

[Home](#) > Organizzare i pasti del bambino

Condividi questa/o

X

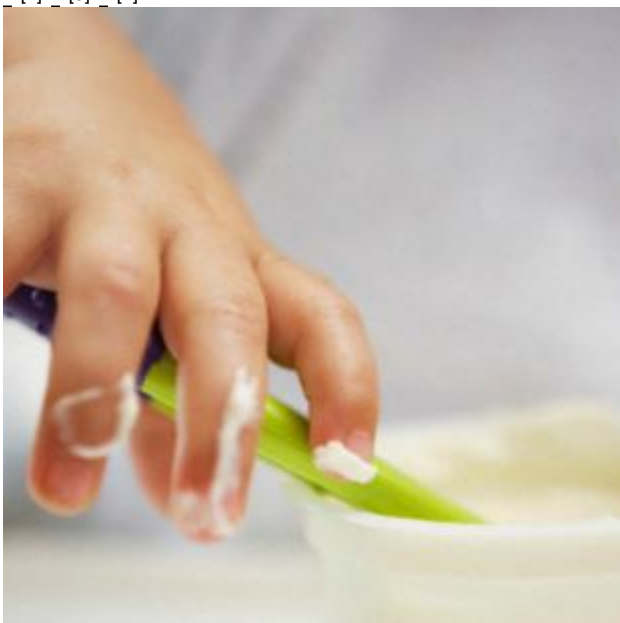


## Organizzare i pasti del bambino durante lo svezzamento

Sono passati un pò di mesi dall'inizio dello svezzamento e ormai il mio bambino consuma quattro pasti, come un adulto. La scoperta di gusti nuovi costituisce un grande stimolo per lui! Come assicurarmi che i suoi pasti siano equilibrati?

<https://www.nestlebaby.it/svezzamento-organizzare-pasti-bambino> [1]

[2] [3] [4]



## Organizzare i pasti del bambino durante lo

# svezzamento

Sono passati un pò di mesi dall'inizio dello svezzamento e ormai il mio bambino consuma quattro pasti, come un adulto. La scoperta di gusti nuovi costituisce un grande stimolo per lui! Come assicurarmi che i suoi pasti siano equilibrati?

Venerdì 26 Febbraio 2016

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

**A partire dai cinque o sei mesi il neonato diventa un bambino** a tutti gli effetti e comincia ad apprezzare il mondo che lo circonda. Curioso di tutto, spende energie a più non posso. Questa vivacità, che fa la gioia di genitori e nonni, comporta un **gran dispendio di energia!** Il piccolo, che vive un intenso momento di crescita, nel corso dei suoi primi tre anni di vita moltiplicherà per quattro il suo peso alla nascita. **I pasti sono dunque il carburante necessario alla sua crescita sensoriale e al suo sviluppo psicomotorio.**

## Il pieno di energia sin dalla colazione del mattino

Con tua grande sorpresa, al contrario di te che hai difficoltà a carburare al mattino, **il tuo piccolo incomincia le sue giornate con energia** ed entusiasmo! Normale, ha tante cose da scoprire... Lui consuma tanta energia, perciò ne ha anche bisogno! **La colazione <sup>[6]</sup> è un pasto che deve fornirgli l'aiuto necessario** per svolgere tutte le sue attività di scoperta durante la mattinata: studiare le formichine che marciano in fila lungo la finestra, strappare meticolosamente i tuoi documenti importanti, leggere al contrario tutti i suoi libri, mettere in bocca tutti i suoi giochini... Per fare tutto questo il piccolo **ha bisogno di latte <sup>[7]</sup> e cereali** che gli forniscano l'energia necessaria: ecco la formula magica!

## Il pranzo di metà giornata è il momento della scoperta di nuovi sapori!

Una volta che ha portato a termine tutte le sue missioni, il tuo piccolo esploratore è pronto per fare nuove scoperte culinarie. Solitamente, **il pranzo è il momento in cui si sente più a suo agio ad esplorare nuovi gusti**, perciò approfittane! **Menù: brodo con verdure passate**, con l'aggiunta di **creme di cereali <sup>[8]</sup> o pastina** ed eventualmente **carne o pesce** in quantità appropriata e frutta. Il pranzo è un momento importante di comunicazione con il piccolo. Se è solo con te (tutti gli altri membri della famiglia sono a scuola o al lavoro) questo momento culinario può anche trasformarsi in vero e proprio privilegio!

## La merenda è sacra

Il tuo piccolo ha fatto un sonnellino ed è pronto per dettar legge al parco giochi o per concentrarsi su nuovi giocattoli stimolanti. **La sua merenda <sup>[9]</sup> si compone di latte** o di un alimento a base di latte (**yogurt, dessert o merende al latte <sup>[10]</sup>**).

Se il tuo piccolo dovesse occasionalmente saltare questo pasto, è consigliabile anticipare l'ora della cena. Una merenda troppo tardiva diminuirebbe l'appetito della sera.

## Una buona cena per una notte serena

Una volta conclusa questa giornata intensa, e dopo un bel bagnetto con le sue amiche paperelle e i vari pesciolini, il piccolo è da un lato eccitato per tutto quello che ha vissuto durante la giornata e dall'altro comincia ad avvertire la fatica. Per aiutarlo a rilassarsi preparagli **una cena pensata per preludere ad una notte serena: brodo con verdure** passate con l'aggiunta di **creme di cereali o pastina e formaggio**. Frutta grattugiata per finire e il gioco è fatto. Ecco come concludere una giornata movimentata, fatta di giochi, scoperte e molte cose buone da mangiare.

E poiché le **buone abitudini alimentari** si prendono sin da piccoli, **evita in generale le bevande zuccherate** prive di qualità nutrizionali (ad esempio le bevande gassate), **le caramelle e le barrette al cioccolato**, le merende troppo zuccherate o grasse, come le merendine farcite o i dolci. Non è ancora il momento!

[Leggi tutto](#) <sup>[11]</sup>

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/svezzamento-organizzare-pasti-bambino>

### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/svezzamento-organizzare-pasti-bambino>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/svezzamento-organizzare-pasti-bambino&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/corbis-42-33202842.jpg&description=Organizzare i pasti del bambino durante lo svezzamento](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/svezzamento-organizzare-pasti-bambino&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/corbis-42-33202842.jpg&description=Organizzare%20i%20pasti%20del%20bambino%20durante%20lo%20svezzamento)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Organizzare%20i%20pasti%20del%20bambino%20durante%20lo%20svezzamento&url=https://www.nestlebaby.it/svezzamento-organizzare-pasti-bambino>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/svezzamento-organizzare-pasti-bambino>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/7176>

[6] <https://www.nestlebaby.it/prima-colazione-bambini-importanza>

[7] <https://www.nestlebaby.it/latte-di-crescita-dopo-1-anno>

[8] <https://www.nestlebaby.it/nestle-mio/creme-di-cereali>

[9] <https://www.nestlebaby.it/merenda-bambini-consigli-corretta-alimentazione>

[10] <https://www.nestlebaby.it/merende-al-latte-nestle-mio>

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