

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

natural BAMBINI

A CURA DI



TERESA DE MONTE
pediatra esperta
in omeopatia a Udine



GIULIA RIZZATO
psicologa a Milano, si occupa
di famiglie e sostegno
alla genitorialità

LA DOMANDA

Quale acqua può bere?

Se possibile, sempre quella di rubinetto: sicura, controllata e ottima dal punto di vista qualitativo. In molti paesi è erogata anche nelle apposite cassette dell'acqua. Il cloro, che può a volte alterare sapore e odore, non è invece assolutamente nocivo. Se il gusto però è sgradito, si può ricorrere alle caraffe filtranti o acquistare l'acqua in bottiglie, scegliendola oligo o medio minerale.

CRESCERE SANI E FELICI

È L'ORA DELLA PAPPA

Dai primi cucchiaini ai pranzetti, le regole per insegnargli a mangiare come mamma e papà

Quando spuntano i primi dentini, è il momento di affiancare al latte i primi cibi solidi. Oggi va di moda il cosiddetto autodivezzamento: far assaggiare al bambino, a partire dai quattro mesi, tutto ciò che mangiano i genitori. Lo svantaggio è che in questo modo, spesso, il piccolo si abitua presto anche a cibi non salutari. Meglio, dunque, procedere per gradi.

Parti dagli spuntini: a metà mattina con frutta cruda o cotta di stagione, grattugiata o in piccoli pezzi (mele, pere, prugne); il pomeriggio con yogurt bianco, biscotto granulato di riso, frutta o un cucchiaino di miele. Se il bambino apprezza, prepara le pappe: a base di brodo vegetale fatto in casa senza dado, verdure di stagione lessate e schiacciate, olio extravergine di oliva, parmigiano, un cereale come riso o tapioca, carne bianca o pesce in piccole quantità. Proponi un alimento alla volta, descrivi al bambino il suo colore e il suo sapore, faglielo toccare e annusare, non insistere mai se lo rifiuta.



Evita gli omogeneizzati, a meno che non sia il pediatra a prescriberli: dopo i sei mesi il bambino è in grado di ingerire cibi solidi anche se non ha tutti i dentini, quindi si a pastina, riso, scaglie di parmigiano. Incoraggiarlo a mangiare da solo, e in tavola usa piatti e tovaglie colorati, che trasformano il pasto in un momento gioioso. Dal settimo mese, dovrebbe fare colazione, pranzo, cena e due merende, con tre porzioni di frutta e due di verdura. Via libera anche a spezie ed erbe come salvia, timo e rosmarino. Evita il sale e, fino ai 12 mesi, il latte vaccino, che ha proteine poco digeribili. Dopo l'anno, proponilo con un pizzico di curcuma e alternalo a lattini di riso o mandorla. Semaforo rosso per succhi e tisane, ricche di zucchero.



A CURA DI CHIARA DALL'ANESE



ANDAR PER CONTRADE

Trekking urbano, visite a Orto botanico e Pinacoteca, spettacoli dei butteri. Sono solo alcune tra le iniziative di *Siena for Kids*, il progetto del Comune per far scoprire ai bimbi i tesori della cittadina medievale.
Info: www.enjoysiena.it

I PRODOTTI DEL MESE

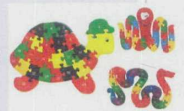
POLVERE DI STELLE

Scrive come una penna o un pennarello normale, ma lascia dietro di sé una scia luccicante. La colla glitter è perfetta per dare spazio alla fantasia e decorare o rifinire disegni, lavoretti e piccole creazioni.
• Colla Glitter Metallic, Giotto Fila (4,90 euro).



NUMERI E ABC

Sono fatti interamente in legno i puzzle per imparare lettere e numeri. Costruendo i tre coloratissimi animaletti, polpo, tartaruga e serpente, si familiarizza con alfabeto e aritmetica.
• Amico Puzzle, Legnoland (a partire da 5,90 euro).



A PASSI DI DANZA

Lo Schiaccianoci è il celebre balletto di Pëtr Il'ič Čajkovskij basato su una fiaba scritta a inizio Ottocento. La storia nella versione di George Balanchine, fondatore del New York City Ballet, esce ora illustrata dalla magica matita di Valeria Docampo.
• *Lo Schiaccianoci*, di G. Balanchine, Terre di mezzo Editore (15 euro).



TUTTO PULITO

Come togliere polvere o macchie da passeggeri e seggiolini? Con lo spray detergente: non si sciacqua ed è privo di derivati petrolchimici.
• Spray carrozzina, Sitarclean (2,99 euro).



AGF

LE COCCOLE E GLI STIMOLI GIUSTI STATE TRANQUILLI

Via ansia e capricci con il barattolo della calma

Si chiama barattolo della calma un piccolo ma utilissimo gioco che aiuta il bambino a rilassarsi e a gestire rabbia e altre emozioni negative. Ispirato al metodo Montessori, ricorda le palle di vetro con i fiocchi di neve ed è facile da costruire a casa. Servono un vaso di vetro trasparente con coperchio, brillantini e colla glitter: si riempie d'acqua fino a tre quarti, si aggiungono gli altri elementi e poi si tappa. Costruirlo insieme

a casa permette al piccolo di familiarizzare con l'oggetto, e alla mamma di spiegare a cosa serve: «A volte capita di sentirsi agitati o arrabbiati, e osservare questo barattolo può aiutare a sentirsi più calmi». Guardare i brillantini che fluttuano nell'acqua tranquillizza e permette al bambino di spostare l'attenzione dai suoi sentimenti negativi, come collera e frustrazione. Attenzione: l'obiettivo non è



mettere a tacere le emozioni negative, ma ritrovare la serenità necessaria per verbalizzarle e spiegare ciò che si prova a mamma e papà. Imparando così, con il tempo, a dare un nome e a gestire in modo autonomo i propri stati d'animo.