



PREPARAZIONE ALL'AUTOSVEZZAMENTO



Il bambino:

- Il bambino ha compiuto almeno 6 mesi?
- Il bambino mostra interesse verso il cibo (osserva, afferra, porta gli oggetti alla bocca)?
- Il bambino ha sviluppato la capacità di stare seduto?
- È stato completato l'allattamento (sia materno che artificiale) e il bambino è pronto per l'introduzione di cibi solidi?



La Famiglia:

- I genitori sono pronti a essere pazienti e a rispettare i segnali del bambino senza forzature?
- La famiglia è pronta a mangiare insieme durante i pasti e a promuovere l'interazione sociale?
- È stato discusso con il pediatra l'approccio dell'autosvezzamento?



La Casa:

- La zona dei pasti è sicura e comoda per il bambino (sedile alto, stoviglie sicure, ecc.)?
- È stato organizzato uno spazio dove il bambino possa esplorare il cibo senza rischi?
- È stato fatto un inventario degli alimenti che il bambino potrà esplorare in sicurezza?

ORGANIZZARE IL PRIMO PASTO



Scegli un momento di calma:

- Assicurati che non sia troppo stanco o affamato
- Mangiare insieme per favorire l'interazione



Inizia con pochi alimenti: Scegli uno o due alimenti morbidi e facili da afferrare, come una fetta di banana o una patata dolce cotta a bastoncini.



Non forzare mai il bambino a mangiare: Lascia che esplori il cibo a suo ritmo. Non preoccuparsi se non mangia subito, è importante che si diverta e apprenda.



Sii paziente: Il bambino esplorerà il cibo con le mani e probabilmente farà un po' di disordine. Questo fa parte del processo di apprendimento.



Monitora il bambino: Assicurati che il bambino mastichi bene e che non ci siano rischi di soffocamento. Supervisiona sempre il bambino durante i pasti.



TAGLIO SICURO DEI CIBI (6-12 MESI)



Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine): Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.



Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote): Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Fare attenzione a rimuovere eventuali budelli o bucce.



Arachidi, semi e frutta secca a guscio: Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.



Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli: Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).



Frutta disidratata (es. uvetta sultanina): Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.



Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura): Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).



Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza: Spalmare uno strato sottile sul pane.



Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas): Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere semi, filamenti, e bucce.



Verdure a foglia: Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Se consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.



Carne, pesce: Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lische dal pesce.

AMBIENTE POSITIVO DURANTE I PASTI



Crea una routine:

- Cerca di avere orari regolari per i pasti, così che il bambino si abitui a mangiare nei momenti giusti.
- Fai in modo che il momento dei pasti sia un'opportunità per stare insieme, senza fretta.



Usa piatti e utensili adatti:

Offri piatti e bicchieri sicuri per il bambino, con bordi morbidi o antiscivolo. Puoi anche iniziare a far usare al bambino una forchetta o un cucchiaino morbido.



Siediti insieme al bambino:

Mangiare insieme al bambino è fondamentale. Non solo favorisce l'interazione sociale, ma anche il bambino può imitare i comportamenti alimentari degli adulti.



Fai attenzione alla presentazione del cibo:

Presenta il cibo in modo invitante. Puoi preparare porzioni piccole o tagliare il cibo in forme interessanti, per stimolare l'interesse del bambino.



Evita distrazioni durante i pasti:

Limita l'uso di TV o dispositivi elettronici durante i pasti. Concentrati sul momento e sull'esperienza condivisa.