

I segnali di fame e sazietà del bambino tra i 6 e i 12 mesi

I segnali di fame e sazietà del bambino tra i 6 e i 7 mesi

Riconoscere i segnali In questa fase è possibile che il menù del tuo bambino si sia già arricchito delle prime pappe con cereali e altri alimenti per la prima infanzia. La sua eccitazione alla vista del cibo può trasformare l'ora dei pasti in una pausa gioiosa, spensierata e divertente per entrambi. Un momento da gustare fino in fondo.

I segnali di fame Continua ancora a piangere e ad agitarsi quando vuole il latte o desidera mangiare altro. Allunga le mani verso il cibo. Apre la bocca e si china verso il piatto o il cucchiaino. Ti guarda mentre mangia, come per dire "non ho ancora finito".

CONSIGLI EXTRA: non forzarlo a mangiare di più contro voglia. Rispetta la sua capacità di sapere quando è sazio.

Sapere quando è sazio Allattato o imboccato con il cucchiaino, il tuo piccolo manifesta chiaramente il suo desiderio di smettere di mangiare quando si sente pieno.

Segnali di sazietà:

- Rifiuta il seno o il biberon girando la testa dall'altra parte.
- Si allontana dal cibo e può respingere con le mani il cucchiaino.
- Chiude la bocca serrando le labbra e ti impedisce di imbroccarlo.
- Sputa il cibo anche se gli piace.
- Respinge il piatto o qualsiasi alimento che contiene.
- Mangia a rilento, si lascia distrarre facilmente e guarda altrove.
- Si addormenta mentre mangia.

I segnali di fame e sazietà del neonato tra gli 8 e i 12 mesi

Sapere quando è affamato È importante saper riconoscere i segnali di fame e sazietà del tuo bambino perché lo stomaco del bambino è ancora piccolo. Le sue porzioni ti sembreranno minuscole, ma i suoi pasti sono molto frequenti. Mentre tu impari a decodificare i suoi segnali di fame e sazietà, lui impara a reagire ai tuoi comportamenti.

I segnali di fame:

- Si mette le dita in bocca e si agita per farti capire che è affamato.
- Ti osserva attento mentre prepari il cibo e si mostra eccitato quando glielo metti davanti.
- Allunga le mani verso il cibo per esclamare "ora di mangiare!"
- Mangia concentrando tutta la sua attenzione su di te e anticipa l'arrivo del boccone seguente.

CONSIGLI EXTRA: spetta a te dargli alimenti sani ed equilibrati. Spetta a lui decidere quanto mangiare.

Sapere quando è sazio Il tuo piccolo in genere manifesta molto chiaramente il suo desiderio di smettere di mangiare quando si sente pieno.

Segnali di sazietà:

- Si piega all'indietro per allontanarsi dal cucchiaino o gira la testa dall'altra parte.
- Chiude la bocca con forza e scuote la testa per dire no con insistenza.
- Spinge via il piatto e cerca di farti cadere il cucchiaino dalle mani.
- Non appare più interessato al cibo e distoglie lo sguardo