

DIVEZZAMENTO E ALIMENTAZIONE

Fino a 6 mesi di vita, il bambino non necessita di altri alimenti oltre il latte materno od artificiale. Se allattato artificialmente ed è 'pronto' non è necessario aspettare i 6 mesi per il divezzamento, ma non prima dei 4 mesi. Non ritardare lo svezzamento oltre i 6 mesi di vita in quanto potrebbe aumentare il rischio di allergie, celiachia e intolleranze.

Quando il bambino è pronto?

- Se è in grado di stare seduto;
- se è interessato al cibo cercando di raggiungerlo con le mani o seguendolo con lo sguardo.

Alcuni consigli

Un pasto deve contenere sempre una componente di carboidrati (pasta, riso, creme, semolini), una di proteine (carne, pesce, uova, formaggio, legumi) ed una di grassi (olio) che possono essere variate .

Cosa fare

- Usare grassi polinsaturi (vegetali, come olio di oliva) necessari per lo sviluppo del sistema nervoso centrale.
- Ridurre gli zuccheri semplici come il saccarosio (zucchero comune) e favorire gli zuccheri complessi come amidi e cereali.
- Ridurre il sale.
- Tenere il bambino a tavola con voi, facendogli assaggiare tutto quello che sia in grado di mangiare e cercando di abituare tutta la famiglia ad una alimentazione più sana.
- Mantenere ritmi regolari.
- Fate muovere i vostri bambini per la loro salute fisica e mentale.
- Invogliare il bambino a mangiare alimenti nuovi, anche attraverso il colore e la forma a lui più adatta.

Cosa non fare

- Non esagerare con i biscotti.
- Non esagerare con le proteine animali (max 40 gr. di carne e non più di 500 cc. Di latte al giorno)
- Non usare bevande zuccherate e limitare i succhi di frutta.
- Non lasciare troppo tempo il bambino seduto a tavola fino a che non ha finito, ma sprecchiare.
- Non distrarlo con altre attività mentre mangia.
- Non rincorgerlo con il cucchiaino.