

GUIDA PRE L'ALLATTAMENTO E LO SVEZZAMENTO

0 mesi → 6 mesi

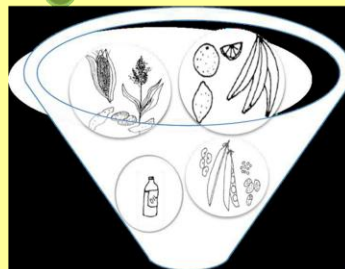


L'allattamento al seno è esclusivo. Il latte materno è il miglior alimento per il neonato e non richiede altro cibo o acqua.

6 mesi → 12 mesi

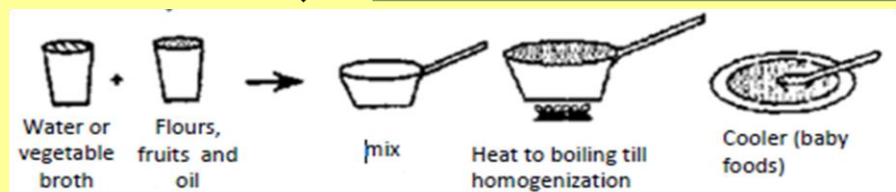


Il latte materno insieme agli alimenti speciali per bambini. Questi sono minstre liquide o semi-solide, composti dai seguenti ingredienti (separati o miscelati tra loro);

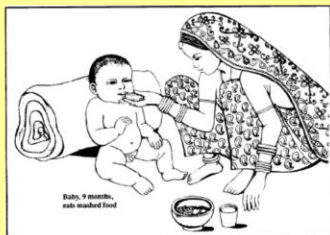


1. Farine di cereali (mais o frumento o riso)
2. Farine di leguminose (soia o fagioli o nocciole)
3. Frutta (banana o mango o papaya)
4. Olio di palma (altro olio)

Esempio di preparazione di una minestra



12 mesi → 24 mesi



La dieta quotidiana consiste in latte materno +
 Alimenti comuni consumati dalla famiglia, ma attenzione:
 ↓ A ridurre gradualmente il latte e gli alimenti speciali per bambini.
 ↑ Ad aumentare gradualmente i cibi comuni.

