

**1** Nei primi 6 mesi il latte materno da solo è l'alimento naturale per il tuo bambino ed è l'alimento principale durante il primo anno



**2** A partire dai 6 mesi puoi iniziare ad inserire gradualmente alimenti diversi dal latte, ma non avere fretta!



**3** Nel primo anno evita di aggiungere sale o zucchero ai cibi e abitua il bambino a bere acqua



**4** Non offrire latte di mucca nel primo anno, dai 6 mesi puoi invece dare formaggio e yogurt, meglio se interi

**5** Offri frutta a merenda ogni giorno ed evita merendine, dolci e bevande zuccherate



**6** Limita il tempo che il bambino trascorre "imprigionato" in sdraiette e seggiolini

**7** Quando il bambino inizia a camminare usa il passeggino il meno possibile e aboliscilo del tutto a partire dai 3 anni



**8** Porta il bambino fuori a giocare almeno un'ora al giorno e se possibile accompagnalo a scuola a piedi



**9** E' meglio giocare insieme che mettere il bambino davanti alla tv



**10** Cerca di essere attivo anche tu come genitore e di adottare una buona cucina casalinga

