

“

*Inquadra i QR Code sul
retro per accedere
rapidamente ad
approfondimenti utili*

”

“

*Anche in questo
passaggio, il pediatra e
l'ostetrica di famiglia
sono al tuo fianco.*

”

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est



ostetriche.terrealte@asst-bergamoest.it
ostetrica.difamiglia@asst-bergamoest.it

*Mamma
mangio!*

ALIMENTAZIONE
COMPLEMENTARE
RESPONSIVA DEL BAMBINO
DAI 6 MESI ALL'ANNO





ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

Questo è il periodo (6MESI-1 ANNO) in cui vengono introdotti altri alimenti a complemento, e non a sostituzione, del latte, auspicabilmente materno, la cui assunzione dovrebbe proseguire parallelamente alla nuova modalità alimentare. Infatti, il proseguo dell'allattamento materno associato all'inserimento degli alimenti solidi risulta protettivo per il bambino sotto vari aspetti. In particolare, si riscontra un rischio inferiore di sviluppare malattie dell'apparato respiratorio e di manifestare un eccesso di peso negli anni successivi.

“

*Semplicemente
mangiare sano tutta la
famiglia insieme.
Sedersi a tavola e
condividere il cibo con
le modalità adatte al
bambino che cresce.*

”

1 benefici

MIGLIORA
L'ALIMENTAZIONE DI TUTTA
LA FAMIGLIA

tutti giorni a tavola devono essere
presenti frutta e verdura,
proteine, cereali e pochi grassi.

ASSECONDA I GUSTI DEL
BAMBINO E LE SUE ABILITA'
EMERGENTI

il bambino viene incoraggiato con allegria
a manipolare il cibo

ECONOMICO ED ECOLOGICO

l'alimentazione non è solo nutrizione e
salute, ma anche economia, ecologia,
cultura e relazione