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

ACP
ASSOCIAZIONE CULTURALE PEDIATRI

fimp Federazione Italiana Medici Pediatri

QUANDO HA 18 MESI

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

Il secondo anno di vita: l'età della selettività

Nel secondo anno di vita la crescita rallenta per cui si riduce anche la quantità di cibo che i bambini mangiano, è normale quindi che il tuo bimbo mangi meno.

Tutti i bimbi dopo i 18-24 mesi diventano più selettivi: l'importante è continuare a proporre cibo sano rispettando i rifiuti del bimbo senza cedere alla richiesta di cibo alternativo rispetto a quello preparato per tutta la famiglia.

Ai pasti principali offri 4-5 cibi (es. primo e secondo – o piatto unico - verdura – frutta- pane) e incoraggia il tuo bambino nei suoi tentativi di autonomia: metti nel piatto piccole porzioni e lascia che il bambino mangi da solo quanto desidera, rispettando il suo senso di sazietà.

Dai il buon esempio!

Se mangi in maniera sana il tuo bambino ti imiterà: voi genitori siete il miglior modello per vostro figlio!

- **organizza più o meno agli stessi orari**
  3 pasti principali (colazione – pranzo- cena) e 2 spuntini al giorno
- **offri acqua da bere e tanta frutta e verdura** ogni giorno (4-5 porzioni) scegliendo quella di stagione e preferibilmente biologica (ha meno pesticidi)
- **cereali e legumi** in associazione hanno alto valore nutritivo: sono un ottimo piatto unico!
- **quando fai la spesa** leggi l'etichetta dei prodotti per conoscerne la qualità e la provenienza;
- **prepara in casa il cibo** che mangiate ogni volta che puoi ogni volta che è possibile fai mangiare il tuo bambino con l'intera famiglia, in un clima sereno;
- **tenere spenta la TV** e mettere da parte telefonini, tablet e giochi durante il pasto favorisce la conversazione e permette di gustare meglio il cibo.

In una dieta sana non c'è spazio per gli snack (patatine fritte, merendine, dolciumi) e per le bevande zuccherate (bibite, succhi di frutta): contengono troppo zucchero, sale, grassi e calorie.
Non comprarli e non tenerli a disposizione del tuo bimbo e di tutta la famiglia

Ogni volta che puoi, se possibile tutti i giorni, porta il tuo bambino a giocare fuori, meglio se in mezzo alla natura.

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;
· 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