piegate a circa 90°.
- **Tronco dritto:** sostenuto da schienale e, se serve, da cuscini laterali.
- **Capo in asse:** allineato al tronco, leggermente flesso in avanti, mai esteso all'indietro.
- **Altezza del tavolo:** all'altezza dei gomiti, così le braccia possono appoggiarsi.
- **Chi imbocca:** seduto di fronte al bambino, all'altezza dei suoi occhi, così che il bambino non debba alzare il capo per prendere il cucchiaio.

L'AMBIENTE

- Un luogo tranquillo, senza televisione, tablet o telefono acceso
- Orari regolari, con almeno 2-3 ore tra un pasto e l'altro senza spuntini continui
- Durata indicativa del pasto: 20-30 minuti
- Pasti condivisi in famiglia quando possibile: il bambino impara anche osservando
- Proporre senza forzare: insistere, distrarre o premiare con il cibo tende a peggiorare il rifiuto

AUSILI

Seggioloni, sedute posturali, cucchiai, tazze e bicchieri specifici possono essere utili, ma vanno scelti in base alle caratteristiche del bambino. È preferibile valutarli insieme al logopedista e al fisioterapista che lo seguono.

Questa scheda ha scopo informativo generale e non sostituisce la valutazione logopedica e medica. Le indicazioni su cibi, liquidi e postura vanno personalizzate per ogni persona.

Log. Deglutologo
Dott. Emilio Mella