



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



# QUANDO HA 10-11 MESI



**I primi anni di vita sono preziosi: come ti prendi cura del tuo bambino fin dalla nascita può fare la differenza.**

# Al tuo bimbo fa bene mangiare quello che fa bene a te

**Segui un'alimentazione corretta, il tuo bambino imparerà senza fatica imitandoti!**

Più o meno agli stessi orari proponi al tuo bimbo 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 2 merende.

Varia il più possibile il tipo di cibo e la sua preparazione.

## **Offri:**

- Acqua: spesso nella giornata.
- Verdura, frutta, cereali (pane, pasta, riso, farro, orzo, cous-cous...): più volte al giorno.
- Legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, ecc...): 3-4 volte alla settimana.
- Pesce (ben cotto): 3-4 volte la settimana.
- Carne (ben cotta): 3 volte la settimana.
- Uova (ben cotte), 1-2 volte alla settimana
- Formaggio 2 volte settimana o di più se il tuo bimbo non beve il latte.
- Prosciutto solo occasionalmente, in sostituzione della carne.

Il cibo cucinato in casa può offrire più varietà nei sapori.

## **Il latte**

Anche nel secondo anno di vita il latte della mamma è il migliore.



## Al tuo bambino piace mangiare insieme a te...



### **In compagnia**

- Seduto a tavola (anche per le merende);
- Senza distrazioni (la TV, il telefono, i giochi e il tablet sulla tavola: distolgono l'attenzione dalle persone e dal cibo).

**Con calma e serenità.**

## Al tuo bimbo piace mangiare come fai tu...

- Mangiare da solo con le mani o il cucchiaino;
- bere con il bicchiere o la tazza;
- quanto cibo desidera.



# Bambini competenti...

I bambini diventano attori dei loro movimenti grazie al piacere che provano nel muoversi ed alla libertà di spostarsi in modo autonomo.

**I bambini provano piacere e sono felici quando possono muoversi.**



**Fin dalla nascita, queste sono le occasioni migliori per promuovere lo sviluppo della mente di tuo figlio:**

- parla con il tuo bimbo e raccontagli quello che succede;
- leggete insieme ad alta voce;
- cantate e fate musica insieme.

Così aiuti il suo corpo, la sua mente, il suo linguaggio a crescere e svilupparsi nel modo migliore.

**Se vuoi saperne di più:**

<http://www.natiperleggere.it>

<http://www.natiperlamusica.org>



**Nati per  
Leggere**



**Nati per  
la Musica**