Dai 6 mesi è necessario integrare l'apporto nutrizionale fornito esclusivamente dal latte (materno o artificiale) con degli alimenti solidi, diversi dal latte. Questo processo è detto **svezzamento**.

Il tuo bambino è pronto se:

- sta seduto ben dritto
- ha una coordinazione mano bocca che gli permette di guardare il cibo, afferrarlo e portarlo alla bocca da solo
- deglutisce gli alimenti

Questi segnali si osservano di solito intorno ai 6 mesi ma ogni bambino è diverso!

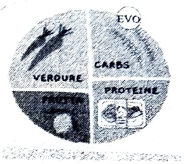
Esistono due modalità per approcciare lo svezzamento:
le pappe
l'autosvezzamento

In entrambi i casi ci sono alcune REGOLE da seguire

- non avere fretta! Rispettiamo i tempi del bambino
- il genitore decide cosa fargli mangiare, il bambino decide se e quanto mangiare
- avere fiducia nelle capacità innate del proprio figlio
- essere un buon esempio
- non è necessario rispettare una cronologia nell'inserimento degli alimenti perchè si è visto che non modifica la probabilità di insorgenza di allergie

Offrire un pasto bilanciato con tutti i nutrienti necessari:

carboidrati
proteine
grassi "buoni"
verdura/frutta
acqua



I NO fino ai 12 mesi -
miele, latte vaccino, funghi, cibi crudi, sale, zucchero

➡ Solo in occasioni speciali permettere il consumo di soft drink zuccherati!

Prediligere cotture semplici, vapore, forno, padella con poco olio, evitare i fritti.

Buone norme di **comportamento a tavola**

- non farli ridere
- non dargli dei bocconi se piangono/ridono
- non usare device per distrarli

Il pasto è un momento conviviale di tutta la famiglia!

E se non gli piace quello che cucino??
Riproporre più volte il cibo rifiutato ricordando che talvolta esistono preferenze personali.