

[Home](#) > Lo sviluppo del bambino dei primi 2 anni: come far crescere bene vostro figlio

Condividi questa/o

X



## Lo sviluppo del bambino dei primi 2 anni: come far crescere bene vostro figlio

Il primo approccio al cucchiaino, i primi passi e la prima pappa: scopri di più su queste tappe importanti dei primi due anni del tuo piccolo!

<https://www.nestlebaby.it/nutrizione-bambini-primi-2-anni> <sup>[1]</sup>

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



## Lo sviluppo del bambino dei primi 2 anni: come

# far crescere bene vostro figlio

Il primo approccio al cucchiaino, i primi passi e la prima pappa: scopri di più su queste tappe importanti dei primi due anni del tuo piccolo!

Venerdì 26 Febbraio 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

## LE TAPPE NELLO SVILUPPO DI UN BAMBINO

### Abituare un bambino a utilizzare il cucchiaino

**L'uso del cucchiaino stimola lo sviluppo concettuale e la consapevolezza sensoriale.** Imparare a usare il cucchiaino richiede tempo e pazienza ma è il modo migliore per aiutare il bambino ad acquisire movimenti più precisi e aumentare la sua sicurezza.

### La nutrizione nei primi anni di vita di un bambino

**Nei primi anni di vita il fabbisogno nutrizionale dei bambini è superiore a quello degli adulti,** rispetto al peso corporeo. Hanno un pancino piccolo, ma i loro fabbisogni sono elevati, perché il loro corpo cresce rapidamente nei primi anni di vita. **Per questo i bambini hanno bisogno di alimenti adatti a loro, in termini di energia e nutrienti.**

### Alimentazione e geni

**L'alimentazione può contribuire a modificare l'espressione dei nostri geni, senza alterare la sequenza del nostro DNA:** questa è l'epigenetica! Fenomeni epigenetici sono molto frequenti durante lo sviluppo del bambino.

### Far sperimentare il bambino

Imparare a camminare richiede molti tentativi... e molte cadute! Sperimentare diversi tipi di cibo non è da meno. **Ci vuole tempo per raggiungere l'equilibrio e sviluppare gusti personali.**

### Abitudini alimentari

**Le abitudini alimentari sane si prendono da piccoli.** Proporre al vostro bambino cibi di diverso sapore e consistenza sin da quando è molto piccolo è un modo per renderli più aperti a provare nuovi cibi.

**Il bambino sarà in grado di apprezzare il cibo nella sua varietà,** e in questo modo lo farà anche da grande.

### Il cervello in un bambino piccolo

Il DNA influenza certamente la nostra salute, ma da solo non segna il nostro destino. Il cervello ha la capacità di reagire in risposta a stimoli ripetuti. **I geni sono responsabili dell'”impianto” generale delle varie aree del cervello, ma le esperienze possono modificare i dettagli di questo “impianto”,**

aiutando il cervello ad adattarsi a nuove situazioni e a imparare.

## Chiedere la pappa

**Il bambino comincia a chiedere il cibo verbalmente**, soprattutto quello che gradisce di più.

## Scoperta di cibi nuovi da parte di un bambino

Molti bambini sono timorosi nei confronti di alimenti nuovi e preferiscono mangiare quello che già conoscono. Non insistere troppo, ma non ti scoraggiare: **il bambino ha bisogno di provare un alimento ripetutamente prima che gli piaccia**. In questa fase i bambini cominciano a mangiare a tavola e la loro alimentazione comincia a rispecchiare le abitudini alimentari dei fratelli maggiori e degli adulti.

## Alimentazione e crescita psicomotoria

La metilazione del DNA è uno dei meccanismi epigenetici in grado di controllare «l'accensione e lo spegnimento» dei geni e regolare quindi funzioni fisiche e neurologiche. **Un'adeguata alimentazione nelle prime fasi della vita può determina l'espressione genica che ci accompagnerà sino alla vita adulta.**

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/nutrizione-bambini-primi-2-anni>

### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/nutrizione-bambini-primi-2-anni>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/nutrizione-bambini-primi-2-anni&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-50395137\\_0.jpg&description=Lo sviluppo del bambino dei primi 2 anni: come far crescere bene vostro figlio](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/nutrizione-bambini-primi-2-anni&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-50395137_0.jpg&description=Lo%20sviluppo%20del%20bambino%20dei%20primi%202%20anni%3A%20come%20far%20)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Lo%20sviluppo%20del%20bambino%20dei%20primi%202%20anni%3A%20come%20far%20>  
bambini-primi-2-anni

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/nutrizione-bambini-primi-2-anni>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/7091>

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