# Tutti a tavola

## 5 mesi

### Dalla settimana 20 alla 23

I cambiamenti che preparano l’inizio dell’alimentazione con cibi solidi

<h2><big><strong>I cambiamenti che preparano l’inizio dell’alimentazione con cibi solidi, ma ci vuole ancora pazienza prima di iniziare</strong></big></h2><p><big>Il tuo pediatra probabilmente ti sta dicendo di non iniziare con i cibi solidi per un altro mese. I tuoi amici e parenti probabilmente ti stanno dicendo che tutti iniziano i cibi solidi prima. Presta attenzione al tuo medico, il latte materno è il migliore. Continua il latte materno e/o il latte artificiale raccomandato dal medico. </big></p><p><big>Quando il tuo bambino comincerà ad interessarsi ai cibi solidi sarà necessario affiancare al latte altri alimenti.</big></p><p><big>Ciò avverrà circa al sesto mese:</big></p><p><big>• il bambino inizierà a manifestare interesse per quello che mangiate voi,</big></p><p><big>• sarà in grado di stare seduto.</big></p><p> </p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/186

## 2 anni

### Dalla settimana 104 alla 111

Buone abitudini e strategie per invogliare il tuo bambino a mangiare cibi salutari

<h2><big><strong>Buone abitudini e strategie per invogliare il tuo bambino a mangiare </strong></big><big><strong>cibi salutari</strong></big></h2><p><big>Tra i cibi che proponi assicurati che almeno una delle scelte sia qualcosa che al tuo bambino piace mangiare. Ad esempio proponi una verdura associata alla pasta, che di solito è gradita.</big></p><p><big>Proponi 2-3 spuntini al giorno. Se non mangia molto durante il pasto, avrà una nuova possibilità con la merenda.</big></p><p><big>Ai bambini piace giocare con il loro cibo, lascia che faccia un tuffo con la frutta nello yogurt  o con la verdura in condimenti a base di pomodoro o hummus; rende il pasto divertente.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Offri un nuovo cibo in un modo già sperimentato. </strong></big></h2><p><big>Se vuoi che provi qualcosa di nuovo, come il pesce, la prima volta impanalo in modo che sembri qualcosa di </big><big>familiare, come le crocchette di patate.</big></p><p> </p><h2><strong><big>Siate spiritosi</big></strong></h2><p><big>Fai una faccia con fette di verdure (fette di cetriolo per gli occhi, </big><big>carote tagliuzzate per capelli, un naso di pomodoro ciliegia, una fetta di </big><big>peperone per un sorriso). Oppure prepara uno “stufato dolce a sorpresa” dove </big><big>nascondi la frutta sul fondo di una tazza di yogurt. Quando i bambini si </big><big>divertono, sono più disposti a provare qualcosa di nuovo.</big></p><p><big>Tuo figlio fa fatica ad assaggiare un cibo nuovo? Chiedigli di provare a leccarlo!</big></p><p><big>Per quanto sembri sciocco, anche leccare un nuovo cibo è un modo per </big><big>introdurre il gusto. Potrebbe essere necessario provare anche più di 15 volte </big><big>prima che accetti di assaggiarlo.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/619

## 5 anni e 3 mesi

### Dalla settimana 273 alla 285

Fra i 5 e i 6 anni sarà molto utile un Bilancio di salute dal tuo pediatra

<h2><strong><big>Fra i 5 e i 6 anni sarà molto utile un Bilancio di salute dal tuo pediatra</big></strong></h2><p><big>A questa età è necessario valutare se il rapporto peso / altezza del tuo bambino è corretto.</big></p><p><big>Questo valore viene espresso come BMI (body max index o indice di massa corporea in italiano).</big></p><p><big>Esprime se il tuo bambino ha un peso corretto per la sua età ed altezza.</big></p><p><big>E’ molto importante questa valutazione; correggere subito piccoli errori sarà molto più facile che farlo nelle età successive.</big></p><p> <big>Infatti un eccesso di peso a questa età può facilmente persistere nell’adolescenza e nell’età adulta se non si interviene modificando alcuni comportamenti.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/634

## 5 anni

### Dalla settimana 262 alla 272

Il modo di mangiare come prova di carattere

<h2><big><strong>Il modo di mangiare come prova di carattere</strong></big></h2><p><big>Tuo figlio ha  5 anni e comincia a sentire il naturale bisogno di esprimere in modo più deciso il suo carattere e la sua autonomia. Può accadere che il rapporto con il cibo diventi per lui un luogo dove manifestare questo bisogno. </big></p><p><big>Potrebbe comportarsi in modo particolarmente pignolo o schizzinoso; pretendere sempre alcuni cibi; rifiutarne decisamente altri.</big></p><p> </p><p><big><strong>Mangiare schizzinoso o esigente è temporaneo</strong>. Se non ne fai un problema, di solito finirà presto.</big></p><p> </p><p><big>Questi potrebbero essere i primi passi di tuo figlio per imparare a scegliere, a prendere decisioni, a mostrare la sua indipendenza. Devi rispettare queste sue esigenze mentre lo correggi e cerchi di ricondurlo a comportamenti appropriati.</big></p><p><big> Ecco alcune cose che puoi fare per aiutarlo:</big></p><p><big>• Lascia che ti aiuti a scegliere gli alimenti, come frutta e verdura, al negozio. È più probabile che mangi i cibi che sceglie.</big></p><p><big>• Lascia che ti aiuti a preparare i cibi. Mangerà quasi tutto di ciò che ti aiuta a fare.</big></p><p><big>• Rendi i pasti rilassati e piacevoli in modo che impari atteggiamenti sani riguardo al mangiare insieme.</big></p><p><big>• Offri scelte, ma senza troppe opzioni, come "Cosa  vuoi per cena: pasta o pollo, fagiolini o patate?".</big></p><p><big>• Offri gli stessi cibi a tutta la famiglia. Non cedere alle richieste di preparare un pasto diverso solo per lui.</big></p><p><big>• Offri una varietà di cibi e lascia che scelga quanto di questi alimenti mangiare (ricorda però di dare il buon esempio).</big></p><p><big>• Inizia a controllare le porzioni, se vedi che eccede dovrai iniziare a regolare le quantità poichè la sua capacità di autoregolazione è minore rispetto alle età precedenti.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/633

## 4 anni e 6 mesi

### Dalla settimana 236 alla 246

Come fare per essere un modello sano?

<h2><big><strong>Come fare per essere un modello sano?</strong></big></h2><p><big>I bambini apprendono le abitudini alimentari dai genitori. Queste abitudini possono essere positive o negative. I genitori che mangiano una varietà di cibi sani con i loro figli sono per loro un buon modello. </big></p><p> </p><p><big><strong>I bambini sono curiosi; </strong>se vedono sulla tavola cibi diversi sono più attratti e più invogliati a sperimentare.</big></p><p><big>La prima volta che metti in tavola gli spinaci, tuo figlio potrebbe semplicemente guardarli; la seconda volta potrebbe guardarli e annusarli; la terza volta potrebbe assaggiarli. Assicurati solo di continuare a servirli di tanto in tanto e lascia che il tuo piccolo "scienziato" faccia la sua scoperta quando è pronto.</big></p><p> </p><p><big><strong>Osserva orari regolari</strong> per pasti e spuntini su cui il bambino possa contare. Servi solo cibi nutrienti, quindi qualunque cosa scelga tuo figlio, sarà una scelta saggia.</big></p><p><big>Non diventare cuoco e cameriere solo per tuo figlio. Prepara i pasti per tutta la famiglia.</big></p><p><big>Quando possibile fate in modo che siano entrambi i genitori a preparare il cibo e la tavola: sarà più divertente e aiuterà il vostro bambino a sentirsi più coinvolto.</big></p><p><big>Servi sempre la verdura, il pane o la frutta che preferisce insieme a nuove ricette, così avrà qualcosa da mangiare anche se decide di non provare il piatto principale.</big></p><p><big>Se passerà un po' di tempo prima che la cena sia pronta e il tuo bambino ha fame, condividi con lui un pezzo di frutta o di verdura fresca.</big></p><p><big>I bambini amano le zuppe (passati di verdure, minestre, creme con una sola verdura per distinguere i sapori) soprattutto nei mesi freddi.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/638

## 4 anni

### Dalla settimana 210 alla 220

I momenti speciali a tavola uniscono la famiglia

<h2><big><strong>I momenti speciali a tavola uniscono la famiglia</strong></big></h2><p><big>Il tuo bambino ama celebrare le feste e le tradizioni speciali.</big></p><p> </p><p><big>Feste di compleanno, festività religiose, ricorrenze speciali gli creano grandi aspettative e il momento in cui si è tutti seduti a tavola è quello più festoso.</big></p><p><big>Coinvolgilo nei preparativi. Fagli fare piccoli lavori sia in cucina nella preparazione dei cibi che nella decorazione della tavola.</big></p><p><big>Le feste in famiglia creano ricordi felici e danno una sensazione di sicurezza importante per il suo futuro.</big></p><p> </p><p><big>Anche la domenica può essere un giorno speciale a tavola.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/631

## 2 mesi

### Dalla settimana 8 alla 11

Continua ad allattare il tuo bambino ogni volta che lo richiede...

<h2><strong><big>Continua ad allattare il tuo bambino ogni volta che lo richiede: lo nutri, lo disseti, lo consoli, lo coccoli</big></strong></h2><p><big>Tieni il tuo bambino in modo che possa vedere la tua faccia mentre prende il latte.</big></p><p><big>Il latte varia la sua composizione nella poppata e nella giornata.</big></p><p><big>A volte richiede il latte molto spesso, il pomeriggio è più irrequieto, mentre la mattina e la notte, in genere, è più tranquillo e si sazia maggiormente. Tutto questo è normale.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/183

## 3 anni e 10 mesi

### Dalla settimana 199 alla 206

La merenda

<h2><big><strong>La merenda</strong></big></h2><p><big>Il fabbisogno di nutrimento del tuo bambino cresce ma il suo stomaco ha ancora piccole dimensioni e i pasti devono continuare ad essere leggeri.</big></p><p><big>Due spuntini al giorno dovrebbero essere quindi una parte normale della sua dieta.</big></p><p><big>Ricorda che lo spuntino è una integrazione del pasto e non l’occasione per stuzzicare la golosità del tuo bambino con dolciumi e bevande ricche di zuccheri. Gli spuntini, come i pasti, dovrebbero offrire cibi sani e nutrienti, non cibo spazzatura. </big></p><p><big>Un buono spuntino può consistere di:</big></p><p><big>• frutta; </big></p><p><big>• carote, sedano, cetriolo, pomodoro; </big></p><p><big>• yogurt con frutta;</big></p><p><big>• cereali come pane o corn-flakes-mais o muesli o crackers non salati.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/630

## 3 anni e 8 mesi

### Dalla settimana 192 alla 198

Un giovane aiuto cuoco e cameriere

<h2><big><strong>Un giovane aiuto cuoco e cameriere</strong></big></h2><p><big>Al tuo bambino piace essere di aiuto e mostrare quello che sa fare. Quando ti aiuta a preparare il cibo, sarà più interessato a mangiarlo. Inoltre potrà sviluppare abilità manuali e di conteggio ed imparare a collaborare alle faccende domestiche.</big></p><p> </p><p><big>Qualche volta, durante la settimana, concediti un tempo sufficiente per preparare i pasti in modo da non dover lavorare in fretta.</big></p><p><big>Sii paziente e dai a tuo figlio la possibilità di aiutare con lavori semplici. </big></p><p><big><strong>Chiedigli di fare le cose dando indicazioni chiare</strong>: “Mi serve una forchetta, me la prendi dal cassetto e me la passi? Per favore, mi tiri fuori le carote dal frigorifero e le appoggi sul tavolo?".</big></p><p><big>Mostra cosa intendi: “Guardami sto versando la farina nella ciotola. Adesso prova tu".</big></p><p> </p><p><big>Ecco alcuni lavori che un bambino di tre o quattro anni può provare:</big></p><p><big>• Lavare le verdure.</big></p><p><big>• Contare i fagioli e piselli da mettere nel piatto.</big></p><p><big>• Formare hamburger o polpette.</big></p><p><big>• Estrarre le posate.</big></p><p><big>• Sbucciare la banana se la parte superiore è tagliata.</big></p><p><big>• Apparecchiare e sparecchiare.</big></p><p><big>• Versare gli ingredienti in una ciotola e mescolare.</big></p><p><big>• Versare l’acqua da una piccola brocca nel bicchiere.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/629

## 3 anni e 6 mesi

### Dalla settimana 182 alla 189

Cerca di rendere più sani i tuoi piatti preferiti

<h2><big><strong>Cerca di rendere più sani i tuoi piatti preferiti</strong></big></h2><p><big>Le ricette che prepari regolarmente e che piacciono alla tua famiglia, con pochi cambiamenti, possono essere rese più sane e altrettanto soddisfacenti.</big></p><p><big>Ad esempio aggiungi una parte di pasta integrale a quella bianca, utilizza lo yogurt per ammorbidire al posto della panna, fai una torta di carote per la prima colazione etc...</big></p><p> </p><p><strong><big>Ricorda che piccoli cambiamenti ogni giorno sono quelli che danno i migliori risultati nel tempo!</big></strong></p><p> </p><h2><strong><big>Leggere un libro aiuta a mangiare cibi sani</big></strong></h2><p><big>Se leggi un libro in cui vi sono immagini e storie di frutta e verdura o altri nuovi cibi accresci il suo interesse verso questi alimenti e sarà più facile incoraggiarlo ad assaggiarli.</big></p><p><big>Inoltre la lettura, se fatta discutendo assieme, può modificare anche il tuo comportamento migliorando la salute di tutta la famiglia, ad esempio “ho deciso di coltivare i broccoli con i bambini, ho cambiato il mio regime alimentare per mangiare le stesse cose dei miei figli”.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/628

## 3 anni e 4 mesi

### Dalla settimana 174 alla 181

Bizzarrie che vanno tollerate

<h2><big><strong>Bizzarrie che vanno tollerate</strong></big></h2><p><big>A questa età il tuo bambino potrebbe comportarsi in un modo un po’ bizzarro con il cibo.</big></p><p><big>A volte si appassiona di un certo cibo e per settimane lo vuole sempre, poi cambia idea e fa lo stesso con un’altro alimento. </big></p><p><big>Se il cibo è sano e nutriente non farne un problema. </big></p><p><big>Tu però non smettere di proporgli una varietà di cibi sani, completa con tutti i nutrienti di cui ha bisogno. Non insistere perché lo mangi subito, ma faglielo conoscere, descrivigli la  forma, la consistenza e il colore. Incoraggialo ad assaggiare e se lo rifiuta riprovaci dopo qualche giorno. </big></p><p><big>I gusti dei bambini cambiano e man mano che crescono, imparano ad apprezzare la varietà.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/627

## 3 anni

### Dalla settimana 157 alla 163

I pasti in famiglia. Le bevande  da preferire

<h2><big><strong>I pasti in famiglia. Le bevande  da preferire.</strong></big></h2><p> </p><h2><big><strong>Bevande non zuccherate e latte</strong></big></h2><p><big>Il tuo bambino deve bere molti liquidi a basso contenuto di zucchero.</big></p><p><big>Proponi acqua ai pasti, latte 1 o 2 tazze al giorno e, soprattutto in inverno, una spremuta di arancia fresca.</big></p><p><big>Dai 3 anni, per i bambini in sovrappeso, si può utilizzare latte parzialmente scremato. Parlane con il tuo pediatra quando controlla il peso del tuo bambino al Bilancio di salute.</big></p><p><big>Lascia che si serva da solo.</big></p><p><big>A tre anni il tuo bambino è ormai capace di servirsi da solo la maggior parte del cibo, senza bisogno di aiuto. Lascia che si porti nel piatto quello che desidera mangiare. Lo aiuta a praticare le sue capacità di coordinazione e può anche aiutarlo a evitare di mangiare troppo. I bambini piccoli, di solito, si servono la quantità di cibo giusta per loro, mentre sono gli adulti che mettono troppo cibo nei loro piatti. Se vuole mangiare di più dovrebbe essere lui a decidere.</big></p><p><big>Non costringerlo a mangiare tutto il cibo che ha nel piatto. Potrebbe abituarsi a mangiare troppo.</big></p><p><big>Non cercare di indurlo a mangiare di più distraendolo con televisione, tablet o telefonino; questo diminuisce la capacità di autoregolarsi su fame e sazietà.</big></p><p> </p><h2><big><strong>I pasti in famiglia</strong></big></h2><p><big>I pasti insieme aiutano a rendere più forti i legami familiari. Potresti pensare che non ci sia il tempo per condividere i pasti, ma ne vale la pena. I bambini che vedono i loro genitori mangiare cibi sani mangiano loro stessi cibi sani. Almeno un pasto al giorno con tutta la famiglia, sin da piccoli, predispone i bambini ad un miglior rendimento a scuola.</big></p><p><big>Cerca di far sedere un adulto a mangiare col tuo bambino almeno una volta al giorno. Trova un momento della settimana in cui tutti possono sedersi insieme. Può essere una colazione o un pranzo. Con semplicità e divertimento fai che diventi un'abitudine.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/625

## 2 anni e 8 mesi

### Dalla settimana 140 alla 147

Mangiare usando il cucchiaio o le dita

<h2><big><strong>Mangiare usando il cucchiaio o le dita</strong></big></h2><p><big>Il tuo bambino sta imparando a nutrirsi sempre di più da solo. Forse è già abbastanza bravo per usare da solo il cucchiaio, forse usa ancora le dita.</big></p><p><big>Può darsi che cerchi di imparare a usare il cucchiaio usando le dita per mettervi sopra il cibo. Altre volte, le dita le usa per togliere il cibo dal cucchiaio e metterlo in bocca. </big></p><p><big>Può essere buffo e disordinato; abbi pazienza; ha bisogno di pratica per imparare.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/623

## 1 mese

### Dalla settimana 4 alla 7

Il pasto è un momento speciale

<h2><big><strong>Il pasto è un momento speciale</strong></big></h2><p><big>Fai in modo che il tuo bimbo veda il tuo volto quando lo allatti.</big></p><p><big>Fin da subito il pasto è un momento di relazione: ci si nutre non solo del cibo che si introduce ma dell’affetto e del calore di chi ci nutre.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Il latte materno è l'alimento migliore</strong></big></h2><p><big>Se hai problemi relativi all’allattamento parlane con il tuo pediatra o con le ostetriche di Latte e Coccole.</big></p><p><big>Se non puoi allattare al seno, nutri il tuo bimbo con formula artificiale, parlane con il tuo pediatra.</big></p><p> </p><p><big>Il tuo bambino usa dei segnali per "parlarti". Impara a leggerli in modo che possa imparare a contare su di te. </big></p><p> </p><h2><big><strong>Il tuo bambino ha fame quando: </strong></big></h2><p><big>• inizia a muovere la bocca,</big></p><p><big>• prova a succhiarsi la mano o la lingua o la spalla o qualsiasi cosa possa toccare,</big></p><p><big>• muove la testa giù e poi su e cerca in giro,</big></p><p><big>• è infastidito, si dimena, allunga e stringe i pugni o le dita dei piedi.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Il tuo bambino è sazio quando:</strong></big></h2><p><big>• si stacca dal seno e lo allontana, </big></p><p><big>• gira la testa dall’altra parte,</big></p><p><big>• mette le mani davanti alla bocca,</big></p><p><big>• piange e si stizzisce, </big></p><p><big>• si allontana dal tuo corpo, </big></p><p><big>• oppure sorride, si rilassa e si addormenta con il capezzolo in bocca.</big></p><h1> </h1><p><br /><br /> </p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/182

## 2 anni e 4 mesi

### Dalla settimana 122 alla 129

Parlate durante i pasti

<h2><big><strong>Parlate durante i pasti</strong></big></h2><p><big>Il pasto non è solo un momento per mangiare. Può essere un'occasione per parlare, condividere e divertirsi con gli altri. I membri della famiglia possono raccontarsi cosa è successo a scuola, al lavoro o a casa.</big></p><p><big>Anche se tuo figlio ancora potrebbe non parlare bene, lascia che prenda parte alla conversazione. Fagli delle domande e lascia che risponda da solo.</big></p><p><big>Se mangi da sola/o con tuo figlio, puoi parlare dei nomi dei diversi cibi nel piatto e del colore e della forma di ogni alimento. Puoi contare quanti cibi diversi o pezzi di cibo ci sono nel suo piatto. </big></p><p><big>Con un po' di immaginazione e pianificazione, ogni pasto può diventare un pasto felice.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/621

## 22 mesi

### Dalla settimana 94 alla 98

Il bisogno di fibre

<h2><big><strong>Il bisogno di fibre</strong></big></h2><p><big>La fibra aiuta la digestione di tuo figlio, evita la stitichezza e lo fa sentire sazio più a lungo. Mangiare fibre riduce anche il rischio di malattie cardiache più avanti nella vita. </big></p><p><big>I bambini di età compresa tra 1 e 3 anni necessitano di circa 19 grammi di fibre ogni giorno.</big></p><p> </p><p><big>Ci sono tanti modi per aumentare la fibra per il tuo bambino:</big></p><p><big>• Cerca di offrire almeno un frutto o una verdura a ogni pasto.</big></p><p><big>• Prepara zuppa di verdure.</big></p><p><big>• Mescola pasta integrale con la pasta bianca.</big></p><p><big>• Alterna  pane integrale e pane bianco.</big></p><p><big>• Servi frutta intera invece delle puree ,omogeneizzati e succhi. </big></p><p><big>• Aggiungi le verdure ai suoi cibi preferiti.</big></p><p><big>• Mescola piselli a pasta e formaggio.</big></p><p><big>• Aggiungi carote o zucchine grattugiate al condimento della pasta.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/617

## 19 mesi

### Dalla settimana 82 alla 85

Le abitudini alimentari sane costruite ora dureranno tutta la vita!

<h2><big><strong>Le abitudini alimentari sane costruite ora dureranno tutta la vita! Il sale va usato con giudizio.</strong></big></h2><p><big>Un eccesso di sale può causare ipertensione e altri problemi di salute, come malattie cardiache e ictus. È molto importante controllarne sin da piccoli l'assunzione e utilizzare sale iodato.</big></p><p><big>Anche a 19 e 20 mesi molti bambini mangiano troppo sale e sviluppano una preferenza per i cibi salati che manterranno negli anni successivi. Oggigiorno la pressione alta viene diagnosticata in età sempre più giovane. </big></p><p><big>Ai bambini  piace il cibo semplice. Non amano i sapori intensi, a meno che non li abbiano assaggiati regolarmente per un certo tempo. Tuo figlio potrebbe essere felice con un pasto semplice, come il pollo al forno con patate e carote al vapore, senza l'aggiunta di spezie o sale.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Le abitudini alimentari sane costruite ora dureranno tutta la vita!</strong></big></h2><p><big>Ecco alcuni suggerimenti per ridurre l’assunzione di sale:</big></p><p><big>• Riduci un po' alla volta il sale che aggiungi agli alimenti. </big></p><p><big>• Usa metà della quantità di sale richiesta nelle ricette.</big></p><p><big>• Prepara il cibo a casa più che puoi, invece di fermarti in un fast food, avrai un maggiore controllo sulla quantità di sale, zucchero e grassi.</big></p><p><big>• Leggi le etichette. Le confezioni di alimenti elencano la quantità di sale o sodio.</big></p><p><big>• Preferisci verdure fresche o surgelate  ed evita le verdure in scatola, che di norma  contengono molto sale e zuccheri .</big></p><p><big>• Leggi le confezioni di alimenti congelati per assicurarti che non contengano aggiunte di sale.</big></p><p><big>• I legumi secchi sono ottimi e ne puoi controllare la salatura. </big></p><p><big>• Dai il buon esempio. Assaggia il tuo cibo prima di salarlo e togli la saliera dal tavolo. </big></p><p> </p><p><big><strong>Ricorda che tuo figlio imparerà a conoscere il sale osservandoti.</strong></big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/614

## 15 giorni

### Dalla settimana 3 alla 4

Il pasto è un momento speciale

<h2><big><strong>Il pasto è un momento speciale</strong></big><strong>. <big>Cosa mangia la mamma che allatta.</big></strong></h2><p><big>Fai in modo che il tuo bimbo veda il tuo volto quando lo allatti. Questo puoi farlo anche se prende il biberon.</big></p><p><big>Ci si nutre non solo di cibo ma anche dell’affetto e del calore dei genitori. </big></p><p> </p><h2><big><strong>Oltre al latte non dargli altri liquidi!</strong></big></h2><p><big>A quest’età il senso della fame e della sete sono un tutt’uno e il latte soddisfa entrambi i bisogni. Se dai al bambino acqua o liquidi zuccherati tipo camomilla, il bambino può sentirsi sazio e non richiedere il latte. Ma in realtà non si è nutrito correttamente.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Cosa mangia la mamma che allatta</strong></big></h2><p><big>E’ importante che i genitori  abbiano un’ alimentazione sana perchè il latte materno cambia sapore con il cibo che assume la mamma, ed inoltre saranno i sapori che il vostro bambino sentirà fra qualche mese.</big></p><p><big>Una alimentazione varia senza escludere alcun alimento; mangiare ogni giorno frutta e verdura fresca di stagione (cinque porzioni!).</big></p><p><big>Non eccedere con cibi grassi , ridurre zucchero ed il sale da cucina.</big></p><p><big>Ricorda che il fumo di sigaretta e l'alcol passano nel latte e possono provocare  danno al bambino.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/423

## 17 mesi

### Dalla settimana 72 alla 77

Lascia che tuo figlio decida quanto cibo mangiare

<h2><big><strong>Lascia che tuo figlio decida quanto cibo mangiare. Ci vuole molta pazienza per aiutare i bambini di questa età ad imparare a mangiare bene.</strong></big></h2><p><big>A questa età il tuo bambino potrebbe iniziare a rifiutare alcuni cibi che finora ha sempre mangiato. Potreste sentirvi frustrati e preoccupati che non mangi abbastanza. Ma se la crescita è regolare significa che mangia a sufficienza per la sua salute. Questo comportamento è normale. Non è necessario forzarlo perché mangi di più.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Ci vuole molta pazienza per aiutare i bambini di questa età ad imparare a mangiare bene.</strong></big></h2><p><big>Non rimproverare tuo figlio se mangia troppo o troppo poco. Se lo fai, si vergognerà del suo appetito e inizierà a sentirsi in colpa per il cibo. Quando rifiuta un determinato cibo o si rifiuta del tutto di mangiare, potresti pensare che sia testardo. Se osservi meglio il suo comportamento, potresti trovare dei buoni motivi per cui non sta mangiando.</big></p><p> </p><p><big><strong>Ecco cosa potrebbe accadere:</strong></big></p><p> </p><h2><big><strong>Non ha fame al mattino. </strong></big></h2><p><big>Così come gli adulti, i bambini hanno fame in orari diversi. Alcuni si svegliano affamati, altri non sono pronti a mangiare fino a quando non sono completamente svegli. Servi pasti e spuntini nutrienti a orari regolari, ma non forzare tuo figlio a mangiare qualcosa quando non ha fame. Se vuoi stimolarlo a fare colazione prova a svegliarlo prima, prepara una tavola invitante e colorata e siediti a fare colazione con lui.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Oggi non ha fame. </strong></big></h2><p><big>Non aspettarti che tuo figlio mangi la stessa quantità di cibo ogni giorno; alcuni giorni avrà molta fame, altri meno.</big></p><h2><br /><big><strong>È pieno dopo pochi morsi. </strong></big></h2><p><big>Lo stomaco a questa età è piccolo e non può contenere molto cibo in una volta. Ecco perché sono importanti le merende.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/611

## 16 mesi

### Dalla settimana 67 alla 70

Suggerimenti per incoraggiare a provare e gustare nuovi cibi sani

<h2><big><strong>Ormai tuo figlio è diventato un esperto nel mettere le cose in bocca, alcuni suggerimenti per incoraggiare a provare e gustare nuovi cibi sani</strong></big></h2><p><big>Questa è una buona e una cattiva notizia.</big></p><p><big>La cattiva notizia: si mette in bocca di tutto.</big></p><p><big>La buona notizia: può iniziare a nutrirsi da solo. Significa anche che potete mangiare assieme contemporaneamente.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Ti starà guardando e proverà a fare quello che fai tu. </strong></big></h2><p><big>Quando ti vede mangiare con un cucchiaio, vorrà provare a mangiare con il suo cucchiaio, ma mangerà ancora la maggior parte dei cibi con le dita.</big></p><p><big>Ecco alcuni suggerimenti per incoraggiare tuo figlio a provare e gustare nuovi cibi sani:</big></p><p><big><strong>• </strong></big><big>Introduci un nuovo alimento per  volta. Un piatto pieno di nuovi cibi è troppo da affrontare. </big></p><p><big><strong>• </strong>Abbina un cibo che non ha mai provato con uno che gli piace e conosce.</big></p><p><big><strong>• </strong>Presta attenzione alla consistenza. Ai bambini piccoli potrebbero non piacere i cibi viscidi, granulosi o croccanti. Inizia con cibi dalla consistenza morbida come polenta, patate, pollo o frutta tenera.</big></p><p><big><strong>• </strong>Taglia il cibo a pezzetti. È più probabile che tuo figlio provi un cibo se riesce a raccoglierlo.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Sii un modello </strong></big></h2><p><big>Tuo figlio probabilmente proverà un nuovo cibo se vede che lo stai mangiando. Serviti un po' di cibo e chiedigli di assaggiarlo con te.</big></p><p> </p><h2><strong><big>Parla del cibo </big></strong></h2><p><big>Di' a tuo figlio come si chiama quello che mangia e descrivi il  colore e la  consistenza. Chiedigli di toccarlo e annusarlo, ma non fare pressione perché lo mangi se non è pronto.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Fai piccoli passi e festeggia ogni successo </strong></big></h2><p><big>Per un bambino provare un nuovo alimento è una impresa rischiosa. Toccare il cibo, annusarlo, masticarlo e ingoiarlo sono tutti passaggi importanti prima di accettarlo. Alcuni bambini non mangiano un cibo la prima volta che lo vedono. È normale, potrebbero volerci 7-15 volte prima che tuo figlio mangi un cibo che non ha mai mangiato prima. </big></p><p><big>Costringere tuo figlio a mangiare qualcosa di nuovo può renderlo meno propenso a provare il cibo in seguito ed è più facile che non gli piaccia.</big></p><p> </p><p><strong><big>I genitori decidono gli alimenti di qualità che devono essere presenti a tavola e i bambini decidono quanto mangiarne.</big></strong></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/610

## 15 mesi

### Dalla settimana 61 alla 64

Sono  importanti spuntini sani e regolari

<h2><big><strong>Sono  importanti spuntini sani e regolari.</strong></big></h2><p><big>I bambini hanno lo stomaco piccolo e possono avere fame entro un paio d'ore dopo un pasto. Gli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio lo mantengono sano.</big></p><p><big>Pianifica di mangiare più o meno alla stessa ora ogni giorno.</big></p><p><big>Se tuo figlio si rifiuta di mangiare durante i pasti, ma poi chiede uno spuntino subito dopo, potresti dirgli che deve aspettare fino all'ora della merenda.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Aiuta tuo figlio a imparare a mangiare i cibi sani che hai preparato. </strong></big></h2><p><big>Se non vuole mangiare, non inserire qualcosa di diverso solo per lui. Ricordagli che questo è ciò che mangiano tutti in famiglia. Digli che passerà un po' di tempo prima del prossimo pasto o spuntino. Se insiste ancora che non mangerà, rimuovi con calma il suo piatto. Lascia che si alzi dal tavolo se vuole.</big></p><p> </p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/609

## 14 mesi

### Dalla settimana 56 alla 59

Allattamento prolungato

<h2><big><strong>Allattamento prolungato. Tieni il biberon fuori dal letto.</strong></big></h2><p><big>L’Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce che l’allattamento materno prosegua, integrato con cibi solidi, almeno fino ai due anni "finché mamma e bambino lo desiderano"</big>. <big>Il latte materno non perde sostanza con il passare dei mesi e degli anni, ma continua a essere un importante apporto di liquidi e nutrienti.</big></p><p><big>Se il tuo bambino beve latte vaccino dal biberon, staccarsene sarà un processo lento. La maggior parte dei bambini non è pronta a rinunciare al biberon un giorno e iniziare a bere da una tazza il giorno successivo.</big></p><p><big>ll tuo bambino berrà meno latte perché mangerà più cibi solidi. Ricorda di dare latte intero, non a basso contenuto di grassi o scremato, fino all'età di 2 anni. Il suo cervello ha bisogno del grasso in più nel latte intero per costruire e proteggere le cellule cerebrali. </big></p><p><big>Il calcio nel latte aiuta a costruire ossa e denti forti; se beve meno latte integra con latticini (yogurt, ricotta, ecc..) i cibi solidi che assume.</big></p><p><big>Loda il tuo bambino mentre fa questo passaggio dal biberon alla tazza!</big></p><p> </p><h2><big><strong>Tieni il biberon fuori dal letto</strong></big></h2><p><big>Alcuni bambini desiderano ancora il biberon quando si svegliano o prima di andare a dormire. Non lasciargli il biberon quando si addormenta. Succhiarlo per tutta la notte può danneggiare i suoi denti.</big></p><p> </p><h2><big><strong>Dopo un po', si dimenticherà del biberon </strong></big></h2><p><big>Tu non offrirlo. Lascia che sia lui a chiederlo e daglielo solo se sembra averne davvero bisogno. Vedi se invece si accontenta di qualcos'altro da bere. Non lasciare che durante il giorno porti in giro con sé un biberon, gli sarà più difficile rinunciarvi. Dagli piuttosto un giocattolo da tenere con sé.</big></p><p><big>Non offrirgli bevande alla frutta zuccherate o bibite; non sono nutrienti. Quando ha sete, offrigli acqua o latte in tazza. Dai a tuo figlio frutti freschi come mele e arance, sono più nutrienti e contengono più fibre.</big></p><p><big>Alcuni bambini bevono dal biberon più a lungo di altri. Devi essere paziente. Non costringerlo a rinunciare al biberon o al seno se non sembra pronto.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/608

## 8 mesi

### Dalla settimana 32 alla 35

Offri nuovi cibi

<h2><strong><big>Offri nuovi cibi, cucina i pasti della famiglia utilizzando alimenti freschi</big></strong></h2><p><big>Offrire un'ampia varietà di cibi diversi è importante per garantire che riceva abbastanza energia e sostanze nutritive (come il ferro).</big></p><p><big>Il tuo bambino potrebbe impiegare 10 tentativi o anche più per abituarsi a nuovi cibi, sapori e consistenze. </big></p><p><big>Ci saranno giorni in cui mangerà di più, altri di meno, e poi giorni in cui rifiuterà tutto! Non preoccuparti, è perfettamente normale. </big></p><p><big>Sii paziente, continua a offrire una varietà di cibi, anche quelli che non sembra gradire, e lascia che si abitui piano piano, rispettando i suoi tempi!</big></p><p> </p><p><strong><big>Cucina i pasti della famiglia utilizzando alimenti freschi.</big></strong></p><p>• <big>Offri ogni giorno verdura e frutta di stagione.</big></p><p>• <big>Alterna carne, pesce, uova, formaggi e legumi.</big></p><p>• <big>Usa olio extravergine d’oliva .</big></p><p>• <big>Offri acqua da bere.</big></p>

Url https://cosie.lepida.it/backoffice/news/gestione/189