



Primi 10 alimenti BLW sicuri

Guida pratica per iniziare il Baby Led Weaning in sicurezza

Cos'è il BLW

Il Baby Led Weaning (BLW) è un approccio allo svezzamento che consente al bambino di esplorare il cibo in autonomia.

I primi 10 alimenti BLW sicuri

Alimento	6-8 mesi	9-12 mesi
Avocado	Forma allungata	Pezzetti
Banana	Bastoncino	Pezzetti
Patata dolce	Morbida	Cubetti
Zucchina	Bastoncino	Pezzetti
Pera matura	Fette grandi	Pezzetti
Broccoli	Cimette morbide	Cimette
Pollo	Strisce morbide	Pezzetti
Lenticchie	Polpette morbide	Polpette
Uovo*	Secondo indicazioni pediatriche	✓
Pesce*	Secondo indicazioni pediatriche	✓

Checklist Sicurezza

- ☐ Seduto correttamente
- ☐ Sempre supervisionato
- ☐ Alimenti adeguati all'età
- ☐ Nessuna distrazione durante il pasto
- ☐ Ambiente tranquillo

Tracker Alimenti Introdotti

Data	Alimento	Gradimento	Note
------	----------	------------	------

Scopri tutte le guide dedicate allo svezzamento sul blog Sterilfarma