

progetto finanziato da:



Questo opuscolo è stato realizzato grazie a un progetto finanziato dal Ministero della Salute, Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie, sulla "promozione dell'allattamento al seno" attuato in collaborazione con l'UNICEF, le regioni Sicilia, Lazio, Marche, Veneto e ASL di Milano.



impaginazione e grafica a cura di Alessia Buffone



**Mangio bene con voi!**  
**Informazioni per mamma e papà**  
(a partire dai 6 mesi di vita del proprio bambino)



**Inizia a introdurre gli alimenti  
solidi intorno ai 6 mesi**

# Segnali per capire se il tuo bambino è pronto per gli alimenti solidi

Ogni bambino è diverso, ma ci sono 3 chiari segni che, insieme, mostrano che il tuo bambino è pronto per gli alimenti solidi, da complementare al latte materno o di formula. Il tuo bambino è pronto se può:

- 1 stare in posizione seduta e tenere dritta la testa coordinare gli occhi, mani, bocca per guardare il cibo
- 2 afferrarlo e portarselo alla bocca da solo
- 3 deglutire gli alimenti. I bambini che non sono pronti sputeranno il cibo e ci sarà più pappa sulla faccia che in bocca

Non avere fretta!

È difficile che tutti e 3 questi segnali siano presenti prima dei 6 mesi d'età.

## La sfida della banana!

Se il tuo bambino è in grado di stare in posizione seduta e tenere dritta la testa, sa stendere il braccio, afferrare un pezzetto di banana matura o un altro alimento di consistenza morbida (es. pera) e assaggiarne un po', e fa tutto questo da solo, allora è pronto!

## Falsi segnali

il bambino che:

- si mangia il pugno
- si sveglia durante la notte quando prima non si è mai svegliato
- vuole più latte rispetto al solito

Non è detto che sia pronto per gli alimenti solidi.

Potrebbe solo aver necessità di aumentare l'introduzione di latte.

# Quali alimenti gli offro?

## Da 0 a 6 mesi:

latte di mamma o artificiale (il latte artificiale di proseguimento non è adeguato ai bambini sotto i sei mesi d'età).

## Dai 6 mesi circa:

oltre al latte **materno o di formula**, il bambino può iniziare ad assaggiare tutti gli altri alimenti, preparati con cotture sane e semplici. Puoi proporre **tutti i tipi di frutta e verdura di stagione** schiacciati o in pezzettini, crudi o leggermente cotti come carote, finocchi, broccoli. Prova anche la frutta, ad esempio mele, pere, banane, pesche, meloni, che sono facili da afferrare. Offri **carne cotta** facile da macinare, **il pesce** di piccole dimensioni sminuzzato (fai attenzione alle lisce), la pasta, il riso, la polenta, il farro e gli altri **cereali**, i ceci, le lenticchie e gli altri **legumi**, le **uova ben cotte** per scongiurare rischi di infezioni. Inoltre offri **yogurt e formaggi interi** (scegli prodotti senza zucchero aggiunto), usa come condimento **olio extravergine di oliva** e per insaporire erbe aromatiche. A circa 8-9 mesi il tuo bambino avrà conosciuto una più ampia gamma di alimenti e inizierà a mangiare pasti più completi. Sarà un insieme di alimenti schiacciati e cibi a pezzettini da afferrare anche con le mani.

## Dai 12 mesi:

**farà 2-3 pasti al giorno**, con alimenti tritati se richiesto, **più 2 sani spuntini** e il latte materno o il latte di mucca intero. Anche il formaggio e lo yogurt interi. Dai 2 anni, se il piccolo mangia un'ampia varietà di prodotti sani e cresce bene, puoi passare al latte parzialmente scremato. Offri merende sane come frutta e verdura a pezzettini, un frullato di frutta fresca, un pezzo di pane.

- ! Introduci l'utilizzo della tazza intorno ai sei mesi di vita del piccolo e
- offrigli sorsi d'acqua durante il pasto.

# Suggerimenti per incoraggiarlo e lasciarlo esplorare

## Latte

È molto importante mantenere il latte materno il più a lungo possibile, anche oltre il secondo anno di vita, se mamma e bambino lo desiderano. Se il bambino assume latte artificiale non aggiungere biscottini o altro

## Alimenti da evitare

- Le bevande zuccherate e gli alimenti dolci come succhi di frutta, bevande gassate e merendine perchè rovinano i denti e riducono l'appetito.
- Il miele prima dell'anno di vita perchè contiene un batterio che può far ammalare il bambino.
- Gli alimenti troppo salati come i salumi, le patatine fritte, gli alimenti fatti con il dado.
- Latte di mucca prima dei 12 mesi di vita.



## Una sana alimentazione comincia da qui!



Offri al tuo piccolo un'ampia varietà di alimenti sani in modo che si abitui fin da piccolo a mangiare correttamente. E' molto probabile che continuerà ad amare questi cibi anche quando crescerà.

## Ci vuole tempo!

Lasciagli il tempo di mangiare, soprattutto all'inizio e non forzarlo. La maggior parte dei bambini sa quando è sazio: prova ad andare al ritmo del bambino e finisci quando mostra di non volerne più.

## Fagli vedere

I bambini imitano i loro genitori quindi mangiate in famiglia molti alimenti sani, così lo farà anche il vostro bambino.

## Alimenti a pezzetti da prendere con le mani

Lascia che il tuo bambino mangi da solo con le dita: così può mostrarti quanto vuole mangiare e familiarizza con i diversi tipi di alimenti.



## E' un affare di famiglia

Fai in modo che il bambino sia incluso nel pasto familiare: offrigli il cibo quando il resto della famiglia sta mangiando.



## Fortunata alla terza volta... o alla quindicesima

I bambini qualche volta hanno bisogno di tempo per abituarsi ai diversi sapori. Quindi, offri piccole quantità, molte volte, per abituarlo gradualmente ai nuovi cibi.

## Quanto?

Non ti preoccupare se il tuo piccolo non ha mangiato molto durante il pasto o per tutto il giorno; è più importante guardare quello che mangia in una settimana.

## Usa gli alimenti industriali solo qualche volta

Il migliore cibo per tuo figlio è quello fatto in casa con alimenti semplici. Gli alimenti per bambini nei vasetti hanno porzioni spesso troppo grandi e sempre la stessa consistenza e sapore. Questo può portare come conseguenza che al tuo piccolo non piacciono gli altri alimenti. Quindi, è meglio utilizzare gli omogeneizzati industriali solo nei casi in cui non hai tempo o sei fuori casa.



La presente pubblicazione è liberamente tratta da Start 4 life. A good start for a healthier life.

**"Introducing Solid Foods Giving your baby a better start in life"** pubblicata nel 2011 dal National Health Service (NHS) del Regno Unito e dall'UNICEF UK Baby Friendly Initiative.

Testi a cura di:

Maria Enrica Bettinelli

Claudia Carletti ed Elise Chapin

Revisione del testo a cura di:

Franco De Luca (ASL Roma F)

Sara Farchi, Simona Asole (Laziosanità)

