



Schema pappe-latte

Le infografiche che seguono vanno lette come **cornici flessibili**. Possono aiutare a visualizzare una possibile distribuzione delle poppate, dei pasti e dei momenti di riposo nelle 24 ore, ma non sostituiscono l'osservazione del bambino né richiedono di essere seguite in modo lineare. Vedrete che, con il procedere dell'alimentazione complementare, la giornata alimentare del bambino tenderà a riorganizzarsi:

le poppate si diradano, i pasti solidi aumentano di numero, i sonnellini si riducono. Questi cambiamenti non avvengono forzatamente, ma come conseguenza dello sviluppo motorio, relazionale e alimentare del nuovo arrivato. Utilizzate quindi questi schemi come strumenti di lettura e di orientamento. Servono a comprendere come può evolvere la giornata di vostro figlio, non a stabilire quando o quanto il bambino debba mangiare o dormire.

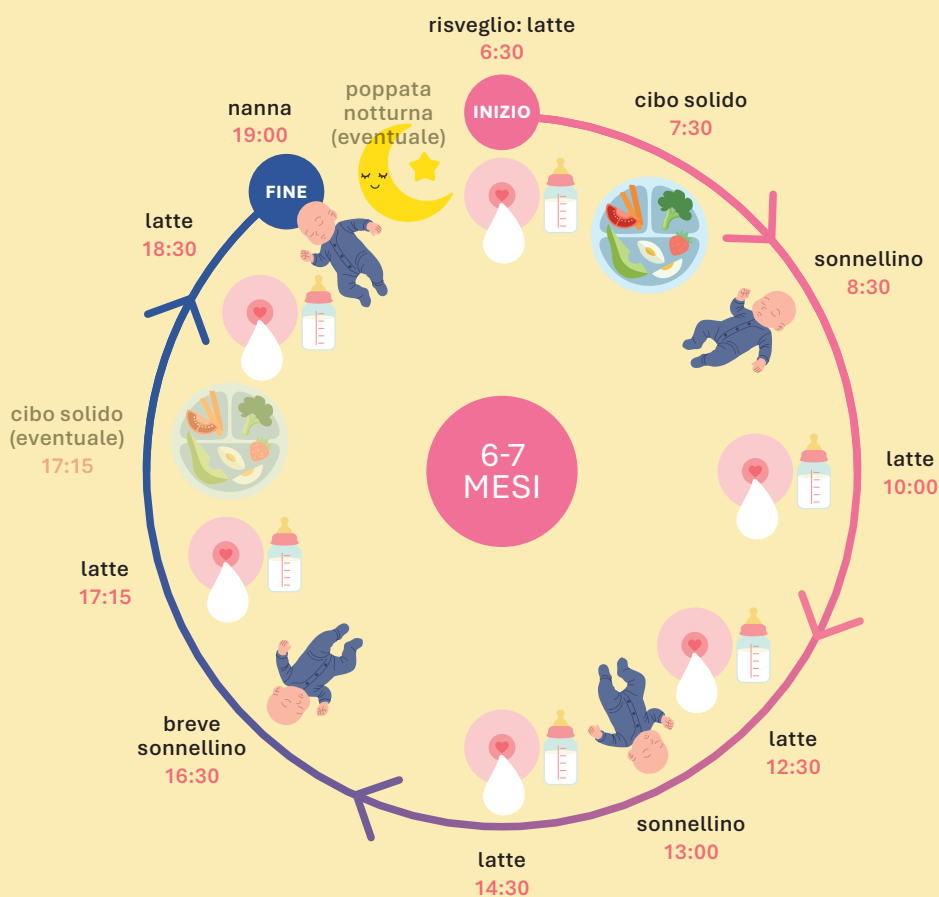


6-7 mesi

In questa fase il latte resta il fulcro dell'alimentazione. I pasti a base di latte sono frequenti e rispondono ai bisogni nutrizionali e relazionali del bambino. Il cibo solido si affianca come esperienza: per molte famiglie accadrà che si verifichino uno o due momenti al giorno in cui il bambino viene portato a tavola per esplorare, toccare e assaggiare il cibo dei grandi, inserendosi tra un pasto latteo e un pisolino.

MESSAGGI CHIAVE

- Il latte non si riduce per “fare spazio” al cibo.
- Il pasto non è una prestazione: anche osservare è partecipare.
- I pisolini sono almeno 3 e influenzano molto l'organizzazione dei pasti.
- Se il bambino mangia poco, il latte resta una risorsa ancor più preziosa.
- La giornata va letta nel suo insieme, non pasto per pasto.



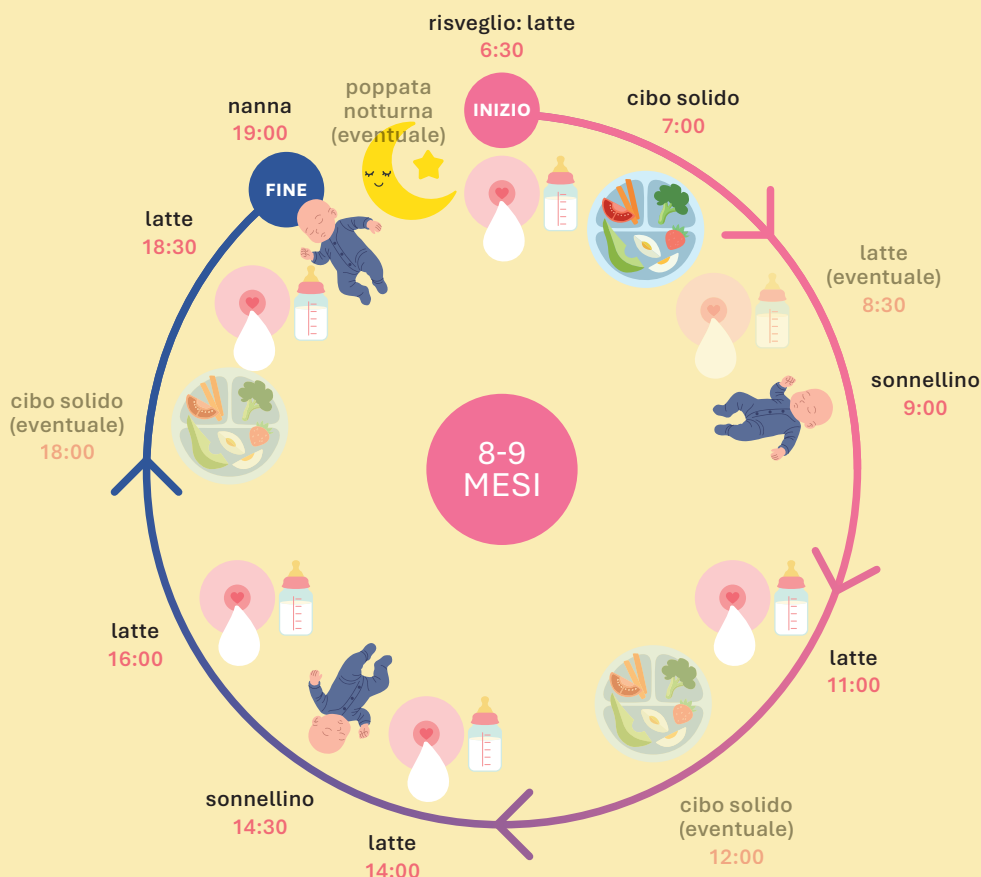
Nota Il latte può essere sia materno sia artificiale.

8-9 mesi

Il bambino inizia a mostrare maggiore interesse per il cibo e la routine si struttura un po' di più. I pasti solidi diventano stabilmente due, ma il latte rimane ancora una presenza importante nella sua dieta, aumentando o diminuendo in base a dentizione, crescita e cambiamenti. Il piccolo può iniziare a collegare il cibo al senso di sazietà, ma non lasciate maturare aspettative circa le quantità che sceglierà di assaggiare.

MESSAGGI CHIAVE

- Il cibo inizia a ad avere un ruolo nutrizionale rilevante, ma continua a non sostituire il latte materno o artificiale.
- Alcuni bambini mangiano di più, altri meno: entrambe le possibilità sono sinonimo di un accrescimento in salute.
- I pisolini possono diventare due, con una fase di transizione.



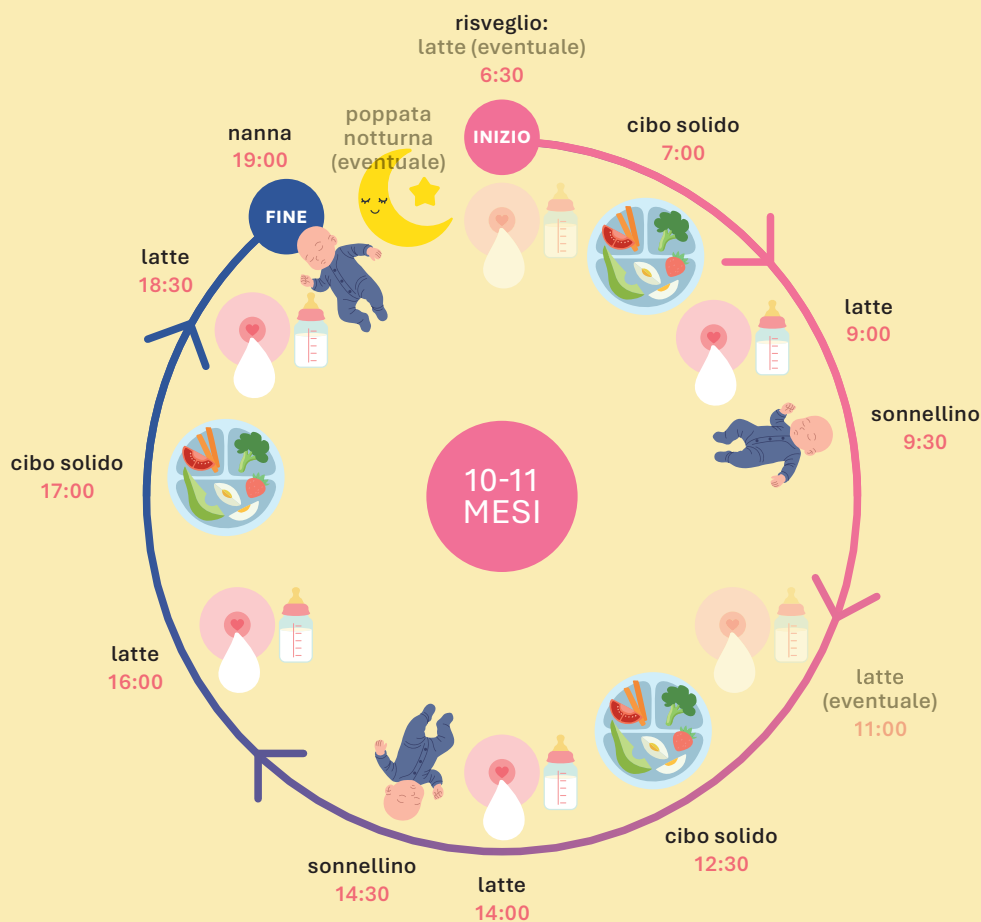
Nota Il latte può essere sia materno sia artificiale.

10-11 mesi

I pasti solidi diventano tre e il bambino è sempre più coinvolto attivamente. Il latte può iniziare a ridursi spontaneamente in alcuni momenti della giornata, ma senza forzature. Il cibo assume una struttura più chiara e routinaria, ma il latte resta un supporto importante, soprattutto nei periodi di maggiore impegno motorio e cognitivo.

MESSAGGI CHIAVE

- Le competenze che si perfezionano giorno dopo giorno contano più delle quantità assaggiate.
- Il bambino può mangiare meno mentre impara a masticare: evitate di compensare esclusivamente con puree e pappe al cucchiaino e continuate a stimolarlo.
- Il latte continua a sostenere il percorso di apprendimento e ridurlo ha senso solo se il bambino mangia con interesse.



Nota Il latte può essere sia materno sia artificiale.

12-15 mesi

Il cibo solido diventa progressivamente la fonte principale di nutrimento e il latte può continuare a essere offerto a richiesta, se si prosegue con l'allattamento al seno. In caso di allattamento con biberon, invece, si deve tendere, gradualmente, ad abbandonare questa abitudine per consolidare pattern motori più maturi e permettere al cibo solido di avere un ruolo di primo piano.

Questa è una fase di consolidamento: il bambino mangia con maggiore continuità e il passaggio dal biberon al bicchiere, iniziato nei mesi precedenti, diventa parte del percorso.

MESSAGGI CHIAVE

- Il pasto solido tende a strutturarsi (3 pasti principali).
- Compaiono o si consolidano 1-2 spuntini, ma non sono obbligatori.
- Aumentano autonomia, competenze masticatorie e partecipazione al pasto.
- Il tutto non si completa entro l'anno di vita ma continua nei mesi successivi.



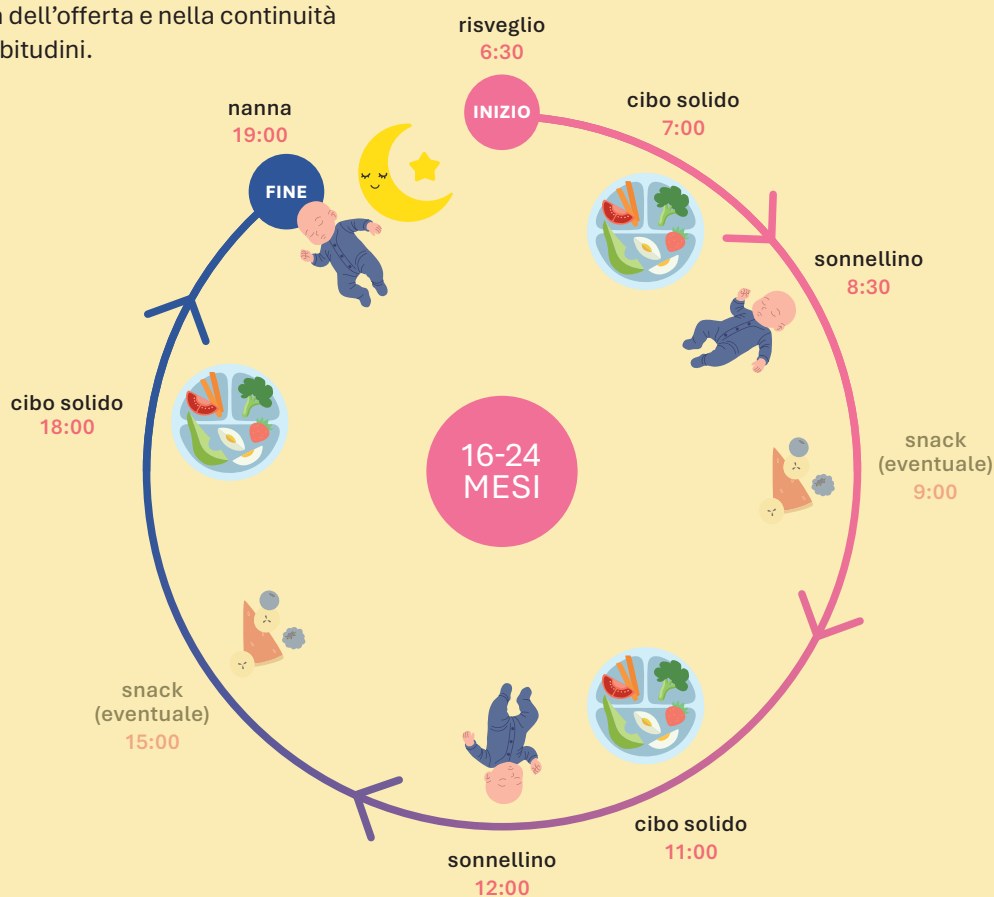
Nota Il latte può essere sia materno sia artificiale.

16-24 mesi

In questa fascia d'età l'alimentazione esce definitivamente dalla fase di introduzione e si consolida come parte integrante della vita quotidiana. Il bambino partecipa sempre più attivamente ai pasti di famiglia, affina le competenze masticatorie e costruisce un rapporto con il cibo che è insieme nutrizionale, relazionale e culturale. Le quantità possono variare molto da un pasto all'altro e da un giorno all'altro. È un andamento fisiologico, che riflette una crescita più lenta e una maggiore capacità di autoregolazione. In questa fase, il valore del pasto non si misura in quanto viene mangiato, ma nella qualità dell'offerta e nella continuità delle abitudini.

MESSAGGI CHIAVE

- Tre pasti principali diventano il riferimento della giornata.
- Possono essere proposti uno o due spuntini, ma restano appuntamenti flessibili.
- Il latte materno può essere presente o ridursi spontaneamente, senza forzature.
- Le oscillazioni di appetito sono fisiologiche.
- La varietà conta più della quantità.
- L'ambiente del pasto e il modello adulto sono ormai centrali.



Nota Il latte può essere sia materno sia artificiale.