

Svez- za- mento



Ministero della Salute

EXPO
MILANO 2015

ONE
HEALTH
THE ITALIAN MINISTRY OF HEALTH

Quando il bimbo cresce, cosa cambia nel suo menù?

Lo svezzamento dovrebbe iniziare a partire dal sesto mese e, comunque, su indicazione del pediatra. L'introduzione di alimenti solidi deve essere graduale, sia per non ridurre l'assunzione del latte materno, sia per evitare che la somministrazione di alimenti diversi da latte venga avvertita dal piccolo come una forma di separazione forzata dalla madre



**Consigli
per la mamma
ed il papà**

Non aggiungere
sale alle pappe, è già
contenuto nei cibi

Scegli olio
extravergine di oliva
per la sua equilibrata
composizione in acidi
grassi e la facile
digeribilità

Non aggiungere
zucchero ed evita il
miele nel primo anno
di vita

*Chiedi sempre
il parere del tuo
pediatra di fiducia*



INFO su
www.salute.gov.it

Alimentazione del bambino



Ministero della Salute

EXPO
MILANO 2015

ONE
HEALTH
ITALIAN MINISTRY OF HEALTH

Cosa cambia dai due ai tre anni?

Dopo il compimento del primo anno, il bambino è in grado di masticare e può mangiare in modo molto simile ad un adulto



Consigli per la mamma ed il papà

Prepara quattro-cinque pasti al giorno di cui il pranzo e la cena rappresentano i principali

Alterna le fonti di proteine (pesce, carne, legumi...)

Scegli come carboidrati semolini, riso e pastine e successivamente la pasta

Non dimenticare la verdura e la frutta che assicurano un sufficiente apporto di fibra, sali minerali e vitamine

Chiedi sempre il parere del tuo pediatra di fiducia

INFO su
www.salute.gov.it

Infanzia e Adole scienza



Ministero della Salute

EXPO
MILANO 2015

HEALTH
ITALIAN MINISTRY OF HEALTH

Cosa mangiano i nostri ragazzi?

Durante l'età evolutiva l'alimentazione deve apportare il materiale energetico e costruttivo necessario per il sostegno dell'organismo e il suo accrescimento



Consigli utili per i genitori

Fai fare a tuo figlio una BUONA colazione....deve affrontare la mattinata con energia!

Assicurati che giochi all'aperto o faccia sport almeno per 1 ora al giorno

Dagli uno spuntino leggero e nutriente (1 yogurt o 1 frutto o 1 piccolo panino)

Quando tuo figlio ha sete invitalo a bere acqua anziché bibite....sono zuccherate e dissetano meno!

Ricorda che deve mangiare frutta e verdura almeno 5 volte al giorno!

I ragazzi devono consumare 5 pasti al giorno di cui pranzo e cena restano i principali

Chiedi sempre il parere del tuo pediatra di fiducia

INFO su
www.salute.gov.it

Infanzia e Adole scienza



Ministero della Salute

EXPO
MILANO 2015

HEALTH
ITALIAN MINISTRY OF HEALTH

Facciamo attenzione ai comportamenti alimentari dei ragazzi

**Durante l'età evolutiva
l'alimentazione deve apportare il
materiale energetico e costruttivo
necessario per il sostegno
dell'organismo e il suo
accrescimento**



**Devi sapere
che**

**Tra l'inizio della
pubertà e l'inizio
della età adulta**
(dagli 11 ai 18 anni
circa) ci sono una
molteplicità di
cambiamenti fisici,
psichici e
comportamentali

**In adolescenza i
ragazzi sviluppano
spesso
comportamenti
alimentari irregolari:
saltano i pasti,
consumano cibi nei
fast-food, ecc...**

**In questa fase della
vita aumenta il
fabbisogno di
energia e nutrienti
soprattutto riguardo
alle proteine, al ferro,
al calcio e alcune
vitamine (A, C e D)**

**Le ragazze
adolescenti, per il
particolare momento
di sviluppo, hanno un
fabbisogno in ferro e
calcio simile a quello
dell'adulto**

*Chiedi sempre
il parere del tuo
pediatra di fiducia*

INFO su
www.salute.gov.it