

Svezzamento Veg Alimentazione Complementare Tradizionale A Autosvezzamento

Svezzamento veg. Alimentazione complementare tradizionale a autosvezzamento Salute e benessere Svezzamento veg Alimentazione complementare tradizionale e autosvezzamento Con ricette a base vegetale dai 6 mesi in poi, ottime anche per mamma e papà EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Informazioni nutrizionali, consigli pratici e ricette: Svezzamento veg aiuta i genitori a vivere con serenità, entusiasmo e consapevolezza il naturale e graduale passaggio da un'alimentazione esclusivamente latte a quella varia, rendendolo un'ottima occasione per rivedere le abitudini alimentari di tutta famiglia e porre le basi di una sana alimentazione fin dall'infanzia. Svezzamento veg descrive gli aspetti nutrizionali, teorici e pratici dell'alimentazione complementare tradizionale e dell'autosvezzamento a base vegetale, rispondendo grazie alle più recenti conoscenze scientifiche ad alcune delle più comuni domande: È possibile uno svezzamento vegetariano? Quali regole applicare affinché sia adeguato e sicuro? Quando è il momento di introdurre i cibi solidi? Quali alimenti preferire e quali evitare? Quali sono le caratteristiche, i vantaggi e i limiti dello svezzamento tradizionale e dell'autosvezzamento? Viene poi dato risalto al ruolo dell'allattamento materno dal punto di vista nutritivo e psicologico, senza trascurare le raccomandazioni dietetiche per la mamma vegetariana che allatta. La chef Francesca Gregori ha inoltre ideato alcune ottime ricette per avvicinare i bimbi, fin dall'introduzione dei cibi solidi, a un'alimentazione a base vegetale, sana, colorata e saporita, che conquisterà anche i genitori.

[Copyright: f59c6517e0e1431fec24fe57734dc97a](https://www.edizioniilpunto.it/9788842014317)