Alimenti ricchi di ferro per il BLW

Guida pratica per accompagnare il tuo bambino nello svezzamento

PERCHÉ IL FERRO È IMPORTANTE?
Dopo i 6 mesi le riserve di ferro accumulate durante la gravidanza iniziano a diminuire. Per questo motivo, durante lo svezzamento è importante proporre alimenti che contribuiscano a soddisfare il fabbisogno nutrizionale del bambino.

Ricorda: *il latte materno resta l'alimento ideale per il lattante. In assenza di allattamento al seno o quando indicato dal pediatra, possono essere utilizzati prodotti specifici per l'alimentazione infantile.*

✓ Alimenti ricchi di ferro suddivisi per fascia d'età

✓ Porzioni indicative per il lattante

✓ Checklist settimanale compilabile

✓ Tracker degli alimenti già introdotti

✓ Spazio per annotazioni e consigli del pediatra

6-8 MESI

Primi alimenti ricchi di ferro

Alimento	Frequenza indicativa
Carne omogeneizzata o frullata	Secondo indicazioni del pediatra
Legumi passati	1-2 volte a settimana
Cereali per l'infanzia fortificati	Secondo schema di svezzamento
Pesce adeguato all'età	Secondo indicazioni pediatriche

Checklist

☐ Carne

☐ Legumi

☐ Cereali fortificati

☐ Pesce

Note del genitore

9-12 MESI

Più varietà nel piatto

Alimento	Frequenza indicativa
Carne a piccoli pezzi morbidi	Regolarmente
Legumi schiacciati	Regolarmente
Pesce	Più volte a settimana
Tuorlo d'uovo (secondo indicazioni pediatriche)	Da introdurre gradualmente

Alimenti già introdotti

☐ Manzo

☐ Tacchino

☐ Lenticchie

☐ Ceci

☐ Fagioli

☐ Pesce

☐ Uovo

Note del genitore

12-24 MESI

Consolidare le buone abitudini

Alimento	Frequenza indicativa
Carne	Alternata alle altre fonti proteiche
Pesce	Più volte a settimana
Legumi	Regolarmente
Uova	Secondo dieta equilibrata
Cereali integrali	Quotidianamente

Tracker settimanale

Giorno	Fonte di ferro proposta
Lunedì	_____
Martedì	_____
Mercoledì	_____
Giovedì	_____
Venerdì	_____
Sabato	_____
Domenica	_____

Note del genitore

ABBINAMENTI UTILI

Per favorire l'assorbimento del ferro, abbina quando possibile alimenti contenenti vitamina C.

Esempi

☐ Kiwi

☐ Fragole

☐ Arancia

☐ Mandarino

☐ Pomodoro

☐ Peperoni

IL CONSIGLIO DEL PEDIATRA

L'autosvezzamento non significa lasciare che il bambino mangi qualsiasi alimento senza pianificazione. Una dieta varia e bilanciata aiuta a garantire l'apporto dei nutrienti necessari alla crescita.
In caso di dubbi sull'alimentazione o sul fabbisogno di ferro, confrontati sempre con il pediatra.

SPAZIO APPUNTI

Data visita pediatrica: _____

Peso: _____

Nuovi alimenti introdotti:

Vuoi altri consigli sullo svezzamento?

Scopri gli articoli della sezione **Avventure** su Latte Monello:

- Svezzamento sereno: segnali che il tuo bambino è pronto
- Autosvezzamento e BLW: come evitare le carenze di ferro e proteine
- Timeline dello svezzamento: cosa introdurre mese per mese

Latte Monello – Crescere insieme, un passo alla volta.