

AUTOSVEZZAMENTO

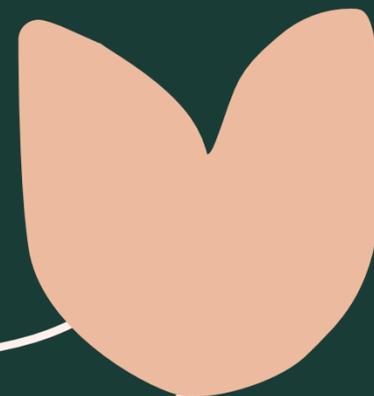
"IO CREDO IN TE!"



M.A.M

mutuo aiuto mamme

- Gruppo Vercelli-



AUTOsvezzamento

=

il ruolo del bambino è ATTIVO!
(ahimè per i genitori...)

Genitori quindi sarete MESSI ALLA PROVA!

QUANDO INIZIARE?

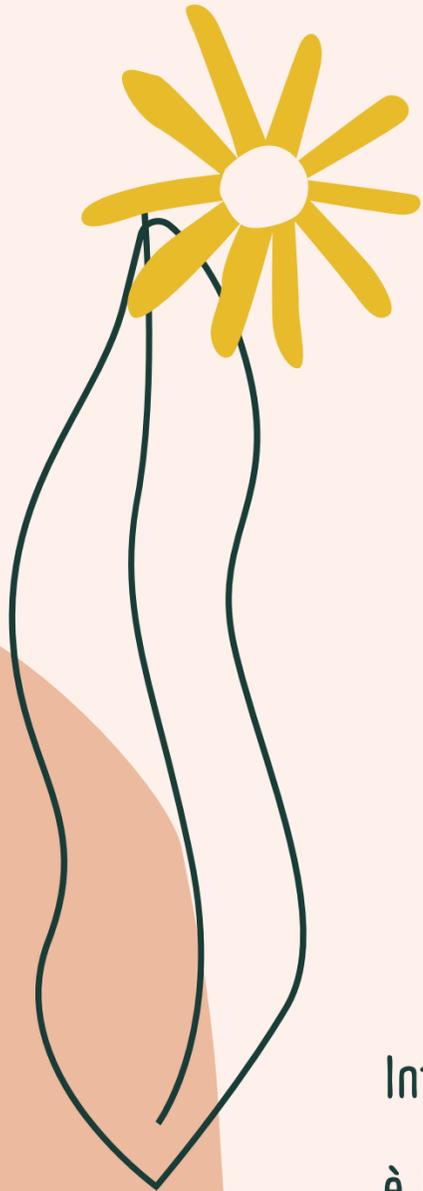
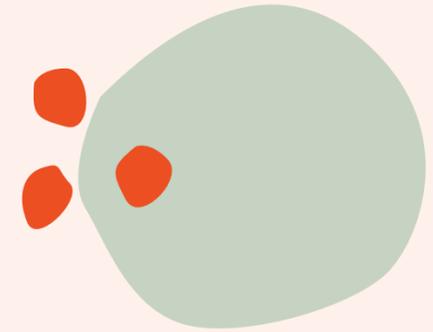
Intorno ai sei mesi circa il bambino è pronto ad AFFRONTARE la nuova esperienza alimentare:

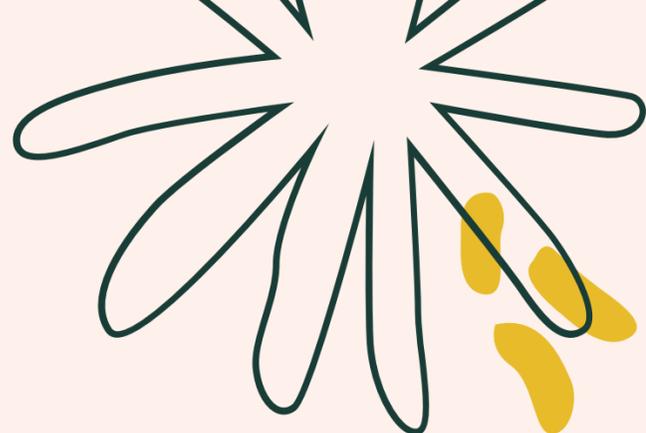
è in grado di stare seduto DA SOLO, con la testa dritta (non forzatamente o contenuto!)

impugna oggetti, li porta alla bocca;

mastica bocconi prima di inghiottire;

scompare il "riflesso di espulsione", riflesso che porta la lingua ad espellere qualsiasi oggetto dalla bocca!





Già a sei mesi,
il poter mangiare
prevalentemente

DA SOLO,

migliora la capacità di

AUTOREGOLAZIONE

(fame-sazietà)

di SPERIMENTAZIONE

e di RISPETTO DELLE REGOLE!



1 PASSO:

...senza rinunciare ai gusti personali o tradizioni FAMILIARI:

RIPENSA AL MENU IN MANIERA PIU NUOVA E SANA!

A QUESTO PROPOSITO CONSIGLIAMO DUE TESTI:

" Un pediatra in cucina"

" L'ora della merenda"

entrambi edizioni UPPA, acquistabili online!

(ci hanno veramente coccolato come mamme inesperte e incastrate nella corsa contro il tempo!)



2 PASSO:

NON SCORAGGIARTI MAI! la possibilità che il tuo bimbo possa IMPARARE dipende dal tuo atteggiamento POSITIVO E FIDUCIOSO!

3 PASSO:

I genitori devono aver chiaro che a loro spetta il compito di scegliere : *COSA* MANGIARE (alimenti), *COME* MANGIARE (modalità) E *QUANDO* MANGIARE (orari dei pasti)

Al bambino spetta il compito di scegliere: *SE* MANGIARE E *QUANTO* MANGIARE!

ERRORI DA EVITARE



PUNTO 1

essere troppo insistenti se non finisce o controllare eccessivamente se si pensa stia mangiando troppo!

PUNTO 2

essere troppo permissivi, assecondando la preparazione di cibi a parte e diversi dal resto della famiglia; farli mangiare troppo vicini ai pasti!

PUNTO 3

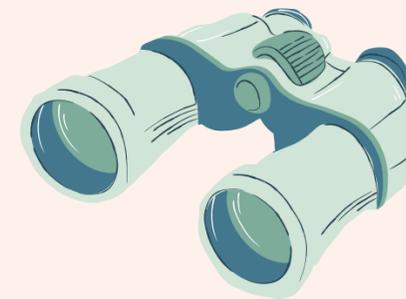
usare il cibo come premio o calmante!

PUNTO 4

dimostrare poco interesse nei progressi del bimbo!



COME COMPORTARSI:



SUPERVISIONARE
SEMPRE mentre
mangia



incoraggia a
mangiare
lentamente e
MASTICANDO



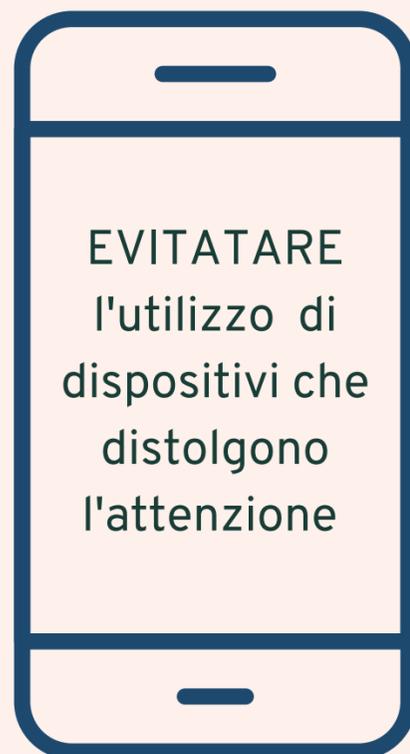
NON FORZARE MAI
IL BAMBINO!



mangiare a tavola
TUTTI INSIEME!



NON DARE DA
MANGIARE
mentre ride o
piange



EVITARE
l'utilizzo di
dispositivi che
distolgono
l'attenzione



ASSAGGIA IL CIBO
prima di proporlo!



sicurezza a TAVOLA dai 6 mesi:



ALIMENTI TONDEGGIANTI vanno tagliati



RIMUOVERE semi, noccioli...

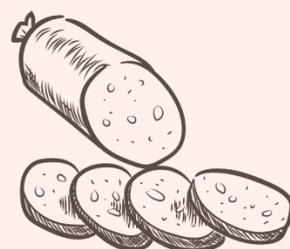
ALIMENTI CILINDRICI vanno tagliati a listarelle e poi a pezzi!



FRUTTA E VERDURA con consistenza fibrosa devono essere cotte fino ad ottenere una consistenza morbida e tritate finemente o GRATTUGIATE!



SALUMI tagliati finemente



VERDURE A FOGLIA cotte o tagliate a piccolissimi pezzi e tolti filamenti o nervature!



ARACHIDI, SEMI, FRUTTA SECCA tagliati in piccoli pezzi o tritati finemente





M.A.M
mutuo aiuto mamme
- Gruppo Vercelli -



CI SONO TANTISSIME COSE NON DETTE...

ci riserviamo un incontro più approfondito
con alcuni Esperti!
nel mentre... può essere un piccolo inizio

NON SCORAGGIATEVI,
I BAMBINI SI AUTOREGOLANO!

