



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Dipartimento Trasversale Salute Donna, Infanzia e Adolescenza - Forlì - Cesena



# **TUTTI A TAVOLA!**

.....  
Svezzamento, una guida per i genitori.

Con il contributo di



Fondazione

**Romagna Solidale Onlus**

Scarica questo opuscolo informativo nei siti web:

[www.auslromagna.it](http://www.auslromagna.it)

[www.pediatriaamisuradibambino.org](http://www.pediatriaamisuradibambino.org)

Nelle foto qui accanto il gruppo di lavoro:  
Maurizio Iaia, pediatra di Comunità Cesena  
Elvira Minganti, pediatra di Comunità Forlì  
Melissa Pasini, dietista Cesena  
Antonella Burnazzi, dietista Cesena  
Veronica Palmucci, dietista Forlì

U.O. Pediatria e Consultorio Familiare Cesena; U.O. Salute Donna e Infanzia Forlì  
Dipartimento Trasversale Salute Donna, Infanzia e Adolescenza Forlì-Cesena,  
AUSL della Romagna

Con la collaborazione delle dietiste del Settore Scuola Comune di Cesena

Progetto Grafico: Edizioni IN Magazine s.r.l.  
Stampa: Ausl Romagna – Centro Stampa Cesena

Finito di stampare a luglio 2019



## PRESENTAZIONE



Questo lavoro nasce dalla necessità di accompagnare i genitori nel momento dell'introduzione di cibi solidi ai loro bambini, che costituisce una tappa particolare e molto importante dello sviluppo, inteso nel senso più globale del termine. Sedersi a tavola insieme e mangiare gli stessi alimenti rappresenta una fase evolutiva reciproca, nella quale i genitori riconoscono le capacità emergenti del bambino e ne rispettano la piena espressione.

Nasce dalla necessità di creare alleanze fra famiglie, pediatri e strutture educative e scolastiche, che rappresentano il luogo complementare più importante a quello domestico, contando sulla forza della collettività per l'attuazione di un modello di comportamento.

Nasce anche dall'esigenza di rivedere in chiave attuale un corretto stile alimentare, che tenga conto della qualità dei cibi, della giusta quantità e alternanza, nonché della sostenibilità ambientale.

È un lavoro che rappresenta un ulteriore sviluppo dell'esperienza trentennale cesenate, fra le prime italiane, di collaborazione fra Istituzioni sanitarie e scolastica, che ha portato alla realizzazione del progetto *Pappamondo*, caratterizzato dall'introduzione della dieta mediterranea con

alimenti da agricoltura biologica in tutti gli ordini di scuola, a partire dai Nidi d'Infanzia.

Quest'ultima iniziativa è stata successivamente arricchita con *Tutti insieme appassionatamente*, una guida utilizzata dai Pediatri di famiglia per promuovere uno svezzamento rispettoso del ruolo di partecipante attivo del bambino. Oggi si propone in una versione aggiornata, da adottare nell'ambito del Dipartimento Salute Donna Infanzia Adolescenza di Forlì-Cesena con il nuovo libretto dal titolo *Tutti a tavola!*.

Il nostro augurio è che questo libretto possa rappresentare un utile strumento per comprendere e imparare qualche "trucco del mestiere" da parte degli adulti di riferimento, e che possa ulteriormente diffondersi ed evolvere.

Antonella Brunelli,  
Direttore U.O. Pediatria e Consultorio Familiare  
Cesena, AUSL della Romagna.





L'alimentazione, la corretta alimentazione, i "giusti" modi e tempi dell'alimentazione nell'infanzia sono da sempre occupazione e preoccupazione dei pediatri e terreno di confronto costruttivo e dinamico con le famiglie. Molto (quasi tutto) è cambiato in questo campo negli ultimi trent'anni, rimanendo l'allattamento materno una delle poche, immutabili, pietre angolari sulle quali ancora oggi costruiamo, giorno dopo giorno, il benessere dei bambini. Conclusosi questo periodo (breve o lungo che sia stato) di "certezze" nutrizionali, entriamo nel tempo di quello che una volta chiamavamo *svezzamento* e che oggi è più comunemente detto *alimentazione complementare*.

È un tempo nel quale l'incertezza delle famiglie (e ora cosa deve mangiare? quanto? come?) veniva circoscritta dal pediatra adottando un atteggiamento tendenzialmente rigido e prescrittivo.

Oggi non è più così; la conoscenza e l'osservazione rispettosa delle tappe evolutive del bambino ci consentono di offrire ai genitori indicazioni di comportamento più personalizzate e, allo stesso tempo, più creative e libere. Sempre attenti al contesto familiare e al mondo di cultura e consuetudini nel quale il bambino sta crescendo, questo ci consente di avviare un progetto di educazione alimentare che ci auguriamo possa svilupparsi e continuare a dare buoni frutti negli anni a venire.

Condividere le buone pratiche e renderle patrimonio comune di pediatri, educatori e famiglie è compito fondante del livello Dipartimentale dal quale questa utile guida prende le mosse. È un documento, frutto delle conoscenze e dell'esperienza di molti, che viene messo a disposizione di tutti. E al cui sviluppo, mi auguro, tutti vorranno dare il proprio contributo nel futuro.

Enrico Valletta  
Direttore Dipartimento Trasversale Salute Donna, Infanzia e Adolescenza Forlì-Cesena, AUSL della Romagna



# INDICE



PRESENTAZIONE.....	3
<b>1. Svezzarsi a tavola: consigli pratici.....</b>	<b>6</b>
• 1.1 - Un buon inizio.....	6
• 1.2 - Il bambino sa indicarci quando è pronto .....	7
• 1.3 - Il bambino è capace di regolarsi da sé su quanto mangiare .....	8
• 1.4 - I genitori rappresentano il modello più importante da imitare.....	10
• 1.5 - Quali alimenti e in che forma?.....	11
• 1.6 - Alimenti da evitare e alimenti da limitare .....	14
• 1.7 - Le porzioni di cibo.....	16
• 1.8 - E se il cibo va di traverso? .....	18
1.8.1 - Come ridurre il rischio di aspirazione di cibo nelle vie aeree .....	20
• 1.9 - E il rischio di allergie? .....	22
• 1.10 - Conclusioni .....	23
<b>2. Come comporre un pasto.....</b>	<b>24</b>
• Criteri per la composizione di un menù settimanale.....	24
<b>3. Un'informazione utile per la cucina domestica .....</b>	<b>26</b>
<b>4. In sintesi.....</b>	<b>27</b>
• Come promuovere l'alimentazione complementare responsiva.....	27
<b>Appendice 1.....</b>	<b>29</b>
• L'importanza di frutta e verdura.....	29
• 5 consigli per avere successo nel far accettare le verdure .....	30



ALIMENTO  
DA EVITARE



ALIMENTO  
DA LIMITARE



ALIMENTO  
CONSIGLIATO

## UN BUON INIZIO



Secondo le più recenti raccomandazioni scientifiche internazionali, è consigliabile promuovere lo svezzamento dei bambini intorno ai 5 e mezzo-6 mesi d'età.

L'integrazione del latte materno o del latte artificiale con cibi solidi consente di soddisfare le nuove esigenze nutrizionali del lattante, come ad esempio il fabbisogno di ferro. A tale età il bambino, oltre a essere naturalmente interessato a ciò che vede mangiare dai genitori, ha anche maturato tutte quelle funzioni (neuromotorie, digestivo-metaboliche, immunitarie, renali) che gli permettono di impastare in bocca, deglutire e digerire la varietà di cibi consumati comunemente dagli adulti in casa.

Per indicare il momento della prima introduzione del cibo solido utilizzeremo per brevità d'uso il termine *svezzamento*, anche se può prestarsi a un'interpretazione ambigua in quanto significa "togliere il vizio" (sottintendendo il vizio di allattare al seno), mentre sarebbe più appropriato parlare di *alimentazione complementare*, dal momento che i primi alimenti solidi vanno solo a completare e non a sostituire l'allattamento naturale (o in sua assenza artificiale) che proseguirà fino all'anno di vita e oltre.

È molto importante il concetto che il primo approccio al cibo solido debba partire dalla richiesta attiva del bambino, che va riconosciuto come soggetto dotato di specifiche competenze e capacità e non come oggetto di rigidi schemi e regole, cui deve corrispondere secondo certe aspettative.

Sostenuto empaticamente dai genitori, che riconoscono e rispettano i suoi segnali di fame e sazietà rafforzando la sua capacità di autoregolazione, il bambino può fare esperienza del sé e dell'ambiente in sintonia con i suoi tempi fisiologici e i suoi bisogni. Da qui le definizioni oggi in uso di *alimentazione complementare a richiesta* o di *alimentazione complementare responsiva*.



## IL BAMBINO SA INDICARCI QUANDO È PRONTO



I segni che indicano quando il bambino è pronto a mangiare cibo solido appaiono generalmente nell'arco di età compreso fra i 5 e i 7 mesi nei bambini sani nati a termine, mentre nei bambini pretermine compaiono più avanti.

I segnali sono i seguenti:

- mantiene la posizione seduta, da solo o con un minimo sostegno senza doversi appoggiare con le mani, con testa e tronco allineati, così da deglutire efficientemente il bolo alimentare;
- coordina occhio-mano-bocca così da poter localizzare il cibo, afferrarlo e portarselo in bocca da sé;
- apre la bocca, tenendo la lingua appiattita e bassa per accogliere il cucchiaino;
- stringe le labbra attorno al cucchiaino e ne asporta il contenuto con il labbro superiore;
- tiene il cibo in bocca per masticarlo, anche in assenza di denti, e poi sposta il bolo nella parte posteriore della bocca per deglutirlo, invece di sputarlo fuori e farlo colare sul mento;
- afferra con il palmo della mano e stringe nel pugno un alimento a forma di manico e mangia la parte che sporge dal pugno;
- gira la testa dall'altra parte per esprimere il suo dissenso.

*Ricordate! Invece di decidere a priori a che età svezzarlo, chiedetevi:*

- a) mantiene da sé la posizione seduta?
- b) è capace di afferrare il cibo e portarselo in bocca?
- c) è capace di masticare/deglutire il cibo, anche se non ha ancora i denti?

Potete fare una prova permettendogli di maneggiare un pezzo di banana o un pezzo di carota cotta.

*Quando il bambino mostra di avere raggiunto queste tre capacità insieme e dimostra inequivocabilmente di voler partecipare al vostro pasto, mettetelo a tavola con voi, consentendogli di assaggiare ogni tipo di alimento preparato in casa sminuzzato in piccoli pezzi o in pezzi più grossi da impugnare.*



**N.B. SE MOSTRA POCO INTERESSE E APPARE DISTURBATO DALLA SITUAZIONE, NON ABBIATE FRETTA: FERMATEVI E ASPETTATE QUALCHE GIORNO PRIMA DI RIPROVARE.**

## IL BAMBINO È CAPACE DI REGOLARSI DA SÉ SU QUANTO MANGIARE



Di fronte all'offerta di cibi semplici e salutarì preparati in casa, i bambini scelgono *istintivamente* una dieta qualitativamente varia e completa e assumono un'adeguata quantità di calorie. Grazie a questa loro capacità di autoregolazione, se mangiano poco in un pasto compenseranno spontaneamente mangiando di più negli altri pasti della giornata. Inoltre l'appetito dei bambini può variare da un giorno all'altro in funzione di vari fattori (dentizione, malattie febbrili intercorrenti, etc).

*Tenete presente che non tutti i bambini sono uguali: vi sono bambini che presentano un grande entusiasmo per il primo cibo solido e si dimostrano dei buoni mangiatori da subito e altri più timorosi e diffidenti che mangiano come un uccellino. In tali casi il vostro pediatra potrà rassicurarvi sull'andamento regolare della crescita o suggerirvi cosa è bene fare qualora si evidenzii un eccessivo aumento di peso, come può accadere in alcuni bambini che hanno una tendenza innata o acquisita a mangiare troppo, o un deficit di crescita.*

Se permettiamo al bambino di fare esperienza dei propri segnali interni e dei propri bisogni (aver fame o sete, aver avuto abbastanza, essere sazio) egli imparerà a distinguere in modo differenziato le sue necessità e a comunicarle in modo sempre più efficiente per ottenerne l'appagamento da parte di chi si prende cura di lui. Le risposte adeguate a tali segnali da parte dei genitori accresceranno via via le competenze, l'autonomia e l'autostima del bambino.

Se invece il cibo viene usato impropriamente, ad esempio per calmare vari stati di irrequietezza

che non hanno nulla a che fare con il bisogno di mangiare, il bambino può sviluppare una percezione confusa dei suoi segnali interni e la tendenza a cercare cibo come risposta a qualsiasi stato di disagio (rabbia, sonno, noia, desiderio di interazione sociale...). Allo stesso modo, l'uso di forzature e distrazioni varie per spingere il bambino a mangiare di più, come a volergli imporre che *deve* aver fame per soddisfare le aspettative dei genitori, può ostacolare lo sviluppo dell'autoconsapevolezza e la sua capacità di autoregolazione. È perciò molto importante imparare a riconoscere e rispettare i segnali con i quali ci comunica quando è sazio o quando ha fame.

### Vedi Tabella 1

È buona regola mettere in pratica il cosiddetto **principio di divisione di responsabilità alimentare fra genitori e figlio:**

- voi genitori avete la responsabilità di pianificare:
  - **cosa mangiare:** offrite cibi freschi e salutarì;
  - **dove e quando:** fate partecipare il bambino ai pasti familiari facendolo sedere attorno a una tavola apparecchiata in un contesto sereno. Spegnete la TV ed evitate il ricorso ad altre distrazioni come tablet, smartphone, aeroplanini e simili per indurlo ad aprire la bocca. Mantene-te una regolarità degli orari e della durata dei pasti perché il bambino possa imparare presto ad acquisire i vostri stessi ritmi.
- al bambino spetta la responsabilità di decidere liberamente **se e quanto mangiare** ciò che voi genitori gli proponete, senza imposizioni, dando fiducia alla sua capacità di sapersi regolare da sé.

**Tabella 1.**  
**Segnali di fame e sazietà nel 1° anno di vita**

Età	Segnali di fame	Segnali di sazietà
<b>4-6 mesi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piange o si agita;</li> <li>• Sorride all'adulto, lo guarda fisso o "tuba" mentre mangia per indicare che ne vuole ancora;</li> <li>• Muove la testa verso il cucchiaino o cerca di spingere il cibo verso la bocca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rallenta o interrompe la suzione;</li> <li>• Sputa fuori il capezzolo/la tettarella;</li> <li>• Gira la testa dall'altra parte;</li> <li>• Appare distratto e presta attenzione all'ambiente circostante.</li> </ul>
<b>5-9 mesi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afferra con le mani il cucchiaino o il cibo;</li> <li>• Punta il dito verso il cibo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comincia a mangiare più lentamente;</li> <li>• Tiene la bocca chiusa o spinge il cibo lontano da sé.</li> </ul>
<b>8-11 mesi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raggiunge e afferra il cibo;</li> <li>• Punta il dito verso il cibo;</li> <li>• Si eccita quando viene presentato il cibo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comincia a mangiare più lentamente;</li> <li>• Spinge via il cibo.</li> </ul>
<b>10-12 mesi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esprime preferenze per specifici alimenti con parole o suoni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agita la testa da una parte all'altra per dire che non ne vuole più.</li> </ul>

[ da M. Iaia. *L'alimentazione complementare responsiva*. Il Pensiero scientifico Editore, 2016 ]



## I GENITORI RAPPRESENTANO IL MODELLO PIÙ IMPORTANTE DA IMITARE



*Una provata ed efficace strategia per favorire il consumo da parte dei bambini di alimenti salutari (frutta fresca, verdura, pesce e legumi) è quello di mostrare al bambino che anche voi genitori li mangiate, facendolo partecipare ai pasti familiari.*

*Mostratevi interessati al suo pasto, incoraggiatelo ad assaggiare i vostri alimenti parlandogli e guardandolo negli occhi, senza mai forzarlo o rimproverarlo se non vuol mangiare. Abituatelo ai nuovi sapori con preparazioni semplici e poco elaborate.*

I bambini sono più inclini ad assaggiare un cibo nuovo se vedono che altri di cui si fidano (genitori, nonni, fratelli, insegnanti) lo mangiano, rispetto a quando lo stesso cibo viene proposto solo al bambino. Ciò rassicura il cucciolo d'uomo e contribuisce a confermargli la sua identità e il suo senso di appartenenza al gruppo.



**RICORDATEVI CHE LE ABITUDINI ALIMENTARI IMPARATE NEI PRIMI DUE ANNI DI VITA TENDONO A MANTENERSI NEL TEMPO E SARANNO QUINDI LA BASE DELLA SALUTE DA ADULTO: SI RACCOGLIE QUEL CHE SI SEMINA!**



1.5

## QUALI ALIMENTI E IN CHE FORMA?



Verso i 6 mesi di età, quindi, il bambino può iniziare a mangiare liberamente un po' tutto ciò che mangiano i genitori. Pertanto non serve ricorrere agli alimenti dell'industria per l'infanzia, ma basta combinare ogni pasto con la giusta varietà di alimenti: cereali (pane, pasta, riso...), carne o pesce o formaggi o uova o legumi, olio, verdure e frutta.

*Preferite alimenti di produzione nazionale e di qualità controllata.* Riguardo ai prodotti confezionati si raccomanda di leggere attentamente le etichette e per i prodotti freschi di preferire quelli di produzione integrata o a km zero o da agricoltura e allevamento biologici. Nella scelta del pesce, si consigliano pesci di piccola taglia per ridurre il rischio di un'eccessiva assunzione di mercurio.

*Offrite questi cibi variamente sminuzzati, tagliati a pezzi, tritati più o meno finemente con il cucchiaino, ma incoraggiate anche il bambino (se si mostra interessato) a mangiare da sé con le mani, proponendo alimenti tagliati in pezzi a forma di bastoncino di consistenza semisolida e di dimensioni facili da impugnare con il palmo della mano.*

Alcuni esempi di *finger food* domestici per i 6-7 mesi di età possono essere:

- fiori di broccoli o cavolfiori con il gambo, bastoncini di carote, patate, zucchini, zucca gialla, cotti a vapore e al dente (se troppo cotti diventano una poltiglia che si scioglie in mano);
- strisce di pane, pasta in forme impugnabili;
- stick di formaggio;
- strisce di carne o pezzi di filetto di pesce senza spine.

Più avanti, fra gli 8 e i 10 mesi di età, il cibo da





mangiare con le mani può essere proposto a pezzettini dal momento che il bambino sarà in grado di prenderli da sé fra pollice e indice, per portarseli in bocca.

*Assecondate la curiosità del bambino all'assaggio senza preoccuparvi delle quantità che assumerà, anche se non corrispondono alle vostre aspettative. Se il bambino all'inizio si rifiuta di assaggiare, non mostratevi in apprensione, potrà completare il suo pasto con il latte. Proverete a riproporre gli alimenti rifiutati a distanza di pochi giorni, anche fino a 10-15 volte, per favorirne l'accettazione.*

Nell'**Appendice 1** sono riportati alcuni consigli su come favorire l'accettazione e il gradimento di frutta e verdure nei bambini sin dallo svezzamento.

Alcune indicazioni pratiche sul mangiare con le mani e sull'uso delle posate e della tazza sono riportati in **Tabella 2**.

Con l'introduzione dei primi cibi solidi si propone anche l'acqua mediante una tazza provvista di manici, in modo che il bambino possa impugnarla e portarla alla bocca con l'aiuto del genitore. La quantità la decide il bambino in quanto è capace di autoregolarsi. Non preoccupatevi se rifiuta di bere perché assume già una buona quantità di acqua attraverso il latte.





**Tabella 2.**  
**Capacità neuromotorie emergenti del bambino nell'alimentazione (1° anno di vita)**

<b>Mano e dita</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A 6-7 mesi il bambino con regolare sviluppo inizia ad afferrare con prensione palmare (ultime 4 dita piegate a gancio sul palmo) un pezzo di cibo a forma di manico, a portarlo in bocca e a mangiare la parte che sporge dal pugno;</li><li>• A circa 8-10 mesi la presa diviene via via più precisa ed efficiente:<ul style="list-style-type: none"><li>- inizia a comparire durante l'afferramento l'opposizione del pollice che dapprima rimane esteso (pinza inferiore);</li><li>- successivamente diventa capace di trattenere un pezzettino di cibo fra i polpastrelli di pollice e indice (pinza superiore), indipendentemente dall'uso delle altre 4 dita.</li></ul></li></ul>
<b>Cucchiaio e forchetta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Date l'opportunità al vostro bambino di usare da sé cucchiaio e forchetta da circa 1 anno di età;</i></li><li>• I bambini con regolare sviluppo sono in genere capaci di deglutire cibo morbido in purea o sminuzzato-triturato dato con il cucchiaio verso 6 mesi di età, senza strozzarsi;</li><li>• Il bambino può iniziare a usare da sé il cucchiaio e la forchetta verso i 12 mesi di età, ma il loro uso migliora e gli permette di sporcarsi meno verso i 16-18 mesi di età.</li></ul>
<b>Tazza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Date l'opportunità al vostro bambino di usare la tazza per imparare a bere a sorsi;</i></li><li>• Il bambino inizia a imparare come usare una tazza aperta senza beccuccio verso gli 8-9 mesi di età;</li><li>• A circa 12 mesi è capace di tenere la tazza con due mani;</li><li>• Il biberon andrebbe eliminato verso il 1° anno di età.</li></ul>

## ALIMENTI DA EVITARE E ALIMENTI DA LIMITARE



### Alcuni alimenti da evitare nel 1° anno di vita sono:

- *il miele*, che può contenere spore di Clostridium botulinum con il rischio di intossicazione da tossina botulinica, dal momento che lo stomaco e l'intestino del lattante non contengono acidi in misura adeguata a distruggere queste spore;

- *il latte vaccino*, al posto del latte materno o formulato, per il suo scarso contenuto in ferro e per un eccessivo contenuto proteico. Può essere tuttavia utilizzato in piccole quantità come ingrediente di varie preparazioni o offerto 1-2 volte/settimana come yogurt o formaggio;

- *il Te*, che contiene sostanze, come il tannino, che legano il ferro e altri minerali riducendone l'assorbimento. Anche la camomilla e varie tisane per lattanti in commercio interferiscono con l'assorbimento di ferro e contengono inoltre zucchero aggiunto;

- *gli alimenti che comportano un rischio di strozzamento*: piccoli, di consistenza dura e di forma arrotondata, scivolosi, collosi, con filamenti (vedi in dettaglio paragrafo specifico).

**Alimenti da limitare il più possibile sono invece sale e zucchero** e i prodotti che li contengono in misura eccessiva: *leggete le etichette!*

È buona regola che genitori e bambini si abituino a mangiare poco salato. È opportuno utilizzare il sale iodato per tutta la famiglia, in quantità contenute nella cottura degli alimenti (ad esempio pasta, brodo, sughi al pomodoro...) e limitarlo il più possibile come condimento, dando la preferenza alle varie erbe aromatiche per insaporire il cibo (basilico, salvia, origano, ecc.). I prodotti più ricchi di sale sono quelli trasformati (formaggi, salumi, prodotti da forno, carni o pesci in scatola) mentre gli alimenti freschi (frutta, verdure, carne, pesce, latte, uova) ne contengono generalmente basse concentrazioni. Anche nei *baby food* industriali c'è spesso sale aggiunto in quantità variabile.





Se si abituano i bambini al consumo di alimenti poco salati e non troppo dolci, fin dalla primissima infanzia, che è un'età critica per l'apprendimento dei sapori, viene fissata la soglia percettiva del salato e del dolce su livelli più bassi. In tal modo si previene la tendenza a preferire tali alimenti anche più avanti nella crescita.



**N.B.: È IMPORTANTE EDUCARE I BAMBINI A SODDISFARE LA SETE BEVENDO ESCLUSIVAMENTE ACQUA ED EVITANDO LE BEVANDE DOLCI COMUNEMENTE PUBBLICIZZATE PER PROMUOVERNE IL CONSUMO FIN DALLA PRIMISSIMA INFANZIA (PREPARATI PER TISANE VARIE, CAMOMILLA, BEVANDE ZUCCHERATE). ANCHE I PRODOTTI CONTENENTI EDULCORANTI ARTIFICIALI VANNO EVITATI.**



## LE PORZIONI DI CIBO



La capacità innata dei bambini di sapersi regolare da sé su quanto mangiare si rafforza fin dalle loro prime esperienze alimentari grazie alle ripetute conferme che i propri segnali di fame/sazietà sono rispettati dai genitori; tuttavia tale capacità può essere ostacolata da vari fattori – come ad esempio l’esposizione abituale a porzioni eccessive di cibo che potrebbero confondere il bambino, spingendolo a mangiare in eccesso (“il bambino ha gli occhi più grandi della bocca!”).

**È provato che gli adulti spesso sovrastimano le quantità che un bambino sano dovrebbe normalmente mangiare: tenete presente che il suo stomaco ha un volume pari al suo pugno chiuso! Occorre anche evitare pratiche restrittive imponendogli quantità di cibo troppo scarse per paura che mangi troppo.**

Dopo un periodo di prova di durata variabile, in cui avrà sperimentato vari assaggi, il bambino spontaneamente aumenterà la quantità e la varietà di cibi solidi che vorrà mangiare e ridurrà la quantità giornaliera di latte.

Alcune indicazioni sulle porzioni dei principali alimenti nella prima infanzia sono riportate nella **Tabella 3**, ma per i motivi sopra detti hanno un significato puramente orientativo.



**Tabella 3.**  
**Porzioni orientative in grammi (peso a crudo) degli alimenti da 6 a 24 mesi di età**

Alimenti	6-12 mesi	1-2 anni
<b>PASTA, RISO, FARINA DI MAIS, COUS COUS...</b> (per brodi dimezzare le quantità)	20-30 g	35-40 g
<b>CARNI MAGRE</b> (rosse, bianche) <b>CARNI STAGIONATE</b> (prosciutto, bresaola)	15-20 g 10 g	25-30 g 15-20 g
<b>PESCE</b> (ad es. platessa, sogliola, merluzzo, rana pescatrice, alici, sarda, sgombro...)	20-30 g	30-40 g
<b>FORMAGGI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• freschi molli (ricotta, casatella);</li> <li>• freschi da taglio (caciotta, mozzarella);</li> <li>• a media-alta stagionatura (pecorino, parmigiano.);</li> <li>• parmigiano grattugiato per condimento.</li> </ul>	25-30 g 15-20 g 10 g 3-5 g	30-35 g 25-30 g 15 g 5 g
<b>LEGUMI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• secchi</li> <li>• freschi</li> </ul>	15 g 45 g	15-20 g 45-60 g
<b>UOVA</b>	n. ½ - 1	n. 1
<b>OLIO</b> extravergine di oliva	5-10 g	5-10 g
<b>ORTAGGI e FRUTTA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verdure crude/cotte non a foglia (es. carote, finocchio, zucchine, patate);</li> <li>• verdure crude a foglia;</li> <li>• verdure a foglia da cuocere; (es. spinaci, bietole, cicoria...);</li> <li>• verdure miste per zuppe;</li> <li>• frutta fresca.</li> </ul>	50-70 g  15-20 g 40-60 g  70-80 g 50-100 g	80 g  20-25 g 70 g  80-100 g 100-120 g

## E SE IL CIBO VA DI TRAVERSO?



Una preoccupazione comune dei genitori, al momento della prima introduzione di alimenti solidi, è che il bambino non sia capace di masticare/deglutire pezzettini di cibo e che rischi di soffocare. Occorre tener presente che i bambini piccoli possiedono il *riflesso di espulsione* che serve a evitare che oggetti estranei o pezzi di cibo troppo grandi sfuggano posteriormente verso l'ingresso delle vie aeree.

Fino a circa 4 mesi di vita questo riflesso è molto forte e viene sollecitato quando si introduce un oggetto solido (es. un cucchiaino) o un pezzo di cibo nella parte anteriore della bocca: una vigorosa spinta in avanti della lingua proietta fuori dalla bocca l'oggetto e fino a quando il riflesso è così vivace non è possibile dare cibo solido al bambino.

Dopo i 4 mesi il *riflesso di espulsione* si sposta sempre più posteriormente all'interno della bocca e, al contempo, il bambino sviluppa la capacità di masticare giocattoli, le sue dita o altro per scoprire fino a che punto può spingere nel retrobocca il cibo solido. In questo modo il piccolo impara a non riempirsi troppo la bocca, diventando consapevole dei volumi solidi che può gestire in rapporto alle sue capacità.

In questa fase è normale che vi siano alcuni conati o qualche piccolo episodio di vomito.





Verso i 6 mesi di vita la maggior parte dei bambini è diventata capace di masticare pezzi di **cibo semisolido**, (anche in assenza di denti), che viene trasformato in un bolo sicuro da deglutire. Se pezzi di cibo più grossi, (non sufficientemente masticati), raggiungono la parte posteriore della bocca, il *riflesso di espulsione* li sposta in avanti per essere ulteriormente masticati prima di essere deglutiti, prevenendo il rischio di soffocamento.



I **cibi più pericolosi** sono quelli che per forma (rotonda o cilindrica) o per dimensioni (tanto piccoli da scivolare giù prima che il bambino li trattenga in bocca o tanto grandi da essere difficili da gestire) entrano più facilmente nelle vie respiratorie e le ostruiscono: noccioline, pezzi di frutta o verdura cruda, wurstel, ciliegie, uva, fagioli etc. Particolarmente pericolosi sono i semi oleosi perché



i tessuti dell' apparato respiratorio reagiscono alla loro presenza con un'infiammazione che ne rende più difficile la rimozione.

Due recenti studi (Fangupo LJ et al., *A baby-led approach to eating solids and risk of choking*, Pediatrics, 2016;138:e20160772; Dogan E. et al., *Baby-led complementary feeding: randomized controlled study*, Pediatrics International, 2018; 60:1073-80) hanno evidenziato che il rischio di soffocamento da cibo non è risultato aumentato in un gruppo di bambini svezzati a 6 mesi con cibo in pezzi da mangiare da sé con le mani, se i genitori sono stati istruiti sulle modalità per prevenire tale rischio, rispetto a un gruppo svezzato convenzionalmente con pappe in purea.

Di seguito sono riportate alcune di queste modalità preventive.



## COME RIDURRE IL RISCHIO DI ASPIRAZIONE DI CIBO NELLE VIE AEREE



- Assaggiare il cibo prima di darlo al bambino: deve essere morbido da impastare con la lingua
- Sorvegliate sempre il bambino mentre mangia
- Non tenete il bambino sdraiato sul dorso durante il pasto e offritegli il cibo solido solo se è in grado di stare seduto e si mostra pronto
- Non esercitate pressioni per infilargli cibo in bocca e aspettate che sia il bambino ad aprire la bocca
- Non distraete il bambino mentre è concentrato a masticare
- Non dategli da bere prima che abbia completato la deglutizione
- Evitate alimenti che per forma e consistenza sono maggiormente a rischio se proposti come tali:
  - piccoli, duri, tondi, lisci e scivolosi: arachidi e frutta secca oleosa in generale, acini d'uva, piselli, pomodorini, pop corn, olive, caramelle dure o gelatinose...;
  - cibi che si spezzano senza perdere la consistenza dura come carota cruda, mela cruda...;
  - cibi con filamenti come finocchio, sedano, prosciutto crudo;
  - alimenti appiccicosi o collosi.

**NB: i suddetti alimenti possono essere offerti al bambino solo dopo essere stati adeguatamente trasformati.**

Alcuni esempi sono riportati in **Tabella 4**.

### NOTA

È buona regola partecipare ai corsi di formazione che i servizi sanitari locali offrono ai genitori per l'apprendimento del primo soccorso, da attuare in caso di inalazione di corpi estranei.

Se vuoi approfondire, vedi *LA SICUREZZA A TAVOLA. Come si esegue la "manovra salvavita"*, Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale; EDITEAM Gruppo Editoriale, 2016:

[www.sipps.it/pdf/areagenitori/GUIDA\\_LA\\_SICUREZZA\\_A\\_TAVOLA\\_del\\_3\\_08.pdf](http://www.sipps.it/pdf/areagenitori/GUIDA_LA_SICUREZZA_A_TAVOLA_del_3_08.pdf)



**Tabella 4.**  
**Alcuni esempi su come iniziare a proporre gli alimenti solidi a 6 mesi di età**

<b>Alimenti</b>	<b>Come proporli</b>
<b>PASTA</b> (di vario formato)	tagliare a pezzettini, non proporre fino all'anno d'età gli gnocchi per evitare l'effetto colla
<b>PESCE</b>	utilizzare filetto di pesce senza spine e sminuzzare
<b>CARNE DI VARIO TIPO</b>	tagliare in piccoli pezzi e rimuovere nervature
<b>VERDURE CRUDE</b>	tagliare a pezzettini o grattugiare
<b>VERDURE COTTE</b>	eliminare eventuali filamenti fibrosi, schiacciare con una forchetta e sminuzzare
<b>LEGUMI</b>	dopo la cottura, passare con un passaverdura, eliminare la buccia fino ad 1 anno di età
<b>PROSCIUTTO CRUDO</b>	togliere il grasso visibile e tagliare a pezzettini
<b>UOVA</b>	ridurre a pezzettini (sode o in omelette al forno)
<b>FORMAGGIO</b>	tagliare in piccoli pezzi
<b>FORMAGGI A PASTA FILANTE</b>	tagliare finemente
<b>PANE</b>	scegliere pane comune che può essere dato a pezzi
<b>FRUTTA</b> (alcuni esempi):	
• mela, pera	sbucciare e grattugiare
• banana	schiacciare con la forchetta
• mandarini, arance	sbucciare, tagliare a pezzettini gli spicchi, eliminare accuratamente i semi
• uva	sbucciare gli acini, tagliare a pezzettini e togliere i semi
• pesche, prugne, susine, albicocche	scegliere frutti maturi perché più morbidi, sbucciare, tagliare a pezzettini la polpa
• frutta secca oleosa (es. noci) e semi oleosi (es. sesamo)	tritare finemente con il trita-tutto

**Gli strumenti da utilizzare sono:**  
**Trita-tutto, passaverdura, grattugia, cucchiaio, forchetta, coltello.**

## E IL RISCHIO DI ALLERGIE?



Le vecchie raccomandazioni secondo cui ritardare l'introduzione nell'alimentazione complementare infantile degli alimenti cosiddetti allergizzanti (uovo, pesce e crostacei, noci e arachidi, pomodoro...) proponendoli uno alla volta secondo un calendario predefinito per prevenire le allergie alimentari, sono ormai ritenute scientificamente superate. Non è stata infatti dimostrata alcuna efficacia preventiva di tale pratica sia nei bambini non a rischio allergico che in quelli con familiarità allergica (figli e fratelli di persone allergiche).

È stata anzi prospettata la possibilità che l'introduzione non ritardata degli alimenti allergizzanti possa paradossalmente diminuire il rischio di diventare allergici e pertanto non ci sono motivi per ritardare l'introduzione nella dieta di qualsiasi alimento.

Non ci sono nemmeno prove che un'assunzione precoce di alimenti entro i 3-4 mesi di età possa

prevenire le allergie nella popolazione generale. Il bambino a rischio allergico dovrebbe introdurre i primi alimenti complementari attorno ai 6 mesi, in modo simile al bambino non a rischio.

Su questa linea le più importanti organizzazioni che si occupano di Allergologia pediatrica hanno preso ufficialmente posizione a favore della liberalizzazione e normalizzazione della dieta dei bambini durante l'alimentazione complementare. Tutti gli alimenti possono essere introdotti nella dieta infantile a partire da circa 6 mesi di età con tempi che devono essere dettati essenzialmente dal livello di maturazione psicomotoria, ovvero quando il bambino "si mostra pronto".

È stato inoltre definitivamente chiarito che il *glutine* può essere liberamente introdotto all'inizio dello svezzamento senza che ciò comporti un aumentato rischio di sviluppare la malattia celiaca.



## CONCLUSIONI



In conclusione, lo svezzamento è l'occasione per rivalutare le vostre abitudini alimentari e, se necessario, migliorarle sia per voi stessi che per il piccolo: *scegliete in maniera equilibrata gli alimenti che consumate e proponeteglieli!*

Osservando i genitori il bambino acquisirà rapidamente le loro abitudini alimentari: quando si sarà abituato a mangiare un po' di tutto, è bene programmare pranzo e cena variando gli alimenti in modo da offrire un "pasto completo", che contenga cioè tutti i nutrienti secondo le indicazioni riportate a seguire, valide sia per gli adulti che per il bambino.



## CRITERI PER LA COMPOSIZIONE DI UN MENÙ SETTIMANALE



### Primo piatto

Cereali (anche semi-integrali nell'età 6 mesi - 2 anni e successivamente integrali) come pasta di semola, riso, cous cous..., conditi con sugo di pomodoro e/o verdure o in brodo/passato di verdure. Utilizzate olio extravergine d'oliva a crudo evitando burro, panna, pancetta perché ricchi di grassi saturi.

### Secondo piatto

Pesce o carne magra o legumi o uova o formaggi con la seguente frequenza settimanale:

- Carne 2-3 volte/settimana (alternare carni bianche e rosse);
- Pesce 3-4 v/sett.;
- Legumi secchi 3-4 v/sett.;
- Uova 1-2 v/sett.;
- Formaggio 1-2 v/sett.

### Contorno

Verdure di stagione cotte o crude

### Condimenti

- Olio extravergine d'oliva;
- Sale iodato: meglio poco per tutti!
- Parmigiano Reggiano grattugiato in piccole quantità

### Pane

### Frutta fresca di stagione

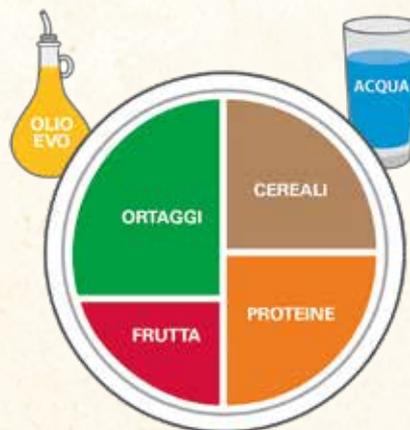
### Acqua (come unica bevanda)

Un'alternativa nutrizionale è quella di sostituire il primo e il secondo piatto con il cosiddetto PIATTO UNICO, di cui riportiamo alcuni esempi, accompagnato da contorno di verdure con pane e frutta:

- cereali + legumi (es. pasta e ceci, polenta con fagioli, ecc.);
- cereali + pesce (es. pasta al sugo di pesce, ecc.);
- cereali + carne (maccheroni o lasagne al ragù di carne, ecc.);
- cereali + uovo (tagliatelle al sugo, ecc.);
- cereali + formaggio (pasta con ricotta, ecc.).

Un esempio di menù settimanale equilibrato con corretti abbinamenti pranzo/cena e con una giusta distribuzione infrasettimanale dei vari alimenti è riportato nella **Tabella 5** ma può essere variamente articolato in base ai principi spiegati sopra e alla fantasia di chi cucina e alle diverse tradizioni culturali.

### PIATTO DEL MANGIAR SANO



**Tabella 5.**  
**Un esempio di menù settimanale per genitori e bambini dai 6 mesi di vita compiuti**

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merende*	Cena
<b>Lunedì</b>	Latte materno o latte artificiale	Frutta di stagione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Frittata al forno</li> <li>• Verdure di stagione</li> </ul>	Latte materno o latte artificiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di verdure con pastina</li> <li>• Filetto di sogliola al forno</li> <li>• Verdure di stagione</li> </ul>
<b>Martedì</b>	Latte materno o latte artificiale	Frutta di stagione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto con verdure</li> <li>• Pollo o coniglio o agnello</li> <li>• Verdure di stagione</li> </ul>	Latte materno o latte artificiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e ceci</li> <li>• Verdure di stagione</li> </ul>
<b>Mercoledì</b>	Latte materno o latte artificiale	Frutta di stagione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al sugo di pesce</li> <li>• Verdure di stagione</li> </ul>	Latte materno o latte artificiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con pastina</li> <li>• Ricotta o formaggio</li> <li>• Verdure di stagione</li> </ul>
<b>Giovedì</b>	Latte materno o latte artificiale	Frutta di stagione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al sugo di piselli</li> <li>• Sformato di verdura</li> <li>• Verdure di stagione</li> </ul>	Latte materno o latte artificiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastina in brodo di carne o di verdura</li> <li>• Straccetti di bollito</li> <li>• Patate lessate</li> </ul>
<b>Venerdì</b>	Latte materno o latte artificiale	Frutta di stagione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco</li> <li>• Crocchette di pesce</li> <li>• Verdure di stagione</li> </ul>	Latte materno o latte artificiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di fagioli con riso</li> <li>• Verdura di stagione</li> </ul>
<b>Sabato</b>	Latte materno o latte artificiale	Frutta di stagione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al sugo di lenticchie</li> <li>• Verdure di stagione</li> </ul>	Latte materno o latte artificiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta in bianco con verdure</li> <li>• Filetto di merluzzo al pomodoro</li> <li>• Verdure di stagione</li> </ul>
<b>Domenica</b>	Latte materno o latte artificiale	Frutta di stagione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tagliatelle al ragù</li> <li>• Verdure di stagione</li> <li>• Torta di carote</li> </ul>	Latte materno o latte artificiale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastina in brodo vegetale</li> <li>• Pollo o tacchino</li> <li>• Fricò di verdure</li> </ul>

Olio extravergine di oliva, pane e frutta sono sempre presenti a pranzo e a cena

\* A merenda 1-2 volte a settimana si può proporre, al posto del latte, yogurt intero con aggiunta di frutta fresca o con due noci finemente triturate.

## UN'INFORMAZIONE UTILE PER LA CUCINA DOMESTICA



Indicazioni utili riguardo alla cottura e alla conservazione degli alimenti, alla qualità delle produzioni agricole, alle ricette di cucina per genitori e bambini sono riportate nel ricettario scaricabile gratuitamente via internet *Il Pappatutto. Come recuperare il gusto di una sana alimentazione a cominciare dall'infanzia. 85 ricette per bambini e adulti*, adottato nel territorio di Cesena e Forlì. Le ricette sono il prezioso frutto delle esperienze condotte dai cuochi nei Nidi e nelle Scuole dell'infanzia del territorio provinciale di Forlì-Cesena nell'ambito del progetto di promozione della dieta mediterranea da parte della AUSL.



## COME PROMUOVERE L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE RESPONSIVA



- Quando il vostro bambino appare interessato a ciò che mangiate e si mostra “pronto” a mangiare i primi cibi solidi (sta seduto da sé, raggiunge con la mano il cibo e se lo porta in bocca, mastica) permettetegli di partecipare ai vostri pasti tenendolo seduto nel seggiolone in modo che ci si possa guardare in faccia. Generalmente ciò accade intorno ai 6 mesi compiuti nel lattante nato a termine
- Pianificate un contesto alimentare sereno evitando distrazioni varie
- Offritegli liberamente piccoli assaggi del cibo che state mangiando voi, senza particolari limitazioni: dal 6° mese qualsiasi alimento può essere offerto senza correre il rischio di favorire le allergie
- Date il buon esempio mangiando cibi salutari e variando la dieta:
  - decidete voi cosa proporgli da mangiare ma...
  - lasciate che sia il vostro bambino a decidere se e *quanto* mangiare
- Mostratevi interessati a quel che fa e incoragiatelo ad assaggiare i vostri alimenti parlandogli e guardandolo negli occhi, senza mai forzarlo o rimproverarlo se non vuol mangiare: all’inizio non è importante *quanto* mangia, perché il latte continua a essere il nutrimento principale con il quale completare il pasto
- Lasciate che il vostro bambino si diverta a toccare il cibo e a tenerlo in mano, offrendogli all’inizio alimenti semisolidi con forme facilmente impugnabili a mo’ di manico in modo che possa mangiare la parte che sporge dal pugno
- Quando gli proponete il cibo con il cucchiaino, aspettate che sia lui ad aprire la bocca rispettando i suoi segnali di fame e sazietà
- Se rifiuta alcuni alimenti, smettete gli assaggi. Riproverete a offrirli più avanti nel tempo per più volte: possono essere necessari fino a 10-15 assaggi ripetuti a distanza di pochi giorni in un ambiente positivo, prima che impari ad accettare e gradire nuovi alimenti
- Favorite un sano appetito all’ora dei pasti programmati: 4-5 pasti al giorno, spuntini compresi, con intervalli di tempo adeguati e solo acqua negli intervalli





- Offritegli acqua con una tazza provvista di manici (aiutandolo a sostenerla da sé nel portarla alla bocca), ma non preoccupatevi se non beve perché introduce già l'acqua contenuta nel latte
- Dimostrategli interesse mentre impara a conoscere il cibo e sviluppa le sue capacità nell'usare le mani e la bocca, tollerando entro certi limiti che faccia un po' di pasticci durante il pasto: se il cibo diventa solo un gioco, interrompetelo.
- Non proponete il *finger food* all'età di 6 mesi se il bambino è nato pretermine o presenta problemi neuromotori: consultate sempre il pediatra.

#### COSA NON FARE



- Non cambiate ritmi e durata dei vostri pasti. Il bambino imparerà presto ad adattarsi
- Non offritegli merendine ipercaloriche fuoripasto, anche se avete paura che abbia mangiato poco
- Non tenete la TV accesa e non impegnatevi in altre distrazioni personali (smartphone, giornale, ecc.) mentre si mangia
- Non aspettatevi che mangi qualsiasi alimento le prime volte che lo proponete
- Non lasciate mai solo il bambino mentre mangia e non offrite alimenti che presentano un rischio di soffocamento
- Non mettetegli fretta e non fatevi tentare dall'infilargli del cibo in bocca sostituendovi a lui: se non vuole mangiare interrompete e aspettate il pasto successivo



# L'IMPORTANZA DI FRUTTA E VERDURA



### 3 BUONE RAGIONI PER CONSUMARE FRUTTA E VERDURA:

1. Aggiungono colore, varietà di sapori e consistenze al pasto
2. Hanno un elevato contenuto di vitamine, minerali e fibre
3. Proteggono contro le malattie da civilizzazione come l'obesità, il diabete, la malattia cardiovascolare e alcuni tumori.

“FRUTTA E VERDURA SONO ESSENZIALI PER LA SALUTE E LA CRESCITA DEI BAMBINI.”

Quando il vostro bambino è pronto ad assaggiare i primi alimenti diversi dal latte, le verdure rappresentano un eccellente primo cibo da proporre secondo forme, dimensioni e consistenze adeguate all'età (variamente sminuzzate, cotte e proposte in pezzi morbidi, impugnabili con il palmo).

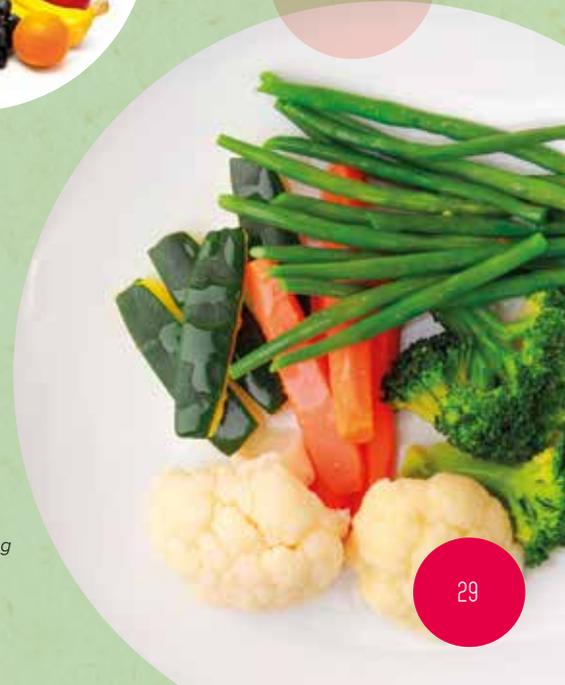


### COSA ACCADE QUANDO I LATTANTI SPERIMENTANO PER LA PRIMA VOLTA UN NUOVO SAPORE?

Probabilmente vedrete qualche strana espressione facciale quando il vostro bambino assaggia per la prima volta un nuovo cibo. Ciò non vuole necessariamente dire che non gli piace; potrebbe invece essere semplicemente un'espressione di sorpresa per un sapore non familiare. I bambini nascono con una preferenza innata per il sapore dolce e hanno bisogno di

imparare a gradire i sapori amari e aciduli attraverso ripetute esperienze di assaggio.

“LE ESPRESSIONI FACCIALI DI NON GRADIMENTO INDICANO CHE PROBABILMENTE IL BAMBINO STA SCOPRENDO UN NUOVO SAPORE.”



*\*Modificato da HabEat 2013 (Evidence-based recommendations for the formation of healthy eating habits in children from infancy to 5 years-old)*



## 5 CONSIGLI PER AVERE SUCCESSO NEL FAR ACCETTARE LE VERDURE.

### 1. Siate persistenti

#### ma senza ricorrere a forzature

Se il vostro bambino dimostra di non gradire una verdura la prima volta che la offrite, riprovate a breve distanza (pochi giorni) per diverse volte e probabilmente la accetterà con piacere. Provate anche fino a 8-10 volte o più nell'arco di poche settimane per essere sicuri. Offrite una verdura alla volta perché si abitui ai diversi sapori individuali.

“LA PERSISTENZA È CIÒ CHE FARÀ GRADIRE FRUTTA E VERDURA AL VOSTRO BAMBINO.”

### 2. Offrite un'ampia varietà di frutta e verdura

È molto importante fare sperimentare una varietà di sapori di verdure e frutta al vostro bambino perché questo ne aumenterà l'accettazione sia nell'immediato che negli anni successivi. Provate ogni giorno sapori diversi, ma non dimenticate di ripetere anche l'offerta di quegli alimenti che erano stati rifiutati.

“IL PERIODO DELLO SVEZZAMENTO RAPPRESENTA UNA FINESTRA DI OPPORTUNITÀ DURANTE LA QUALE IL BAMBINO È PIÙ APERTO AD ACCETTARE UNA VARIETÀ DI ALIMENTI CON DIFFERENTI SAPORI, ODORI E CONSISTENZE.”

### 3. Siate un buon esempio educativo per vostro figlio

Sappiate che potete influenzare favorevolmente le abitudini alimentari del vostro bambino offrendogli fin dalla più tenera età il buon esempio nel consumare cibo salutare. Se una verdura non vi è familiare, cercate di consumarla voi stessi regolarmente per abituarvi a gradirla. Condividete queste esperienze mangiando le verdure a tavola con il vostro bambino tutte le volte che potete, esplicitandogli che vi piace mangiare le verdure. Non dimenticate che le azioni valgono più delle parole e che il vostro bambino vi sta osservando con attenzione.

“VOI SIETE IL PRIMO E PIÙ IMPORTANTE MODELLO DI RIFERIMENTO PER IL VOSTRO BAMBINO.”





#### **4. Cercate di favorire un ambiente alimentare rilassante**

Mettete il bambino a tavola con voi in un contesto tranquillo, tenendo la TV spenta ed evitando altre distrazioni. Non usate pressioni per indurre vostro figlio a mangiare ma cercate solo di proporgli senza forzature un'ampia gamma di alimenti salutarì se volete avere successo.

L'appetito dei bambini può variare da un giorno all'altro, perciò osservate e rispettate i suoi segnali di fame e sazietà. Date a vostro figlio la possibilità di decidere da sé quanto cibo mangiare. Questo lo aiuterà a sviluppare una sana relazione con il cibo.

**“RICONOSCERE E RISPETTARE  
I SEGNALI DI FAME E SAZIETÀ  
DEL VOSTRO BAMBINO  
È IL MODO MIGLIORE  
PER PROMUOVERE UN SANO  
COMPORTAMENTO ALIMENTARE.”**



#### **5. Coinvolgete il vostro bambino nelle attività che riguardano il cibo**

I bambini possono rifiutare alcuni cibi con una certa frequenza e diventare schizzinosi con la crescita, in particolare verso l'età di circa 2 anni. Appena l'età lo consenta, coinvolgete il vostro bambino nella preparazione dei pasti: questo lo renderà più motivato e interessato a mangiare ciò che ha creato (dare forme divertenti a frutta e verdura; fargli scegliere durante la spesa un nuovo frutto o una nuova verdura; staccare le foglie per preparare un'insalata o condire un panino; piantare una verdura...)

**“LE ATTIVITÀ CHE INCORAGGIANO  
UN CONTATTO CON IL CIBO NE  
FAVORISCONO L'ACCETTAZIONE.”**



Insieme, *sulle vie della cura*