

Alimentazione dei lattanti



mesi

1 **Latte materno
(o alimenti per lattanti)**

- 2 - Nei primi 4–6 mesi di vita il bambino ha bisogno esclusivamente di latte, preferibilmente materno, dato che allattare fa bene sia al bambino sia alla madre.
- 3 - Se non allattate al seno, scegliete alimenti per lattanti che trovate in commercio.

4

5

6

7

8

9

10

11 **Passaggio alla
dieta familiare**

- 12 - Alla fine del primo anno di vita comincia il passaggio alla dieta familiare.

12

mesi

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



Alimenti di complemento

- A partire dal quinto mese e al più tardi dal settimo mese iniziate a proporre al vostro bambino gli alimenti di complemento. Continuate ad allattare fino a quando mamma e figlio lo desiderano.

Importante

- Assicuratevi di assumere una quantità sufficiente di iodio durante l'allattamento, così facendo anche il vostro bambino ne assumerà a sufficienza attraverso il latte materno. Buone fonti di iodio sono il sale da cucina iodato e fluorato, con cui potete condire gli alimenti, il pesce, il formaggio e le uova.
- Se non allattate, potete dare al vostro bambino per tutto il primo anno di vita alimenti per lattanti. Un passaggio agli alimenti di proseguimento (p.es. latte di proseguimento) non comporta vantaggi.
- Una volta al giorno aggiungete un cucchiaino di olio di colza all'alimento di complemento. Evitate il sale e lo zucchero. Preparate gli alimenti di complemento senza aggiungere condimenti contenenti sale, miele o altri dolcificanti.
- Cominciate con un unico alimento di complemento, aumentando gradualmente la dose e aggiungendone altri.
- Date al vostro bambino già nel primo anno di vita alimenti contenenti glutine e pesce. Rinunciarvi non lo proteggerà dal rischio di contrarre possibili allergie.
- Nel primo anno di vita non date al bambino formaggio e quark e, a partire dall'età adatta per l'alimentazione di complemento, utilizzate lo yogurt e il latte in commercio solo in piccole quantità, per esempio per arricchire una crema di cereali e latte.
- Somministrate al bambino quotidianamente vitamina D sotto forma di gocce. Dopo la comparsa del primo dente da latte, usate un dentifricio al fluoro per bambini.

Alimentazione dei bambini in tenera età

Per un'alimentazione sana sono necessari:

molte bevande non dolcificate e alimenti di origine vegetale

Date al vostro bambino

- acqua, infusi di frutta e di erbe non dolcificati,
- frutta e verdura ad ogni pasto principale e spuntino,
- patate, pane, fiocchi di cereali, pasta, riso, semola di granturco, lenticchie, ceci e altri alimenti fino alla sazietà.

quantità moderate di alimenti proteici

Date al vostro bambino

- ogni giorno latte, yogurt, formaggio e altri prodotti a base di latte,
- carne, pesce, uova e tofu in piccole quantità. Non dategli ogni giorno carne, ma alternate tra gli alimenti ricchi di proteine.

pochi alimenti ricchi di grassi e zuccheri

Date al vostro bambino

- ogni giorno 2-3 cucchiaini di olio vegetale (con cui condire i cibi), di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza,
- un cucchiaino di noci macinate al giorno e
- soltanto in piccole quantità dolci, cereali dolcificati per la colazione, bevande zuccherate e snack salati.

Importante

1. Cercate di mangiare insieme in famiglia il più spesso possibile. Dedicate ai pasti il tempo necessario.
2. A tavola non fatevi distrarre da smartphone, tv o giornali.
3. Decidete voi cosa portare in tavola, ma lasciate decidere al vostro bambino quanto mangiare. Non forzate a mangiare tutto.
4. Spesso occorrono diversi tentativi prima che i bambini accettino alimenti sconosciuti.
5. Non usate il cibo come consolazione, ricompensa o punizione.
6. Lasciate che vostro figlio vi aiuti quando fate la spesa e cucinate.
7. Gli alimenti speciali per l'infanzia non sono necessari.
8. Mangiate anche voi in modo equilibrato e con gusto, in modo da essere di esempio per il vostro bambino.
9. Utilizzate il sale iodato e fluorato e un dentifricio al fluoro per bambini.
10. Fate in modo che il bambino abbia ogni giorno la possibilità di fare attività all'aperto.
11. In caso di limitata luce solare, di utilizzo di una protezione solare con un fattore protettivo alto o di malattie croniche, somministrategli vitamina D sotto forma di gocce.

Girare pagina per altre informazioni

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, **Italienisch**, Portugiesisch, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, français, **italien**, portugais, turc

albanese, arabo, tedesco, francese, inglese, **italiano**, portoghese, turco