

Le guide anticipatorie

Anna Maria Davoli

17 marzo 2021

Tutti a tavola

Le App a supporto di genitori e caregiver

- Contenuti basati sulle evidenze
- Informazioni coerenti con le linee guida
- Sviluppate con il supporto di professionisti sanitari
- Con finanziamento adeguato (del Servizio Sanitario)

Garantiscono che ai genitori vengano fornite risorse credibili e affidabili.

Content and Quality of Infant Feeding Smartphone Apps: Five-Year Update on a Systematic Search and Evaluation
Heilok Cheng, et al

A Mobile App, KhunLook, to Support Thai Parents and Caregivers With Child Health Supervision: Development, Validation, and Acceptability Study
Rosawan Areemit

Tutti a tavola

Una App aiuta i genitori?

Un programma eHealth (sanità digitale) di prevenzione dell'obesità infantile incentrato sui genitori può fornire supporto per migliorare l'alimentazione del bambino e l'autoefficacia parentale.

Migliora l'alimentazione anche dei genitori.

Dal 91,2% al 97,1% dei genitori che hanno utilizzato l'app può valutare più correttamente i parametri di crescita del proprio bambino.

A Mobile App, KhunLook, to Support Thai Parents and Caregivers With Child Health Supervision: Development, Validation, and Acceptability Study
Rosawan Areemit et al

An Internet-Based Childhood Obesity Prevention Program (Time2bHealthy) for Parents of Preschool-Aged Children.
Megan L Hammersley et al
Randomized Controlled Trial J Med Internet Res, 2019 Feb 8;21(2):e11964. Doi: 10.2196/11964.

A systematic evaluation of digital nutrition promotion websites and apps for supporting parents to influence children's nutrition
Dorota Zarnowiecki, et al
International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity volume 17, Article number: 17 (2020)

Tutti a tavola

La App BeBa

La App si propone l'obiettivo di essere uno stimolo per le famiglie per contrastare l'obesità infantile.

La guida Tutti a tavola ha la responsabilità di fornire indicazioni basate sulle evidenze disponibili, ma anche la necessità di essere condivisa dai pediatri in modo che i contenuti vengano supportati dall'invito a scaricarla e usarla quale accompagnamento alle parole del Pediatra.

Sarebbe davvero sgradevole che quello che trovano scritto i genitori contrastasse con i suggerimenti del pediatra.

Non vi è nulla di prescrittivo, ma quando parliamo di allattamento e di alimentazione complementare i tempi e le modalità, se non condivise devono offrire al genitore una spiegazione soddisfacente che non si ponga in contrasto con i contenuti delle guide.

nascita



Tutti a tavola

15 giorni

CoopVoce

16:57

←

Guide



Tutti a tavola

15 giorni

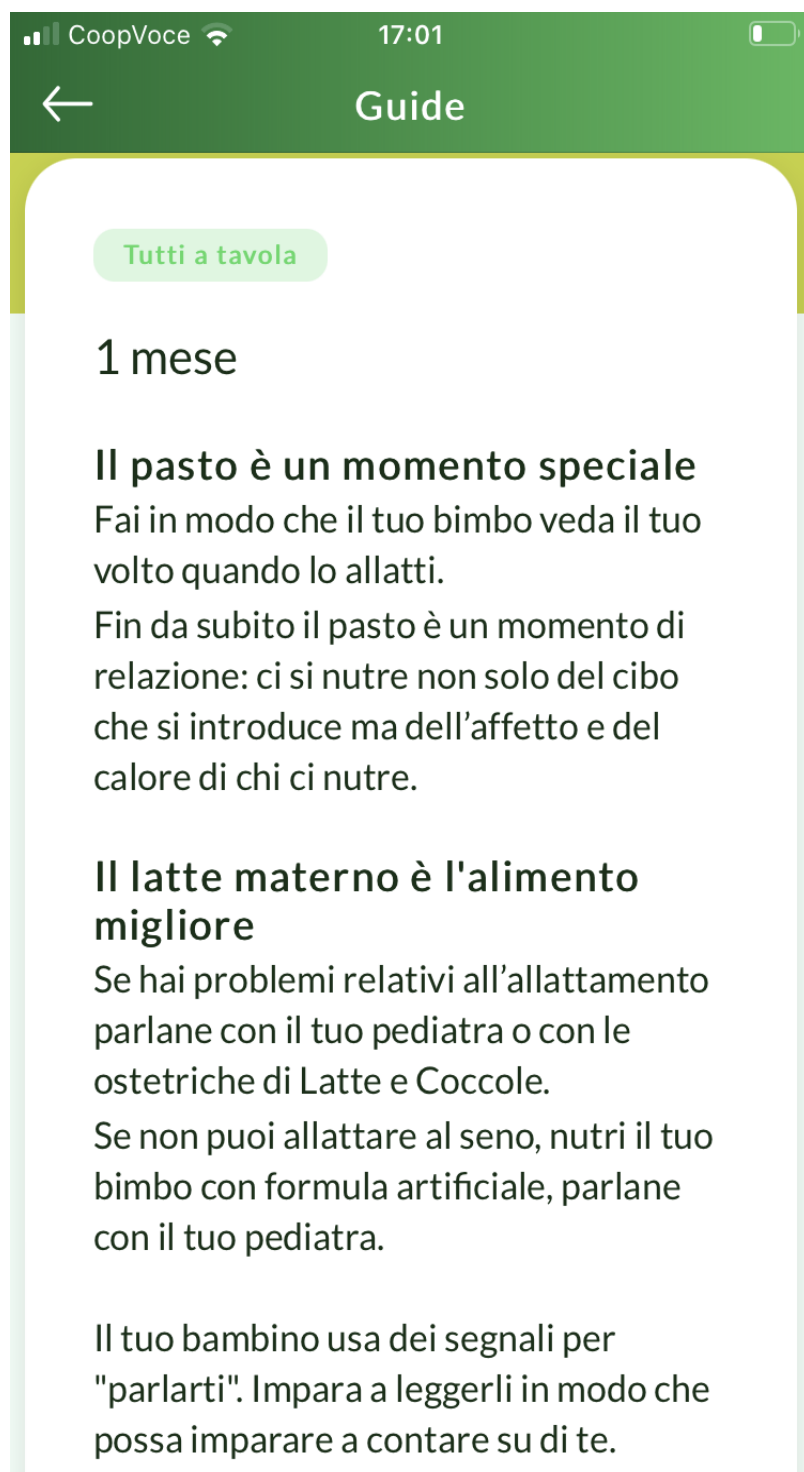
Il pasto è un momento speciale. Cosa mangia la mamma che allatta.

Fai in modo che il tuo bimbo veda il tuo volto quando lo allatti. Questo puoi farlo anche se prende il biberon.

Ci si nutre non solo di cibo ma anche dell'affetto e del calore dei genitori.

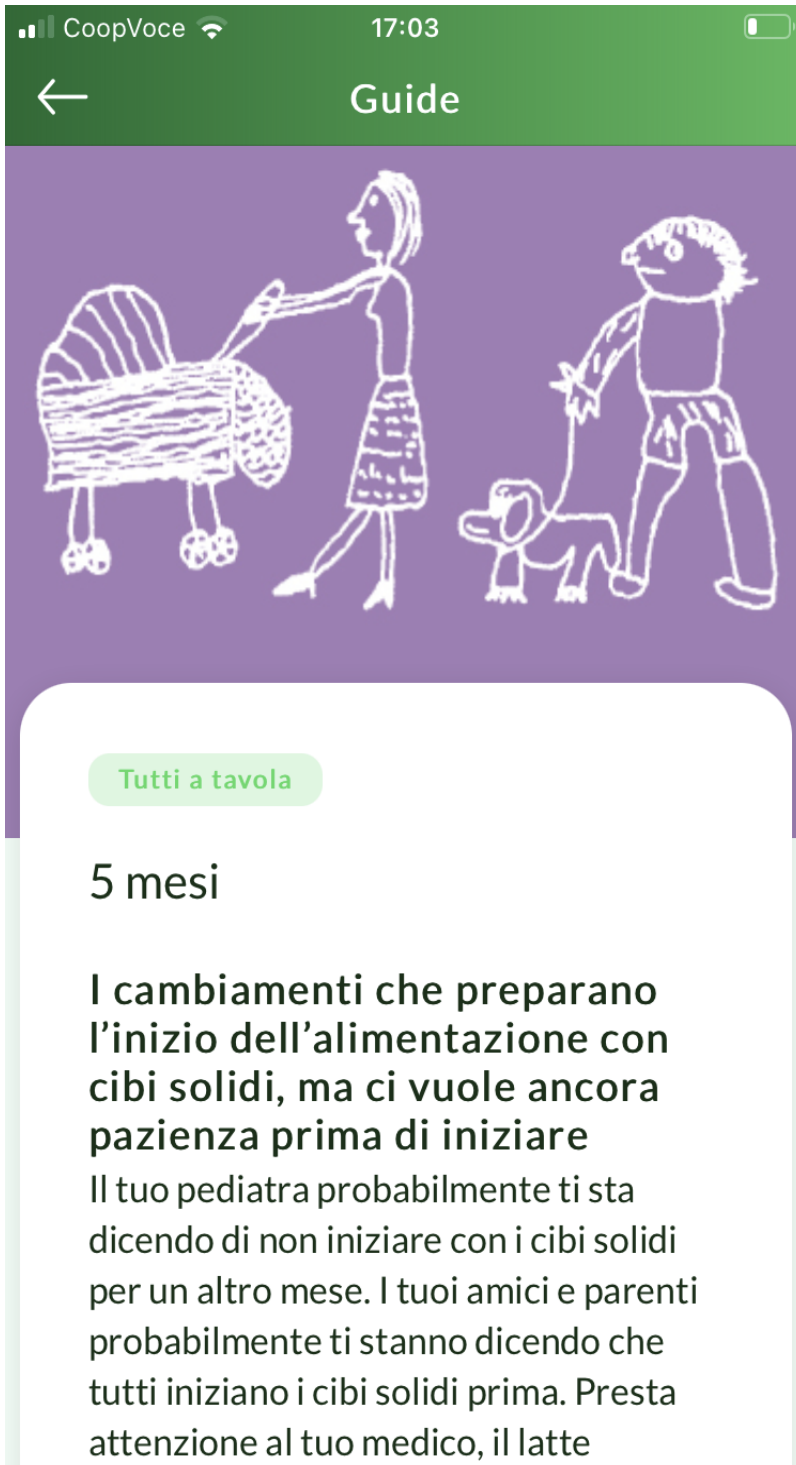
Oltre al latte non dargli altri liquidi

1 mese

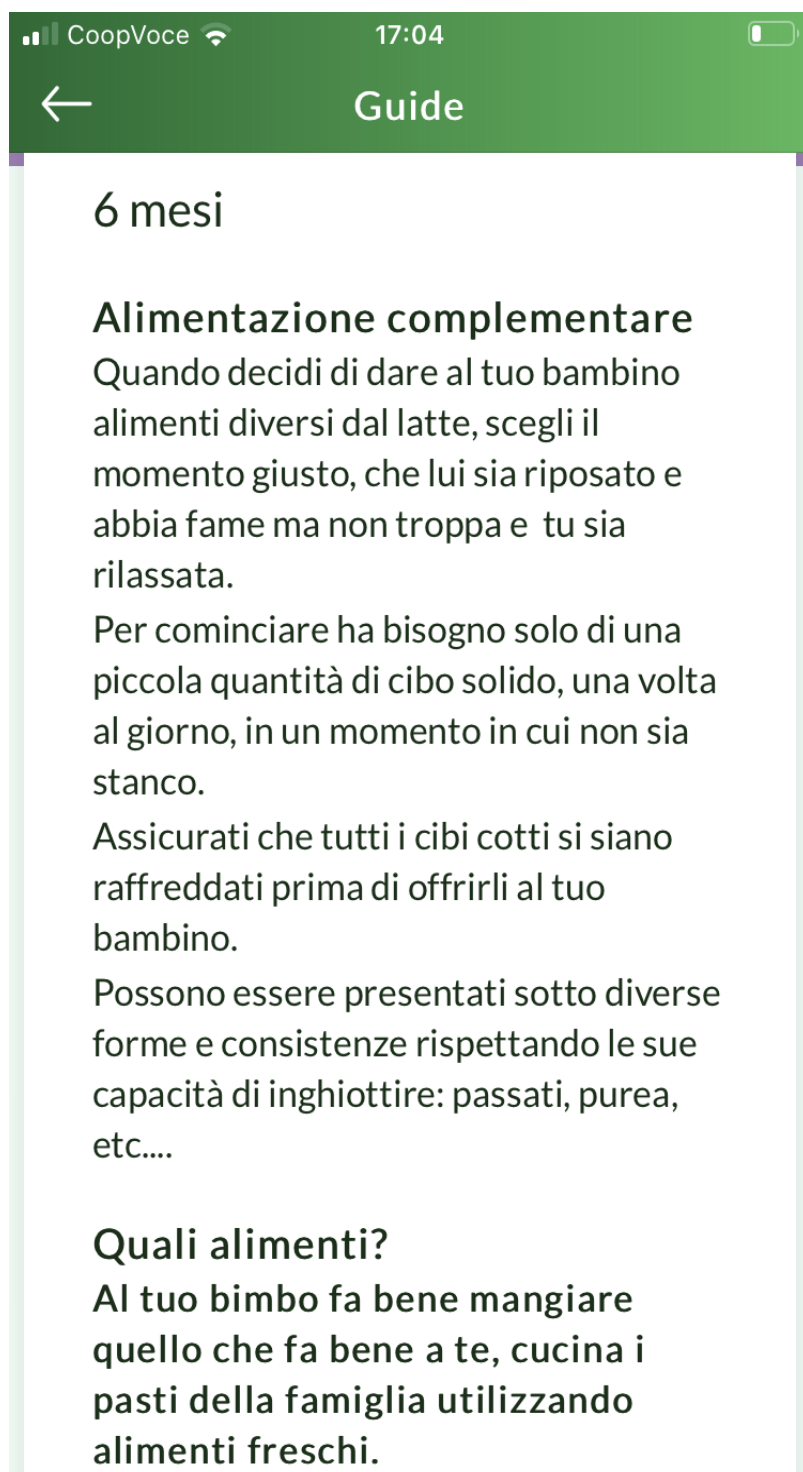


Tutti a tavola

5 mesi



6 mesi



6 mesi

Alimentazione complementare

Quando decidi di dare al tuo bambino alimenti diversi dal latte, scegli il momento giusto, che lui sia riposato e abbia fame ma non troppa e tu sia rilassata.

Per cominciare ha bisogno solo di una piccola quantità di cibo solido, una volta al giorno, in un momento in cui non sia stanco.

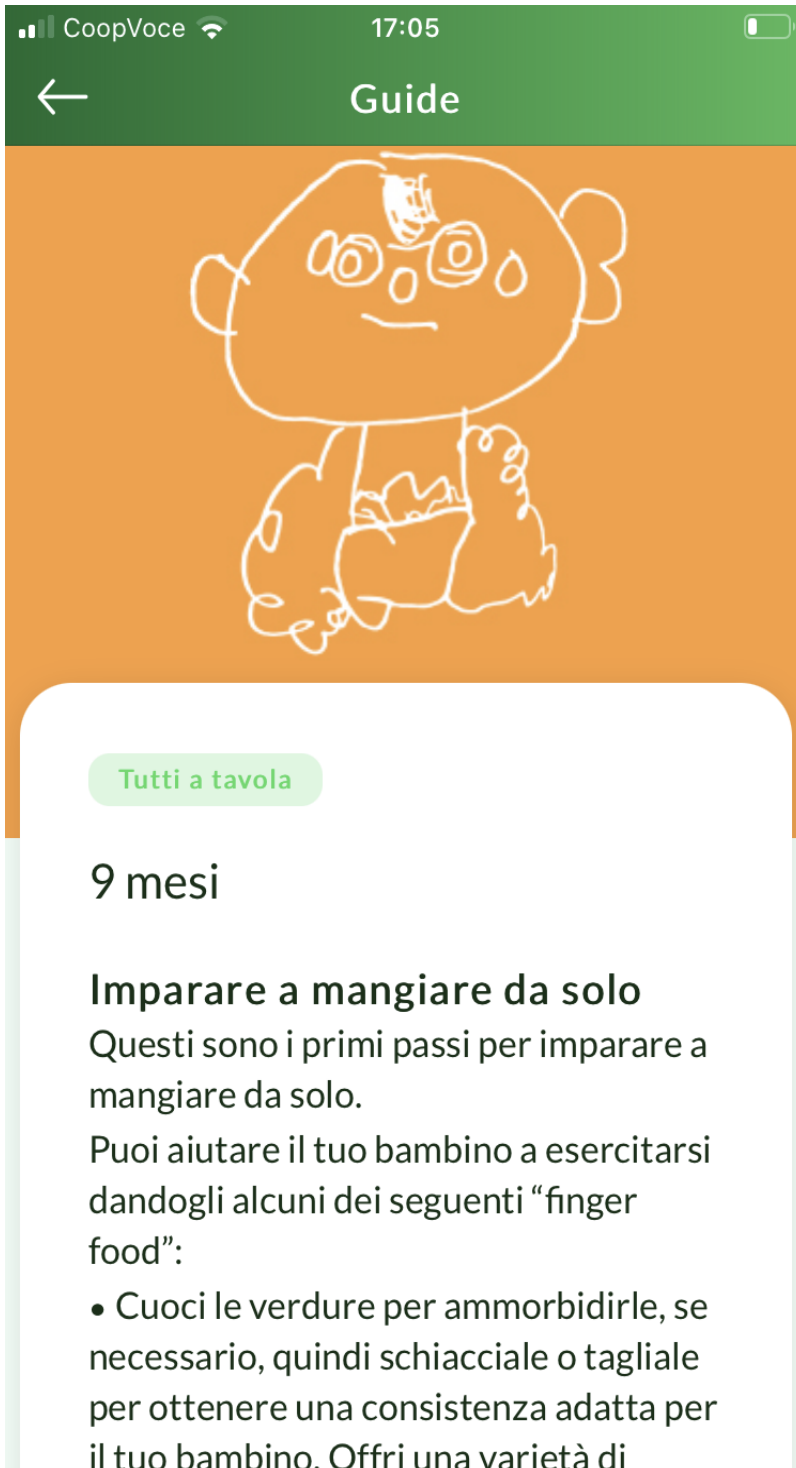
Assicurati che tutti i cibi cotti si siano raffreddati prima di offrirli al tuo bambino.

Possono essere presentati sotto diverse forme e consistenze rispettando le sue capacità di inghiottire: passati, purea, etc....

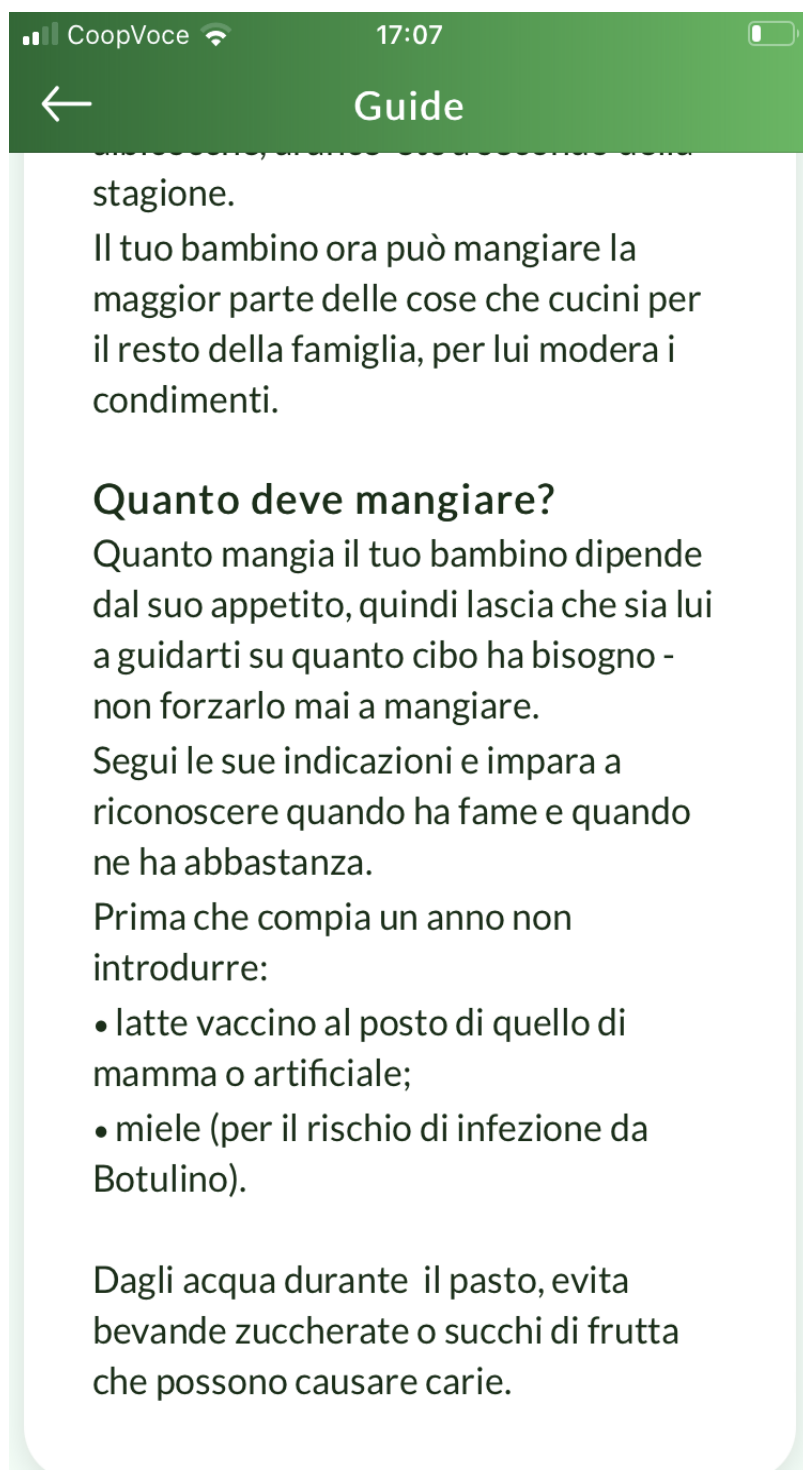
Quali alimenti?

Al tuo bimbo fa bene mangiare quello che fa bene a te, cucina i pasti della famiglia utilizzando alimenti freschi.

9 mesi/1

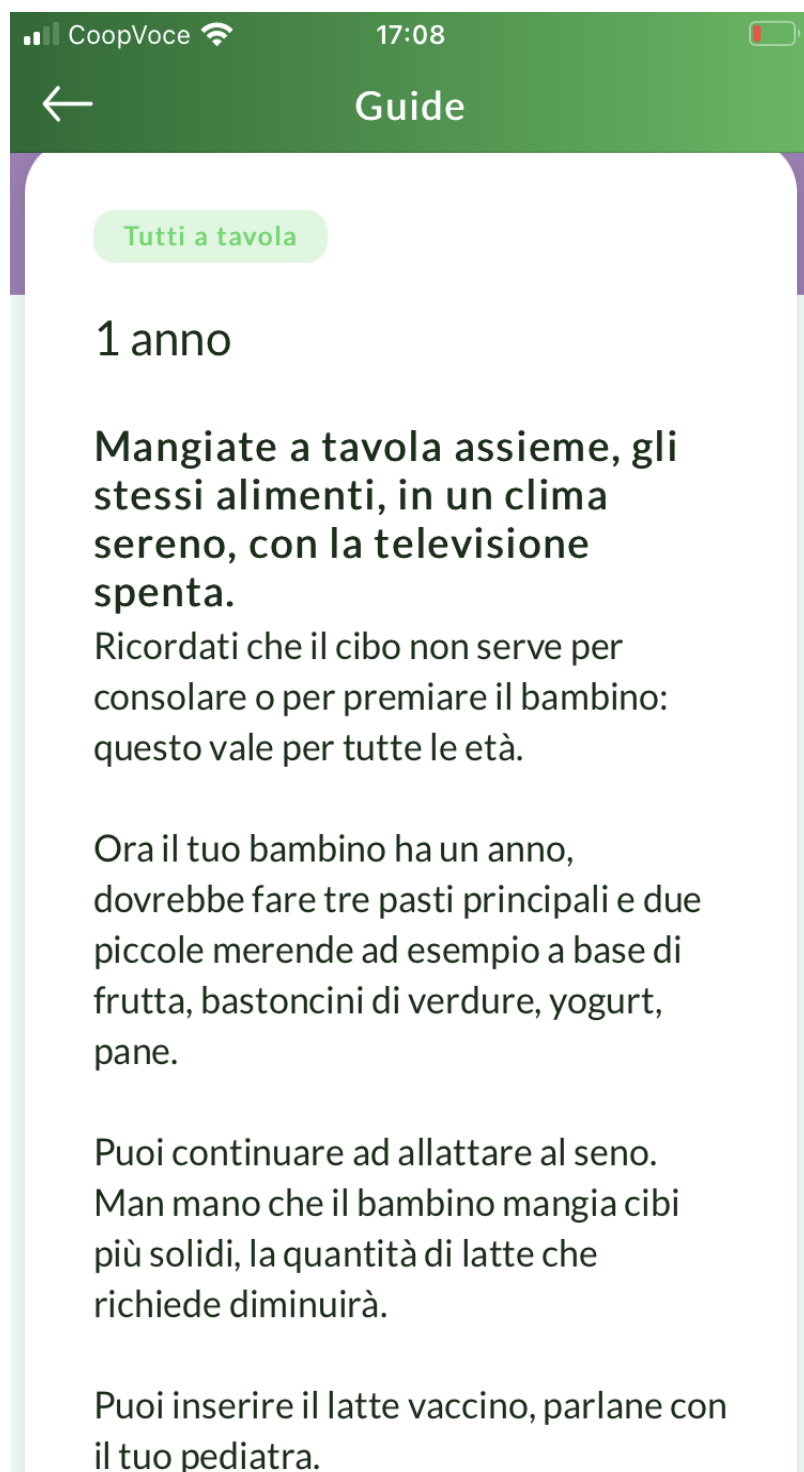


9 mesi/2

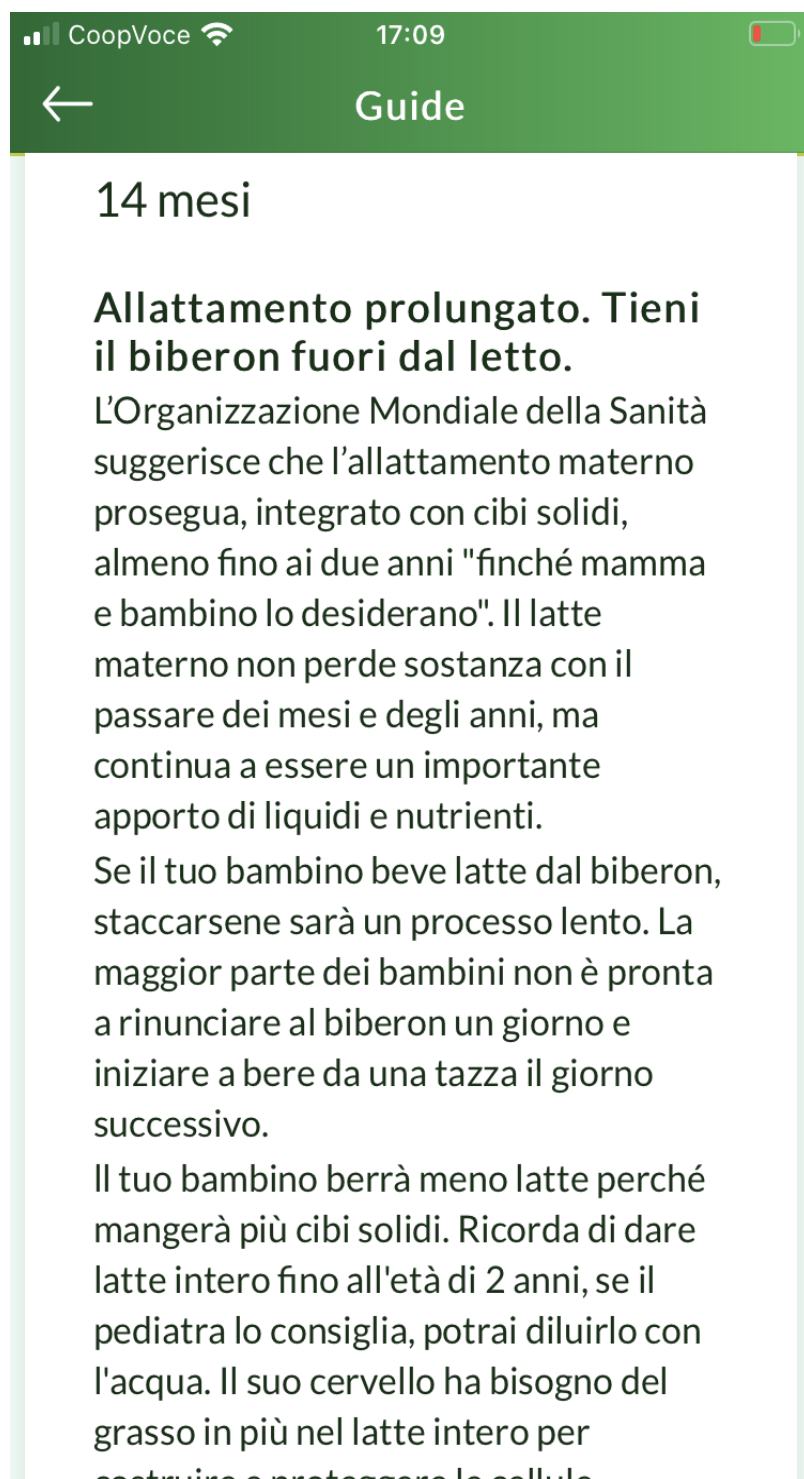


Tutti a tavola

1 anno




14 mesi



17 mesi

CoopVoce 17:11

← Guide



Tutti a tavola

17 mesi

Lascia che tuo figlio decida quanto cibo mangiare. Ci vuole molta pazienza per aiutare i bambini di questa età ad imparare a mangiare bene.

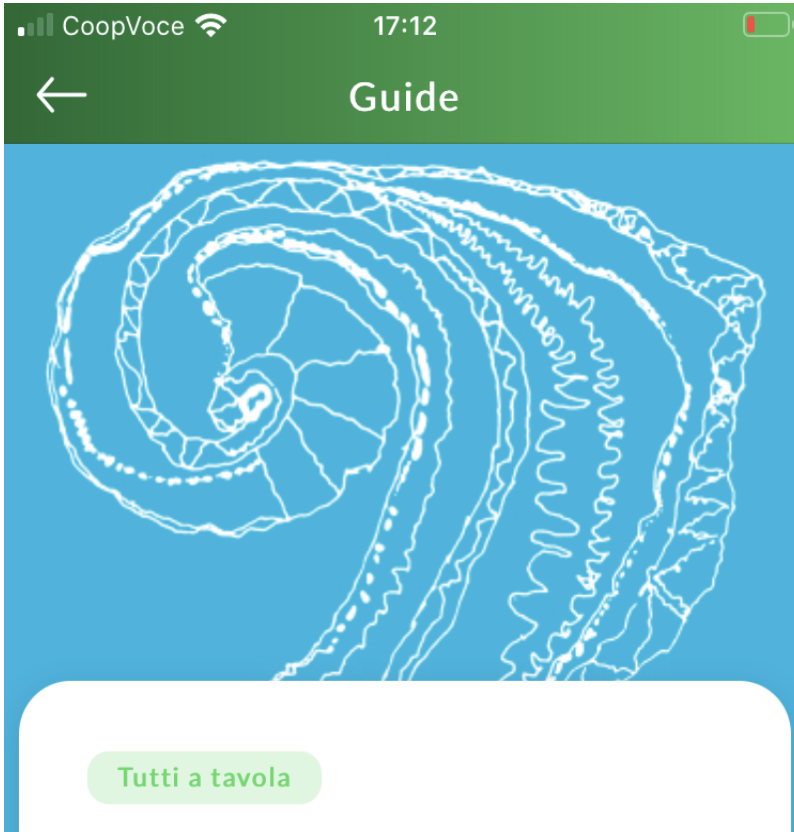
A questa età il tuo bambino potrebbe iniziare a rifiutare alcuni cibi che finora ha sempre mangiato. Potreste sentirvi frustrati e preoccupati che non mangi abbastanza. Ma se la crescita è regolare

Tutti a tavola

18 mesi



19 mesi



The screenshot shows a mobile app interface. At the top, there's a green header bar with a back arrow, the word 'Guide', and a battery icon. Below the header is a blue map of Italy with a white outline of a specific region highlighted. A white card with rounded corners is positioned over the bottom part of the map. Inside the card, there's a green pill-shaped button with the text 'Tutti a tavola'. Below the button, the text '19 mesi' is displayed. The main body of the card contains the following text: 'Le abitudini alimentari sane costruite ora dureranno tutta la vita! Il sale va usato con giudizio.' followed by a paragraph about the risks of excessive salt intake and the importance of using iodized salt from an early age.

Tutti a tavola

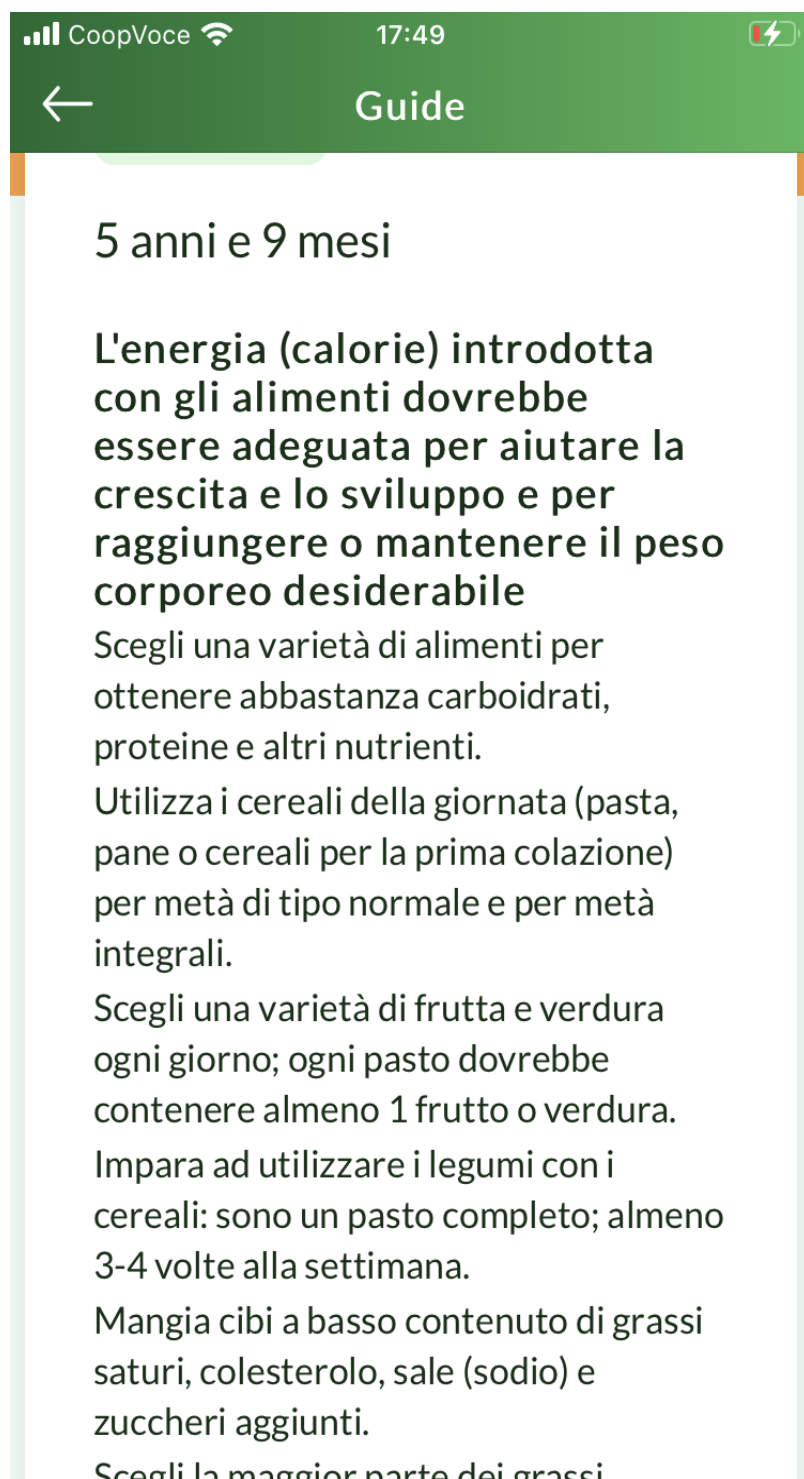
19 mesi

Le abitudini alimentari sane costruite ora dureranno tutta la vita! Il sale va usato con giudizio.




Un eccesso di sale può causare ipertensione e altri problemi di salute, come malattie cardiache e ictus. È molto importante controllare l'assunzione fin da piccoli e utilizzare sale iodato.


Anche a 19 e 20 mesi molti bambini

5 anni e 9 mesi/1



5 anni e 9 mesi/2

 CoopVoce  17:52 

 Guide

3-4 volte alla settimana.

Mangia cibi a basso contenuto di grassi saturi, colesterolo, sale (sodio) e zuccheri aggiunti.

Scegli la maggior parte dei grassi proveniente da fonti di grassi “buoni”, come l’olio extra vergine di oliva, il pesce e i semi come mandorle e noci.



Introduci e servi regolarmente il pesce a tavola per tutta la famiglia 2-3 volte alla settimana.


Proponi la carne 3-4 volte alla settimana privilegiando la carne bianca (pollo-coniglio, agnello, tacchino).


Utilizza latticini a basso contenuto di grassi. Da 1 a 8 anni, i bambini hanno bisogno di circa 2 tazze di latte o un suo equivalente, come lo yogurt, ogni giorno.

I bambini dovrebbero svolgere attività motoria intensa per almeno 60 minuti al giorno.

3 anni e 6 mesi, Papà

 CoopVoce  17:55 

 Guide



NpL-NpM

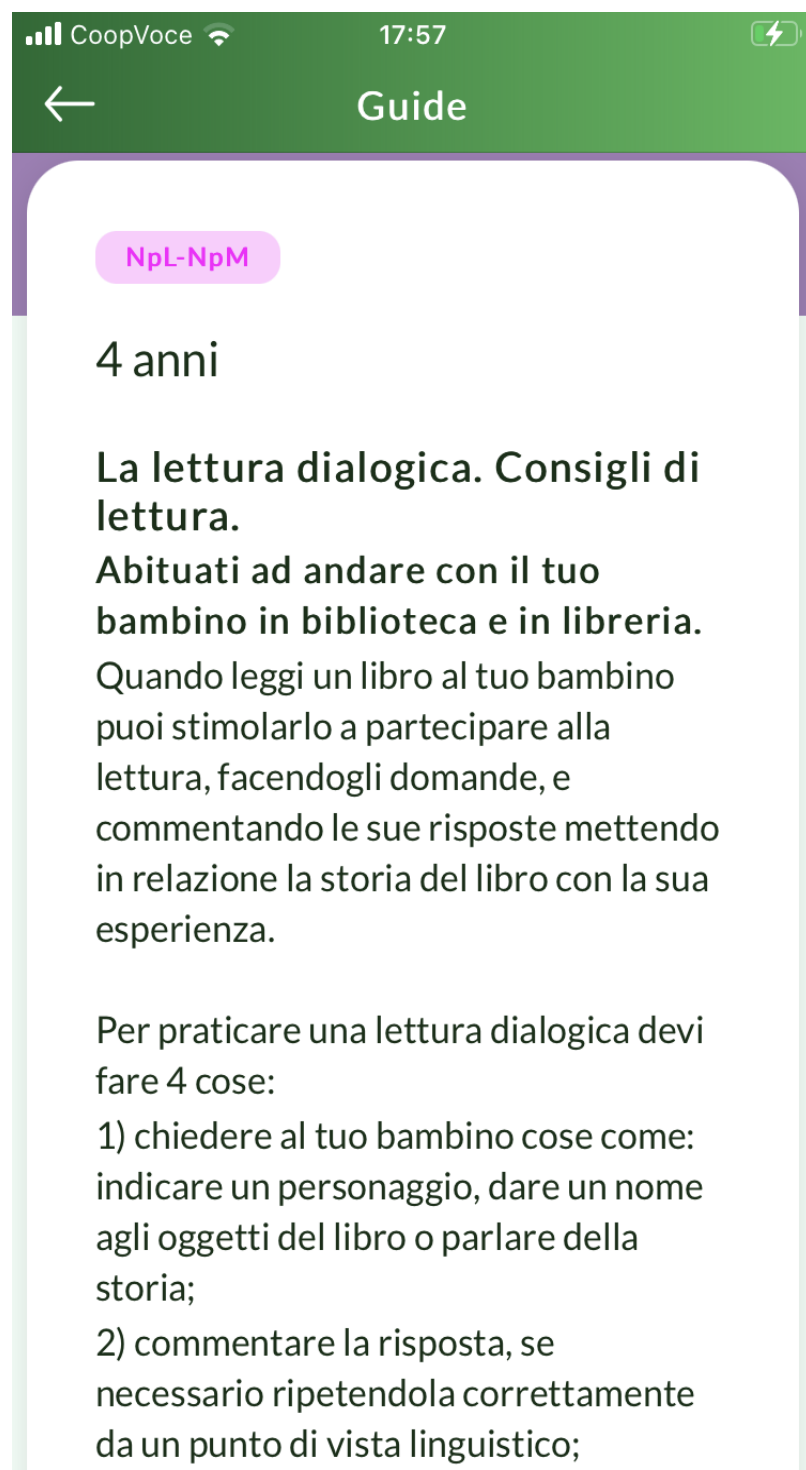
3 anni e 6 mesi

Consigli di lettura

Il sabato mattina anche il papà può andare in biblioteca con il suo bambino. Allora scopriranno assieme un mondo divertente.

PAPA', MI PRENDI LA LUNA, PER FAVORE? di Eric Carle, La Margherita 2016

4 anni, Dialogico



Grazie
per l'attenzione

