

progetto finanziato da:



Questo opuscolo è stato realizzato grazie a un progetto finanziato dal Ministero della Salute, Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie, sulla "promozione dell'allattamento al seno" attuato in collaborazione con l'UNICEF, le regioni Sicilia, Lazio, Marche, Veneto e ASL di Milano.



impaginazione e grafica a cura di Alessia Buffone



Mangio bene con voi!
Informazioni per mamma e papà
(a partire dai 6 mesi di vita del proprio bambino)



**Inizia a introdurre gli alimenti
solidi intorno ai 6 mesi**

Segnali per capire se il tuo bambino è pronto per gli alimenti solidi

Ogni bambino è diverso, ma ci sono 3 chiari segni che, insieme, mostrano che il tuo bambino è pronto per gli alimenti solidi, da complementare al latte materno o di formula. Il tuo bambino è pronto se può:

- 1 stare in posizione seduta e tenere dritta la testa coordinare gli occhi, mani, bocca per guardare il cibo
- 2 afferrarlo e portarselo alla bocca da solo
- 3 deglutire gli alimenti. I bambini che non sono pronti sputeranno il cibo e ci sarà più pappa sulla faccia che in bocca

Non avere fretta!

È difficile che tutti e 3 questi segnali siano presenti prima dei 6 mesi d'età.

La sfida della banana!

Se il tuo bambino è in grado di stare in posizione seduta e tenere dritta la testa, sa stendere il braccio, afferrare un pezzetto di banana matura o un altro alimento di consistenza morbida (es. pera) e assaggiarne un po', e fa tutto questo da solo, allora è pronto!

Falsi segnali

il bambino che:

- si mangia il pugno
- si sveglia durante la notte quando prima non si è mai svegliato
- vuole più latte rispetto al solito

Non è detto che sia pronto per gli alimenti solidi.

Potrebbe solo aver necessità di aumentare l'introduzione di latte.

Quali alimenti gli offro?

Da 0 a 6 mesi:

latte di mamma o artificiale (il latte artificiale di proseguimento non è adeguato ai bambini sotto i sei mesi d'età).

Dai 6 mesi circa:

oltre al latte **materno o di formula**, il bambino può iniziare ad assaggiare tutti gli altri alimenti, preparati con cotture sane e semplici. Puoi proporre **tutti i tipi di frutta e verdura di stagione** schiacciati o in pezzettini, crudi o leggermente cotti come carote, finocchi, broccoli. Prova anche la frutta, ad esempio mele, pere, banane, pesche, meloni, che sono facili da afferrare. Offri **carne cotta** facile da macinare, **il pesce** di piccole dimensioni sminuzzato (fai attenzione alle lisce), la pasta, il riso, la polenta, il farro e gli altri **cereali**, i ceci, le lenticchie e gli altri **legumi**, le **uova ben cotte** per scongiurare rischi di infezioni. Inoltre offri **yogurt e formaggi interi** (scegli prodotti senza zucchero aggiunto), usa come condimento **olio extravergine di oliva** e per insaporire erbe aromatiche. A circa 8-9 mesi il tuo bambino avrà conosciuto una più ampia gamma di alimenti e inizierà a mangiare pasti più completi. Sarà un insieme di alimenti schiacciati e cibi a pezzettini da afferrare anche con le mani.

Dai 12 mesi:

farà 2-3 pasti al giorno, con alimenti tritati se richiesto, **più 2 sani spuntini** e il latte materno o il latte di mucca intero. Anche il formaggio e lo yogurt interi. Dai 2 anni, se il piccolo mangia un'ampia varietà di prodotti sani e cresce bene, puoi passare al latte parzialmente scremato. Offri merende sane come frutta e verdura a pezzettini, un frullato di frutta fresca, un pezzo di pane.

- ! Introduci l'utilizzo della tazza intorno ai sei mesi di vita del piccolo e
- offrigli sorsi d'acqua durante il pasto.

Suggerimenti per incoraggiarlo e lasciarlo esplorare

Latte

È molto importante mantenere il latte materno il più a lungo possibile, anche oltre il secondo anno di vita, se mamma e bambino lo desiderano. Se il bambino assume latte artificiale non aggiungere biscottini o altro

Alimenti da evitare

- Le bevande zuccherate e gli alimenti dolci come succhi di frutta, bevande gassate e merendine perchè rovinano i denti e riducono l'appetito.
- Il miele prima dell'anno di vita perchè contiene un batterio che può far ammalare il bambino.
- Gli alimenti troppo salati come i salumi, le patatine fritte, gli alimenti fatti con il dado.
- Latte di mucca prima dei 12 mesi di vita.



Una sana alimentazione comincia da qui!



Offri al tuo piccolo un'ampia varietà di alimenti sani in modo che si abitui fin da piccolo a mangiare correttamente. E' molto probabile che continuerà ad amare questi cibi anche quando crescerà.

Ci vuole tempo!

Lasciagli il tempo di mangiare, soprattutto all'inizio e non forzarlo. La maggior parte dei bambini sa quando è sazio: prova ad andare al ritmo del bambino e finisci quando mostra di non volerne più.

Fagli vedere

I bambini imitano i loro genitori quindi mangiate in famiglia molti alimenti sani, così lo farà anche il vostro bambino.

Alimenti a pezzetti da prendere con le mani

Lascia che il tuo bambino mangi da solo con le dita: così può mostrarti quanto vuole mangiare e familiarizza con i diversi tipi di alimenti.



E' un affare di famiglia

Fai in modo che il bambino sia incluso nel pasto familiare: offrigli il cibo quando il resto della famiglia sta mangiando.



Fortunata alla terza volta... o alla quindicesima

I bambini qualche volta hanno bisogno di tempo per abituarsi ai diversi sapori. Quindi, offri piccole quantità, molte volte, per abituarlo gradualmente ai nuovi cibi.

Quanto?

Non ti preoccupare se il tuo piccolo non ha mangiato molto durante il pasto o per tutto il giorno; è più importante guardare quello che mangia in una settimana.

Usa gli alimenti industriali solo qualche volta

Il migliore cibo per tuo figlio è quello fatto in casa con alimenti semplici. Gli alimenti per bambini nei vasetti hanno porzioni spesso troppo grandi e sempre la stessa consistenza e sapore. Questo può portare come conseguenza che al tuo piccolo non piacciono gli altri alimenti. Quindi, è meglio utilizzare gli omogeneizzati industriali solo nei casi in cui non hai tempo o sei fuori casa.



La presente pubblicazione è liberamente tratta da Start 4 life. A good start for a healthier life.

"Introducing Solid Foods Giving your baby a better start in life" pubblicata nel 2011 dal National Health Service (NHS) del Regno Unito e dall'UNICEF UK Baby Friendly Initiative.

Testi a cura di:

Maria Enrica Bettinelli

Claudia Carletti ed Elise Chapin

Revisione del testo a cura di:

Franco De Luca (ASL Roma F)

Sara Farchi, Simona Asole (Laziosanità)

