

Ora riesco a **GATTONARE**

Sto crescendo!
Sto imparando a gattonare.
Ho tra gli 8 e i 10 mesi.



Inizio a:

- Schiacciare il cibo con la lingua e le gengive
- Tenere in mano il cucchiaio e giocarci
- Afferrare piccoli pezzi di cibo con pollice e indice e portarli alla bocca
- Alzarmi in piedi
- Bere bene dalla tazza (inizio ad abbandonare il biberon)

Non aggiungere miele o sciroppi al mio cibo. Questi alimenti contengono germi che possono farmi ammalare.

Dammi della frutta al posto del succo.

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

Quando ho fame:

- Cerco di raggiungere il cibo, lo indico o mi emoziono quando lo vedo

Quando sono sazio:

- Rallento il ritmo o spingo via il cibo

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

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

Dammi cibi della consistenza per la quale sono pronto.

Cosa posso mangiare

Porzione

Volte al giorno

Latte materno	Dammi il seno quando ti faccio capire che ho fame, circa 3-4 volte al giorno.	
Latte in polvere	6-8 once	3-5 (24-32 once in totale)
Cereali per bambini (con un po' d'acqua)	2-4 cucchiaini	2
Cibi a base di grano	2-4 cucchiaini di cereali 1/2 fetta di toast o 2 cracker	1
Carne/pesce (senza ossa/lische), uova, formaggio yogurt, fagioli, tofu (in purea, tritato o tagliato a pezzettini)	2-3 cucchiaini	2
Verdure bollite (in purea, tritate o tagliate a pezzettini)	3-4 cucchiaini	1-2
Frutta, morbida o bollita (in purea, tritata o tagliata a pezzettini)	3-4 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.	