

# E dopo l'anno?

**Continua con l'allattamento al seno se ti fa piacere.**

**Il latte vaccino fresco non deve superare i 300 ml. al giorno**

**Controlla sempre l'apporto di proteine favorendo il consumo di quelle vegetali**

**Continua ad evitare le bevande zuccherate**

**Favorisci l'abbandono del biberon ai 12 mesi e limita l'uso del succhiotto**

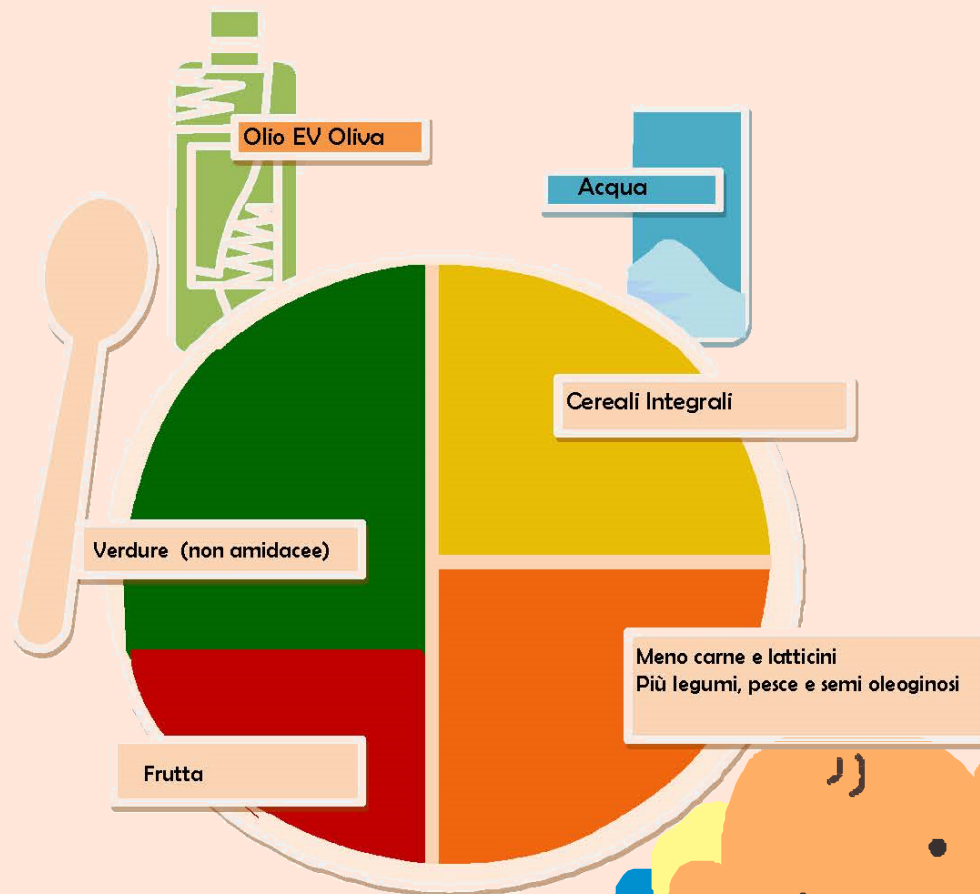
**Favorisci il gioco e il movimento attivo (asilo / scuola a piedi) e abbandona il passeggino prima possibile**

**Tv e videogiochi solo dopo i 2 anni, max 8 ore/ settimana**

**Osserva con il pediatra la curva di crescita e le porzioni corrette**



# Consigli per la corretta alimentazione del nostro bambino



# Alimentazione dai 6 mesi

1) Alimentazione complementare non prima dei 6 mesi, importante mantenere il latte materno il più a lungo possibile.

2) Il bambino è pronto quando: ha compiuto 6 mesi - sta seduto - afferra il cibo e lo porta alla bocca - dimostra interesse e curiosità per il cibo.

3) Proporre tutti gli alimenti preparati con metodi di cottura sani e semplici, tritati, schiacciati o a piccoli pezzetti:

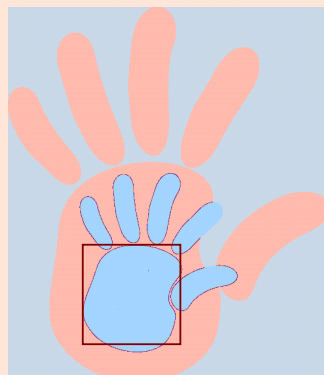
verdura e frutta locale e di stagione,

cereali tutte le varietà (grano, kamut, farro, orzo, avena, mais, miglio, riso, pasta, polenta, cous cous)

proteine vegetali: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, lupini

proteine animali: pesce, carne, uovo, formaggio (no > 20 gr.).

4) La quantità di latte materno è libera. Il latte formulato non deve superare 500 ml al giorno.



5) Utilizzare insaporitori naturali (erbe aromatiche) ed evitare il sale.



Come condimento utilizzare olio oliva extra vergine (max 2 cucchiaini al giorno)

6) Come bevanda offrire acqua con la tazza o il bicchiere.

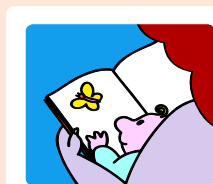
7) Evitare assolutamente le bevande zuccherate.

8) Nell'**AUTOSVEZZAMENTO** lasciare che il bambino scelga e prenda da solo il cibo sulla tavola della famiglia che "mangia sano". E' questo il momento giusto per rivedere le abitudini alimentari della famiglia.

9) Non forzare l'accettazione dei nuovi cibi ma favorire la possibilità di sperimentare tutti i gusti.

10) Nutrire non solo con il cibo ma anche : lettura - musica - gioco !

[www.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it)



**Nati per  
Leggere**  
LOMBARDIA