

# Ora riesco a IMPARARE A CAMMINARE

Quando ho 10-12 mesi inizio ad alzarmi in piedi. Forse riesco perfino a fare qualche passo da solo!



## Inizio a:

- Mangiare bene da solo con le dita
- Tenere in mano la tazza e bere
- Mangiare da solo col cucchiaino

## Posso anche provare altri cibi che posso prendere con le dita e mangiare da solo:

- Frutta a pezzettini
- Verdure bollite
- Noodle
- Pezzettini di tortilla
- Riso bollito

## NON darmi da mangiare questi cibi, potrei soffocare:

- Noci
- Semi
- Piccoli pezzi di verdura cruda o dura
- Piselli crudi
- Granoturco integrale
- Popcorn
- Acini d'uva interi
- Hot dog
- Salsicce
- Grossi pezzi di formaggio
- Ciliegie/fragole intere
- Uvetta/frutta essiccata
- Grossi pezzi di frutta
- Carne dura
- Caramelle dure o appiccicose
- Chewing gum
- Cucchiariate di burro d'arachidi

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

Dammi della frutta al posto del succo.

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

## Quando ho fame:

- Inizio a usare parole o suoni per chiedere da mangiare

## Quando sono sazio:

- Scuoto la testa per dire "Basta!"

## Dammi dei cibi della consistenza per la quale sono pronto.

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

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 (da biberon a tazza)	6-8 once	3-5 (24-32 once in totale)
Cereali per bambini (con poca 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 pezzi)	3-4 cucchiaini	2
Verdure bollite (in purea, tritate o tagliate a pezzi)	3-4 cucchiaini	1-2
Frutta, morbida o bollita (in purea, tritata o tagliata a pezzi)	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.	