

[Home](#) > Sei quello che mangi

Condividi questa/o

X



Sei quello che mangi

Il sapore e la composizione del tuo latte materno dipendono dalla tua dieta.

<https://www.nestlebaby.it/composizione-sapore-latte-materno> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



Sei quello che mangi

Il sapore e la composizione del tuo latte materno dipendono dalla tua dieta.

Martedì 30 Agosto 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Non esiste una **composizione** "standard" del **latte materno**. **Ogni madre** produce un **tipo di latte diverso**, unico, perché la sua alimentazione ne determina il contenuto in **sostanze nutritive**, che varia di continuo per adattarsi alle **esigenze del bambino**.

Il tuo latte non è insipido come credi! Assume una **grande varietà di sapori**, che derivano dagli alimenti, dalle spezie e dalle bevande che consumi, regalando al tuo **bambino stimoli sensoriali** intensi e complessi.

Il suo palato, abituato fin dalla più tenera età ai sapori più diversi attraverso il tuo latte, sarà meno sensibile alla naturale preferenza per il gusto dolce. Se la tua dieta è costituita di cibi sani, come frutta e verdura, il tuo bambino apprezzerà gli alimenti solidi meno zuccherini durante lo svezzamento. Più la tua **alimentazione** sarà **ricca di frutta e verdura**, più sarà facile per il **piccolo trovarle di suo gradimento** e integrarle nella sua dieta in età più matura.

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/composizione-sapore-latte-materno>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/composizione-sapore-latte-materno>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/composizione-sapore-latte-materno&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/topic-pages/eat.jpg&description=Sei quello che mangi](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/composizione-sapore-latte-materno&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/topic-pages/eat.jpg&description=Sei%20quello%20che%20mangi)

[3] <https://twitter.com/share?text=Sei%20quello%20che%20mangi&url=https%3A//www.nestlebaby.it/composizione-sapore-latte-materno>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/composizione-sapore-latte-materno>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/62396>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>