

Introduzione

Crescere insieme: dialoghi tra famiglie e professionisti dell'educazione

1. Nascita e allattamento

Le raccomandazioni OMS-UNICEF su allattamento e alimentazione/Quando nascita e allattamento pongono problemi/Accogliere il neonato in casa/Come e quando allattare/Allattare al nido/Coliche gassose, queste sconosciute/Ciuccio sì, ciuccio no/Le domande dei genitori al primo incontro con il pediatra/Quando le cose non vanno bene: bambini con bisogni speciali e allattamento al seno

2. Non più solo latte: l'autosvezzamento o alimentazione complementare responsiva

Il neonato competente/Dal punto di vista dell'adulto/Dal punto di vista del bambino/Un'osservazione sensibile/L'alimentazione complementare responsiva o autosvezzamento/Fabbisogni calorici e di ferro, e frutta al posto del latte/Che cosa offrire ai bambini?/ I danni dell'industria alimentare/Prima di tutto un percorso sensoriale esplorativo/I pericoli del soffocamento/Integrazione alimentare con vitamine/L'alimentazione dal secondo anno di vita/Quando i bambini rifiutano di assaggiare cibi nuovi/Che cosa si aspetta un bambino a tavola/Il mancino/Tempi e quantità: ansie sull'alimentazione

3. Bambini a tavola

Giocare con il cibo/L'autoregolazione emotiva e comportamentale/I limiti a tavola/Il cibo come consolazione o come premio/Il tempo: una questione soggettiva e oggettiva che riguarda il limite/Il rifiuto del cibo/La cura nella preparazione del pasto come attitudine/Apparecchiare e sparecchiare/Il piacere della convivialità

Conclusioni

Appendici

Appendice 1. Fabbisogno energetico e di nutrienti nei bambini

Appendice 2. Schemi alimentari 1-3 anni

Appendice 3. Ricette per i bambini e le loro famiglie

Appendice 4. Esempi di menù stagionali

Bibliografia