

10 REGOLE IMPORTANTI PER IL PASTO

- 1) *il momento del pasto deve essere un piacere:* utilizzate tutti gli accorgimenti affinché questo momento diventi condivisione e scambio emozionale con il vostro bambino.



- 2) *no ad un ambiente rumoroso:* il vostro bambino può essere spaventato o distratto da rumori improvvisi o forti, fate in modo che l' ambiente sia tranquillo.

- 3) *no alle luci troppo forti:* anche l' illuminazione deve essere confortevole per il vostro bambino.



- 4) *cercare la postura migliore:* la mancanza di confort provoca nel bambino uno stato di massima allerta e non consente di vivere con serenità il momento del pasto; cercate di garantire al vostro bambino la **stabilità** con una postura adeguata.

- 5) *essere sempre visibili:* condividete il momento del pasto con il vostro bambino fin dalla preparazione, cercate di essere sempre visibili e raccontate al vostro bambino quello che fate.



6) **attenzione ai movimenti:** il vostro bambino può essere spaventato o infastidito dai movimenti bruschi ed improvvisi; cercate di compiere movimenti lenti, prevedibili e ritmici.



7) **attenzione ai piatti:** cercate di proporre al vostro bambino delle preparazioni appetitose anche per gli occhi, non solo per il gusto, e prestate attenzione alla temperatura degli alimenti.

8) **attenzione alla sicurezza:** di estrema importanza è garantire sempre la sicurezza del vostro bambino durante il momento del pasto, pertanto seguite scrupolosamente le indicazioni fornite dagli specialisti circa la consistenza degli alimenti e la postura.



9) **attenzione agli strumenti:** la scelta del cucchiaino, del bicchiere, del piatto, non è affatto una scelta banale; cercate lo strumento più indicato per nutrire il vostro bambino in modo sicuro e piacevole.

10) **Il bambino è protagonista:** è necessario favorire un atteggiamento attivo e consapevole del vostro bambino affinché diventi protagonista del momento del pasto; evitate quindi di sostituirvi a lui o di facilitarlo troppo.

