

Le guide anticipatorie

Tutti a tavola

Nati per leggere

Anna Maria Davoli

17 marzo 2021

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

Una App aiuta i genitori?

I genitori apprezzano le mHealth Apps.

Richiedono contatti brevi e ripetuti con informazioni pratiche.

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

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)

nascita



Tutti a tavola

15 giorni

CoopVoce

16:57

←

Guide



Tutti a tavola

15 giorni

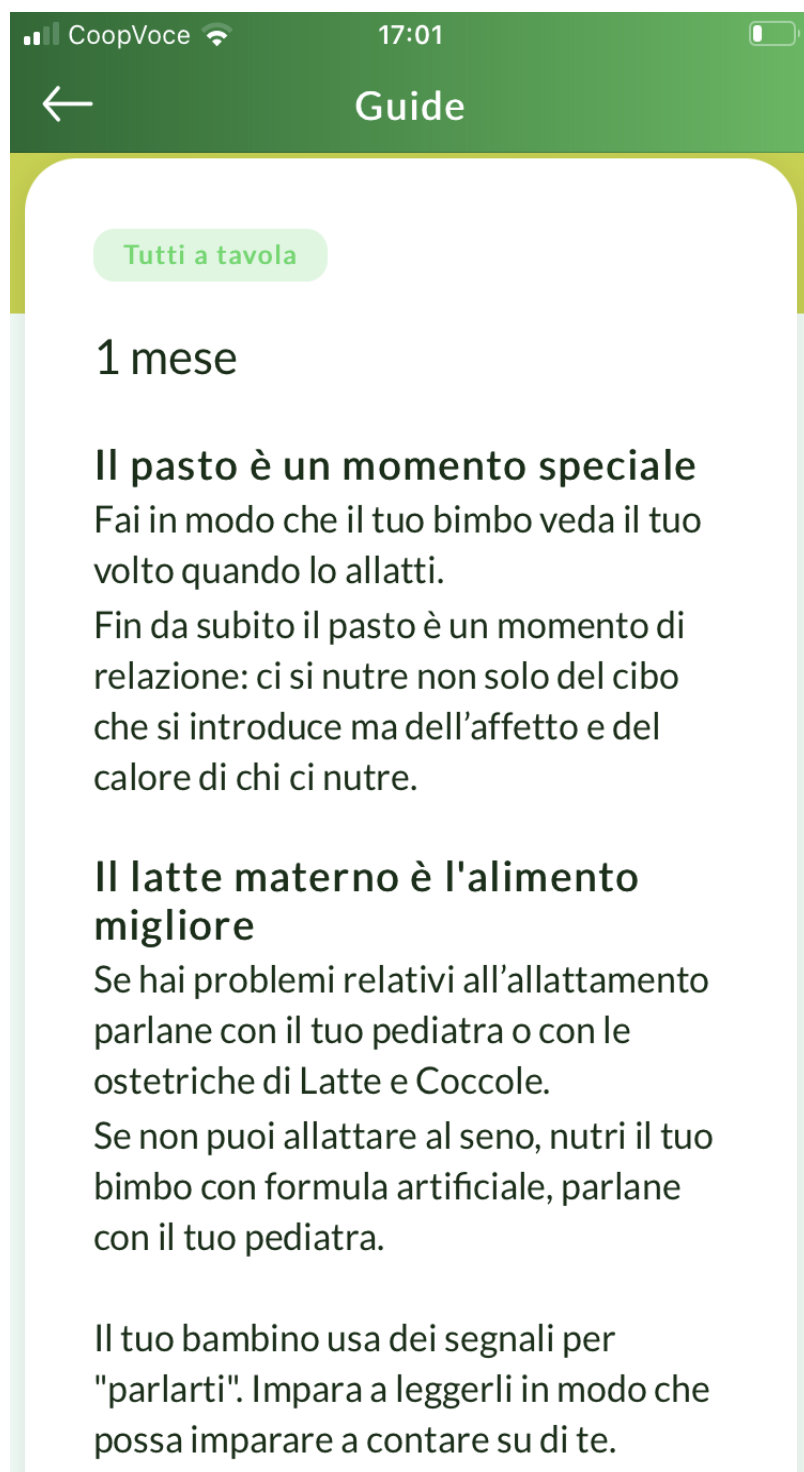
Il pasto è un momento speciale. Cosa mangia la mamma che allatta.

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.

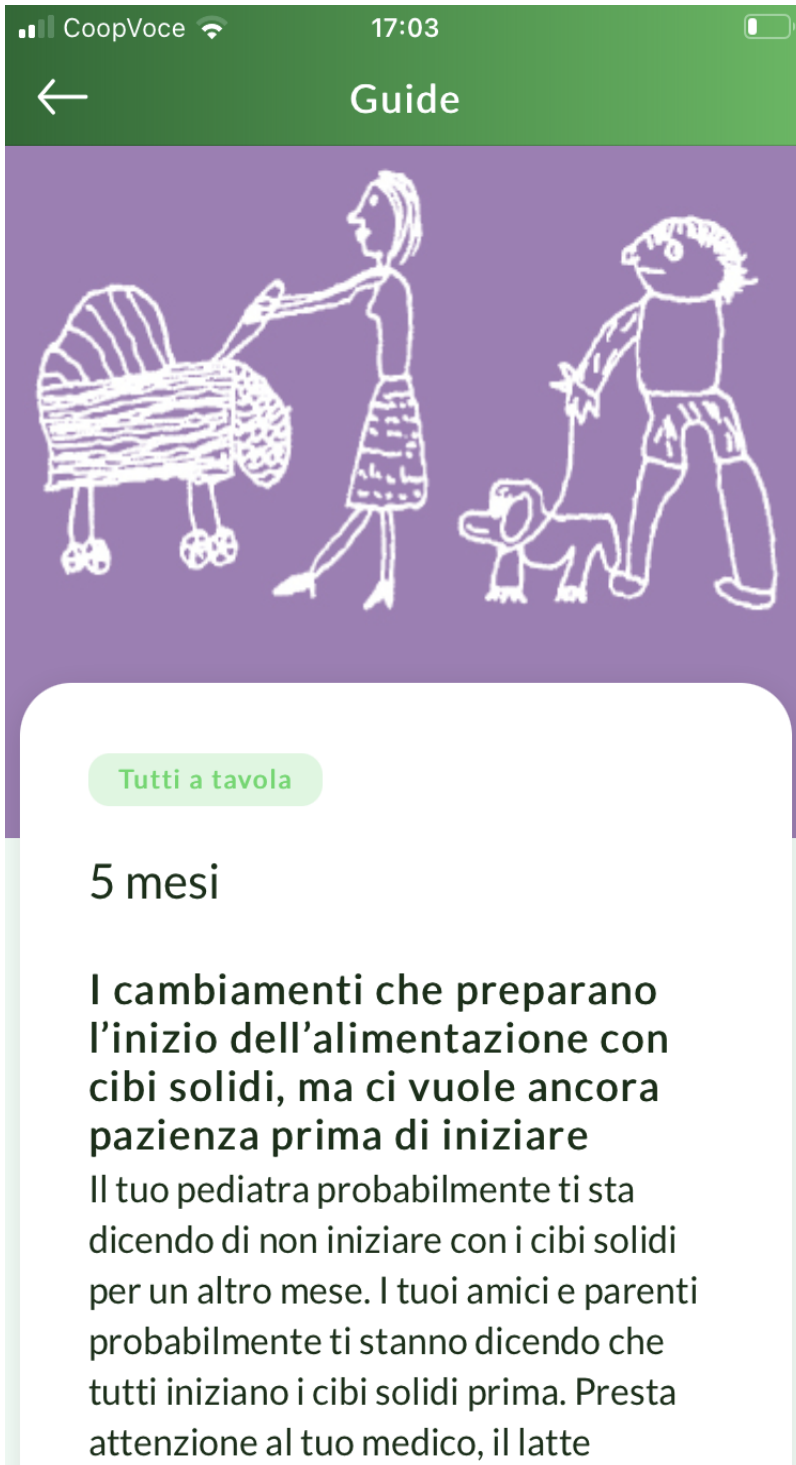
Oltre al latte non dargli altri liquidi

1 mese

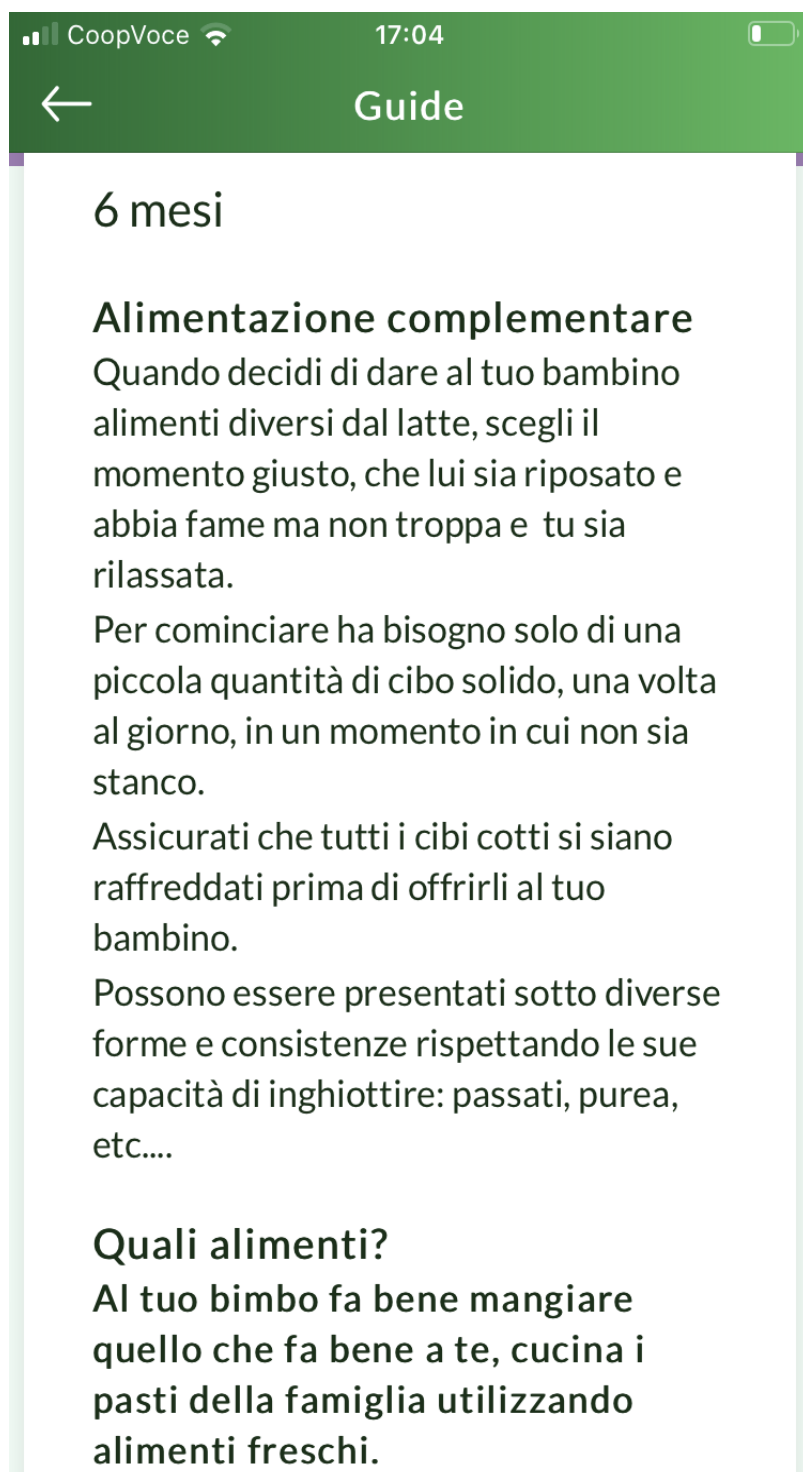


Tutti a tavola

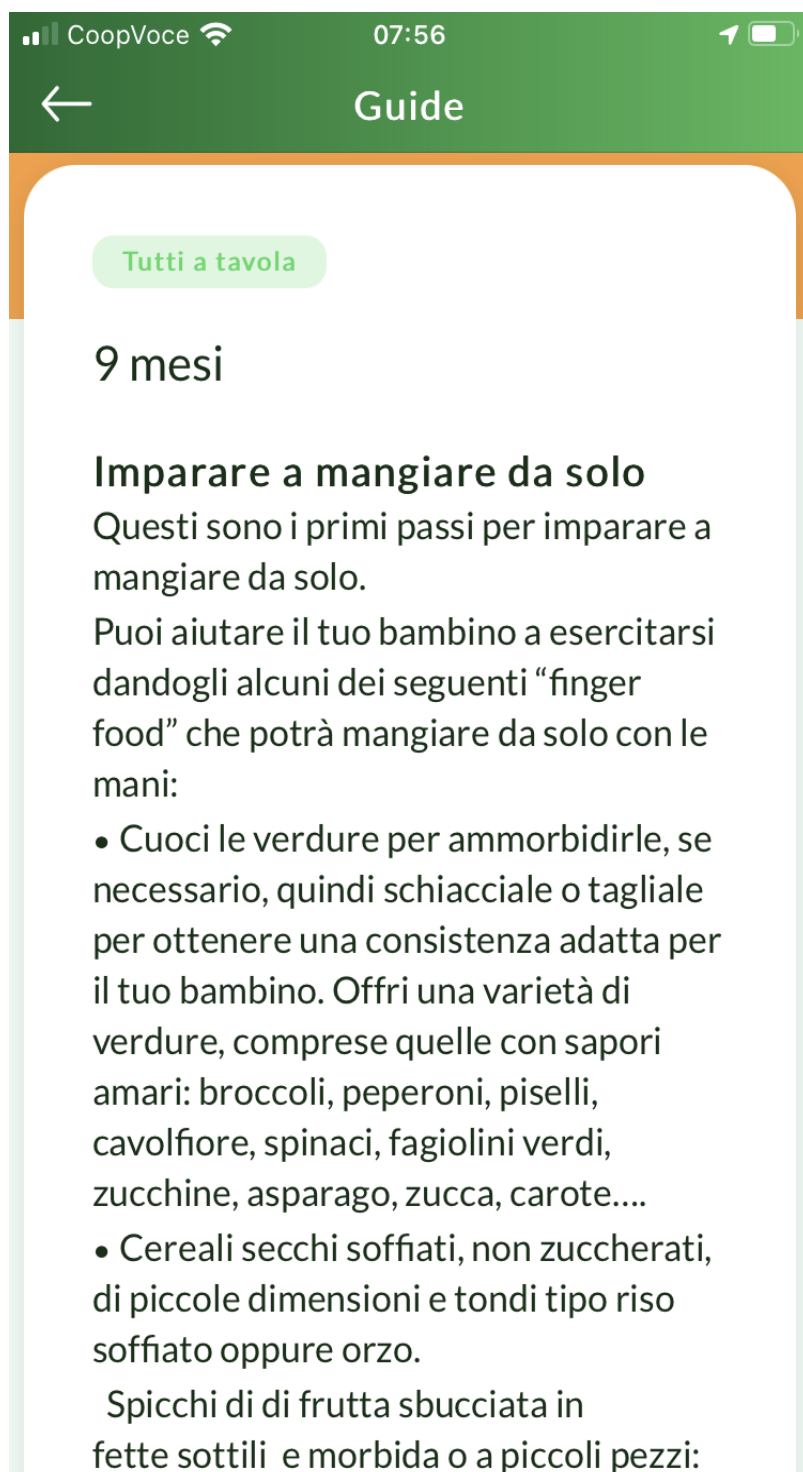
5 mesi



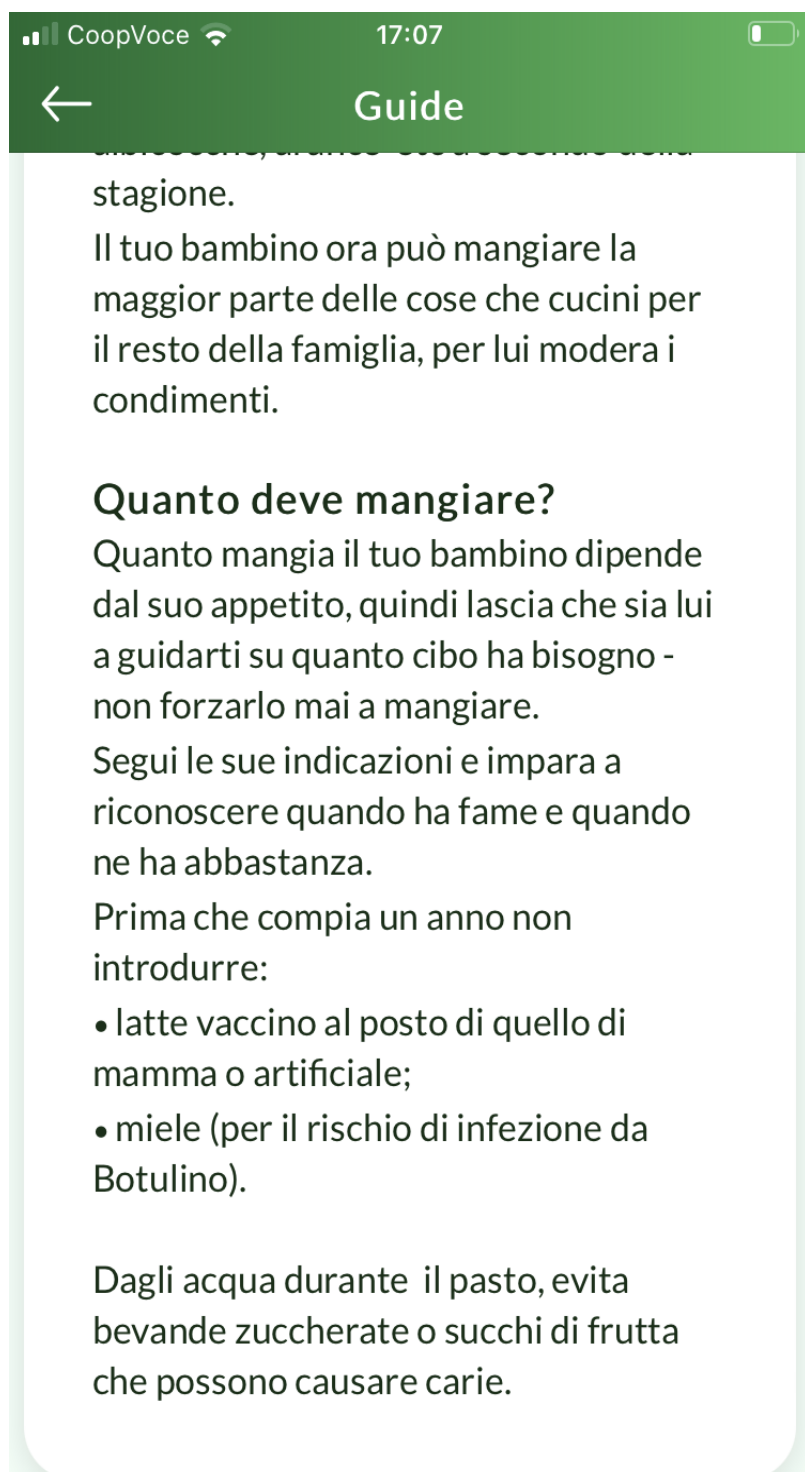
6 mesi



9 mesi/1

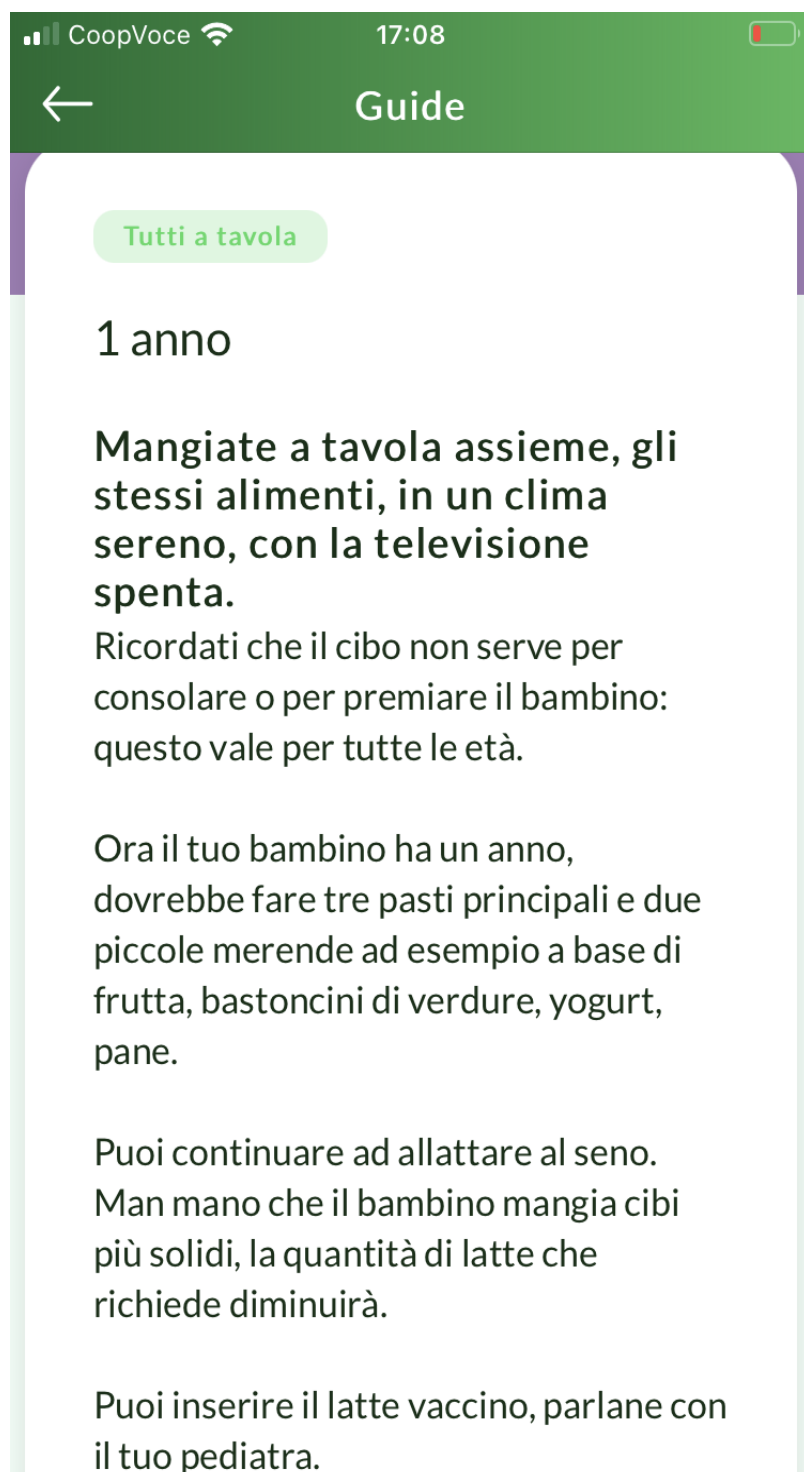


9 mesi/2

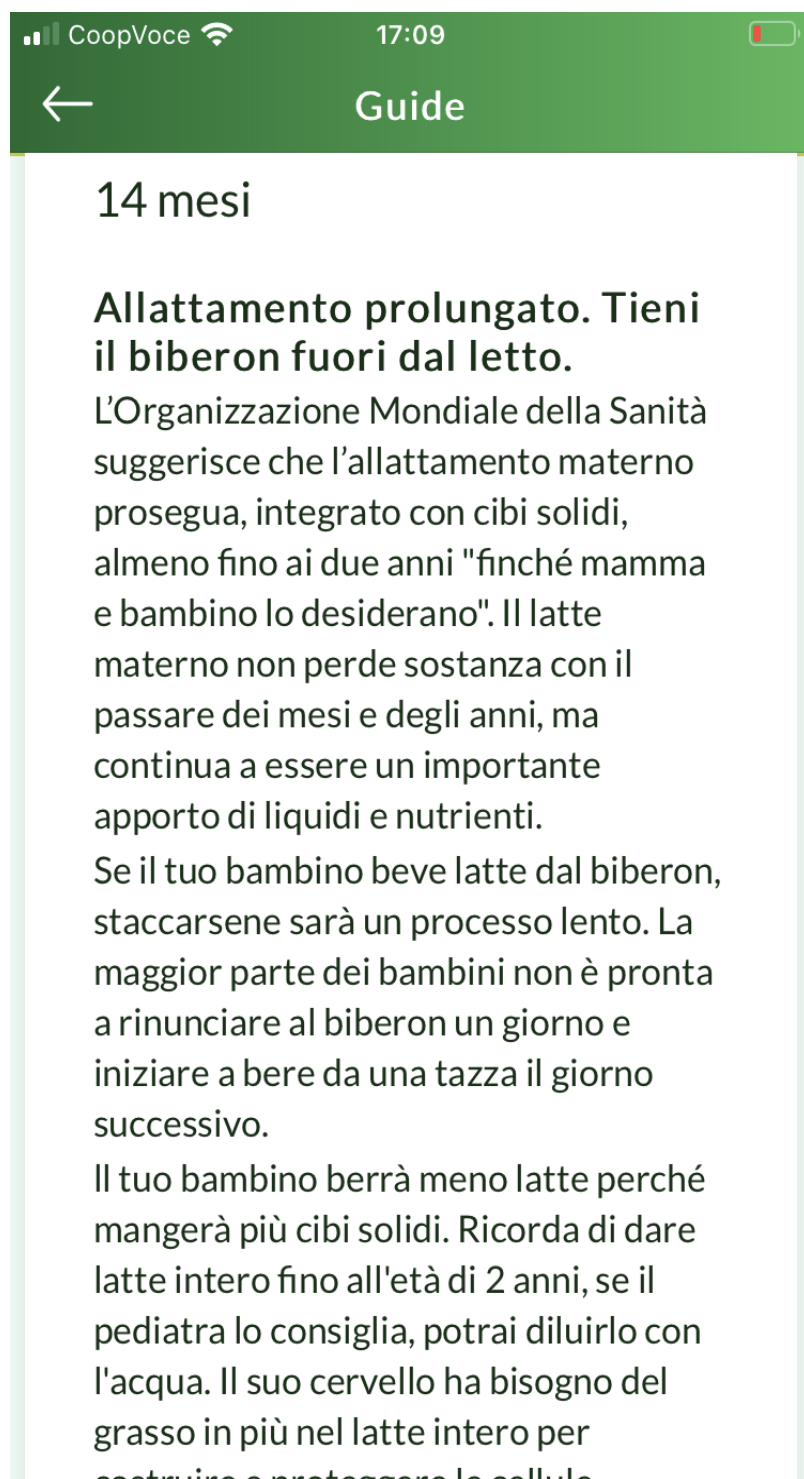


Tutti a tavola

1 anno



14 mesi




17 mesi 1

CoopVoce

17:11

←

Guide



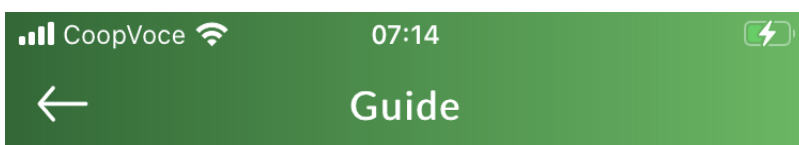
Tutti a tavola

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

17 mesi 2



Non ha fame al mattino.

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.

Oggi non ha fame.

Non aspettarti che tuo figlio mangi la stessa quantità di cibo ogni giorno; alcuni giorni avrà molta fame, altri meno.

È pieno dopo pochi morsi.

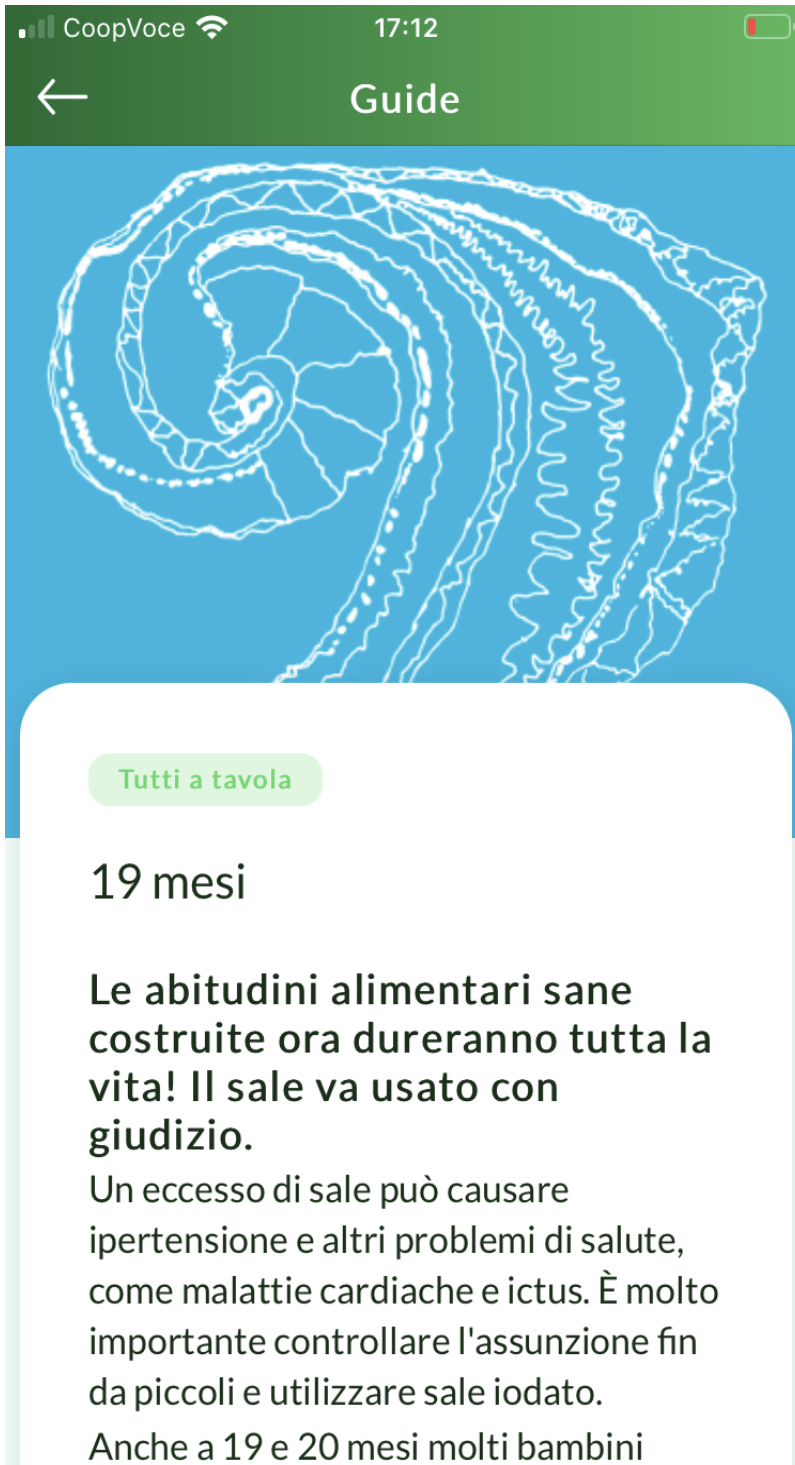
Lo stomaco a questa età è piccolo e non può contenere molto cibo in una volta. Ecco perché sono importanti le merende.

Tutti a tavola

18 mesi



19 mesi



Tutti a tavola

20 mesi

Gli inquinanti alimentari

21 mesi

I pericoli in cucina

22 mesi

Il bisogno di fibre

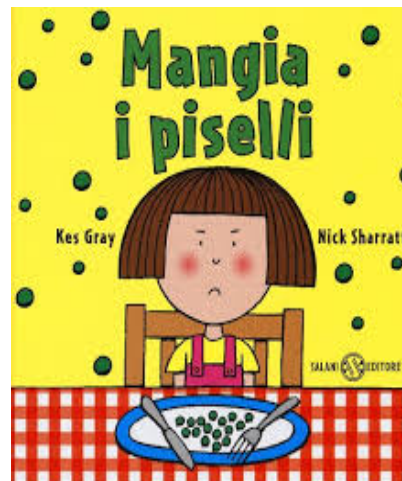


2 anni

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

3 anni e 2 mesi

E se non vuole mangiare frutta e verdura?



Tutti a tavola

3 anni e 6 mesi

Cerca di rendere più sani i tuoi piatti preferiti.

Leggere un libro aiuta a mangiare cibi sani.

4 anni e 6 mesi

Come fare per essere un modello sano?

5 anni e 3 mesi

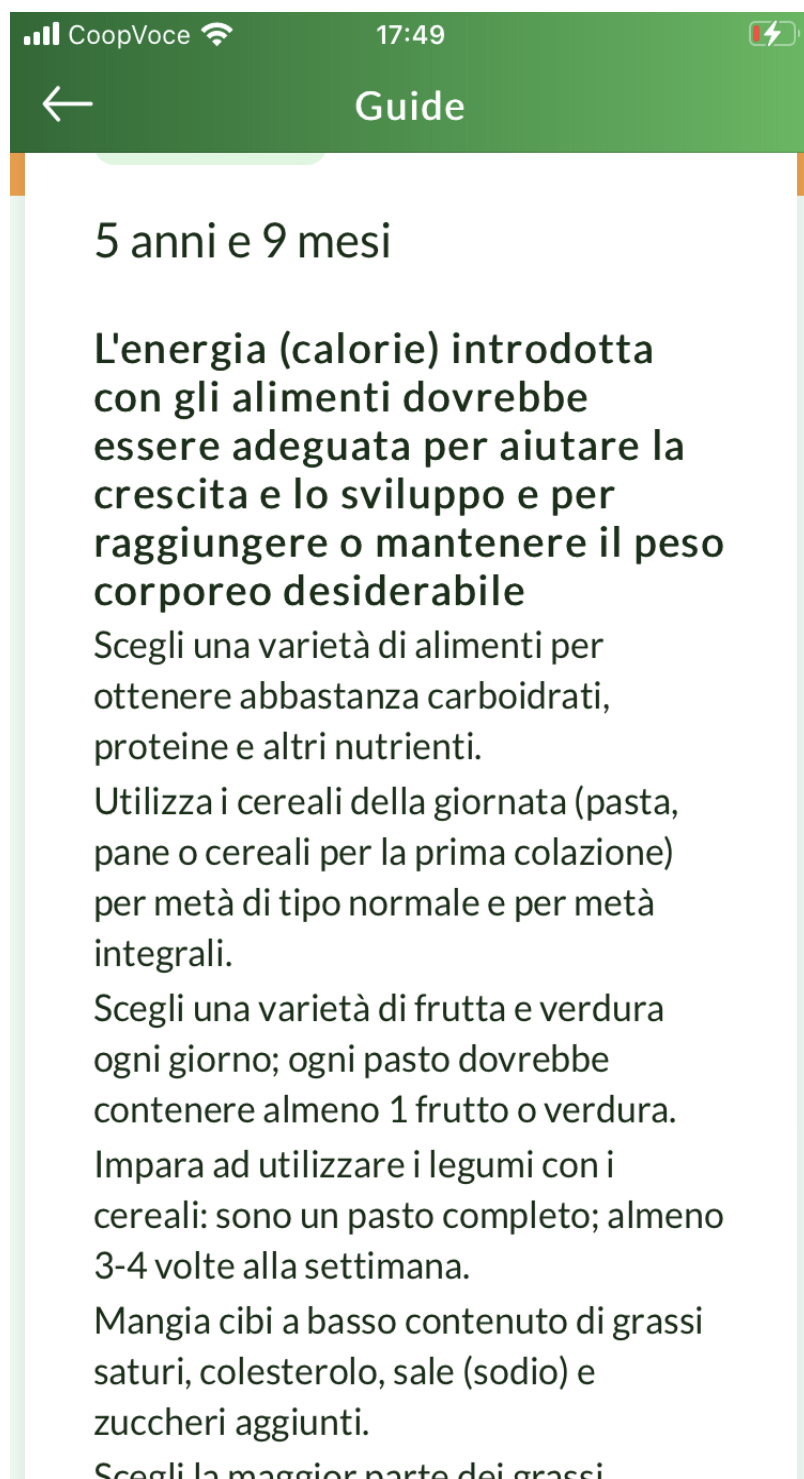
Fra i 5 e i 6 anni sarà molto utile un Bilancio di salute dal tuo pediatra



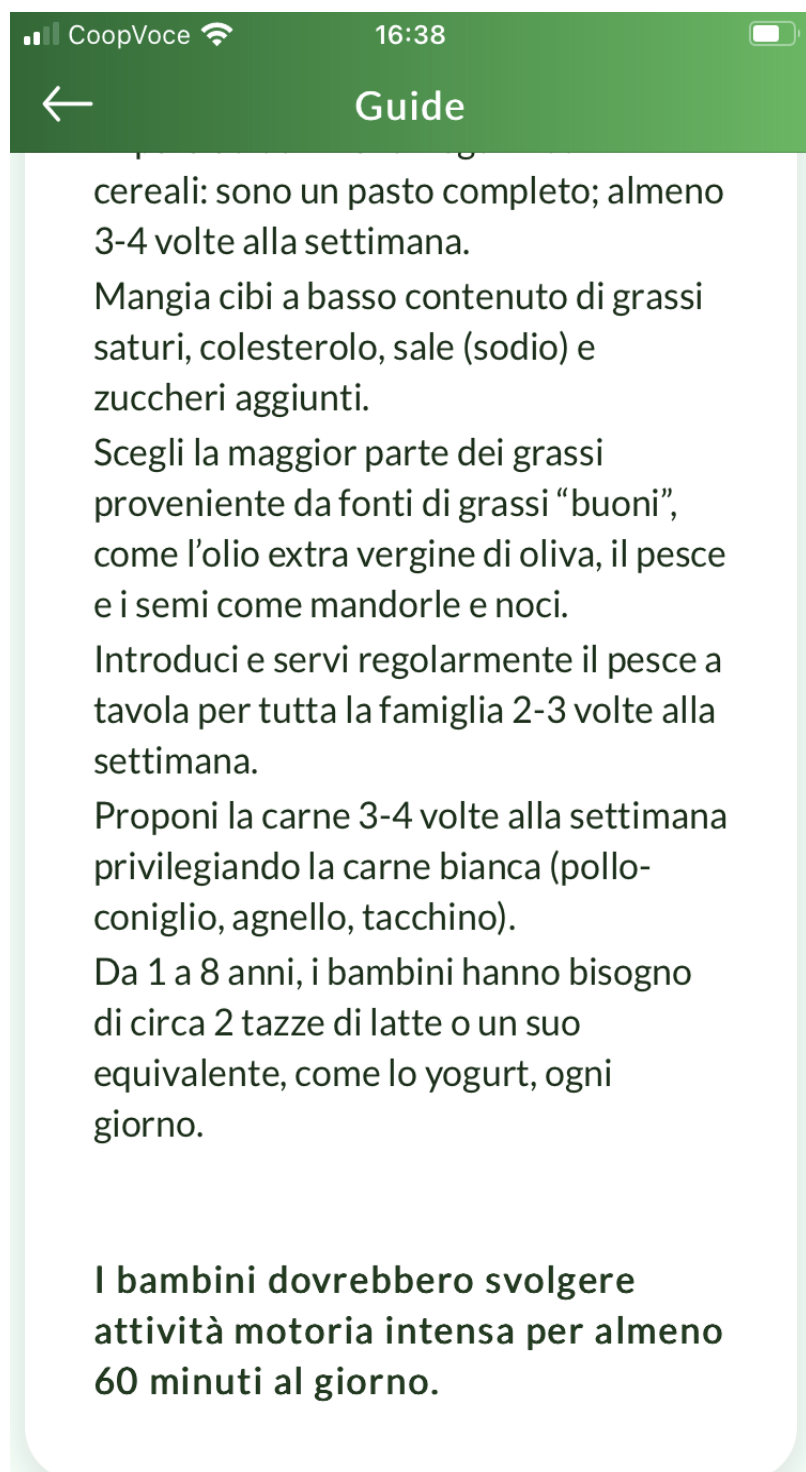
BM
I ♥

BambiniMoltoInForma

5 anni e 9 mesi/1



5 anni e 9 mesi/2



Tutti a tavola

6 anni

Coltiva un piccolo orto domestico



Tutti a tavola

6 anni

Diventa un critico gastronomico...



I momenti speciali a tavola uniscono la famiglia



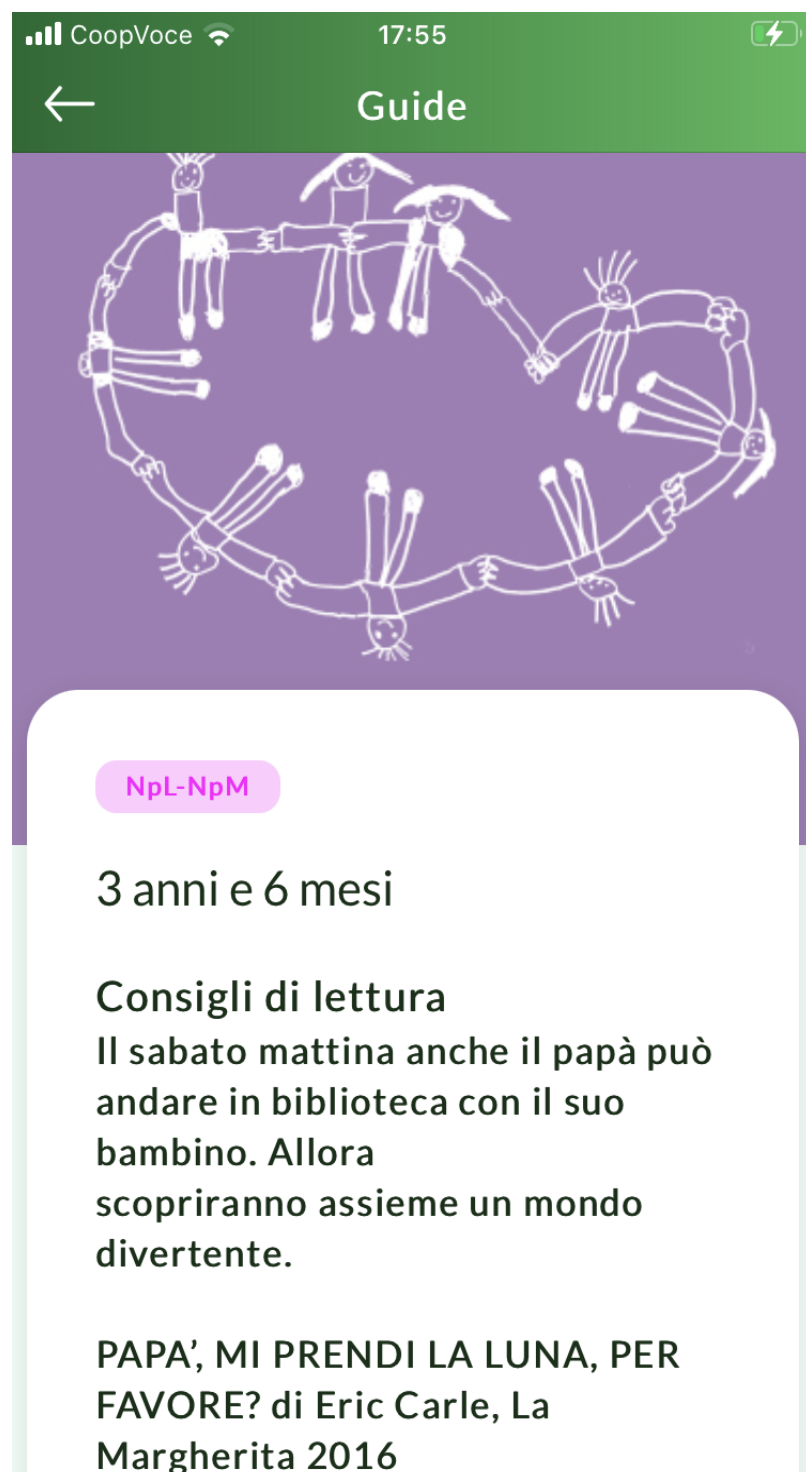
NpL e NpM

Proposte di libri e ascolti musicali per le varie età

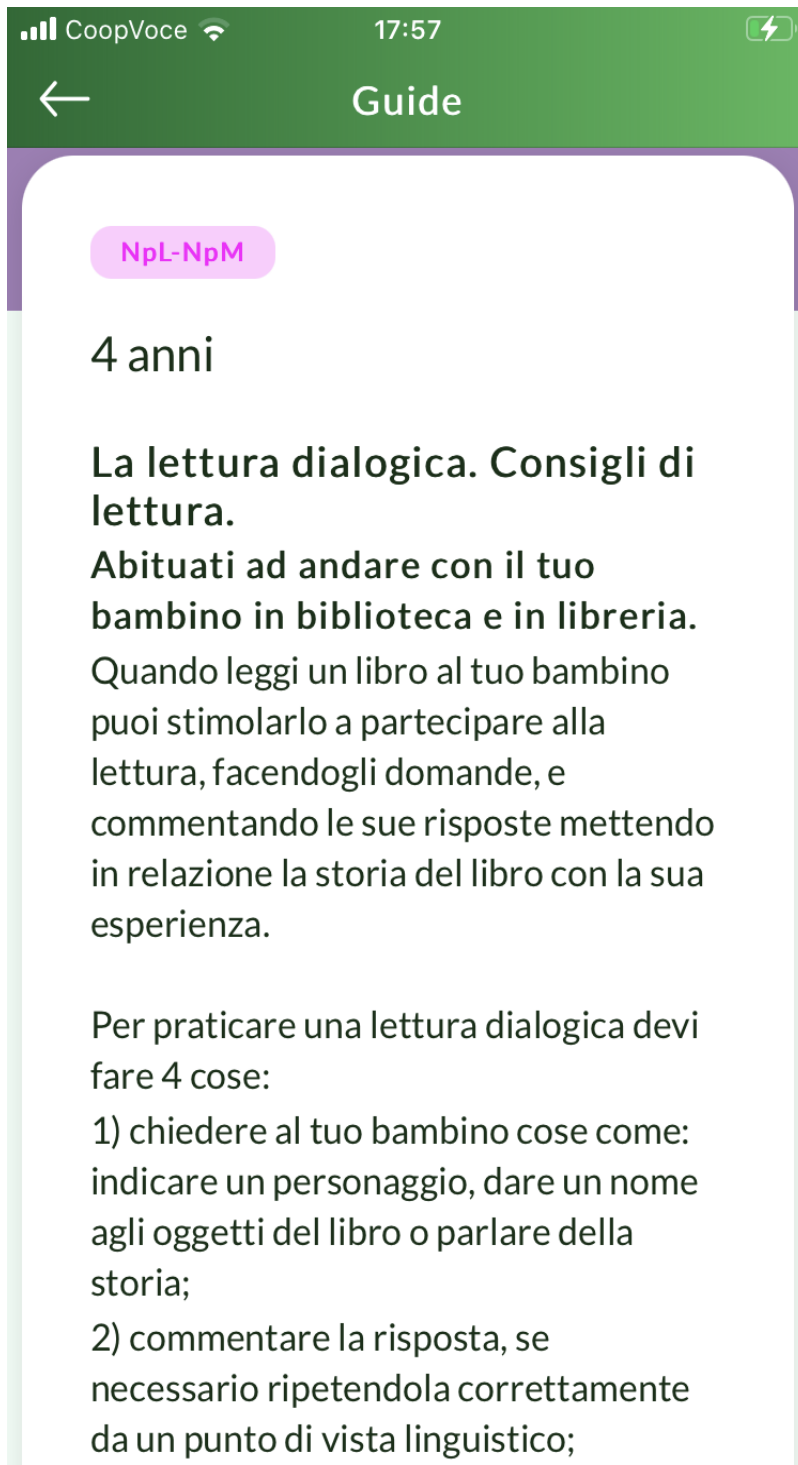
Consigli

- Tanti libri di qualità per ogni età
- Le modalità di lettura
- Frequentare la biblioteca
- Frequentare le librerie

3 anni e 6 mesi, Papà



4 anni, Dialogico



La App BeBa, un lavoro da implementare

Con i feedback dei genitori

Con i feedback dei pediatri



Grazie
per l'attenzione

