



## Timeline dello svezzamento

### *Cosa introdurre mese per mese* *Checklist pratica per i genitori*

Questa guida ti aiuta ad accompagnare il tuo bambino nella scoperta dei primi alimenti. Ricorda che ogni bambino ha tempi diversi: osserva sempre i segnali di prontezza e confrontati con il pediatra.

#### **6 mesi**

##### **I primi assaggi**

##### **Alimenti che puoi iniziare a introdurre**

- creme di cereali (riso, mais, tapioca)
- brodo vegetale
- purea di verdure (carota, zucchina, patata)
- frutta frullata o schiacciata (mela, pera)

##### **Frequenza dei pasti**

- latte materno o formula: principale fonte nutrizionale
- 1 piccolo pasto solido al giorno

##### **Progressi del tuo bambino**

- Mostra curiosità verso il cibo
- Accetta il cucchiaino
- Deglutisce senza difficoltà

Note genitore:

---

---

#### **7–8 mesi**

##### **Nuovi sapori e consistenze**

##### **Alimenti introducibili**

- cereali con glutine
- carne omogeneizzata o frullata
- legumi passati
- yogurt bianco intero (se consigliato dal pediatra)

##### **Frequenza dei pasti**

- latte: 3–4 poppate o biberon

- 1–2 pasti con alimenti solidi

### **Progressi del tuo bambino**

- Assaggia nuovi alimenti
- Inizia a masticare con le gengive
- Afferra piccoli pezzi di cibo

Note genitore:

---

---

## **9–10 mesi**

### **Più autonomia a tavola**

#### **Alimenti introducibili**

- piccoli pezzi morbidi di frutta
- verdure schiacciate
- pasta piccola o riso
- pesce ben cotto e sminuzzato

#### **Frequenza dei pasti**

- latte: ancora importante nella dieta
- 2 pasti principali + 1 spuntino

### **Progressi del tuo bambino**

- Prova a mangiare da solo
- Beve da bicchierino
- Mostra preferenze alimentari

Note genitore:

---

---

## **11–12 mesi**

### **Verso la tavola dei grandi**

#### **Alimenti introducibili**

- quasi tutti gli alimenti della dieta familiare
- uovo ben cotto
- formaggi freschi in piccole quantità

#### **Frequenza dei pasti**

- 3 pasti principali
- 2 spuntini
- latte ancora presente nell'alimentazione quotidiana

### **Progressi del tuo bambino**

- Mangia con maggiore autonomia
- Accetta diverse consistenze
- Partecipa ai pasti in famiglia

Note genitore:

---

---

### **Consiglio per i genitori**

Durante lo svezzamento il latte continua a svolgere un ruolo importante nell'alimentazione del bambino.

Il **latte di proseguimento** può accompagnare questa fase di crescita mentre il bambino scopre nuovi alimenti e sviluppa le sue abitudini alimentari.

### **Mini checklist da frigorifero**

- ✓ Introduci **un alimento nuovo alla volta**
- ✓ Non aggiungere **sale o zucchero**
- ✓ Rispetta i **tempi del bambino**
- ✓ Trasforma il pasto in **un momento di scoperta**

 **Salva questa guida e usala per annotare i progressi del tuo bambino mese dopo mese.**