

# Sono un bambino



## Guardami!

Posso già mangiare quasi tutto quello che mangi anche tu, ma ho ancora bisogno del tuo aiuto.

### In questa fase inizierò a:

- Bere latte vaccino.
- Mangiare più alimenti da tavola.
- Mangiare di meno in alcuni giorni e di più in altri.
- Essere sempre più esigente con quello che mangio.
- Provare cibi nuovi e consistenze diverse.
- Abbandonare il biberon e bere dalla tazza.
- Usare forchetta e cucchiaio.
- Mangiare da solo, impiasticciandomi tutto.

### Per insegnarmi a mangiare bene:

- Non interrompere l'allattamento al seno finché non lo decidiamo insieme.
- Dammi tre pasti e due spuntini al giorno.
- Fammi mangiare insieme a tutta la famiglia.
- Non farmi bere troppo latte.
- Fammi provare a mangiare da solo.
- Fammi provare un cibo nuovo insieme a uno dei miei cibi preferiti.
- Se non voglio assaggiare un cibo nuovo, riprova in un'altra occasione.
- Non aggiungere zucchero, burro o sale a quello che mangio.
- Tieni presente che mangerò quando avrò fame e smetterò quando mi sentirò sazio. Se vuoi imboccarmi a forza, non mangerò!
- Offrimi tanti alimenti diversi.
- Evita le bevande dolci (come i succhi) e fammi bere acqua.

### Non darmi da mangiare qualcosa con cui rischio di soffocarmi:

- Noci e semi
- Verdura cruda o troppo dura
- Pezzi di frutta troppo grandi
- Caramelle appiccicose/dure
- Burro di arachidi al cucchiaino
- Popcorn
- Carne troppo dura

### Se li tagli a pezzettini, posso anche mangiare:

- Uva
- Pomodorini
- Verdure cotte o morbide
- Frutta cotta o morbida
- Carne tenera





### Ecco cos'altro puoi fare per la mia sicurezza e la mia salute:

- Lavami i denti due volte al giorno.
  - Non lasciarmi mai nel seggiolone senza allacciare la cinghia.
  - Quando andiamo in auto, chiudi la cintura del seggiolino e poi controlla che sia allacciata correttamente.
  - Tienimi lontano dal fumo di tabacco.
  - Dammi esclusivamente bevande e alimenti cotti o pastorizzati.
  - Parla con l'operatore sanitario prima di farmi assaggiare un cibo nuovo, se hai qualche dubbio sulle allergie alimentari.
  - Offrimi frutta e verdura ai pasti e come spuntino.
- Dammi da mangiare alimenti che abbiano una consistenza adatta a me.
  - Tagliami i cibi a pezzettini.
  - Portami alle visite di controllo.
  - Non dimenticarti di vaccinarmi secondo le scadenze previste.
  - Tienimi in attività! Imparo moltissime cose giocando, soprattutto quando sei tu a giocare con me.
  - Non farmi stare troppo tempo davanti a TV, computer, tablet e cellulare.

**Le dimensioni delle porzioni più adatte a me dipendono dalla mia crescita, dal mio appetito e da quanto sono attivo. Qui sotto troverai le quantità consigliate dei vari alimenti da assumere ogni giorno.**

Cosa posso mangiare	Dimensioni delle porzioni <i>Per non rischiare soffocamenti, dammi da mangiare alimenti con le dimensioni e la consistenza più adatte a me.</i>	Numero di volte al giorno
Cereali integrali	½ fetta di pane; ¼-½ tazza di cereali secchi; 1-3 cracker; ¼ tazza di pasta, riso o cereali cotti	6
Frutta	¼ tazza di frutta in scatola, cotta o fresca; ½ tazza di succo di frutta al 100%	2-4
Verdura	¼ tazza di verdura cotta, ½ tazza di succo di verdure	2-4
Latticini	½ tazza di latte, ⅓ - ½ tazza di yogurt, ½-1 fetta di formaggio, 20 grammi (¾ di oncia) di formaggio	2-4
Proteine	½-1 uovo cotto; 30 grammi (1 oncia) di carne di manzo/pollo cotta o di frutti di mare cotti; 1 cucchiaino da tavola di burro di arachidi (strato sottile o con altri alimenti); ¼ tazza di fagioli, piselli o lenticchie cotte	2

**Se hai domande su cosa darmi da mangiare, consulta il mio nutrizionista del programma WIC.**

