



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



QUANDO HA 5-6 MESI



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

Quando partire con l'alimentazione complementare?

Quando il tuo bimbo sarà in grado di rimanere seduto sul seggiolone e comunicherà la sua disponibilità a esplorare nuovi cibi... cioè quando guarderà con interesse quello che succede a tavola e cercherà di afferrare ciò che è a portata di mano, portandolo alla bocca, annusandolo, manipolandolo, spalmandoselo sulla faccia, giocandoci...

Il passaggio da una dieta di solo latte a una “da adulto” sarà un processo lento, avverrà in molti mesi, rispettando i tempi di ciascun bambino.

Anche se sembrano non graditi, proponete più volte i cibi con pazienza e stimolate la scoperta. Un cibo nuovo potrà essere offerto anche più di 15 volte, in diverse occasioni, senza mai forzare il bambino, prima che venga assaggiato e accettato.

È importante vivere serenamente i pasti, in armonia con tutta la famiglia; mangiare tutti insieme condividendo il piacere della tavola. L'appetito è variabile. Non c'è una quantità fissa di cibo solido da assumere.

Quando il bambino chiude la bocca o si gira dall'altra parte vuol dire che non ha più fame.

Gli alimenti possono essere presentati sotto diverse forme e consistenze rispettando le capacità di inghiottire del bambino: passati, purea, pezzetti.



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

Cucina i pasti della famiglia utilizzando alimenti freschi:

- l'aggiunta di sale e zucchero negli alimenti non è necessaria; usa le erbe aromatiche per insaporire;
- verdura e frutta di stagione, cereali tutti i giorni;
- cereali e legumi in associazione hanno alto valore nutritivo: sono un ottimo piatto unico!
- oltre ai legumi, quali fonti di proteine, alterna pesce, carne, uova e formaggio;
- olio extravergine d'oliva come fonte di grassi;
- offrigli sorsi d'acqua.



Il latte in questa fase, rimane l'alimento principale della dieta del tuo bimbo.

Non ci sono cibi da evitare o posticipare per il rischio di allergia.



Meglio introdurre dopo aver compiuto un anno:

- latte vaccino al posto di quello di mamma o di formula
- miele (per il rischio di infezione da Botulino);
- funghi.

Adulti come facilitatori

Creare situazioni e occasioni in cui i bambini possano muoversi ed esplorare in sicurezza sia dentro che fuori.

Dare l'esempio.

Sostenere e incoraggiare gli apprendimenti del proprio bambino.



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**