

# Ora riesco a MI SIEDO DA SOLO

Guardami! Riesco a sedermi senza farmi aiutare. Ho tra i 6 e gli 8 mesi. Sono pronto a iniziare a mangiare cibi solidi tutti i giorni.



## Sono in grado di:

- Usare le mani per portare giocattoli e cibo alla bocca
- Cercare di afferrare piccoli oggetti
- Tenere cibo in purea in bocca per ingoiarlo
- Prendere cibo dal cucchiaino con la bocca
- Bere da una tazza con un po' di aiuto
- Imparare a gattonare

## Quando ho fame:

- Cerco cibo
- Indico il cibo
- Mi emoziono quando vedo del cibo

## Quando sono sazio:

- Spingo via il cibo
- Chiudo forte la bocca
- Rallento il ritmo
- Inizio a giocare con il cibo

Mi piace il cibo così com'è!

Non c'è bisogno di aggiungere zucchero, sciroppi, miele, burro, sale o spezie.

Dammi della frutta al posto del succo.

Attendi finché avrò compiuto un anno prima di darmi latte vaccino.

Dammi cibi della consistenza per la quale sono pronto.

Potrei aver bisogno di provare un nuovo cibo 10 o più volte prima di mangiarlo.

*Parla con il mio nutrizionista presso il WIC per qualsiasi domanda sulla mia alimentazione.*

Cosa posso mangiare	Porzione	Volte al giorno
Latte materno	Dammi il seno quando ti faccio capire che ho fame, circa 3-5 volte al giorno.	
Latte in polvere	6-8 once	3-5 (24-32 once in totale)
Cereali per bambini (con molta acqua)	2-4 cucchiaini	1-2
Carne/pesce (senza ossa/lische), uova, formaggio yogurt, fagioli, tofu (scolato o in purea)	1-2 cucchiaini	1-2
Verdure bollite (scolate o in purea)	2-3 cucchiaini	1-2
Frutta, morbida o bollita (scolata o in purea)	2-3 cucchiaini	1-2
Alimenti contenenti arachidi (morbidi, purificati, diluiti e preparati sottili)	Una volta compiuti sei mesi posso mangiare alimenti contenenti arachidi. Rivolgiti al mio curatore prima di introdurre alimenti contenenti arachidi.	