

Consultorio genitori e bambino

A close-up photograph of a young child with light, curly hair peering through a structure made of colorful plastic blocks. The child's face is the central focus, looking directly at the camera with a curious expression. The blocks are in various colors including orange, yellow, green, and blue, creating a vibrant, textured background.

Lo sviluppo
nel 2° e 3° anno di vita
Guida

Consultorio genitori e bambino



Nome: _____ Cognome: _____

Luogo: _____ Data di nascita: _____

Appuntamento: _____

Consulente genitori e bambino: _____

Pediatra: _____

Medico di famiglia: _____

Ospedale: _____

Chiamata d'emergenza	144
Polizia	117
Centro tossicologico/Aiuto in caso di avvelenamento	145

Consultorio genitori e bambino, un servizio specializzato per i genitori

Il Consultorio genitori e bambino è un servizio specializzato rivolto ai genitori di neonati e bambini piccoli.

Si occupa della prevenzione e della promozione della salute nella prima infanzia.

Il servizio è finanziato dai Comuni e dal Cantone.

Le prestazioni offerte ai genitori sono gratuite.

Scegliete l'offerta che preferite: consulenza telefonica, visite a domicilio o consulenza individuale in consultorio.

Contattate la vostra consulente materna.

Consulente materna – la vostra persona di contatto competente

- Dispone di una sensibilità e competenza specifica nell'ambito della prima infanzia.
- Conosce bene lo sviluppo fisico, psichico e mentale dei bambini.
- È in grado di riconoscere e affrontare situazioni e dinamiche familiari particolari.
- Ha le necessarie capacità pedagogiche e metodologiche per sostenere le famiglie nella prevenzione e nel controllo dello stato di salute dei bambini.

Nel 2° e 3° anno di vita – fase in cui la salute richiede ancora un'attenzione particolare – i genitori hanno un'importanza fondamentale per il proprio figlio. A loro compete impostare la vita del bambino in modo che ne sia stimolato lo sviluppo. La presente guida intende accompagnare le mamme, i papà e le persone di riferimento nell'osservazione della vita del bambino in tutte le sfaccettature del suo sviluppo. Ogni bambino si sviluppa a proprio modo, secondo ritmi differenziati.

Sommario

13 - 18 mesi Sviluppo delle competenze Questionario	Pagina 4-7 Pagina 4
19 - 24 mesi Sviluppo delle competenze Questionario	Pagina 8-11 Pagina 8
25 - 36 mesi Sviluppo delle competenze Questionario	Pagina 12-15 Pagina 12
Piramide alimentare	Pagina 16-17
Consigli per il movimento	Pagina 18
Bibliografia	Pagina 18
Appunti	Pagina 19
Link	Pagina 20

Le consulenze individuali garantiscono ai genitori la possibilità di approfondire e discutere ogni questione relativa all'educazione, alle malattie, all'alimentazione o allo sviluppo dei propri figli. La guida permette di rileggere e integrare quanto trattato nei colloqui.

Ogni bambino è un individuo a sé. Si sviluppa secondo le proprie predisposizioni ed esigenze. Affidatevi alla consulenza genitori-bambini per trovare le risposte alle vostre domande o approfondire qualsiasi tema.

«Sono diventato più

indipendente. Mi piace tanto fare nuove scoperte.»

Valutazione dei genitori

Motricità grossolana

	sì
Lancia la palla	<input type="checkbox"/>
Striscia carponi su e giù dalle scale	<input type="checkbox"/>
Si inginocchia	<input type="checkbox"/>
Sta in piedi senza aiuto	<input type="checkbox"/>
Fa qualche passo lateralmente reggendosi	<input type="checkbox"/>
Fa 3 passi senza appoggio	<input type="checkbox"/>
Cammina con sicurezza	<input type="checkbox"/>
Si china e solleva qualcosa senza reggersi	<input type="checkbox"/>
Sale e scende le scale tenendosi, avanzando sempre con la stessa gamba	<input type="checkbox"/>

Motricità fine e comportamento ludico

Costruisce una torre con due cubetti	<input type="checkbox"/>
Riempie e svuota piccoli contenitori	<input type="checkbox"/>
Rovescia il contenuto di una bottiglietta	<input type="checkbox"/>
Comincia a mangiare da solo con il cucchiaino	<input type="checkbox"/>
Beve da solo dalla tazza	<input type="checkbox"/>
Fa semplici giochi simbolici, p. es. imboccare la bambola	<input type="checkbox"/>
Comincia a indicare parti del corpo	<input type="checkbox"/>
Scarabocchia delle righe	<input type="checkbox"/>

Percezione dello spazio

Vede oggetti grandi e piccoli vicini o lontani	<input type="checkbox"/>
Si arrampica	<input type="checkbox"/>
Cerca un oggetto, finito p. es. sotto il divano	<input type="checkbox"/>
Gioca a nascondersi	<input type="checkbox"/>
Corre, non riesce a fermarsi da solo	<input type="checkbox"/>

Sviluppo del linguaggio e dell'udito

	sì
Dice 3 parole sensate	<input type="checkbox"/>
Il vocabolario passivo aumenta	<input type="checkbox"/>
Ha un proprio linguaggio infantile con diverse parole ben comprensibili	<input type="checkbox"/>
Dice «no»	<input type="checkbox"/>
Esegue un compito contestualizzato, p. es. portare le scarpe	<input type="checkbox"/>
Presta attenzione anche a rumori lievi da entrambe le parti	<input type="checkbox"/>

Comportamento relazionale

Attacchi di rabbia, p. es. quando non gli riesce qualcosa	<input type="checkbox"/>
Fase di riavvicinamento, attaccamento	<input type="checkbox"/>
È diffidente nei confronti degli estranei	<input type="checkbox"/>
Esprime piacere e disagio	<input type="checkbox"/>
Comincia a imitare azioni quotidiane	<input type="checkbox"/>
Lavori di casa: esegue semplici incarichi	<input type="checkbox"/>
Cerca e riconosce limiti e regole	<input type="checkbox"/>
Sostiene un dialogo con i genitori	<input type="checkbox"/>
Manifesta interesse per altri bambini, li tratta in parte ancora bruscamente	<input type="checkbox"/>
Comprende una lode e un rimprovero	<input type="checkbox"/>



Movimento

- I movimenti diventano più agili e veloci.
- Stare all'aperto, con qualsiasi tempo, rafforza il sistema immunitario e la gioia di vivere.
- È divertente andare sull'altalena e sullo scivolo.
- Non scordatevi della protezione solare.

Sapevate che:

- 1 dl di coca cola contiene 2,5 zollette di zucchero***
 - 1 dl di tè freddo contiene 1,5 zollette di zucchero***
 - 1 dl di succo di mela contiene 3 zollette di zucchero (fruttosio)**
 - 1 yogurt aromatizzato contiene 6 zollette di zucchero***
 - 1 ricotta alla frutta contiene 5 zollette di zucchero***
- *zucchero semolato



Alimentazione

La piramide alimentare presenta un modello di alimentazione sana.

- Il rapporto fra le varie porzioni è determinante.
- I genitori stabiliscono cosa mangia il bambino, il bambino stabilisce quanto ne mangia.
- È meglio offrire acqua anziché bevande dolci.

Ai bambini piace mangiare in compagnia.

Sviluppo e igiene dentale

- La salute dei denti dipende essenzialmente da un'alimentazione sana.
- È importante rispettare i pasti: lasciar riposare la bocca mantiene sani i denti.
- Acqua anziché bevande dolci.
- Lavare i denti dopo l'ultimo pasto con il dentifricio per bambini.
- Niente spuntino notturno.
- Niente biberon a letto. Evitare il ciuccio durante il giorno.



Sviluppo psicosessuale

- Scoperta del proprio corpo e della propria sessualità

Igiene personale

- Si percepisce lo stimolo di urinare ed evacuare soltanto a partire dai 18 mesi ca.

Legami e distacchi: sviluppo dell'indipendenza

- I movimenti acquisiti permettono di decidere da soli se cercare la vicinanza o allontanarsi.
- Stimolate il bambino a diventare indipendente, anche se inizialmente può causargli esperienze negative.
- Nuove capacità provocano nuove paure.
- Un oggetto transizionale può dare conforto: p. es. una bambola, un orsacchiotto.
- Il bambino va in crisi a causa di sentimenti contrastanti.
- Rabbia/delusione nei confronti dei genitori che pongono limiti.
- Comportamento instabile; eventuali attacchi di rabbia.
- Necessità di tanto in tanto di «ricaricarsi» vicino alle persone di riferimento per acquisire sicurezza.
- È importante il contatto con gli altri bambini.

Sviluppo della capacità d'immedesimazione

- Il bambino si lascia contagiare dai sentimenti degli altri (gioia, dolore, tristezza), ma non può ancora dividerli.

Ruolo di madre e padre, ruolo quale donna, essere famiglia

- Riflettete sul vostro ruolo di madre e padre: è ancora adeguata la suddivisione dei compiti?
- Accordatevi su regole sociali, norme e valori per la vostra famiglia.
- Il 70% dell'educazione si trasmette tramite l'esempio positivo da parte degli adulti.

Rapporto di coppia

- Riconsiderate la suddivisione dei compiti.
- State insieme volutamente anche come coppia, prendetevi del tempo libero, intraprendete qualcosa insieme.
- Curate le amicizie.

Attività professionale

- Genitori e bambino vivono un processo di distacco: la separazione risulta difficile per entrambe le parti.
- È importante avere sempre le stesse persone di riferimento.



«Che bello! Sono diventato molto più indipendente. Anche mamma e papà lo trovano fantastico.»



Rapporto con la violenza

- Le cifre relative alla violenza e all'abuso sono sempre ancora alte: proteggete il vostro bambino!
- Accettate i «no» di autodifesa di vostro figlio: p. es., quando non vuole dare baci, sta imparando a definire il proprio ruolo.

Rapporto con i media

- I genitori fungono da esempio: limitate il tempo davanti alla tv, massimo 10 minuti.
- Controllate i contenuti dei media: il bambino recepisce più di quanto si pensi.
- Attenzione al bombardamento di stimoli esterni.

Prevenzione degli infortuni

- Il bambino non è in grado di valutare realisticamente il rischio d'infortunio.
- Prendete i necessari provvedimenti in casa.
- Attenzione alle sostanze pericolose, p. es. detersivi, piante velenose, medicinali ecc.
- Non lasciate in giro oggetti appuntiti o che possono essere ingoiati.
- 3 mozziconi di sigaretta inghiottiti possono essere fatali.

Informazioni: www.upi.ch

Valutazione dei genitori

Motricità grossolana

sì

- Lancia la palla senza cadere
- Cammina appoggiando bene la pianta del piede
- Sale e scende le scale tenendosi, avanzando sempre con la stessa gamba
- Si arrampica sulla sedia
- Comincia a camminare all'indietro
- Gioca a pallone
- Riesce e fermarsi rapidamente senza perdere l'equilibrio

Motricità fine e comportamento ludico

- Costruisce una torre con 5-6 cubetti/Impila oggetti
- Crea costruzioni in orizzontale (dai 21 mesi ca.)
- Infila contenitori uno nell'altro
- Avvita e svita tappi (dai 24 mesi ca.)
- Sfoggia le pagine di un libro
- Disegna: dapprima scarabocchi, poi spirali
- Mangia da solo con il cucchiaino, ma sbrodola ancora parecchio
- Beve dal bicchiere o dalla tazza
- Riesce a maneggiare un bicchiere mezzo pieno senza rovesciarlo
- Comincia a spogliarsi da solo
- Cerca di aprire la porta
- Preferisce giocare con oggetti piccoli
- È molto interessato agli oggetti che si combinano e s'incastrano
- Usa palette, secchielli, formine ecc.
- Giochi con le forme, p. es. puzzle a incastro

Percezione dello spazio

- Buon controllo dell'equilibrio e della postura anche mentre si arrampica e salta
- Verificare la percezione visiva
- Verificare la percezione sensoriale

Sviluppo del linguaggio e dell'udito sì

- Dispone di un vocabolario di oltre 3 parole ma meno di 50
- Ripete parole conosciute
- Dopo le prime 50 parole, esplosione del linguaggio
- Il linguaggio è sostenuto dai gesti
- Si chiama per nome
- Prime frasi di due parole intorno ai 24 mesi
- Non è ancora in grado di comprendere lunghe comunicazioni
- Dice spesso «no»
- Riconosce 4-8 oggetti raffigurati e li indica (libri illustrati)
- Riconosce immagini che riproducono azioni
- Indica le parti del corpo che gli si nominano
- Verificare la percezione uditiva (sentire)

Comportamento relazionale

Imitare/Aiutare in casa

- Fa esperimenti con sabbia, neve, acqua, stoffa, carta, cibo
- Porta oggetti su richiesta
- Si ricorda esattamente cose nascoste
- È orgoglioso quando gli riesce qualcosa
- Sa benissimo farsi valere, ev. con qualche espediente
- Comincia a capire che certe cose appartengono a qualcuno
- Non riesce ancora a condividere con altri bambini
- Primo gioco dei simboli (dai 18 mesi): «facciamo che...» p. es.: un pezzo di legno è un'automobile
- Ordinare secondo categorie
- Smistare, raggruppare, ordinare (dai 18 mesi)
- Associare le forme quadrate, rotonde, triangolari (dai 24 mesi)
- Gioco coerente
- p. es. giocare alla stalla con animali (dai 21 mesi)



«Evviva! Io sono diventato IO. I miei genitori pensano che abbia bisogno di limiti, ma non mi è facile accettarlo!»

Movimento

- Il movimento è associato a fatica, gioia e frustrazione: spronarlo a tener duro.
- Ogni bambino ha bisogno da una a due ore al giorno di movimento all'aria aperta. Non dimenticate la protezione solare.

Alimentazione

La piramide alimentare presenta un modello di alimentazione sana.

- Per chi mangia poco, la qualità è prioritaria.
- Evitate lotte di potere riguardo alle porzioni.
- Trasmettete la gioia di mangiare.

- Nessuna discussione conflittuale mentre si mangia.

I bambini seguono l'esempio di chi sta a tavola e si orientano in base alle rispettive regole.

Sviluppo e igiene dentale

- La dentatura da latte si completa.
- Proseguite con la prevenzione delle carie.
- Far lavare i denti almeno una volta al giorno, ev. anche con lo spazzolino elettrico.
- Consultate il promemoria in caso di infortunio ai denti.
- Niente ciuccio durante il giorno.
- Niente biberon.



Sviluppo psicosessuale

- Il bambino ha il diritto di proteggere la propria intimità: decide da solo, p. es., se dare un bacio oppure no.

Igiene personale

- Il bambino segnala quando ha urinato o evacuato.
- Il bambino segnala da solo quando è disposto a diventare pulito.

Sonno

- I genitori vengono trattenuti volentieri dopo il rituale serale.
- Il risveglio notturno non è un disturbo del sonno, ma un bisogno del bambino di verificare di non essere solo.

Chiedete una consulenza, se per voi genitori le notti diventano troppo pesanti.

Legami e distacchi: sviluppo dell'indipendenza

Desiderio di approvazione: lodate spesso

- Il bambino ha la forte esigenza di essere considerato: riservategli attenzione.
- Cerca spesso compagnia per il gioco, pone molte domande.
- Il bambino si scopre sempre più come persona autonoma: si riconosce come «IO».
- Formazione della propria volontà, ripete spesso «no».
- Frequenti attacchi di rabbia a causa di sentimenti e desideri contrastanti.
- Gioca accanto ad altri bambini, ma non ancora insieme.

Sviluppo della capacità d'immedesimazione

- Riconosce i sentimenti di chi gli sta vicino e comincia ad affrontarli con azioni proprie (consolare, aiutare ecc.).
- Gelosia: il bambino comincia a gestirla.

Ruolo di madre e padre, ruolo quale donna, essere famiglia

- Il bambino è più autonomo, gli vengono trasmesse – e mostrate con l'esempio – regole sociali, norme e valori.
- È una grossa sfida per i genitori adempiere al proprio ruolo di madre e padre anche nella nuova fase di sviluppo del bambino (lodare e porre dei limiti).

Rapporto di coppia

- Il rapporto di coppia è messo alla prova dalla quotidianità impegnativa con il bambino.
- È importante comunicare.
- Ritagliatevi degli spazi per la coppia.

Attività professionale

- Ripensate i ruoli e la suddivisione dei compiti e, se necessario, adattateli.



Rapporto con la violenza

- Proteggete il vostro bambino dalla violenza e dagli abusi!
- Educateli senza usare la violenza. Chiedete una consulenza, se vi riesce difficile.
- Per evitare la violenza, si può imparare una sana cultura del litigio.

Rapporto con i media

- Esponete i bambini ai media solo per breve tempo.
- Controllate se i contenuti dei media sono adatti all'età del bambino.
- I genitori danno l'esempio: rispettate i limiti di tempo.

Prevenzione degli infortuni

- Il bambino scopre tutto, anche le cose pericolose.
- Attenzione alle sostanze pericolose e alle piante velenose.
- Prendete i necessari provvedimenti in casa.

Informazioni: www.upi.ch



«Con i miei NO, metto anch'io dei limiti! Sfido mamma e papà.»

Valutazione dei genitori

Motricità grossolana

sì

- Lancia la palla senza perdere l'equilibrio, ma ancora non la prende
- Cammina con scioltezza
- Riesce a stare un attimo in equilibrio su una gamba sola
- Sale le scale alternando una gamba dopo l'altra
- Salta e saltella molto
- Corre, galoppa, reagisce alla musica
- Salta su due gambe contemporaneamente
- Salta dalla sedia
- Sta in equilibrio sui muretti
- Si alza sulle punte
- Manovra il triciclo/il trattore (pedala e guida)

Motricità fine e comportamento ludico

- Impara a usare le posate
- Rovescia di meno
- Mangia i pasti completamente da solo o chiede l'aiuto della mamma
- Tiene in mano cose fragili con prudenza
- Abilità manuale e destrezza nelle dita, infila perline su un cordoncino
- Crea della figure semplici con la plastilina/argilla
- Disegna: osserva, riesce a fare trattini e cerchi, ma non ancora quadrati
- Costruisce una torre con 7-8 cubetti
- Avvita e svita, raggruppa, mette in fila
- Costruisce scale, p. es. con il Lego
- Gioca concentrato
- Fa semplici puzzle
- Usa forbici per bambini
- Si può già individuare qual è la mano dominante
- Fa giochi di ruolo
- Osserva spesso le attività dei più grandi, se questi non lo coinvolgono



Percezione dello spazio

sì

- Sta in equilibrio sui muretti
- Controlla i cambiamenti di direzione nel camminare, avanti e indietro
- Prende una sedia per raggiungere oggetti in alto
- Si dondola volentieri
- Si muove autonomamente al parco giochi
- Riconosce alcuni colori
- Gli interessano i diversi profumi

Sviluppo del linguaggio e dell'udito

- Dispone delle basi linguistiche
- Dice «no»
- Dice circa 50 parole, poi esplosione del linguaggio
- Parla di sé come «Io»
- Parla in parte correttamente, dal punto di vista grammaticale
- Parla in modo ancora in parte incomprensibile
- Capisce quasi tutto quel che si dice
- Comprende al 50% il significato di: davanti, vicino, sopra, sotto, su, dietro
- Cerca di seguire i discorsi degli adulti
- Spesso balbetta leggermente
- Pone molte domande: «perché?»
- Comincia a capire le motivazioni
- Riesce a trasporre in parole situazioni e semplici problemi
- Ascolta volentieri musica, gradisce le canzoni per bambini
- Canta



«Sono triste, arrabbiato e felice allo stesso tempo. Non è mica facile! Sarebbe bene che i grandi lo capissero.»

Comportamento relazionale

- Aiuta ad apparecchiare
- Comincia a giocare con gli altri bambini
- Ha una fantasia vivace
- Fine del 3° anno di vita: amici immaginari (fase magica)
- Vuole fare da solo, imitando
- Generalmente instabile
- Alti e bassi nel comportamento
- S'appropria delle cose degli altri, non per giocarci, ma per desiderio di possesso
- Si ritira in nascondigli accessibili solo a lui
- Fa giochi di ruolo
- Imita persone estranee
- Ascolta di più i compagni di gioco che gli adulti
- Grandi sforzi per compiacere gli adulti e comportarsi bene

Movimento

- I bambini vogliono sfogarsi, muoversi e gradiscono lo sforzo fisico.
- Motivare i bambini a camminare per lunghi tratti.
- Il movimento e il gioco favoriscono il benessere fisico e mentale.
- Non dimenticate la protezione solare.

Alimentazione

La piramide alimentare presenta un modello di alimentazione sana.

- Date importanza alle merende sane.
- Offrite acqua anziché bevande dolci.
- I genitori sono gli esempi più influenti; i bambini li osservano molto attentamente.
- Coinvolgete i bambini nella preparazione dei pasti.

Sviluppo e igiene dentale

- Continuate con una buona prevenzione delle carie: far lavare i denti due volte al giorno.
- È consigliabile una visita gratuita dal dentista a partire dai 2 anni – buono per una visita dentistica.
- Motivare i bambini con storie divertenti sui «diavoletti dei denti».
- Fino a ca. 7 anni i genitori dovrebbero rilavare i denti dei bambini.
- Disabituare al ciuccio.

Sviluppo psicosessuale

- Poter dire di «no» è una premessa importante anche per la prevenzione degli abusi sessuali.
- Conosce la differenza fra i sessi, è interessato al suo corpo e a quello dei compagni di gioco.
- L'onanismo nei bambini piccoli ricorre in caso di solitudine o carenza di gioco.

Igiene personale

- Favorite l'autonomia del bambino.
- «Controlla» da solo le proprie evacuazioni.
- Non si può ancora lavare autonomamente.
- Si arrampica da solo sul vaso.
- A 4 anni ca. il 98% dei bambini controlla lo stimolo di urinare ed evacuare.
- È possibile che faccia la pipì addosso di notte o mentre è assorto nel gioco.
- Agire con autodeterminazione favorisce una buona autostima.

Sonno

- Un buon sonno è favorito da un ritmo sonno-veglia regolare e dai rituali per addormentarsi.
- Insegnate al bambino ad addormentarsi da solo.
- Il fabbisogno di sonno è individuale.
- Possono capitare risvegli di soprassalto o incubi notturni.

Legami e distacchi: sviluppo dell'indipendenza

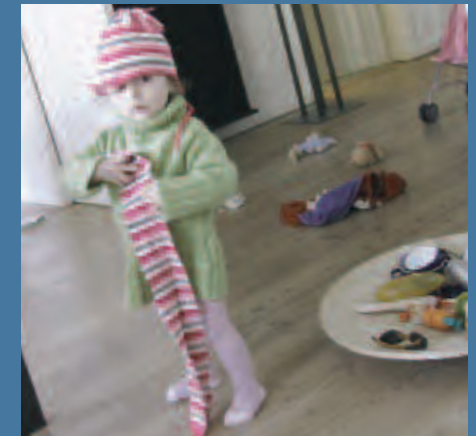
- Ha voglia di sperimentare e un gran bisogno di giocare.
- Comincia a condividere.
- Inizia la fase dei litigi.
- È spesso instabile.
- Il suo desiderio di indipendenza può fargli paura: prova la tentazione di tornare ad essere piccolo.
- Continua la fase dell'ostinazione e della formazione di una volontà propria; riesce ad accettare i primi adattamenti agli altri.
- È sensibile alla lode e al rimprovero.
- Prova un interesse crescente al gioco con altri bambini.

Sviluppo della capacità d'immedesimazione

- La capacità d'immedesimazione si affina e si diversifica.
- Riconoscono la gioia per il male altrui, l'invidia, la gelosia, la consapevolezza della propria colpa.
- Riescono, però, a mettersi al posto degli altri solo a 4 anni ca.

Ruolo di madre e padre, ruolo quale donna, essere famiglia

- Trasmettete regole sociali, norme e valori.
- Assumete un sistema di valori e portatelo avanti con coerenza di fronte al bambino.
- Il bambino ha il diritto di essere amato incondizionatamente.
- Il bambino ha il diritto di essere educato e guidato.
- Un comportamento nel rispetto dei valori favorisce la formazione del bambino.
- Ripensate i vostri ruoli.



Rapporto di coppia

- Buona comunicazione.
- Riconsiderate e pianificate dei weekend con il vostro partner.

Attività professionale

- Custodia del bambino adatta a lui.
- Custodia da parte di terzi insieme ad altri bambini.

Rapporto con la violenza

- Nessuna punizione corporale.
- Proteggete il bambino dalla violenza e dagli abusi, che purtroppo avvengono spesso in famiglia o fra amici.
- Se avete bisogno di aiuto, confidatevi con uno specialista.

Rapporto con i media

- I genitori fungono da esempio.
- Controllate i contenuti con cui il bambino è confrontato.
- Concordate regole chiare.

Prevenzione degli infortuni

- Al bambino interessano tutte le chiusure a vite.
- Si arrampica dappertutto.
- Abituatelo all'acqua con buon senso e piacevolmente.



«Che bello giocare con altri bambini! I miei sentimenti sono ancora instabili.»

Porzioni giornaliere

Zucchero, dolci, biscotti, fritti, bevande dolci, tè:
1 porzione piccola

Burro, grasso per friggere, olio
1 porzione o 2-3 cucchiaini da tè

Latte, latticini
3-4 porzioni, p. es. latte,
yogurt e formaggio duro

Pasta, riso,
cereali, patate, noci
3-4 porzioni

Frutta
2 porzioni

Bevande
5 porzioni
(ca. 7 dl)



Bere acqua

Bere fa bene alla salute. Date acqua a vostro figlio, anziché bevande zuccherate o addolcite artificialmente. In Svizzera l'acqua del rubinetto è ottima acqua potabile. Si può alternare con tè di frutta o alle erbe non zuccherato.

Mangiare frutta e verdura

Frutta e verdura: lo snack ideale per merenda e un'integrazione diversificata a ogni pasto. Scoprite la molteplicità stagionale di frutta e verdura ed entusiasmate vostro figlio con i gusti più vari.

Provare cibi nuovi

Portate spesso cambiamenti nella vostra cucina, provate pietanze nuove. I bambini devono imparare a conoscere e provare cibi nuovi. Solo così imparano a gradire gusti diversi e, più tardi, a mangiare tutto ciò di cui il loro corpo ha bisogno.

Mangiare e gustare insieme

Lasciate che il bambino vi aiuti in cucina, a preparare o a sparecchiare. Consumate i pasti a tavola insieme a tutta la famiglia, ogni volta che vi è possibile. Il piacere di mangiare e la conversazione a tavola, in famiglia, rivestono un ruolo importante.



Carne, pollame, pesce, uova
1 porzione
(5 volte alla settimana)

Mangiare regolarmente

Una colazione equilibrata rappresenta il modo migliore per iniziare bene la giornata. Distribuite i pasti nel corso della giornata in modo regolare. Pranzo, cena, uno spuntino al mattino, la merenda al pomeriggio danno a vostro figlio l'energia che necessita.

Scegliere consapevolmente cibi e bevande

Decidete voi cosa comprare e cucinare. Vostro figlio, poi, decide quanto mangiarne. Offritegli una vasta scelta di cibi. La varietà è importante affinché il corpo riceva sufficienti sostanze nutritive.

Link

Malattie infantili	www.swiss-paediatrics.org/parents
Protezione contro il sole	www.uv-index.ch
Centro informazione tossicologica	www.toxi.ch
Prevenzione infortuni	www.upi.ch
Denti/infortuni ai denti	www.sso.ch
Infofamiglia - un sito familiare alle famiglie	www.ti.ch/infofamiglie
ASPI - Ass. per la protezione dell'infanzia	www.aspi.ch
Servizi medico-psicologici (SMP) www4.ti.ch/dss/dsp/osc/chi-siamo/servizi-medico-psicologici/	
Servizio di sostegno ed accompagnamento educativo	www.serviziosae.ch
Associazione famiglie diurne	www.famigliediurne.ch
Conferenza cantonale genitori	www.genitorinforma.ch



Consultorio genitori e bambino

www.sacd-ti.ch