## Nascita

**Settimane**: dalla 1 alla 2 **Abstract**: Come allattare al seno

**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 dolore, interrompi l'allattamento mettendo un dito tra la sua bocca e il capezzolo, e riprova dopo un po’.

Ci vuole pazienza e costanza: se non si attacca bene, dovrai riprovare e, se necessario, riprovare e riprovare ancora...

Se si innervosisce e piange, cambia completamente posizione, tienilo appoggiato alla tua spalla e prova a  calmarlo del tutto prima di ritentare.

Parlagli rassicurandolo, comunicandogli con il tono dolce della tua voce che sei sicura che ci riuscirà.

**La posizione del neonato**

Il corpo del bambino deve essere a contatto con quello della madre, con testa, tronco e arti inferiori allineati, il naso in direzione del capezzolo e il mento del seno. Per attaccare il piccolo, avvicina il suo corpo al tuo e fagli sfiorare il capezzolo con le labbra. Appena apre bocca, muovi dolcemente la sua testa contro il tuo seno. Quando il bambino è attaccato bene la sua bocca è ben aperta e prende in bocca non solo il capezzolo ma gran parte dell’areola, tanto che l'areola è visibile sopra il labbro superiore ma non sotto il labbro inferiore. Il labbro inferiore appare girato in fuori. Durante la suzione le guance non si incavano, ma sono gonfie.

**Prova anche tu: mettiti comoda quando allatti!**

**Allattare rilassata**

Mettiti comoda, in posizione semi-reclinata su una poltrona, su una sedia o su un letto sorretta da cuscini.

• Tutto il tuo corpo è appoggiato e rilassato: eviti così tensioni e contratture muscolari.

• Il tuo bimbo è a pancia in giù con il viso vicino al tuo seno: il suo corpo è sorretto dal tuo.

• Il tuo respiro stimola e regolarizza il suo.

• Siete a una distanza ideale per guardarvi negli occhi.

• Lui riesce a muoversi, si posiziona da solo nel modo migliore per succhiare senza farti male.

• Quando possibile mantieni un contatto pelle a pelle con il tuo bambino.

**Il latte della mamma è l’alimento migliore per il neonato.**

**Allattare a richiesta**

L’allattamento al seno è “a richiesta”, cioè devi attaccare il tuo bambino tutte le volte che mostra di averne voglia e finché lo desidera.

All’inizio c’è sempre un periodo di rodaggio, durante il quale può aver voglia di succhiare molto spesso (anche 10-12 volte al giorno) e ci può essere un po’ di confusione, ma crescendo i suoi orari si stabilizzano e tutto diventa più facile.

E’ importante che un neonato si attacchi al seno almeno 6-7 volte al giorno; ti accorgi che sta mangiando bene se cambi almeno 5 pannolini di pipì nelle 24 ore.

**Il latte della mamma è carente di vitamina D, per integrarla segui le indicazioni del tuo pediatra.**

**Latte e coccole**

Se hai problemi con l'allattamento puoi contattare le ostetriche di Latte e Coccole.

**Reggio Emilia**

0522 335511 - Pad. Bertolani 0522 296440 - Arcispedale S. Maria Nuova

**Castelnovo Sotto**

Consultorio Familiare piano 1 Via Conciliazione,16 tel. 0522 339740

**Guastalla**

Ospedale 1 piano 0522 837640

**Scandiano**

Via Longarone 12, C 0522 982275

**Montecchio**

Casa della salute L. Spreafico, 1° piano 0522 860164

**Correggio**

Via Mandiolo superiore 11 0522 630328

**Castelnovo ne’ Monti**

Ospedale Sant'Anna 0522 617162

**S. Ilario**

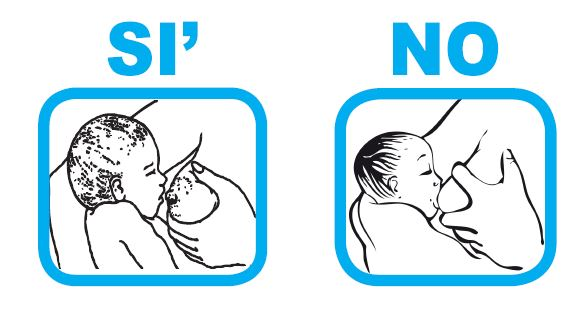
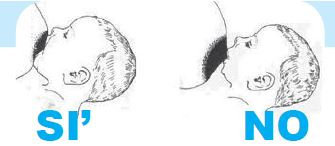
Casa della salute  via Roberto Rossellini, 27 0522 860453

**San Polo**

Spazio Mamma e Bambino Via P. G. Frassati, 2 Tel. 0522 860026

**Cavriago**

Spazio Mamma e Bambino Via Aspromonte, 2 Tel. 0522 860472



## 15 giorni

**Settimane**: dalla 3 alla 4 **Abstract**: Il pasto è un momento speciale

**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!**

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.

**Cosa mangia la mamma che allatta**

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.

Una alimentazione varia senza escludere alcun alimento; mangiare ogni giorno frutta e verdura fresca di stagione (cinque porzioni!).

Non eccedere con cibi grassi , ridurre zucchero ed il sale da cucina.

Ricorda che il fumo di sigaretta e l'alcol passano nel latte e possono provocare  danno al bambino.

## 1 mese

**Settimane**: dalla 4 alla 7 **Abstract**: Il pasto è un momento speciale

**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.

**Il tuo bambino ha fame quando:**

• inizia a muovere la bocca,

• prova a succhiarsi la mano o la lingua o la spalla o qualsiasi cosa possa toccare,

• muove la testa giù e poi su e cerca in giro,

• è infastidito, si dimena, allunga e stringe i pugni o le dita dei piedi.

**Il tuo bambino è sazio quando:**

• si stacca dal seno e lo allontana,

• gira la testa dall’altra parte,

• mette le mani davanti alla bocca,

• piange e si stizzisce,

• si allontana dal tuo corpo,

• oppure sorride, si rilassa e si addormenta con il capezzolo in bocca.

## 2 mesi

**Settimane**: dalla 8 alla 11 **Abstract**: Continua ad allattare il tuo bambino ogni volta che lo richiede...

**Continua ad allattare il tuo bambino ogni volta che lo richiede: lo nutri, lo disseti, lo consoli, lo coccoli**

Tieni il tuo bambino in modo che possa vedere la tua faccia mentre prende il latte.

Il latte varia la sua composizione nella poppata e nella giornata.

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.

## 3 mesi

**Settimane**: dalla 12 alla 15 **Abstract**: La giusta quantità di latte

**La giusta quantità di latte**

Il latte materno o quello prescritto dal pediatra è per ora l’unico alimento da offrire al tuo bimbo. Non offrirgli cibi solidi.

Fai attenzione che il tuo bambino non venga nutrito troppo. Amici e parenti potrebbero farti pressioni affinché "lo ingrassi". Grasso non vuol dire salute. Ingrassare troppo durante i primi mesi può causare sovrappeso in seguito. Deve essere nutrito solo nella quantità che desidera. Se non ha fame, non costringerlo a mangiare.

Il tuo bambino conosce la quantità di latte di cui ha bisogno e si regola di conseguenza.

Non dargli succo di frutta o altre bevande zuccherate, possono ridurre l'appetito per ciò di cui ha veramente bisogno: il latte.

Non vi sono orari prestabiliti, potrà prendere da 5 a 10 poppate al giorno con quantità variabili, potrà svegliarsi più volte la notte e succhiare solo pochi minuti.

Se di notte dorme, non svegliarlo per dargli da mangiare.

Se non ha fame, non forzatelo, fidatevi di lui.

Se piange e pensi che sia troppo presto perché mangi di nuovo, prova a giocare con lui o aiutalo a interessarsi a un'altra attività.

## 4 mesi

**Settimane**: dalla 16 alla 19 **Abstract**: Si continua con il latte...

**Si continua con il latte, a questa età potrebbe richiedere pasti più brevi e frequenti**

Al momento, il latte materno è il miglior cibo per il tuo bambino.

A questa età potrebbe volere pasti più frequenti e più brevi (anche più di 10 poppate al giorno).

Inoltre potrebbe rallentare la crescita del peso. E’ una fase normale, riprenderà dopo il 5° mese con ritmi più regolari.

Quando siete a tavola tenetelo vicino, vi guarderà ed inizierà ad essere interessato a ciò che succede durante il vostro pasto.

Non è raccomandato che inizi a mangiare cibi solidi fino all'età di 6 mesi. Gli alimenti solidi non hanno tanto nutrimento quanto il latte materno o la formula artificiale; sono più difficili da digerire e possono disturbare la sua digestione.

Inoltre ancora non controlla completamente la bocca e la lingua e potrebbe non avere il controllo della testa e del collo. Parlane con il Pediatra prima di iniziare a proporre cibi solidi.

## 5 mesi

**Settimane**: dalla 20 alla 23 **Abstract**: I cambiamenti che preparano l’inizio dell’alimentazione con cibi solidi

**I cambiamenti che preparano l’inizio dell’alimentazione con cibi solidi, ma ci vuole ancora pazienza prima di iniziare**

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 la formula artificiale raccomandata dal medico.

Quando il tuo bambino comincerà ad interessarsi ai cibi solidi sarà necessario affiancare al latte altri alimenti.

Ciò avverrà circa al sesto mese:

• il bambino inizierà a manifestare interesse per quello che mangiate voi,

• sarà in grado di stare seduto.

## 6 mesi

**Settimane**: dalla 24 alla 27 **Abstract**: Alimentazione complementare

**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.**

Ogni popolo ha le sue tradizioni per iniziare a mangiare cibi diversi dal latte.

Per la nostra tradizione, rispettiamo  la **dieta mediterranea**:

**•** Una base di verdure di stagione cotte a cui associare i cereali sotto forma di farine come la crema di riso o di mais , oppure, ben cotti e passati, riso, semolino, orzo, cous-cous, farro etc….

**•** Aggiungere alla base di verdure e cereali una piccola quantità di legumi (piselli, lenticchie…) o carne, o pesce, o uovo (ben cotto) o formaggio.

**•** Frutta cruda o cotta di stagione di consistenza adeguata.

**•** Olio extravergine d’oliva .

**•** Acqua da bere.

**L’aggiunta di sale e zucchero non è necessaria.**

I primi tentativi saranno disordinati. Il tuo bambino è abituato a succhiare liquidi, ora deve imparare a deglutire  i solidi.

Usa un cucchiaio piccolo e stretto. Metti una piccola quantità di cibo verso la metà della lingua del tuo bambino. Se sembra interessato, dagli qualche altro assaggio con il cucchiaio. Se non gli piace o spinge via il cucchiaio, aspetta qualche giorno e riprova.

Cercherà di afferrare ciò che è a portata di mano, portandolo alla bocca, annusandolo, manipolandolo, spalmandoselo sulla faccia, giocandoci, ecc…

Il passaggio da una dieta di solo latte a una “da adulto’’ sarà un processo lento, avverrà in molti mesi, rispetta i tempi del tuo bambino.



## 7 mesi

**Settimane**: dalla 28 alla 31 **Abstract**: La dieta si fa più completa

**La dieta si fa più completa**

In genere a 7 mesi il tuo bambino aspetta il pasto con ansia.

ll latte in questa fase, rimane ancora l’alimento principale della sua dieta.

Proteine, vitamine, ferro e zinco sono i nutrienti essenziali che l’alimentazione lattea non riesce più a fornire adeguatamente, per questo è importante inserire altri cibi.

Non ci sono alimenti da evitare o posticipare per il rischio di allergia.

I cibi possono essere presentati sotto diverse forme e consistenze rispettando le sue capacità di inghiottire: passati, purea, pezzetti.

Il bambino non ha bisogno di aggiunte di sale o zucchero - il cibo salato non è buono per il rene e lo zucchero può causare carie.

Fategli vedere mentre preparate i pasti e parlate di quello che state facendo. Riconosce già molte parole, in particolare ciò che gli interessa, e la pappa gli interessa molto!!

Cerca di rendere il pasto un momento piacevole.

## 8 mesi

**Settimane**: dalla 32 alla 35 **Abstract**: Offri nuovi cibi

**Offri nuovi cibi, cucina i pasti della famiglia utilizzando alimenti freschi**

Offrire un'ampia varietà di cibi diversi è importante per garantire che riceva abbastanza energia e sostanze nutritive (come il ferro).

Il tuo bambino potrebbe impiegare 10 tentativi o anche più per abituarsi a nuovi cibi, sapori e consistenze.

Ci saranno giorni in cui mangerà di più, altri di meno, e poi giorni in cui rifiuterà tutto! Non preoccuparti, è perfettamente normale.

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!

**Cucina i pasti della famiglia utilizzando alimenti freschi.**

• Offri ogni giorno verdura e frutta di stagione.

• Alterna carne, pesce, uova, formaggi e legumi.

• Usa olio extravergine d’oliva .

• Offri acqua da bere.

## 9 mesi

**Settimane**: dalla 36 alla 39 **Abstract**: Imparare a mangiare da solo

**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 verdure, comprese quelle con sapori amari: broccoli, peperoni, piselli, cavolfiore, spinaci, fagiolini verdi, zucchine, asparago, zucca, carote….

**•** Cereali secchi soffiati, non zuccherati, di piccole dimensioni e tondi tipo riso soffiato oppure orzo.

  Spicchi di di frutta sbucciata in fette sottili  e morbida o a piccoli pezzi: banane, pesche, pere, prugne, albicocche, arance  etc a secondo della stagione.

Il tuo bambino ora può mangiare la maggior parte delle cose che cucini per il resto della famiglia, per lui modera i condimenti.

**Quanto deve mangiare?**

Quanto mangia il tuo bambino dipende dal suo appetito, quindi lascia che sia lui a guidarti su quanto cibo ha bisogno - non forzarlo mai a mangiare.

Segui le sue indicazioni e impara a riconoscere quando ha fame e quando ne ha abbastanza.

Prima che compia un anno non introdurre:

• latte vaccino al posto di quello di mamma o artificiale;

• miele (per il rischio di infezione da Botulino).

Dagli acqua durante  il pasto, evita bevande zuccherate o succhi di frutta che possono causare carie.

## 11 mesi

**Settimane**: dalla 44 alla 47 **Abstract**: Devo dare ancora il latte al mio bambino ?

**Devo dare ancora il latte al mio bambino?**

Sì. Il latte è ancora importante per l'energia e i nutrienti e dovrebbe essere la sua bevanda principale fino a 12 mesi.

Puoi continuare l'allattamento per tutto il tempo che desideri.

Se stai allattando, il tuo bambino adatterà le poppate alla quantità di cibo complementare che sta mangiando.

Se il tuo bambino beve formula artificiale, la quantità giornaliera è di circa 400 ml.

**Bevande**

Il tuo bambino ora dovrebbe usare la sua tazza o bicchiere con più sicurezza, permettigli di sorseggiare acqua quando e quanta ne vuole.

Le bevande dolci come succhi e preparati solubili possono contenere molto zucchero, quindi evitale per evitare la carie e perché non si abitui ad avere sempre un gusto dolce in bocca.

## 1 anno

**Settimane**: dalla 48 alla 51 **Abstract**: Mangiate a tavola assieme, gli stessi alimenti, in un clima sereno, con la televisione spenta

**Mangiate a tavola assieme, gli stessi alimenti, in un clima sereno, con la televisione spenta.**

Ricordati che il cibo non serve per consolare o per premiare il bambino: questo vale per tutte le età.

Ora il tuo bambino ha un anno, dovrebbe fare tre pasti principali e due piccole merende ad esempio a base di frutta, bastoncini di verdure, yogurt, pane.

Puoi continuare ad allattare al seno. Man mano che il bambino mangia cibi più solidi, la quantità di latte che richiede diminuirà.

Puoi inserire il latte vaccino, parlane con il tuo pediatra.

Se hai un bambino molto attivo, potresti notare che non sta aumentando di peso così velocemente come nei primi 10-11 mesi. Questo perché si muove molto e utilizza più calorie. Anche se non sta aumentando di peso come prima, è comunque in buona salute.

A questa età, i bambini dovrebbero sviluppare tessuto muscolare, non grasso.

## 14 mesi

**Settimane**: dalla 56 alla 59 **Abstract**: Allattamento prolungato

**Allattamento prolungato. Tieni il biberon fuori dal letto.**

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". 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.

Se il tuo bambino beve latte 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.

ll tuo bambino berrà meno latte perché mangerà più cibi solidi. Ricorda di dare latte intero fino all'età di 2 anni, se il pediatra lo consiglia, potrai diluirlo con l'acqua. Il suo cervello ha bisogno del grasso in più nel latte intero per costruire e proteggere le cellule cerebrali.

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.

Loda il tuo bambino quando prova a fare questo passaggio dal biberon alla tazza!

**Tieni il biberon fuori dal letto**

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.

**Dopo un po', si dimenticherà del biberon**

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.

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.

Alcuni bambini bevono dal biberon più a lungo di altri. Devi essere paziente.

## 15 mesi

**Settimane**: dalla 61 alla 64 **Abstract**: Sono  importanti spuntini sani e regolari

**Sono  importanti spuntini sani e regolari.**

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.

Pianifica di mangiare più o meno alla stessa ora ogni giorno.

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.

**Aiuta tuo figlio a imparare a mangiare i cibi sani che hai preparato.**

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.

## 16 mesi

**Settimane**: dalla 67 alla 70 **Abstract**: Suggerimenti per incoraggiare a provare e gustare nuovi cibi sani

**Ormai tuo figlio è diventato un esperto nel mettere le cose in bocca, alcuni suggerimenti per incoraggiare a provare e gustare nuovi cibi sani**

Questa è una buona e una cattiva notizia.

La cattiva notizia: si mette in bocca di tutto.

La buona notizia: può iniziare a nutrirsi da solo. Significa anche che potete mangiare assieme contemporaneamente.

**Ti starà guardando e proverà a fare quello che fai tu.**

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.

Ecco alcuni suggerimenti per incoraggiare tuo figlio a provare e gustare nuovi cibi sani:

**•** Introduci un nuovo alimento per  volta. Un piatto pieno di nuovi cibi è troppo da affrontare.

**•** Abbina un cibo che non ha mai provato con uno che gli piace e conosce.

**•** Presta attenzione alla consistenza. Ai bambini piccoli potrebbero non piacere i cibi viscidi, granulosi o croccanti. Inizia con alimenti dalla consistenza morbida come polenta, patate, pollo o frutta tenera o cotta.

**•** Taglia il cibo a pezzetti. È più probabile che tuo figlio provi ad assaggiare se riesce a raccogliere da solo quello che vede nel piatto.

**Sii un modello**

Tuo figlio probabilmente proverà un nuovo cibo se vede che lo stai mangiando. Metti nel tuo e nel suo piatto lo stesso alimento e chiedigli di assaggiarlo con te.

**Parla del cibo**

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.

**Fai piccoli passi e festeggia ogni successo**

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.

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.

**I genitori decidono gli alimenti di qualità che devono essere presenti a tavola e i bambini decidono quanto mangiarne.**

## 17 mesi

**Settimane**: dalla 72 alla 77 **Abstract**: Lascia che tuo figlio decida quanto cibo mangiare

**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 significa che mangia a sufficienza per la sua salute. Questo comportamento è normale. Non è necessario forzarlo perché mangi di più.

**Ci vuole molta pazienza per aiutare i bambini di questa età ad imparare a mangiare bene.**

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.

**Ecco cosa potrebbe accadere:**

**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.

## 18 mesi

**Settimane**: dalla 78 alla 81 **Abstract**: Il rifiuto del cibo

**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.

Utilizza cotture semplici lessate o al forno.

Per insaporire usa succo di pomodoro o limone e fai uso di aromi come basilico, rosmarino, prezzemolo riducendo l’utilizzo del sale.

**Se il tuo bambino si rifiuta di mangiare potrebbe avere altri motivi oltre alla fame:**

**È distratto da qualcos'altro.**

I bambini piccoli hanno tempi di attenzione molto brevi. Potrebbe non voler mangiare perché vede o sente qualcosa di più interessante. Servi pasti e spuntini a un tavolo, lontano dai giocattoli che gli piacciono. Spegni la TV e non rispondere al telefono.

**Sta cercando di attirare la tua attenzione.**

I bambini vogliono l'attenzione dei loro genitori, se non la ottengono attraverso un buon comportamento, si comporteranno male per attirare l'attenzione. Trascorri più tempo con tuo figlio durante i pasti, invece di usare i suoi pasti come un'opportunità per fare i lavori domestici, siediti e mangiate assieme. Usa l'ora del pasto per parlare e assicurati di farlo partecipare al pasto , ad esempio chiedigli di portare il suo cucchiaio, i tovaglioli per tutta la famiglia, parla di quello che state mangiando nominando i cibi etc...

**Vuole decidere da solo**

Fagli scegliere delle cose semplici, ad esempio  il colore del bavaglino, se mangiare prima la pappa gialla (polenta) oppure quella rossa (con pomodoro).

## 19 mesi

**Settimane**: dalla 82 alla 85 **Abstract**: Le abitudini alimentari sane costruite ora dureranno tutta la vita!

**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 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.

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.

**Le abitudini alimentari sane costruite ora dureranno tutta la vita!**

Ecco alcuni suggerimenti per ridurre l’assunzione di sale:

• Riduci un po' alla volta il sale che aggiungi agli alimenti.

• Usa metà della quantità di sale richiesta nelle ricette.

• Prepara il cibo a casa più che puoi, evita di acquistare cibi pronti tipo carne impanata, crocchette di patate o pesce in pastella, questi cibi sono ricchi di sale, zucchero e grassi.

• Leggi le etichette. Le confezioni di alimenti elencano la quantità di sale o sodio.

• Preferisci verdure fresche o surgelate  ed evita le verdure in scatola, che di norma  contengono molto sale e zuccheri .

• Leggi le confezioni di alimenti congelati per assicurarti che non contengano aggiunte di sale.

• I legumi secchi sono ottimi e ne puoi controllare la salatura.

• Dai il buon esempio. Assaggia il tuo cibo prima di salarlo e togli la saliera dal tavolo.

**Ricorda che tuo figlio imparerà a conoscere il sale osservandoti.**

## 20 mesi

**Settimane**: dalla 86 alla 89 **Abstract**: Gli inquinanti alimentari

**Gli inquinanti alimentari**

Una alimentazione sana comporta che siamo attenti agli inquinanti presenti nel nostro ambiente.

Alcune raccomandazioni utili riportate da un rapporto tecnico di esperti:

• Utilizza frutta e verdura fresche di stagione.

• Evita il consumo di carni lavorate  (carne già impanata, alimenti già cotti e conservati in contenitori di plastica).

• Utilizza preferibilmente stoviglie e utensili in vetro e acciaio.

• Evita di cuocere e scaldare in microonde cibi e bevande in contenitori di plastica.

• Evita di lavare in lavastoviglie utensili in plastica.

• Controlla sul fondo degli oggetti il codice impresso per evitare le plastiche con codici 3 (ftalati), 6 (stirene) e 7 (bisfenolo) a meno che le materie plastiche non abbiano la scritta bio-based o greenware, che significa che sono a base di mais e prive di bisfenolo.

• Lava sempre frutta e verdura e lava bene le mani prima di maneggiare gli alimenti.

• Leggi le etichette , basa la dieta su alimenti naturali ed evita i cibi ultraprocessati.

## 21 mesi

**Settimane**: dalla 90 alla 93 **Abstract**: I pericoli in cucina

**I pericoli in cucina**

**Il pericolo delle scottature**

Le ustioni sono molto gravi e dolorose per i bambini e possono causare problemi che potrebbero durare per tutta la vita.

La maggior parte delle ustioni ai bambini si verificano tra la nascita e i 4 anni di età e sono causate da:

• Liquidi e cibi caldi, come caffè, tè e grasso.

• Il contatto con superfici calde, come stufe, ferri da stiro e apparecchi da cucina caldi.

A questa età, il tuo bambino cresce così velocemente che ti può cogliere di sorpresa con quello che sa fare. Come tirare un cibo caldo giù da un tavolo o toccare una stufa calda cercando di camminare.

Ecco alcuni suggerimenti:

• Non mangiare, bere o trasportare mai nulla di caldo quando stai trasportando tuo figlio; è pericoloso fare entrambe le cose contemporaneamente!

• Non lasciare mai nulla di caldo sul bordo di un tavolo o di un bancone.

• Quando siete assieme in cucina, state attenti a tovaglie o tessuti che può tirare facendo cadere oggetti caldi . Non lasciatelo giocare in cucina quando non ci siete.

**Il pericolo del soffocamento**

Non è facile masticare quando mancano tutti i denti.

Non potendo masticare bene il tuo bambino potrebbe ingoiare pezzi di cibo troppo grandi per lui.

Macina la carne e taglia bene tutto il cibo a pezzetti.

Non fare tagli larghi e sottili confidando che così riesca a masticare meglio. I pezzi devono sempre essere piccoli.

Gli alimenti più pericolosi sono carne, caramelle, noci e uva. Taglia l'uva in quarti e rompi le noci in piccoli pezzi.

Non dare caramelle.

## 22 mesi

**Settimane**: dalla 94 alla 98 **Abstract**: Il bisogno di fibre

**Il bisogno di fibre**

Le fibre aiutano la digestione di tuo figlio, evitano la stitichezza e lo fanno sentire sazio più a lungo. Mangiare fibre riduce anche il rischio di malattie cardiache più avanti nella vita.

I bambini di età compresa tra 1 e 3 anni necessitano di circa 19 grammi di fibre ogni giorno. Ad esempio una mela di medie dimensioni contiene 4 grammi di fibre, 1/2 tazza di ceci ne contiene 8 grammi, 100 grammi di carote 3 grammi .

Ci sono tanti modi per aumentare la fibra per il tuo bambino:

• Cerca di offrire almeno un frutto o una verdura a ogni pasto.

• Prepara zuppa di verdure.

• Mescola pasta integrale con la pasta bianca.

• Alterna  pane integrale e pane bianco.

• Servi frutta intera invece delle puree , omogeneizzati e succhi.

• Aggiungi le verdure ai suoi cibi preferiti.

• Mescola piselli a pasta e formaggio.

• Aggiungi carote o zucchine grattugiate al condimento della pasta.

## 23 mesi

**Settimane**: dalla 99 alla 103 **Abstract**: L’importanza di una ricca varietà di cibi sani

**L’importanza di una ricca varietà di cibi sani, i bambini a questa età amano sempre gli stessi cibi.**

Il tuo bambino, come la maggior parte dei bambini, sarebbe forse felice di limitarsi a mangiare anche solo tre o quattro cibi preferiti. Ma per una buona alimentazione, deve imparare ad apprezzare molti più cibi diversi.

Offrigli una ricca varietà di cibi sani, non solo alcuni preferiti.

Aiutalo ad imparare ad apprezzare cibi come latte, yogurt, frutta, verdura, pane, riso, cereali, pesce, legumi, carne, uova, formaggio.

Spesso ai bambini non piacciono i cibi con odori forti, consistenze croccanti o viscide o sapori troppo intensi, a volte sono  l'aspetto o l'odore a disturbarlo. Devi avere pazienza e riproporgli una porzione al pasto successivo, senza mai forzarlo. Potrebbero essere necessari anche 7-15 tentativi prima che sia disposto a mangiarla.

## 2 anni

**Settimane**: dalla 104 alla 111 **Abstract**: Buone abitudini e strategie per invogliare il tuo bambino a mangiare cibi salutari

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

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.

Proponi 2-3 spuntini al giorno. Se non mangia molto durante il pasto, avrà una nuova possibilità con la merenda.

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.

**Offri un nuovo cibo in un modo già sperimentato.**

Se vuoi che provi qualcosa di nuovo, come il pesce, la prima volta impanalo in modo che sembri qualcosa di familiare, come le crocchette di patate.

**Siate spiritosi**

Fai una faccia con fette di verdure (fette di cetriolo per gli occhi, carote tagliuzzate per capelli, un naso di pomodoro ciliegia, una fetta di peperone per un sorriso). Oppure prepara uno “stufato dolce a sorpresa” dove nascondi la frutta sul fondo di una tazza di yogurt. Quando i bambini si divertono, sono più disposti a provare qualcosa di nuovo.

Tuo figlio fa fatica ad assaggiare un cibo nuovo? Chiedigli di provare a leccarlo!

Per quanto sembri sciocco, anche leccare un nuovo cibo è un modo per introdurre il gusto. Potrebbe essere necessario provare anche più di 15 volte prima che accetti di assaggiarlo.

## 2 anni e 2 mesi

**Settimane**: dalla 112 alla 119 **Abstract**: Attenzione ai cereali e alle merendine ad alto contenuto di zucchero

**Attenzione ai cereali e alle merendine ad alto contenuto di zucchero**

Ti potrebbe capitare che, mentre stai spingendo il carrello della spesa al supermercato, il tuo bambino vede una certa marca di merendina che tu non conosci e comincia a chiamare il nome e vuole che tu la compri. Come fa a conoscerla?

Probabilmente l'ha imparato dalla televisione. I bambini non sembrano prestare molta attenzione alla tv, ma spesso sono consapevoli di ciò che sta accadendo sullo schermo. Le pubblicità sono molto attraenti per via dell'azione e della musica accattivante.

Quando decidi di non comprare quella che lui chiede, digli: "Questa non è buona per te. Voglio una merenda buona per te, così cresci sano e forte". Se tuo figlio è infelice allontanati dalla vetrina delle merendine, leggerai le etichette con calma in un secondo momento.

## 2 anni e 4 mesi

**Settimane**: dalla 122 alla 129 **Abstract**: Parlate durante i pasti

**Parlate durante i pasti**

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.

Anche se tuo figlio ancora potrebbe non parlare bene, lascia che prenda parte alla conversazione. Fagli delle domande e lascia che risponda da solo.

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.

Con un po' di immaginazione e pianificazione, ogni pasto può diventare un pasto felice.

## 2 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 130 alla 138 **Abstract**: Evita discussioni e litigi a tavola

**Evita discussioni e litigi a tavola**

L'ora dei pasti non è un buon momento per discutere di problemi familiari su soldi, comportamenti scorretti e simili.

Nessuno ha voglia di mangiare quando c'è una discussione in corso.

Se ciò accade spesso, tuo figlio inizierà a temere i pasti. Mangerà il più velocemente possibile e poi vorrà alzarsi da tavola.

Potrebbe iniziare a fare più spesso capricci o riferire mal di pancia perché l'ora dei pasti è sgradevole.

## 2 anni e 8 mesi

**Settimane**: dalla 140 alla 147 **Abstract**: Mangiare usando il cucchiaio o le dita

**Mangiare usando il cucchiaio o le dita**

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.

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.

Può essere buffo e disordinato; abbi pazienza; ha bisogno di pratica per imparare.

## 2 anni e 10 mesi

**Settimane**: dalla 148 alla 154 **Abstract**: Tuo figlio riceve abbastanza ferro?

**Tuo figlio riceve abbastanza ferro?**

Il ferro è una fonte di energia importante per una crescita sana del tuo bambino. Assicurati che nella sua dieta siano presenti ogni giorno alimenti ricchi

di ferro:

• Legumi (fagioli, lenticchie e piselli).

• Carne.

• Pesce azzurro.

• Uva passa, albicocche e prugne secche - tagliate a piccoli pezzetti per evitare il soffocamento.

• Spinaci, verdure verdi e broccoli.

• Pane integrale e cereali integrali.

La vitamina C aiuta il suo corpo a usare il ferro, offrigli del succo d'arancia fresca, altri agrumi, frutti di bosco, kiwi, melone, peperoni, pomodori, spinaci, broccoli. Inoltre, è possibile trovare la vitamina C in alcuni alimenti fortificati (come ad esempio alcuni cereali per la prima colazione).

Segui i consigli del pediatra per i controlli previsti per vedere se sta assumendo tutto il ferro di cui ha bisogno.

## 3 anni

**Settimane**: dalla 157 alla 163 **Abstract**: I pasti in famiglia. Le bevande  da preferire

**I pasti in famiglia. Le bevande  da preferire.**

**Bevande non zuccherate e latte**

Il tuo bambino deve bere molti liquidi a basso contenuto di zucchero.

Proponi acqua ai pasti, latte 1 o 2 tazze al giorno e, soprattutto in inverno, una spremuta di arancia fresca.

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.

Lascia che si serva da solo.

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.

Non costringerlo a mangiare tutto il cibo che ha nel piatto. Potrebbe abituarsi a mangiare troppo.

Non cercare di indurlo a mangiare di più distraendolo con televisione, tablet o telefonino; questo diminuisce la capacità di autoregolarsi su fame e sazietà.

**I pasti in famiglia**

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.

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.

## 3 anni e 2 mesi

**Settimane**: dalla 164 alla 172 **Abstract**: E se non vuole mangiare frutta e verdura?

**E se non vuole mangiare frutta e verdura?**

**Il tuo bambino non vuole mangiare**

Costringerlo a mangiare di solito lo induce a mangiare di meno. La forzatura gli insegna a non fidarsi delle sue sensazioni e ad affidarsi agli altri per sapere quanto mangiare. Ciò non conduce a sane abitudini alimentari.

**Non si devono ricattare i bambini sul cibo**

"Solo altri due morsi, solo altri due morsi!", "Se mangi le tue verdure, poi c’è un dolce per te". Strategie come queste non funzionano a lungo termine. I bambini che imparano a fare affari sul cibo velocemente imparano a fare affari e a chiedere ricompense per altre cose, come lavarsi e riordinare le proprie cose. Presto non faranno nulla a meno che non ci sia una ricompensa!

**E se  non vuole mangiare frutta e verdura?**

Spesso ci chiediamo come mai a scuola mangia tutto e a casa fa tante storie: alla scuola materna i bambini imitano il comportamento degli altri, il cibo viene offerto in piccole porzioni, in modo invitante.

Proponi al tuo bambino di partecipare alla preparazione del pasto.

Fagli conoscere l’odore e la consistenza delle verdure, sia crude che cotte.

Fagli scoprire i colori, divertitevi a fare delle facce con frutta e verdura, che poi mangerete insieme.

Se il tuo bambino è diffidente verso un nuovo cibo, faglielo conoscere al di fuori del pasto, ad esempio leggendo un libro dove sia presente frutta e verdura. Si avvicinerà progressivamente alla novità senza averne paura.

Quando sperimenta un nuovo sapore e non gli piace, e accadrà spesso con le verdure, tenderà a rifiutarlo . Per abituarlo è utile mescolare questo alimento a cibi noti e graditi, o fare tentativi con piccole leccatine ripetute tante volte. Questo lo aiuterà ad abituarsi al sapore ed accettarlo.

## 3 anni e 4 mesi

**Settimane**: dalla 174 alla 181 **Abstract**: Bizzarrie che vanno tollerate

**Bizzarrie che vanno tollerate**

A questa età il tuo bambino potrebbe comportarsi in un modo un po’ bizzarro con il cibo.

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.

Se il cibo è sano e nutriente non farne un problema.

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.

I gusti dei bambini cambiano e man mano che crescono, imparano ad apprezzare la varietà.

## 3 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 182 alla 189 **Abstract**: Cerca di rendere più sani i tuoi piatti preferiti

**Cerca di rendere più sani i tuoi piatti preferiti**

Le ricette che prepari regolarmente e che piacciono alla tua famiglia, con pochi cambiamenti, possono essere rese più sane e altrettanto soddisfacenti.

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...

**Ricorda che piccoli cambiamenti ogni giorno sono quelli che danno i migliori risultati nel tempo!**

**Leggere un libro aiuta a mangiare cibi sani**

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.

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”.

## 3 anni e 8 mesi

**Settimane**: dalla 192 alla 198 **Abstract**: Un giovane aiuto cuoco e cameriere

**Un giovane aiuto cuoco e cameriere**

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.

Qualche volta, durante la settimana, concediti un tempo sufficiente per preparare i pasti in modo da non dover lavorare in fretta.

Sii paziente e dai a tuo figlio la possibilità di aiutare con lavori semplici.

**Chiedigli di fare le cose dando indicazioni chiare**: “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?".

Mostra cosa intendi: “Guardami sto versando la farina nella ciotola. Adesso prova tu".

Ecco alcuni lavori che un bambino di tre o quattro anni può provare:

• Lavare le verdure.

• Contare i fagioli e piselli da mettere nel piatto.

• Formare hamburger o polpette.

• Estrarre le posate.

• Sbucciare la banana se la parte superiore è tagliata.

• Apparecchiare e sparecchiare.

• Versare gli ingredienti in una ciotola e mescolare.

• Versare l’acqua da una piccola brocca nel bicchiere.

## 3 anni e 10 mesi

**Settimane**: dalla 199 alla 206 **Abstract**: La merenda

**La merenda**

Il fabbisogno di nutrimento del tuo bambino cresce ma il suo stomaco ha ancora piccole dimensioni e i pasti devono continuare ad essere leggeri.

Due spuntini al giorno dovrebbero essere quindi una parte normale della sua dieta.

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.

Un buono spuntino può consistere di:

• frutta;

• carote, sedano, cetriolo, pomodoro;

• yogurt con frutta;

• cereali come pane o corn-flakes-mais o muesli o crackers non salati.

## 4 anni

**Settimane**: dalla 210 alla 220 **Abstract**: I momenti speciali a tavola uniscono la famiglia

**I momenti speciali a tavola uniscono la famiglia**

Il tuo bambino ama celebrare le feste e le tradizioni speciali.

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.

Coinvolgilo nei preparativi. Fagli fare piccoli lavori sia in cucina nella preparazione dei cibi che nella decorazione della tavola.

Le feste in famiglia creano ricordi felici e danno una sensazione di sicurezza importante per il suo futuro.

Anche la domenica può essere un giorno speciale a tavola.

## 4 anni e 3 mesi

**Settimane**: dalla 221 alla 231 **Abstract**: Ognuno ha il suo compito

**Ognuno ha il suo compito**

Il tuo compito è fornire al tuo bambino cibi sani e piacevoli.

È compito del tuo bambino decidere quanto mangiare ascoltando il suo senso di fame e sazietà. Questo approccio aiuta i bambini a imparare ad ascoltare il proprio corpo e a fare scelte alimentari sane.

Proponi 3 pasti principali e 2 piccole merende.

Acqua: spesso nella giornata.

Verdura e frutta:  4-5 porzioni al giorno.

Cereali (pane, pasta, riso, farro, orzo, cous-cous…): più volte al giorno.

Legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie,...): 3-4 volte alla settimana.

Pesce: 3-4 volte la settimana.

Carne: 3-4 volte la settimana.

Uova: 1-2 volte alla settimana.

Formaggi: 2-3 volte alla settimana.

Salumi: solo occasionalmente.

Utilizza olio extra vergine per condire.

Meglio il cibo preparato in casa: ha meno sale, zuccheri e grassi.

Il tuo bambino dovrebbe mangiare una quantità limitata di dolci, ma soprattutto non abituarlo a mangiare caramelle o dolcetti vari a fine pasto, è un’abitudine dannosa che gli rimarrà per sempre.

Limita il consumo di sale e utilizza preferibilmente quello iodato.

Riserva le bevande zuccherate, come bibite e succhi di frutta, solo in rare occasioni.

**Fai bere nel bicchiere o nella tazza ed elimina il biberon.**

Favorisci **ore di sonno adeguate**; la maggior parte dei bambini a quest'età, per essere attivo e riposato di giorno, necessita di 10 ore di sonno notturno e fino ai 4-5 anni di 1-2 ore di sonno al pomeriggio.

## 4 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 236 alla 246 **Abstract**: Come fare per essere un modello sano?

**Come fare per essere un modello sano?**

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.

**I bambini sono curiosi;** se vedono sulla tavola cibi diversi sono più attratti e più invogliati a sperimentare.

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.

**Osserva orari regolari** per pasti e spuntini su cui il bambino possa contare. Servi solo cibi nutrienti, quindi qualunque cosa scelga tuo figlio, sarà una scelta saggia.

Non diventare cuoco e cameriere solo per tuo figlio. Prepara i pasti per tutta la famiglia.

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.

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.

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.

I bambini amano le zuppe (passati di verdure, minestre, creme con una sola verdura per distinguere i sapori) soprattutto nei mesi freddi.

## 4 anni e 9 mesi

**Settimane**: dalla 247 alla 257 **Abstract**: Fate partecipare il vostro bambino all'acquisto e alla preparazione del cibo

**Fai partecipare il tuo bambino all'acquisto e alla preparazione del cibo**

Quando possibile coltiva, anche sul balcone, una piantina di erbe aromatiche da raccogliere e aggiungere alle preparazioni.

Lascia che il tuo bambino, già a questa età, faccia il più possibile da solo.

Ai bambini piacciono i cibi con ingredienti semplici perché apprezzano meglio i sapori e riconoscono cosa stanno mangiando.

**Fare in modo che il pasto sia un incontro felice è molto più importante che costringere un bambino a mangiare i piselli.**

## 5 anni

**Settimane**: dalla 262 alla 272 **Abstract**: Il modo di mangiare come prova di carattere

**Il modo di mangiare come prova di carattere**

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.

Potrebbe comportarsi in modo particolarmente pignolo o schizzinoso; pretendere sempre alcuni cibi; rifiutarne decisamente altri.

**Mangiare schizzinoso o esigente è temporaneo**. Se non ne fai un problema, di solito finirà presto.

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.

 Ecco alcune cose che puoi fare per aiutarlo:

• Lascia che ti aiuti a scegliere gli alimenti, come frutta e verdura, al negozio. È più probabile che mangi i cibi che sceglie.

• Lascia che ti aiuti a preparare i cibi. Mangerà quasi tutto di ciò che ti aiuta a fare.

• Rendi i pasti rilassati e piacevoli in modo che impari atteggiamenti sani riguardo al mangiare insieme.

• Offri scelte, ma senza troppe opzioni, come "Cosa  vuoi per cena: pasta o pollo, fagiolini o patate?".

• Offri gli stessi cibi a tutta la famiglia. Non cedere alle richieste di preparare un pasto diverso solo per lui.

• Offri una varietà di cibi e lascia che scelga quanto di questi alimenti mangiare (ricorda però di dare il buon esempio).

• 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.

## 5 anni e 3 mesi

**Settimane**: dalla 273 alla 285 **Abstract**: Fra i 5 e i 6 anni sarà molto utile un Bilancio di salute dal tuo pediatra

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

A questa età è necessario valutare se il rapporto peso / altezza del tuo bambino è corretto.

Questo valore viene espresso come BMI (body max index o indice di massa corporea in italiano).

Esprime se il tuo bambino ha un peso corretto per la sua età ed altezza.

E’ molto importante questa valutazione; correggere subito piccoli errori sarà molto più facile che farlo nelle età successive.

 Infatti un eccesso di peso a questa età può facilmente persistere nell’adolescenza e nell’età adulta se non si interviene modificando alcuni comportamenti.

## 5 anni e 6 mesi

**Settimane**: dalla 288 alla 298 **Abstract**: Tuo figlio ti sta guardando

**Il tuo bambino potrebbe ingrassare troppo se cerchi di convincerlo a mangiare quando è sazio o non gli permetti di mangiare quando ha fame. Tuo figlio ti sta guardando.**

Ti sorprende? È ovvio che mangiare troppo può far ingrassare, ma non avere abbastanza cibo può avere lo stesso risultato. Il tuo bambino potrebbe mangiare troppo in seguito, quando c'è un'altra possibilità di mangiare. Ad esempio, saltare la colazione può portare a mangiare troppo a pranzo.

**Tuo figlio ti sta guardando.**

Se mangi troppo, potrebbe farlo anche lui. Il tuo bambino impara a mangiare vedendo come mangi tu.

Mantieni le tue porzioni ragionevoli. Inizia con una piccola quantità; mangia di più solo se hai fame.

Mangia quando hai fame, cerca di non confondere la fame con la noia o lo stress.

Prova a rallentare la velocità, per mangiare le giuste quantità.

**Quando ti prendi cura di te, ti prendi cura anche di tuo figlio!**

## 5 anni e 9 mesi

**Settimane**: dalla 299 alla 309 **Abstract**: L'energia (calorie) introdotta con gli alimenti

**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 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.**

## 6 anni

**Settimane**: dalla 314 alla 337 **Abstract**: Diventa un critico gastronomico...

**Diventa un critico gastronomico. Coltiva un piccolo orto domestico. I momenti speciali a tavola uniscono la famiglia.**

Inventare un gioco in famiglia in cui si vota il cibo o il piatto preferito può diventare un modo divertente per coinvolgere il tuo bambino nella scelta, preparazione e assaggio dei cibi.

Assaggia il cibo e votalo! Farete una classifica in famiglia: la verdura preferita, il piatto più sano, il dolce più goloso, etc...

**Scopri da dove viene il tuo cibo**

Visita il mercato di un contadino locale o una fattoria dove c’e anche la vendita diretta. Il tuo bambino capirà meglio da dove proviene quello che trova in tavola.

**Coltiva un piccolo orto domestico**

Puoi iniziare in piccolo, con una scatola di erbe aromatiche nella tua cucina o sul balcone, se vi piace, poi sceglierete insieme nuove piantine da coltivare.

**I momenti speciali a tavola uniscono la famiglia.**

Il tuo bambino ama celebrare le feste e le tradizioni speciali.

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.

Coinvolgilo nei preparativi. Fagli fare piccoli lavori sia in cucina nella preparazione dei cibi che nella decorazione della tavola.

Le feste in famiglia creano ricordi felici e danno una sensazione di sicurezza importante per il suo futuro.

**Anche la domenica può essere un giorno speciale a tavola.**