



# DI COSA PARLEREMO?

ESPERIENZE  
PRENATALI

I 5 GUSTI

PRIMI ASSAGGI

REGOLE PER UNA BUONA  
EDUCAZIONE ALIMENTARE

SVEZZAMENTO

ALIMENTAZIONE  
COMPLEMENTARE A  
RICHIESTA

NEOFOBIA ALIMENTARE

ARFID





# LA NEOFOBIA ALIMENTARE



✓ Viene definita come la riluttanza a inserire nella propria alimentazione cibi nuovi o non conosciuti.

✓ Gli alimenti vengono scartati per le loro caratteristiche sensoriali, come il colore, la forma, la consistenza, e può accadere che determini l'esclusione anche di cibi già presenti nella dieta del bambino.





# IL DECALOGO PER SOPRAVVIVERE ALLA NEOFOBIA ALIMENTARE

4° Non fare sparire gli alimenti

5° Coinvolgilo nella preparazione

6° Riduci la pressione a mangiare

