

[Home](#) > Insegnarli le buone abitudini alimentari

Condividi questa/o

X



Insegnare le buone abitudini alimentari al bambino

Gli esperti raccomandano **cinque porzioni di frutta e verdura al giorno**. Ma lo stesso vale **anche per il mio piccolino**? Ho bisogno di consigli!

<https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-buone-abitudini-alimentari> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



Insegnare le buone abitudini alimentari al bambino

Gli esperti raccomandano **cinque porzioni di frutta e verdura al giorno**. Ma lo stesso vale **anche per il mio piccolino?** Ho bisogno di consigli!

Venerdì 26 Febbraio 2016

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

«Mangia la pappa, così diventi grande!», «Se vuoi essere forte devi mangiare tutta la verdura». Chi non ha sentito almeno una volta queste incitazioni destinate ad **inculcarci le buone abitudini alimentari**? Forse nelle prossime settimane ti sorprenderai a dire la stessa cosa al tuo bambino, che fa le smorfie davanti alla pappa a base di verdura o sputa sistematicamente i pezzettini di carota che gli hai cucinato con tanto amore! **Perché le buone abitudini si prendono fin dall'inizio dello svezzamento**. Meglio saperlo da subito però: non sarà una strada in discesa.

Il punto sulla corretta alimentazione del piccolo

- **Il sistema digestivo del bambino giunge a completa maturazione solo all'età di 2 anni** eppure molti piccoli fra i 13 e i 18 mesi mangiano le stesse cose che mangiano i loro genitori! Il rischio è quello di sovraccaricare il loro delicato apparato digerente.
- **La carenza di ferro** è una delle più diffuse anche in Europa, **a partire dallo svezzamento**. Secondo uno studio condotto in Italia, si stima che circa il 30% dei bambini tra 9 e 36 mesi soffra di carenza di ferro e il 2% di anemia vera e propria, causata dal deficit di questo minerale.
- **Gli apporti di proteine**, ovvero di **alimenti chiave come carne, pesce e uova**, sono **spesso troppo elevati** fra i 6 e i 36 mesi rispetto agli effettivi fabbisogni. La dose raccomandata: 11 g/giorno fino a 12 mesi e poi 14 g/giorno fino ai 3 anni.
- Troppo spesso bambini piccoli consumano **troppi prodotti zuccherati**.
- **Il calcio è un minerale importante per lo sviluppo di ossa e denti** ed è fondamentale garantirne un apporto adeguato, soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza.

Le regole di base per la corretta alimentazione a partire dai 6/8 mesi :

- **4 pasti/giorno** costituiti da una combinazione equilibrata di **latte, pappe e frutta**.
- **Niente spuntini fra un pasto e l'altro** per abituare il tuo bambino a mangiare soprattutto durante i pasti principali.
- Cerca di **variare i menù ogni settimana**, per educarlo a tutti i gusti. Proporgli sempre gli stessi sapori potrebbe dissuaderlo dall'assaggiare nuovi alimenti.
- **Pesce/carne: una sola volta al giorno** nella misura di 40g di omogeneizzato a 5-6 mesi, 80g (1 vasetto) di omogeneizzato a 7-8 mesi.
- **Uovo**: si incomincia con il tuorlo (1/2 a 9 mesi, poi passare progressivamente a 1 tuorlo intero), poi l'uovo intero dai 12 mesi.
- Per quanto concerne il sale, **non salare i piatti che prepari a casa e non aggiungere sale agli omogeneizzati** che acquisti al supermercato! Questa è una buona abitudine da conservare per tutta la vita.
- **Evita le bevande zuccherate anche dopo il 1° anno**, riservale solo per delle occasioni particolari, come ad esempio i compleanni. Il resto del tempo proponigli acqua naturale.

È dimostrato che se tu stessa segui delle buone regole nutrizionali, tuo figlio adotterà più facilmente le abitudini che cerchi di dargli. Affinché mangiare sia un piacere e un momento conviviale, non appena è

possibile, coinvolgilo nella preparazione dei pasti. E, se possibile, riunisci tutta la famiglia a tavola.

Leggi tutto ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-buone-abitudini-alimentari>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-buone-abitudini-alimentari>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-buone-abitudini-alimentari&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-60216732.jpg&description=Insegnare le buone abitudini alimentari al bambino](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-buone-abitudini-alimentari&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-60216732.jpg&description=Insegnare%20le%20buone%20abitudini%20alimentari%20al%20bambino)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Insegnare%20le%20buone%20abitudini%20alimentari%20al%20bambino&url=https%3A//www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-buone-abitudini-alimentari>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-buone-abitudini-alimentari>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/7151>

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