

*0*

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.**

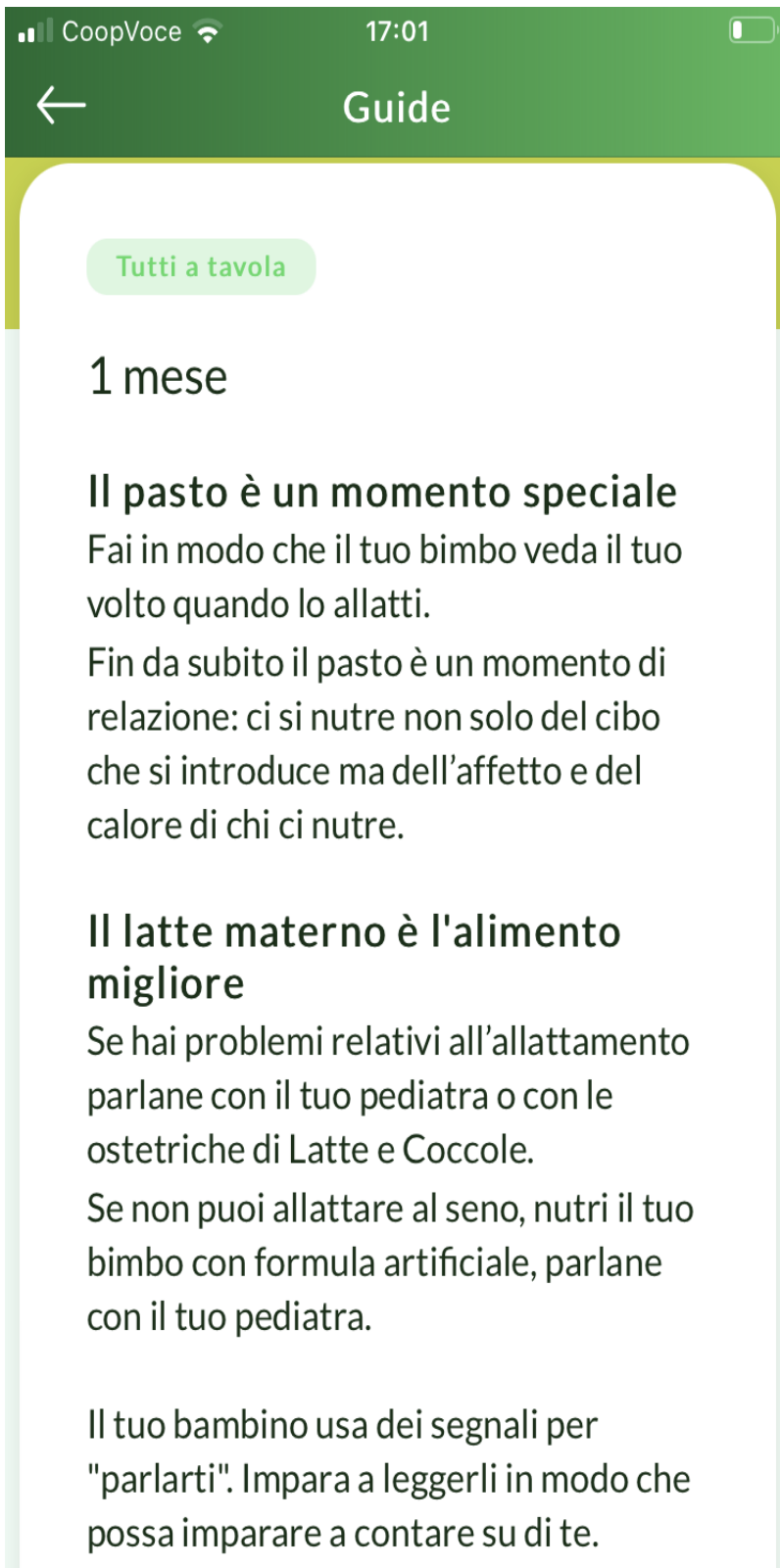
Fai in modo che il tuo bimbo veda il tuo volto quando lo allatti. Questo puoi farlo anche se prende il biberon.

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



# Tutti a tavola

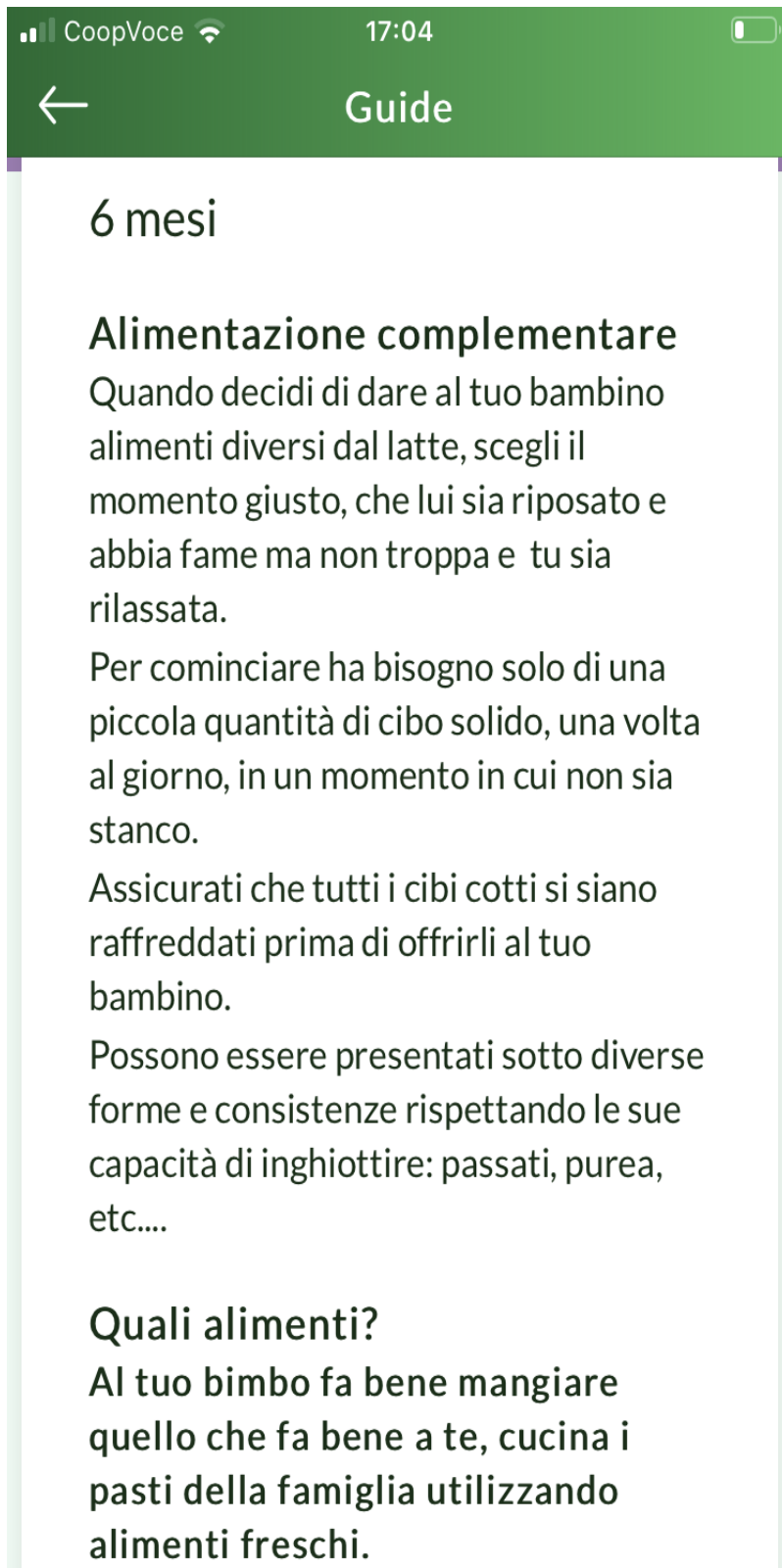
## 5 mesi





# Tutti a tavola

## 6 mesi



# Tutti a tavola

## 9 mesi/1

CoopVoce

17:05

← Guide



Tutti a tavola

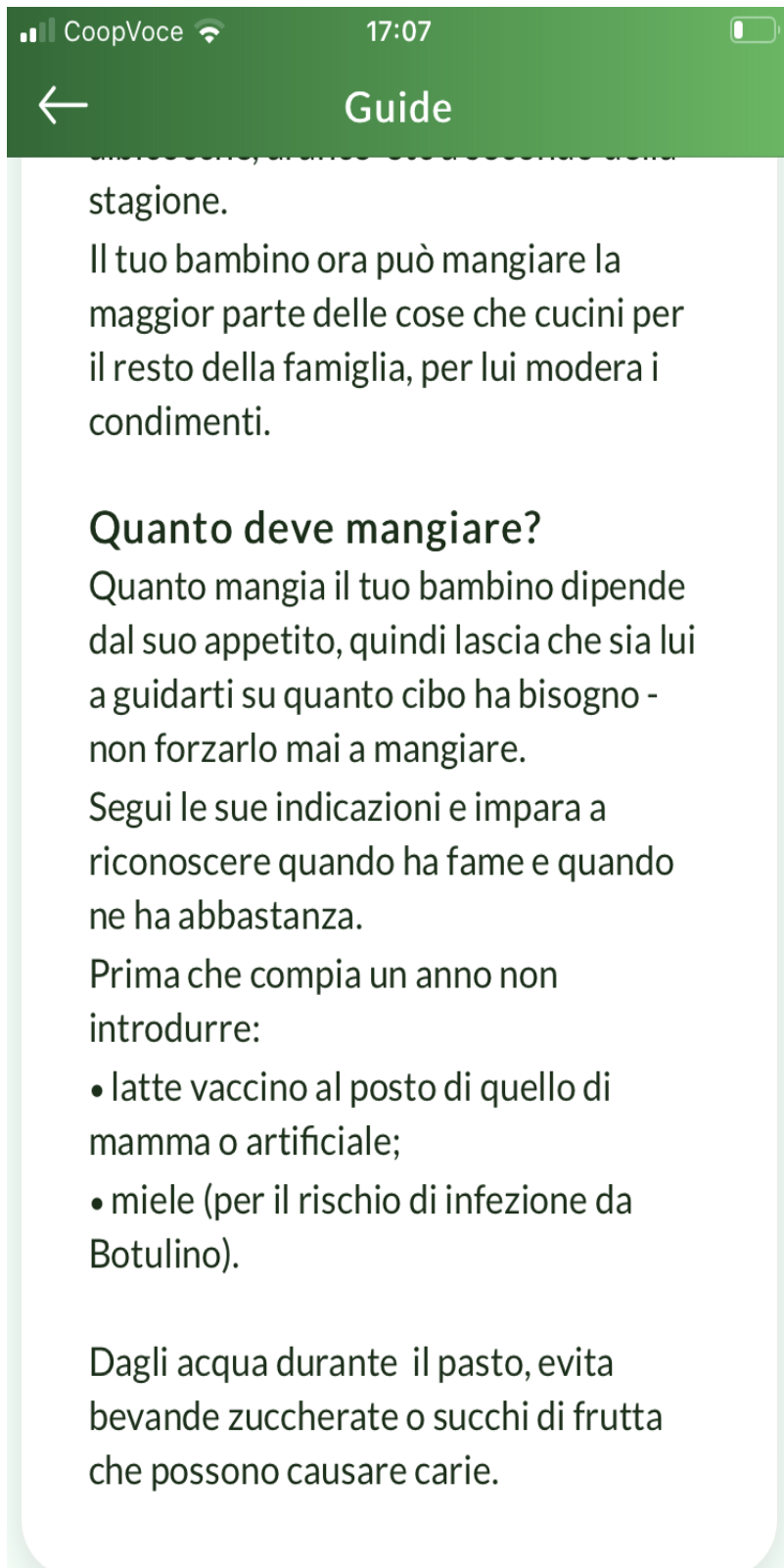
9 mesi

**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

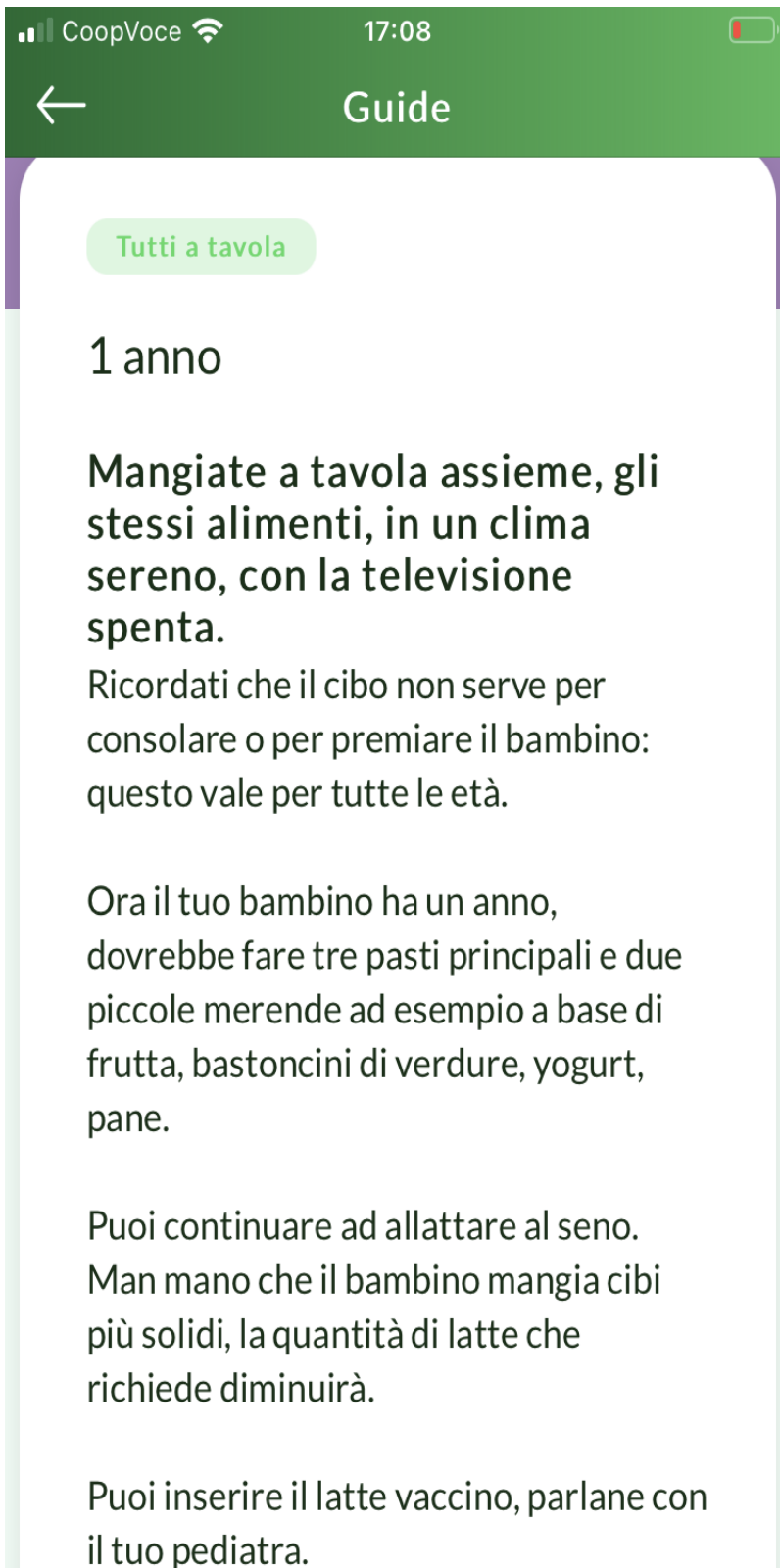
# Tutti a tavola

## 9 mesi/2



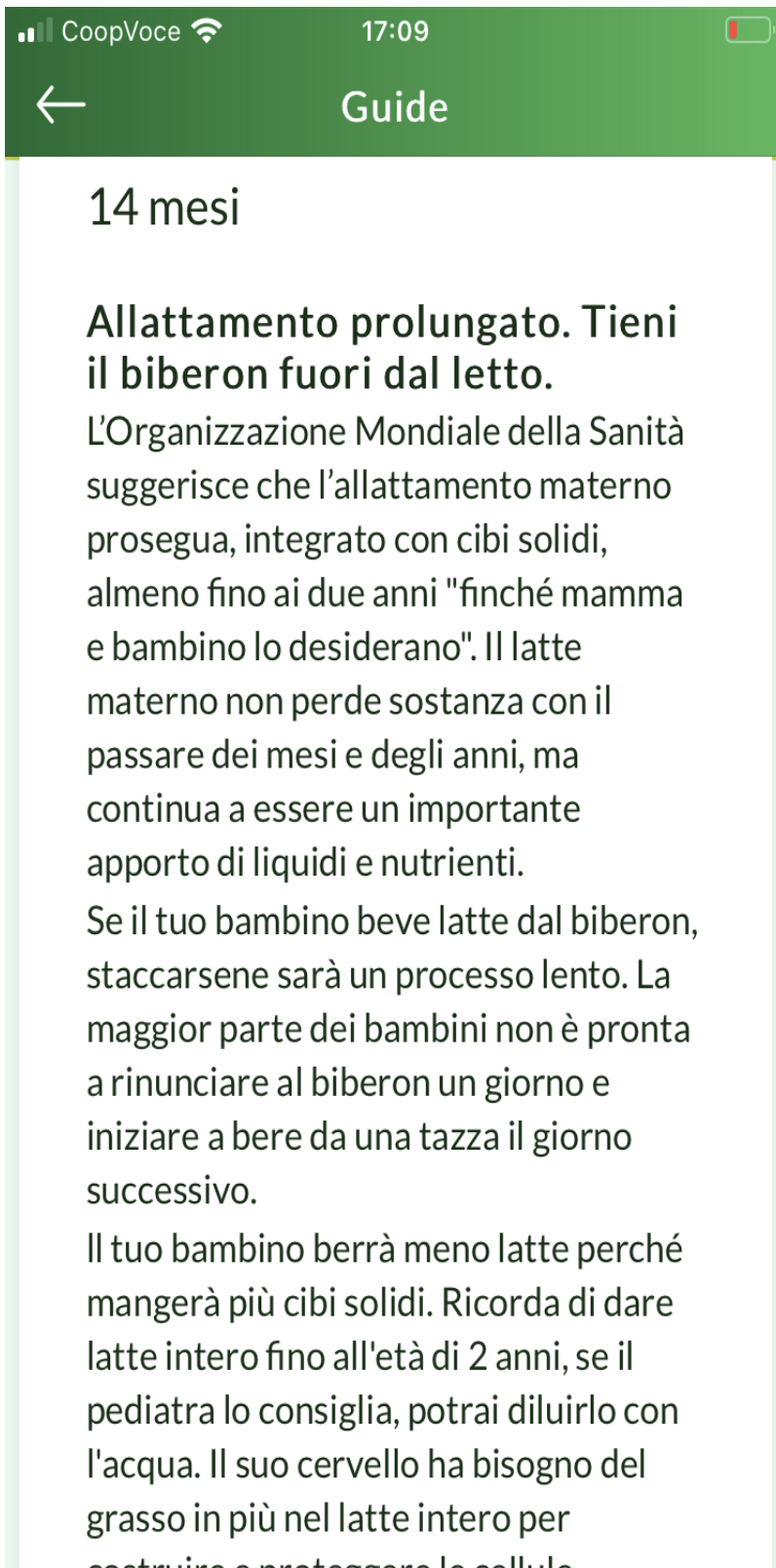
# Tutti a tavola

## 1 anno



# Tutti a tavola

## 14 mesi




# Tutti a tavola

## 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

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.

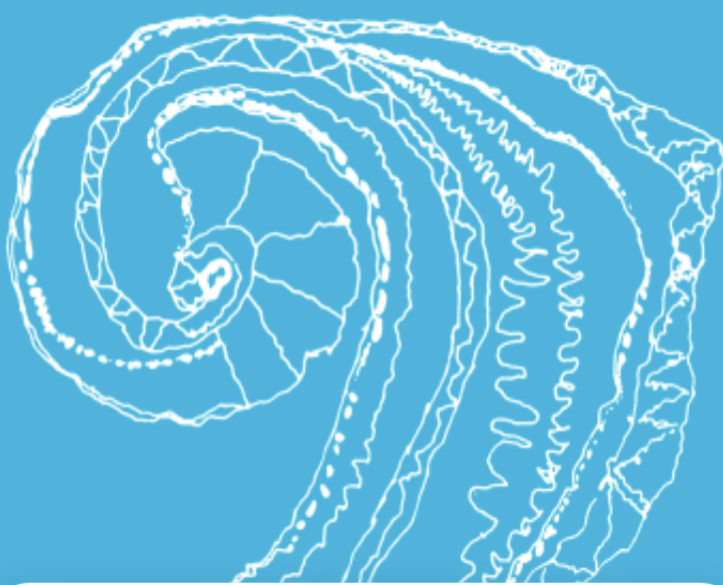
# Tutti a tavola

## 19 mesi

CoopVoce

17:12

← Guide



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



# Tutti a tavola

## 5 anni e 9 mesi/1

 CoopVoce  17:49 

 Guide

### 5 anni e 9 mesi

L'energia (calorie) introdotta con gli alimenti dovrebbe essere adeguata per aiutare la crescita e lo sviluppo e per raggiungere o mantenere il peso corporeo desiderabile

Scegli una varietà di alimenti per ottenere abbastanza carboidrati, proteine e altri nutrienti.

Utilizza i cereali della giornata (pasta, pane o cereali per la prima colazione) per metà di tipo normale e per metà integrali.

Scegli una varietà di frutta e verdura ogni giorno; ogni pasto dovrebbe contenere almeno 1 frutto o verdura.




Impara ad utilizzare i legumi con i cereali: sono un pasto completo; almeno 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

# *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

