

0-3 mesi F neonati

- Si attacca al capezzolo o al biberon
- La lingua si muove avanti e indietro per succhiare
- Beve da 2 a 6 once (da 60 ml a 177 ml) di liquido per poppata, 6 volte al giorno
- Succhia e deglutisce bene durante l'alimentazione

- Latte materno e/o artificiale

- Il tratto digestivo e il controllo dei muscoli della bocca si stanno ancora sviluppando; quindi, non si devono mangiare cibi solidi
- I bambini spesso esplorano gli oggetti mettendoli in bocca. Sii consapevole dei rischi di soffocamento.

4-6 mesi F seduto con appoggio

- Mostra interesse per il cibo
- Apre la bocca quando si avvicina il cucchiaino
- Sposta la pappa dalla parte anteriore della bocca alla parte posteriore
- Inizia a mangiare cereali per neonati e cibi omogenizzati (pappe)

- Latte materno e/o artificiale
- Cereali per neonati
- Cibo morbido, omogenizzato (a singolo ingrediente), come le carote, patate dolci, zucca, mele, perers

- Gli omogenizzati fatti in casa dovrebbero avere una consistenza densa
- Prepara porzioni fatte in casa di omogenizzati e congelale nei vassoi per fare i cubetti di ghiaccio. Scongela gli omogenizzati prima di darli al tuo bambino.
- Presenta al bambino un nuovo alimento alla volta (ogni 3 giorni)
- Durante la transizione verso gli alimenti solidi, prova a terminare il pasto con latte materno/artificiale
- Avere un buon controllo del tronco e del movimento della testa è importante per l'introduzione di alimenti solidi.

7-9 mesi F seduto autonomo/capace a gattonare

- Nel seggiolone, tiene il biberon e lo usa per bere
- Inizia a mangiare la purea più densa e cibi schiacciati
- Ama i giocattoli morbidi che massaggiavano le gengive dolenti e gonfie durante la dentizione
- È sazio per un periodo di tempo più lungo
- Inizia a guardare e raggiungere oggetti, come il cibo che si trova nelle vicinanze
- Mostra una forte reazione a nuovi odori e sapori

- Latte materno e/o artificiale
- Alimenti frullati
- Yogurt
- Alimenti morbidi e schiacciati come patate al forno o patate dolci
- Stuzzichini morbidi come:
  - Tuorlo d'uovo sodo schiacciato
  - Piccoli pezzi di banana matura
  - Piccoli pezzi di formaggio pastorizzato
  - Pane morbido
  - Carote morbide e cotte

- Quando si introducono purea realizzati con ingredienti più densi, mescolare con purea più fine
- Alterna consistenze più leggere a consistenze più dense
- La maggior parte della nutrizione del bambino dovrebbe ancora provenire da latte materno o artificiale
- Permetti a tuo figlio di pasticciare con il cibo
- Non somministrare alimenti per bambini con sale aggiunto e conservanti
- Alterna, dando al bambino una cannuccia per bere e aiutarlo con una tazza
- Prova ad alternare dando al bambino il cucchiaino e lasciando che provi a mangiare da solo

10-12 mesi F inizia a camminare

- Mangia con le mani
- Mangia una varietà maggiore di cibo
- Inizia ad usare una tazza
- È pronto per mangiare verdure cotte morbide, frutti di bosco e stuzzichini
- Potrebbe essere pronto per iniziare a mangiare da solo con le posate
- Gradisce una maggiore varietà di odori e sapori

- Latte materno e/o artificiale
- Cuscus, riso e quinoa
- Stuzzichini aggiuntivi:
  - Tuorlo d'uovo strapazzato
  - Fagioli / legumi (lenticchie, fagioli neri, fagioli borlotti)
  - Carne macinata
  - Affettati in piccoli pezzi
  - Strisce di formaggio
  - Pane, toast, cracker e muffin
  - Pasta cotta

- Il bambino dovrebbe mangiare 3 pasti al giorno più diversi spuntini sani
- Usa un mixer per dare al bambino lo stesso pasto che stai mangiando tu o schiaccia con una forchetta per creare una consistenza adeguata
- Servi spuntini orari regolari in modo che il bambino abbia fame nel momento del pasto
- Mangiate insieme a tavola durante i pasti

+12 mesi F cammina autonomamente

- È in grado di usare la tazza autonomamente
- Dovrebbe essere in grado di mangiare più alimenti entro 1 anno e partecipare durante i pasti in famiglia
- Aumenta la varietà di cibi tritati

*\*Ricordati di correggere sempre l'età del bambino prematuro*

- Con l'approvazione del pediatra, introdurre il latte vaccino a 1 anno
- Frutta tagliata a cubetti o listarelle
- Verdure piccole, cotte e morbide come zucchine o broccoli
- Consistenze di alimenti miste: maccheroni e formaggio, pasta al forno
- Stuzzichini come:
  - Piccoli pezzi di pane / bagel carne trita o in piccoli pezzi/ tofu
  - Cereali a basso contenuto di zucchero
  - Pesce morbido

- Incoraggialo a mangiare da solo con le posate
- Ricorda che il tuo compito è quello di fornire cibo sano e sicuro e che il tuo bambino è in grado di regolarsi sulla quantità di cibo da mangiare
- Rischi di soffocamento comuni:
  - Hot dog
  - Noccioline
  - Uva intera
  - Popcorn
  - Caramelle dure e appiccicose