

LA SALUTE SI COSTRUISCE DA PICCOLI

Prima si inizia, più sarà semplice adottare e seguire per tutta la vita un'alimentazione salutare, basata sui principi della dieta mediterranea.



Per il bambino, è proprio in questa fase che si struttura il rapporto con il cibo e con il gusto; la sperimentazione e l'assaggio di nuovi sapori e consistenze sarà quanto mai importante e avrà impatto sulla crescita e la salute a lungo termine; abitudini alimentari scorrette, infatti, aumentano il rischio di sviluppare malattie croniche non trasmissibili in epoche successive della vita.

Se non è già stato fatto durante la gravidanza, questo è anche il momento migliore perché tutta la famiglia adotti un modello alimentare corretto.

SE VUOI SAPERNE DI PIÙ:

BIBLIOGRAFIA

Investire precocemente in salute: azioni e strategie nei primi mille giorni di vita, Ministero della Salute, aggiornamento 18.11.2021

Allattare al seno, un investimento per la vita, Ministero della Salute, edizione 2019

Linee guida per una sana alimentazione, Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, revisione 2018

Il punto di vista dell'Associazione Culturale Pediatri sull'alimentazione complementare, Associazione Culturale Pediatri, 07.12.2017

Manuale di NUTRIZIONE in Età Evolutiva - SIPPS

INFORMATI SUI SITI UFFICIALI

www.ifmed.org

www.izsvenezie.it

A CURA DI:

S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione - ASUFC

tel. 0432553218

e-mail: segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it

images: Freepik.com

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE RESPONSIVA



È l'introduzione di alimenti offerti a integrazione del latte (o della formula), quando il bambino ci fa capire che è pronto per l'introduzione di cibi:

- capacità di stare seduto e mantenere la testa dritta
- coordinazione occhi-mano-bocca
- interesse verso alimenti diversi dal latte e capacità di deglutirli

Questo accade solitamente intorno al 6° mese.

QUALCHE CONSIGLIO

1) Va seguito un ordine preciso nell'introduzione degli alimenti?



NO!

È anzi preferibile cercare di introdurre alimenti tipici dell'ambiente familiare, con cotture sane e semplici, e far mangiare quanto prima il bambino a tavola con il resto della famiglia per abituarlo ai cicli di appetito e sazietà normali.

Alternare le proteine come carne, pesce, legumi, uova e formaggi e i cereali come pasta, riso, polenta, farro, ecc.; proporre tutti i tipi di verdura e frutta di stagione e il latte e lo yogurt bianchi interi. Naturalmente la consistenza dei cibi sarà adatta alle capacità del bambino in quel momento (es. cibi schiacciati, morbidi, proposti in dimensioni adatte ad essere afferrati con le mani).

2) Ci sono alimenti sconsigliati?

POCHISSIMI DAVVERO!

In particolare:

- **miele fino ai 12 mesi** perché può contenere le spore del batterio responsabile del botulino infantile;
- **le bevande zuccherate e gli alimenti dolci** come succhi di frutta, bevande gassate, caramelle e merendine perché rovinano i denti, riducono l'appetito e abituanano i bambini a un gusto troppo dolce; per la stessa ragione è bene che gli alimenti vengano proposti tal quali (es. latte, frutta...), limitando l'aggiunta di zucchero;



- **alimenti troppo salati** come i salumi, le patatine in sacchetto e altri snack confezionati; scegliere invece prevalentemente alimenti freschi e insaporire con poco sale, iodato;
- **tonno e pesce spada** (o altri pesci molto grandi); preferire invece il pesce azzurro e/o comunque di piccole dimensioni, variando il più possibile;
- **latte vaccino fino ai 12 mesi** per evitare l'eccesso calorico e proteico, in riferimento a dosi tipo bicchieri o tazze; diversamente, potrà essere usato in piccole quantità come ingrediente nelle preparazioni;
- **bevande quali tè, infusi e tisane a base di erbe o bevande tipo latte vegetale** nei primi anni di vita per la presenza di sostanze, quali i tannini, in grado di limitare la biodisponibilità di micronutrienti essenziali o per il rischio di accumulo di sostanze potenzialmente tossiche.

3) Quali sono le quantità da offrire al bambino?

PICCOLI ASSAGGI!

Le quantità iniziali sono minime; al bambino andrà fatta un'offerta, anche di alimenti diversi nello stesso piatto, favorendo gradualmente l'autonomia nella gestione della quantità e della qualità degli alimenti assunti e lasciandolo libero di utilizzare prima le mani, poi le posate.

Il bambino non va né forzato a finire l'intero pasto, supportando la sua innata capacità di autoregolazione, né andrà proposta un'opzione alternativa a quanto non viene consumato.



Per ridurre il rischio di soffocamento è importantissimo che il bambino mangi con la schiena eretta (meglio se sul seggiolone), **evitando distrazioni come tv, giochi e video** per convincerlo a consumare il pasto. L'alimento non gradito potrà poi essere riproposto nei giorni successivi, preparato in maniera diversa, così da alternare colori, sapori e consistenze dei cibi.

4) In quale pasto della giornata proporre le prime pappe?

LA RISPOSTA È: GRADUALITÀ!



L'alimentazione in questa fase non va a sostituire improvvisamente e completamente il latte cui il bambino è abituato da circa 6 mesi, ma lo va a integrare; andrà quindi inizialmente proposto un assaggio durante i pasti principali della famiglia (pranzo e cena) per poi arrivare gradualmente, intorno ai 9-12 mesi, a consumare, oltre al latte (o alla formula), anche due pasti principali (pranzo e cena) e 1-2 spuntini.

5) Cosa proporre da bere?

SOLO ACQUA!

Durante l'allattamento, salvo climi estremamente caldi, il latte copre anche il fabbisogno idrico del bambino; in questa fase, invece, al bambino andrà offerta solamente acqua (abituandolo all'uso del bicchiere fin dai 6 mesi), evitando ogni altro tipo di bevanda zuccherata (anche i succhi 100%), che aumenta le calorie del pasto senza offrire benefici sulla crescita.

