

Header

Tutti a tavola

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.

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.

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.

Tutti a tavola

nascita

CoopVoce

16:52

← Guide



Tutti a tavola

Nascita

Come allattare al seno

Trova un ambiente tranquillo in cui rilassarti e metterti nella posizione più comoda per te e il tuo bimbo. Prova diverse posizioni e sistemazioni fino a quando non avrai individuato la migliore.

Avvicina il piccolo al seno senza forzarlo.

Se, appena inizia a succhiare, senti

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

Tutti a tavola

1 mese



1 mese

Il pasto è un momento speciale

Fai in modo che il tuo bimbo veda il tuo volto quando lo allatti.

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.

Il latte materno è l'alimento migliore

Se hai problemi relativi all'allattamento parlane con il tuo pediatra o con le ostetriche di Latte e Coccole.

Se non puoi allattare al seno, nutri il tuo bimbo con formula artificiale, parlane con il tuo pediatra.

Il tuo bambino usa dei segnali per "parlarti". Impara a leggerli in modo che possa imparare a contare su di te.





Tutti a tavola


5 mesi



Tutti a tavola

6 mesi

   17:04 

 Guide

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.

Tutti a tavola

9 mesi/1

CoopVoce

17:05

← Guide



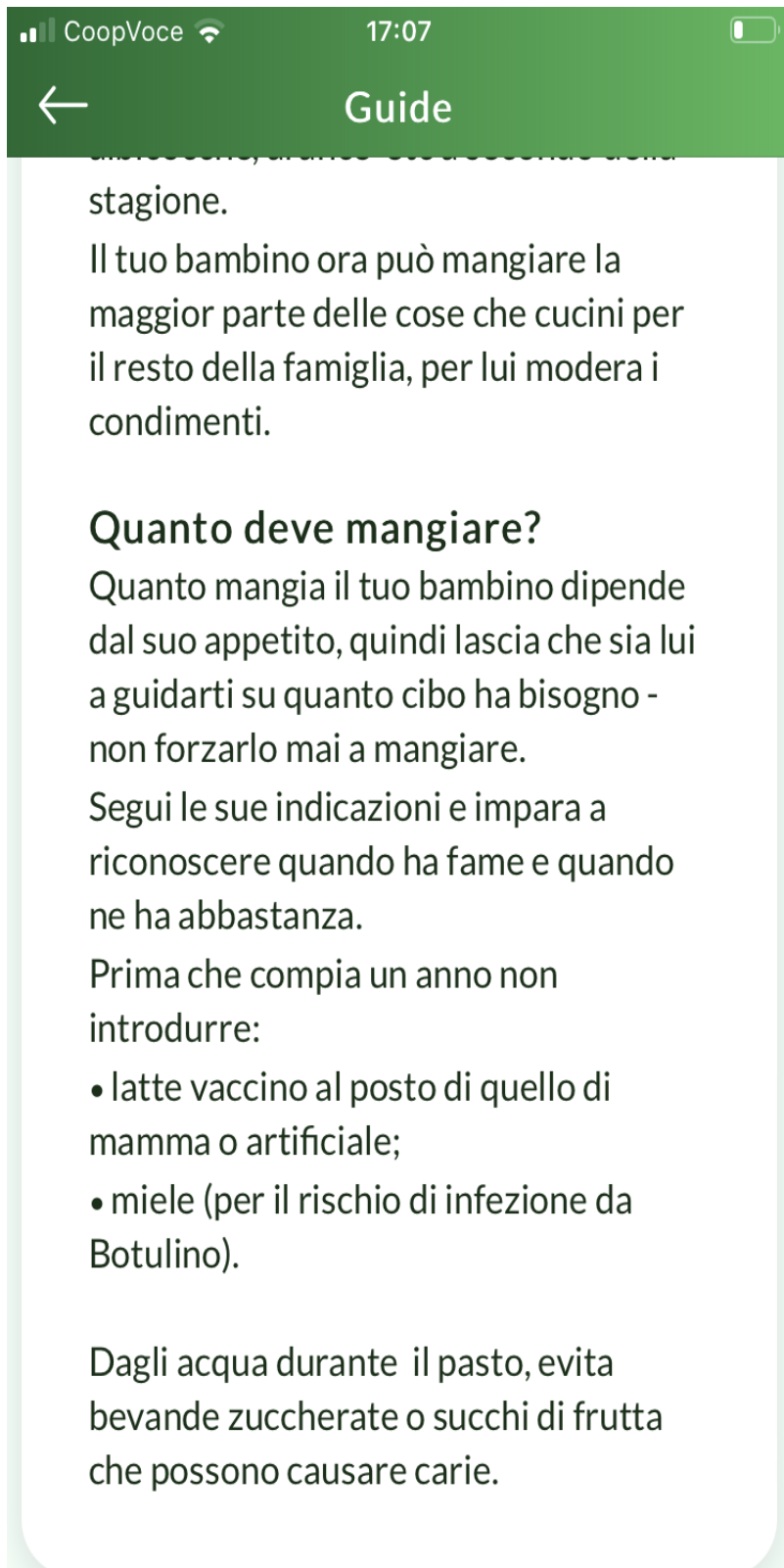
Tutti a tavola

9 mesi

Imparare a mangiare da solo
Questi sono i primi passi per imparare a mangiare da solo.
Puoi aiutare il tuo bambino a esercitarsi dandogli alcuni dei seguenti “finger food”:

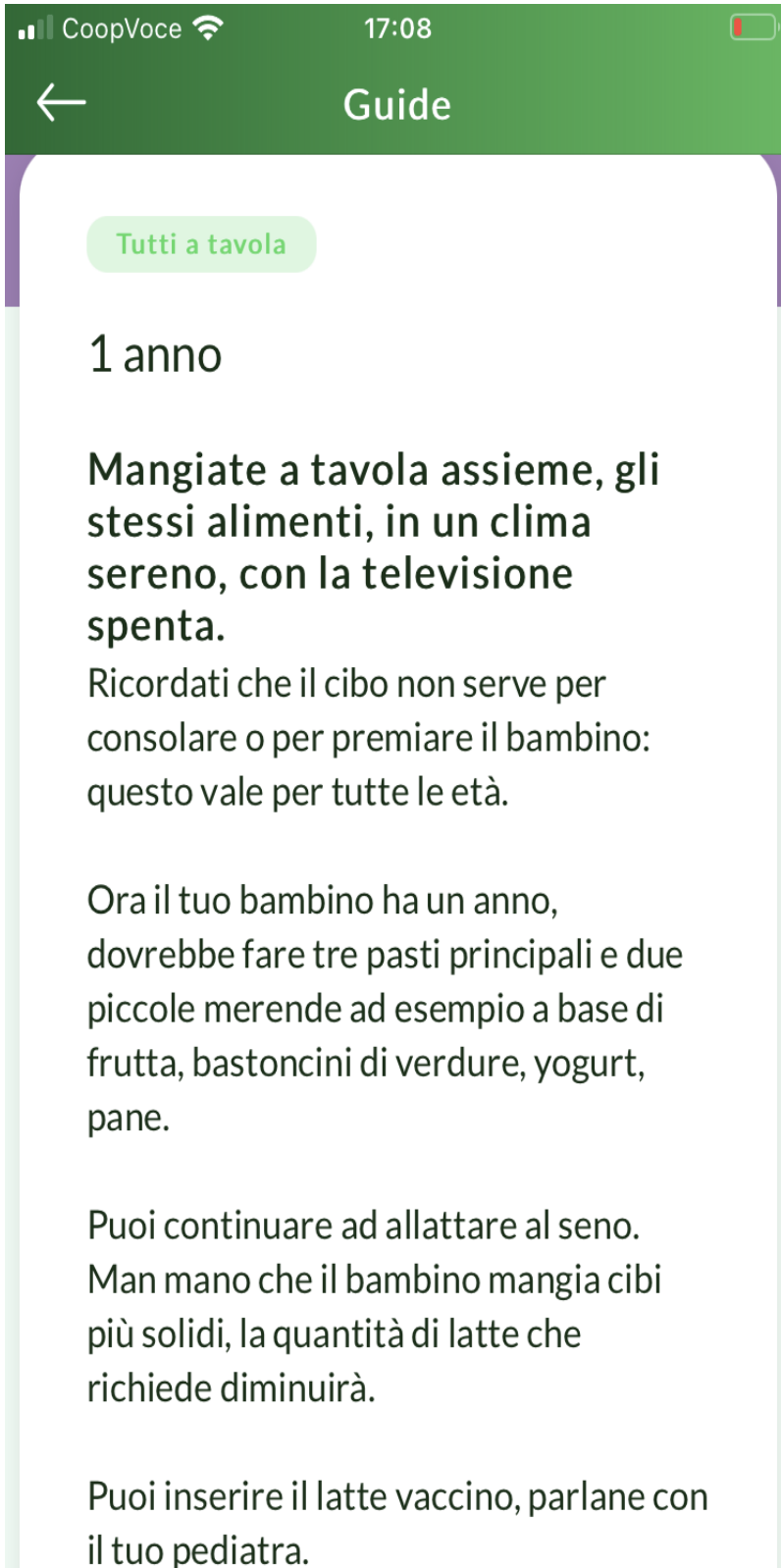
- Cuoci le verdure per ammorbidirle, se necessario, quindi schiacciale o tagliale per ottenere una consistenza adatta per il tuo bambino. Offri una varietà di

9 mesi/2



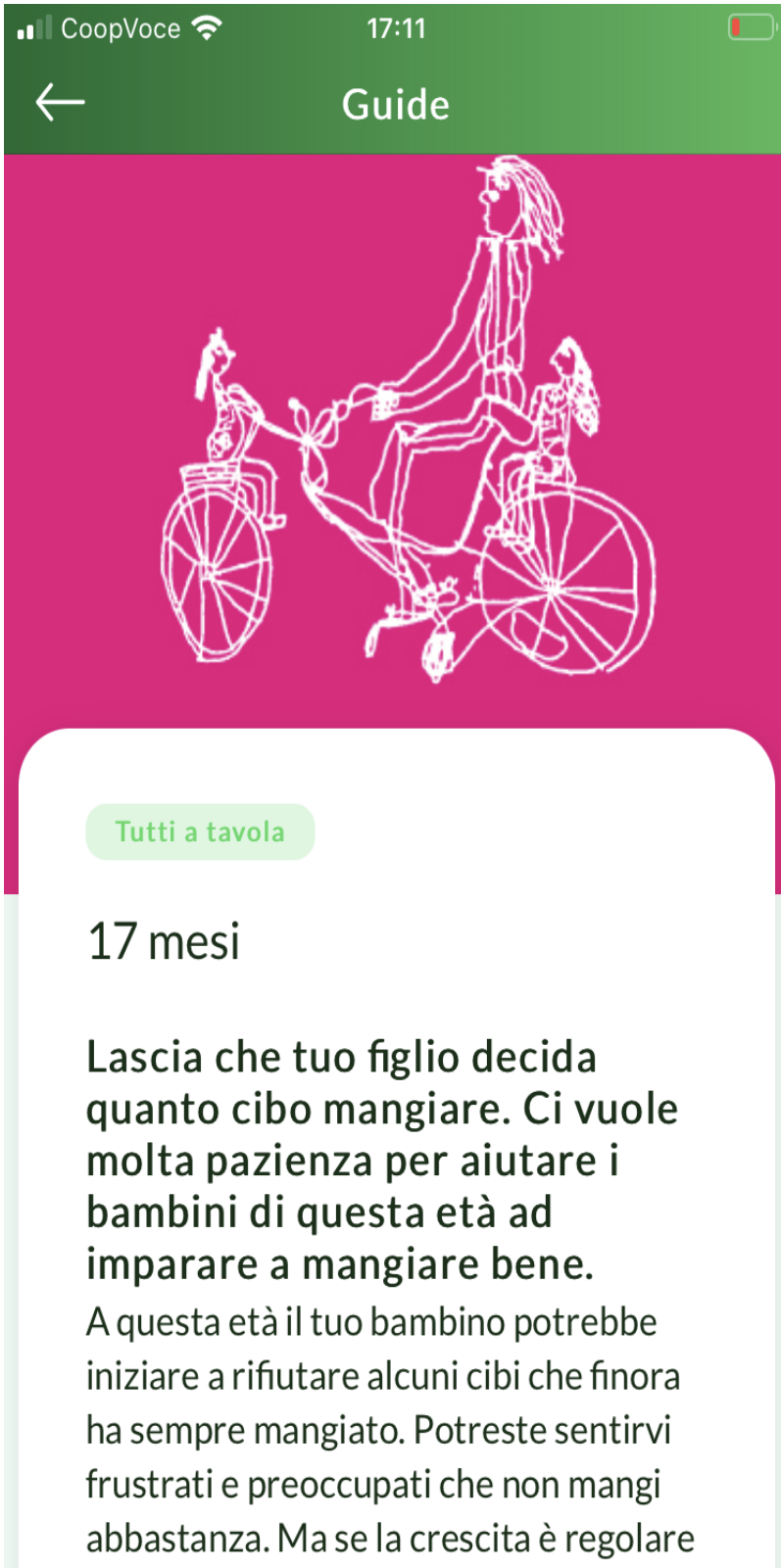
Tutti a tavola

1 anno



Tutti a tavola

17 mesi



Tutti a tavola

18 mesi

CoopVoce 17:12

← Guide



Tutti a tavola

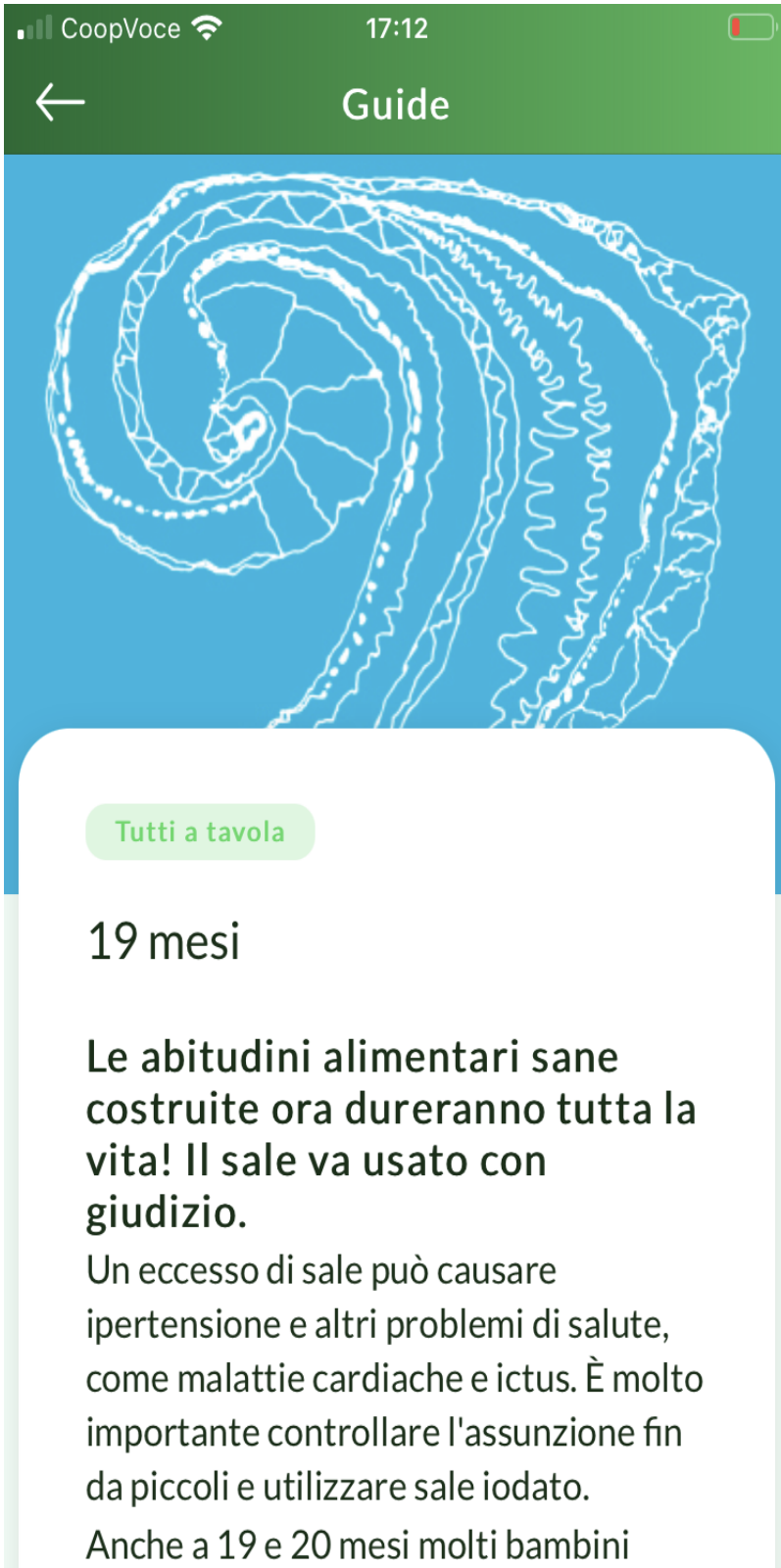
18 mesi

Il rifiuto del cibo

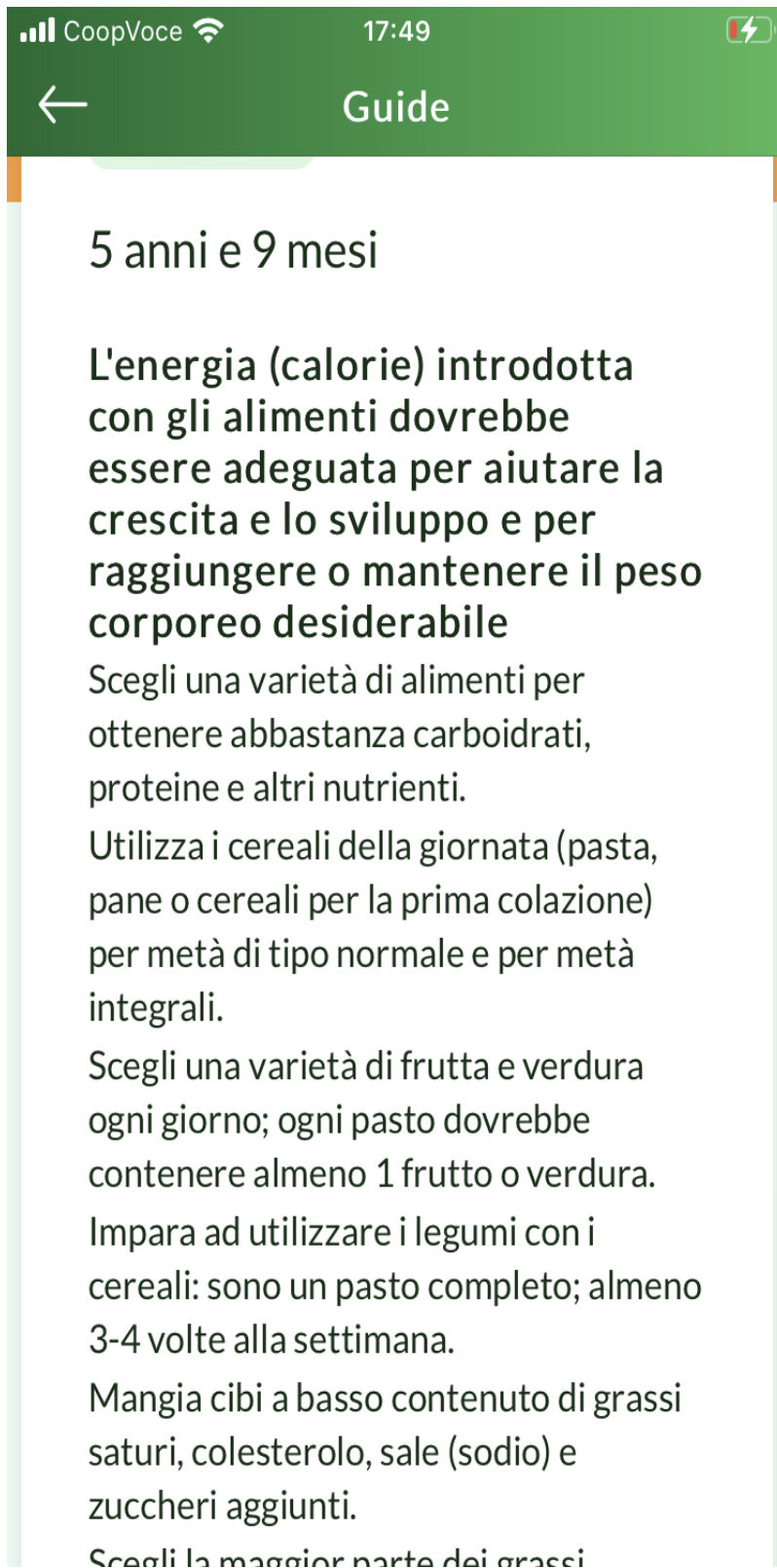
Nei pasti principali proponi cereali (pasta, riso, polenta, farro, orzo...) associati a verdura a secondo delle stagioni.

Usa spesso legumi (piselli, lenticchie, fagioli....) 3 o 4 volte a settimana , carne 3 o 4 volte alla settimana, pesce 2 o 3 volte, uova 1 o 2 volte, formaggi 2 o 3 volte.

19 mesi







5 anni e 9 mesi/1



Tutti a tavola

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.

NpL e NpM

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

NpL e NpM

4 anni, Dialogico

