



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



# QUANDO HA 5-6 MESI



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

# Quando partire con l'alimentazione complementare?

Quando il tuo bimbo sarà in grado di rimanere seduto sul seggiolone e comunicherà la sua disponibilità a esplorare nuovi cibi... cioè quando guarderà con interesse quello che succede a tavola e cercherà di afferrare ciò che è a portata di mano, portandolo alla bocca, annusandolo, manipolandolo, spalmandoselo sulla faccia, giocandoci...

Il passaggio da una dieta di solo latte a una “da adulto” sarà un processo lento, avverrà in molti mesi, rispettando i tempi di ciascun bambino.

Anche se sembrano non graditi, proponete più volte i cibi con pazienza e stimolate la scoperta. Un cibo nuovo potrà essere offerto anche più di 15 volte, in diverse occasioni, senza mai forzare il bambino, prima che venga assaggiato e accettato.

È importante vivere serenamente i pasti, in armonia con tutta la famiglia; mangiare tutti insieme condividendo il piacere della tavola. L'appetito è variabile. Non c'è una quantità fissa di cibo solido da assumere.

Quando il bambino chiude la bocca o si gira dall'altra parte vuol dire che non ha più fame.

Gli alimenti possono essere presentati sotto diverse forme e consistenze rispettando le capacità di inghiottire del bambino: passati, purea, pezzetti.



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

## Cucina i pasti della famiglia utilizzando alimenti freschi:

- l'aggiunta di sale e zucchero negli alimenti non è necessaria; usa le erbe aromatiche per insaporire;
- verdura e frutta di stagione, cereali tutti i giorni;
- cereali e legumi in associazione hanno alto valore nutritivo: sono un ottimo piatto unico!
- oltre ai legumi, quali fonti di proteine, alterna pesce, carne, uova e formaggio;
- olio extravergine d'oliva come fonte di grassi;
- offrigli sorsi d'acqua.



Il latte in questa fase, rimane l'alimento principale della dieta del tuo bimbo.

Non ci sono cibi da evitare o posticipare per il rischio di allergia.



Meglio introdurre dopo aver compiuto un anno:

- latte vaccino al posto di quello di mamma o di formula
- miele (per il rischio di infezione da Botulino);
- funghi.

# Adulti come facilitatori

Creare situazioni e occasioni in cui i bambini possano muoversi ed esplorare in sicurezza sia dentro che fuori.

Dare l'esempio.

Sostenere e incoraggiare gli apprendimenti del proprio bambino.



**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**