



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



QUANDO HA 10-11 MESI



I primi anni di vita sono preziosi: come ti prendi cura del tuo bambino fin dalla nascita può fare la differenza.

Al tuo bimbo fa bene mangiare quello che fa bene a te

Segui un'alimentazione corretta, il tuo bambino imparerà senza fatica imitandoti!

Più o meno agli stessi orari proponi al tuo bimbo 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 2 merende.

Varia il più possibile il tipo di cibo e la sua preparazione.

Offri:

- Acqua: spesso nella giornata.
- Verdura, frutta, cereali (pane, pasta, riso, farro, orzo, cous-cous...): più volte al giorno.
- Legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, ecc...): 3-4 volte alla settimana.
- Pesce (ben cotto): 3-4 volte la settimana.
- Carne (ben cotta): 3 volte la settimana.
- Uova (ben cotte), 1-2 volte alla settimana
- Formaggio 2 volte settimana o di più se il tuo bimbo non beve il latte.
- Prosciutto solo occasionalmente, in sostituzione della carne.

Il cibo cucinato in casa può offrire più varietà nei sapori.

Il latte

Anche nel secondo anno di vita il latte della mamma è il migliore.



Al tuo bambino piace mangiare insieme a te...



In compagnia

- Seduto a tavola (anche per le merende);
- Senza distrazioni (la TV, il telefono, i giochi e il tablet sulla tavola: distolgono l'attenzione dalle persone e dal cibo).

Con calma e serenità.

Al tuo bimbo piace mangiare come fai tu...

- Mangiare da solo con le mani o il cucchiaino;
- bere con il bicchiere o la tazza;
- quanto cibo desidera.



Bambini competenti...

I bambini diventano attori dei loro movimenti grazie al piacere che provano nel muoversi ed alla libertà di spostarsi in modo autonomo.

I bambini provano piacere e sono felici quando possono muoversi.



Fin dalla nascita, queste sono le occasioni migliori per promuovere lo sviluppo della mente di tuo figlio:

- parla con il tuo bimbo e raccontagli quello che succede;
- leggete insieme ad alta voce;
- cantate e fate musica insieme.

Così aiuti il suo corpo, la sua mente, il suo linguaggio a crescere e svilupparsi nel modo migliore.

Se vuoi saperne di più:

<http://www.natiperleggere.it>

<http://www.natiperlamusica.org>



**Nati per
Leggere**



**Nati per
la Musica**