



Mangio bene con voi!
Informazioni per mamma e papà



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

Segnali per capire se il vostro bambino è pronto per gli alimenti solidi

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

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

Non abbiate fretta!

È probabile che tutti e 3 questi segnali saranno presenti intorno ai 6 mesi d'età.

La sfida dell'assaggio!

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

Falsi segnali

Il bambino che:

- si mangia il pugno oppure
- si sveglia più spesso durante la notte rispetto a prima oppure
- chiede più latte rispetto al solito

non è detto che sia pronto per gli alimenti solidi. Potrebbe solo aver necessità di aumentare la quantità di latte.



Quali alimenti gli offriamo?

Da 0 a 6 mesi circa:

latte di mamma o formula

Verso i 6 mesi:

oltre al latte **materno o alla formula**, il bambino può iniziare ad assaggiare tutti gli altri alimenti, preparati per la famiglia con cotture sane e semplici. Alternate le proteine come: la **carne cotta** facile da masticare, il **pesce** di piccole dimensioni sminuzzato, i **legumi** come fagioli, ceci e lenticchie, le uova cotte per scongiurare rischi di infezioni e il **formaggio**. Offrite la pasta, il riso, la polenta, il farro e gli altri **cereali**. Potete proporre **tutti i tipi di verdura di stagione** schiacciati o in pezzettini morbidi come broccoli, zucchine, pomodori. Provate anche con la **frutta di stagione**, ad esempio pera, pesca, melone e fragola che sono facili da afferrare. Inoltre, offrite **yogurt e formaggi**, meglio se interi. Usate come condimento **olio extravergine di oliva** e per insaporire poco sale, ma iodato, ed erbe aromatiche. Evitate di aggiungere zucchero agli alimenti. Dopo un paio di mesi il vostro bambino avrà conosciuto una più ampia gamma di cibi e inizierà a mangiare pasti più completi: sarà un insieme di alimenti schiacciati e cibi a pezzettini da afferrare anche con le mani.

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

Dai 12 mesi:

farà 2-3 pasti al giorno, con alimenti tritati se richiesto, **più 2 spuntini** e il latte materno o il latte vaccino intero. A merenda offrite alimenti sani come frutta a pezzettini, un frullato, un pezzo di pane oppure uno yogurt.

Dai 2 anni, se il piccolo mangia un'ampia varietà di prodotti sani e cresce bene, potete passare al latte parzialmente scremato.

Suggerimenti per incoraggiarlo

Latte

È molto importante mantenere l'allattamento il più a lungo possibile, anche oltre il secondo anno di vita, se mamma e bambino lo desiderano. Se il bambino assume formula, dai 12 mesi potete passare al latte vaccino intero. Non aggiungere nel biberon biscottini o altro.



Alimenti da evitare

- Le bevande zuccherate e gli alimenti dolci come succhi di frutta, bevande gassate e merendine perché rovinano i denti, riducono l'appetito e abituanano i bambini a un gusto troppo dolce.
- Il miele prima dell'anno di vita perché può contenere le spore del batterio responsabile del botulino infantile.
- 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 (prima può essere usato come ingrediente, ad esempio nel purè).

e lasciarlo esplorare

Una sana alimentazione comincia da qui!

Offrite al vostro bambino un'ampia varietà di alimenti sani in modo che si abitui fin da piccolo a mangiare correttamente.

È molto probabile che continuerà ad amare questi cibi anche quando crescerà.

Ci vuole tempo!

Lasciategli il tempo di mangiare soprattutto all'inizio e non forzatelo. La maggior parte dei bambini sa quando è sazio: provate ad andare al ritmo del bambino e finite quando mostra di non volerne più.

Alimenti a pezzetti da prendere con le mani

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

È un affare di famiglia

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



Fategli vedere

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

Fortunati alla terza volta... o alla quindicesima

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

Quanto?

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

Usate gli alimenti industriali solo qualche volta

Il migliore cibo per vostro 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 alla conseguenza che il vostro piccolo si abitui al gusto standardizzato degli alimenti in vasetto e non gradisca più gli altri cibi. Anche se dovete uscire è possibile portare una pappa preparata a casa oppure fargli assaggiare ciò che mangerete voi.



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.

Questo opuscolo è stato realizzato grazie a un progetto finanziato dal Ministero della Salute, Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie, attuato in collaborazione con l’UNICEF, le Regioni Sicilia, Lazio, Marche, Veneto e ASL di Milano.

Testi edizione 2013 a cura di:

Maria Enrica Bettinelli, Claudia Carletti ed Elise Chapin.

Prima revisione del testo a cura di:

Franco De Luca (ASL Roma F), Sara Farchi, Simona Asole (Laziosanità).

La presente edizione è stata adattata dalle S.C. Tutela salute Bambini Adolescenti Donne e Famiglie distrettuali e dalla S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione del DIP dell’Azienda sanitaria Universitaria Integrata di Trieste con il coordinamento della S.C.R. Epidemiologia clinica e ricerca sui servizi sanitari e S.C. Neonatologia dell’IRCCS Burlo Garofolo di Trieste.

Hanno contribuito alla stesura del depliant l’organizzazione no-profit Mamme alla pari di Trieste e l’associazione La Leche League di Trieste.





Dipartimento di Prevenzione Igiene degli alimenti e della nutrizione

Via De' Ralli, 3 (San Giovanni) - tel. 040 399 7509
email: segr.igienealimenti@asuits.sanita.fvg.it

Distretto 1

Via Stock, 2/a (Roiano)
tel. 040 399 7830 / 7863

Distretto 2

Via San Marco, 11 (San Giacomo)
tel. 040 399 5566 / 5558

Distretto 3

Via Valmaura, 59 (Valmaura)
tel. 040 399 5800 / 5809

Distretto 4

Via Sai, 7 (San Giovanni)
tel. 040 399 7445 / 7202