

Un progetto:



Gabriella Regis

EDIZIONE  
SVEZZAMENTO

# CORRIAMO A TAVOLA



Con il patrocinio di:





Il manuale “Corriamo a tavola” è un supplemento gratuito del sito internet [www.corriamoatavola.it](http://www.corriamoatavola.it)

**Copyright:** Asd Babyrun 2013

La traduzione, l'adattamento totale o parziale, la riproduzione con qualsiasi mezzo nonché la memorizzazione elettronica sono riservati per tutti i Paesi.

**Finito di stampare ad agosto 2020 presso Arti Grafiche Civerchia (Latina - Torino)**

---



# SOMMARIO



**PREFAZIONE** Corriamo a tavola



3

**INTRODUZIONE FIMP** Federazione Italiana Medici Pediatri



4

**DAL SENO AL PIATTO**



5

**LO SVEZZAMENTO IN CUCINA**



23

**ALIMENTI: QUALI E QUANTI**



39

**EVITARE IL SOVRAPPESO**



53

**BIBLIOGRAFIA**



64



**DIREZIONE EDITORIALE:** Gianluca Palladino

**REDAZIONE TESTI NUTRIZIONALI:** Dott.ssa Gabriella Regis

**SUPERVISIONE TESTI NUTRIZIONALI:** FIMP Piemonte - FIMP To e Prov

**PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE:** Barbara Facchin

**COORDINAMENTO:** Asd Babyrun 2013

**PATROCINI:** FIMP Piemonte; FIMP To e Prov; Uisp Piemonte; Associazione Cuochi Torino; Coldiretti Piemonte



# Proteggere ciò che ti è più caro è il nostro lavoro



*il suo futuro*



*la tua casa*



*i tuoi affetti*



*la tua serenità*



**beolchi & niclot**

CONSULTING

ASSICURATORI

**beolchi & niclot** CONSULTING | ASSICURATORI

**TORINO Medici**

Via Medici 34/C  
Tel. 011 38 58 997  
assicurazioni.bnc@gmail.com

**TORINO Regina**

Corso Regina Margherita 239  
Tel. 011 43 76 744  
assicurazioni.bnc@gmail.com

**CHIUSA DI  
SAN MICHELE (TO)**

Via Susa 63 | Tel. 011 43 76 744  
assicurazioni.bnc@gmail.com

## PREFAZIONE

Un'alimentazione corretta ed equilibrata fin dalla primissima infanzia.

E un'attività fisica a bassa e media intensità, da svolgere con costanza, preferibilmente con il coinvolgimento dell'intera famiglia.

Sono tanto semplici quanto, purtroppo, trascurati i due ingredienti principali della ricetta di **"Corriamo a Tavola"**: network piemontese per la **prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell'obesità in età pediatrica (0-14 anni)** costituitosi ufficialmente il **9 ottobre 2019**, con la firma del protocollo d'intesa tra:

- FIMP Piemonte
- FIMP Torino e provincia
- UISP Piemonte
- Associazione Cuochi Torino
- ASD Babyrun 2013.

Una rete radicata sul territorio e aperta a tutte le realtà che ne condividano principi e finalità, come dimostra la recente adesione al progetto da parte di COLDIRETTI Piemonte.

Numerose le iniziative già messe in campo o programmate:

- progetti di educazione alimentare;
- laboratori didattici per le scuole;
- attività ludico motorie a tema cibo;
- consulenze nutrizionali per famiglie;
- corsi di formazione aziendale.

E poi, ovviamente, i **manuali gratuiti della collana "Corriamo a Tavola"**, veicolati sui canali web e social del network oltre che in tutti gli studi pediatrici di Fimp Piemonte e in numerosi altri poli medico-sanitari della regione.

**Il primo**, dedicato ai bambini 6-10 anni, è stato pubblicato e diffuso già nel 2019, ed è ancora disponibile in formato sia cartaceo sia elettronico.

**Il secondo**, è quello che state per sfogliare.

Focus, questa volta, la delicata fase dello svezzamento, con tutte le informazioni e i consigli pratici per affrontarla con consapevolezza e serenità.

Autrice della guida, realizzata con la supervisione della FIMP, è, anche in questo caso, la **dottoressa Gabriella Regis**, biologa nutrizionista la cui attività professionale è incentrata su gravidanza ed età pediatrica.

Tanti i contenuti, che si è scelto di rappresentare con un layout ricco di **tabelle esplicative, schemi pratici, box di approfondimento**, così da renderli più immediatamente fruibili.

Leggiamoli. Riflettiamoci. E poi... **"Corriamo a tavola"**!

**Gianluca Palladino**  
coordinatore network  
Corriamo a Tavola

## INTRODUZIONE

La FIMP (Federazione Medici Pediatri Italiani) ha tra i suoi compiti principali quello di essere vicina alle famiglie per assicurare ai bambini una crescita ottimale e in salute. La FIMP si dedica quindi da sempre al tema della **prevenzione**, promuovendo in particolare l'importanza di una **sana alimentazione**.

Il passaggio da un'alimentazione esclusivamente latte alla alimentazione degli adulti è un **periodo di crescita del bambino** non solo dal punto di vista nutrizionale ma anche neurologico, psicologico e relazionale.

Il bambino accetterà il **progressivo distacco dal pasto di latte** al compiersi di un complesso processo di crescita che comprende la progressiva scomparsa di riflessi tipici del lattante e la comparsa di nuove abilità. Il bambino deve assumere la posizione seduta, deve accogliere il cucchiaino, deve apprezzare le nuove consistenze del cibo e le nuove modalità di somministrazione dello stesso.

Importante durante lo svezzamento è **assecondare il bambino nella scelta del cibo** (che deve sempre essere proposto nelle quantità e con le modalità adeguate all'età), fidandosi delle sue capacità di controllo. È importante **non "arrendersi" ai primi rifiuti**. Il bambino saprà regolarsi sulle giuste quantità da assumere, a voi genitori il compito di proporre i giusti alimenti.

Sarà importante trasformare il momento del pasto in un momento conviviale e di famiglia, perché **i bambini "imparano quello che vedono"**, e se vedranno cibo sano nei piatti dei loro genitori sarà facile per loro imitarli.

Questo manuale contribuirà ad aiutare i bambini e le loro famiglie ad apprendere con gusto, varietà e fantasia **le corrette abitudini alimentari** anche per i più piccini, ponendo attenzione non soltanto alla quantità del cibo ma anche alla sua qualità.

**Federica Andolfi**

(Pediatria di libera scelta ASL Città di Torino)

**Silvia Gambotto**

(Pediatria di libera scelta ASL TO4)

# DAL SENO **1** AL PIATTO



# LO SVEZZAMENTO

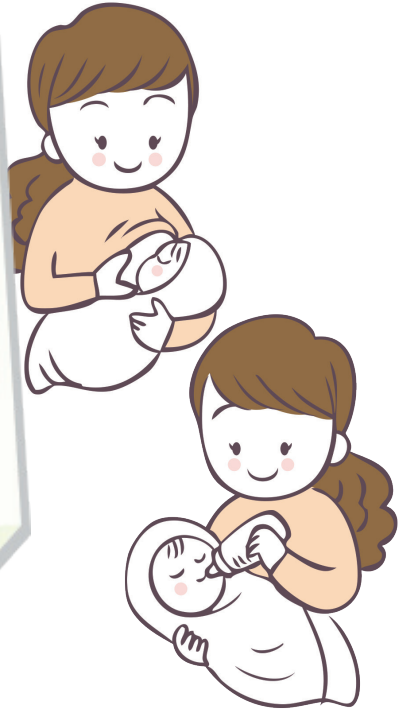


# 1



I termini svezzamento, o divezzamento, o alimentazione complementare individuano il momento in cui il bimbo passa da un tipo di alimentazione esclusivamente latte ad un tipo di alimentazione che comprende anche alimenti semi-solidi e solidi (**li cosiddetti alimenti complementari**).

Questa nuova modalità di alimentazione **non sostituisce ma affianca l'allattamento**, che proseguirà fino a quando bambino e mamma lo vorranno.



## PERCHÉ È IMPORTANTE LO SVEZZAMENTO

Lo svezzamento: uno di quei (tanti!) momenti della vita in cui il genitore guarda il figlio e, internamente, esclama: "Ma perché non mi hanno dato anche il libretto di istruzioni?!".

Confusione e conseguenti errori sono generati dalle **troppe informazioni disponibili, spesso contrastanti**, e dalle troppe figure che spesso basano i loro consigli su:

- convinzioni datate;
- credenze sbagliate (nonni, amiche, vicini di casa, la mamma ai giardinetti);
- conoscenza superficiale della materia o strategie di marketing (riviste generaliste o perfino di settore, blogger, influencers).







## LA SALUTE DEL BAMBINO

Questa confusione è doppiamente nociva, perché da un lato crea ansia e fatica inutili nei genitori e, dall'altro, rischia di avere ripercussioni in prospettiva sulla salute dei nostri figli. È infatti provato che **i comportamenti - ivi compresi quelli alimentari - attuati nei primi 1.000 giorni di vita del bambino (a partire dal concepimento per arrivare ai 2 anni, comprensivi quindi anche del periodo dello svezzamento) avranno effetti DURATURI sulla sua intera vita.**



*L'**epigenetica** è l'insieme dei processi che regolano l'espressione del genoma senza però alterare la sequenza del DNA. Tra le altre cose, questi processi sono implicati nell'interazione tra i nostri geni e l'ambiente. Vale a dire che tutto ciò che ci circonda - compresa l'alimentazione - è in grado di far funzionare più o meno bene determinati geni. Questa capacità di modulare l'espressione dei geni è trasmessa alle generazioni successive, cioè di genitore in figlio.*

Questa notizia, se da un lato è buona, dall'altro può comprensibilmente generare un pizzico di ansia.

Se, infatti, anche dalle abitudini alimentari del genitore dipendono modifiche del feto prima e del bambino poi, vuol dire, in estrema sintesi, che ciò che mangia o non mangia la mamma (e quanto, e come) contribuirà o meno, ad esempio, a proteggere il figlioletto dallo sviluppo di tante patologie, tra cui:

- obesità;
- diabete;
- ipertensione;
- malattie cardiovascolari.

Una grande responsabilità, dunque.

Ma anche una bella sfida, che si può vincere con pochi, semplici, accorgimenti!



## L'EDUCAZIONE ALIMENTARE DEL BAMBINO

Accanto a una funzione **fisiologica**, lo svezzamento ne riveste anche una spesso trascurata ma, invece, altrettanto importante: quella **educativa e culturale**.

Innanzitutto, lo svezzamento ha mille sfaccettature, tante quante sono le abitudini alimentari dei bambini nei vari Paesi del mondo, legate alla cultura del particolare luogo di nascita del bimbo, che a propria volta è influenzata dalla geografia e dalla conseguente disponibilità di alimenti del posto.

Lo svezzamento è **la prosecuzione di un percorso di gusto che il bimbo ha cominciato nella pancia della mamma** e che ora può sperimentare lui in prima persona, attivamente.

Quindi, è un momento fondamentale per **educare il bambino a conoscere alimenti diversi, sperimentare gusti diversi, provare consistenze diverse** (compatibilmente con il suo sviluppo neuromotorio).

Come sempre, un **CASO CONCRETO** vale più di mille parole: i bambini abituati a consumare prodotti per l'infanzia a base di verdure, che contengono perlopiù quelle dal sapore dolce, come carote e zucchine, difficilmente e con più fatica accetteranno, anche da ragazzi o adulti, **le verdure dal sapore più aspro o amaro** (come il cavolo, per esempio).

**Se, per comodità o per assecondare i loro "capricci", non gliele si propongono più e più volte durante l'infanzia**, difficilmente da ragazzi o da adulti impareranno ad apprezzare anche queste verdure, perdendo così una fonte fondamentale di sali minerali, vitamine e composti bioattivi, difficilmente rimpiazzabili.

## QUANDO E COME INIZIARE LO SVEZZAMENTO

All'inizio del capitolo si diceva che **lo svezzamento serve per "traghettare" il bambino da un'alimentazione esclusivamente a base di latte a quella che è l'alimentazione abituale di tutta la famiglia.**

Quindi, **l'introduzione degli alimenti complementari sarà graduale e affiancherà l'allattamento**, andando a sostituirvisi poco alla volta, assecondando le esigenze di mamma e bambino.

### A 6 MESI O A 4 MESI?

Fatta questa premessa, il primo dubbio della maggior parte dei neo-genitori è: **quando cominciare con lo svezzamento?**

Ebbene, la risposta più spiazzante, ma anche la più corretta, è: **"DIPENDE"!**

**I BAMBINI HANNO UNA PREDILEZIONE INNATA PER IL GUSTO DOLCE, MENTRE VANNO EDUCATI AGLI ALTRI SAPORI GRADUALMENTE E COSTANTEMENTE, DURANTE LO SVEZZAMENTO E OLTRE. UN ALIMENTO NUOVO VA PROPOSTO AL BAMBINO ALMENO 8-10 VOLTE PRIMA DI VENIRE ACCETTATO**





**NOTA:** si sospetta che lo svezzamento precoce, prima dei 4 mesi, sia legato al successivo sviluppo di sovrappeso o obesità.

Per individuare il momento migliore per introdurre i primi alimenti complementari, ogni genitore, con il supporto del pediatra, dovrà interpretare i segnali che il proprio bimbo manda.

In linea di massima, comunque, tutte le principali associazioni e federazioni di pediatri, nonché l'OMS, individuano nel **compimento dei 6 mesi di età il periodo migliore per iniziare lo svezzamento.**

**Nei primi sei mesi di vita, infatti, il bambino dovrebbe essere allattato al seno in maniera esclusiva.**

Si può "derogare" alla regola dei 6 mesi?

**Sì, ma in casi particolari**, cioè:

- bambini nati pre-termine o molto piccoli;
- bambini nati da mamma anemica;
- bambini con una crescita particolarmente importante;
- bambini a cui viene tagliato il cordone ombelicale troppo precocemente dopo il parto.

In generale, **in tutte le situazioni che predispongono ad una carenza di ferro** (minerale fondamentale in questa fase di crescita esponenziale del corpo del bambino) **lo svezzamento può essere anticipato, ma mai prima dei 4 mesi.**



## COME CAPIRE SE È IL MOMENTO GIUSTO?

Come mai i 6 mesi sono così faticosi? E quali sono **i segnali che ci permettono di capire che il bimbo è pronto** a conoscere cibi semi-solidi o solidi?

Intorno ai sei mesi (quindi, più realisticamente, in un periodo compreso tra i 5 ed i 7 mesi):

- cambiano le esigenze nutrizionali, ed in particolare il solo latte materno non fornisce più le quantità di ferro necessarie per la crescita sostenuta del bambino;
- lo sviluppo neuromotorio permette ai bambini di stare seduti da soli, tenere su la testa, cominciare a masticare;
- la funzionalità renale acquisita permette di introdurre alimenti diversi dal latte;
- anche se l'attività degli enzimi digestivi non è ancora ai livelli dell'adulto, la maturazione dell'apparato gastrointestinale è completa.

Genitori e pediatra capiranno quindi che è il momento giusto per cominciare ad introdurre alimenti complementari **osservando e valutando la crescita del bambino** nel suo complesso e anche in relazione al suo contesto di vita:

- il bambino cresce regolarmente in peso e lunghezza, per cui le esigenze nutrizionali aumentano;
- il bambino ha raggiunto uno sviluppo neuromotorio adeguato (come descritto sopra);
- il bambino mostra interesse e curiosità verso il cibo;
- la mamma riprende la sua attività lavorativa;
- inoltre il pediatra, o il nutrizionista, che affiancano la famiglia valuteranno anche il contesto socio-culturale per consigliare al meglio sulle modalità con cui attuare l'alimentazione complementare.

## ALLERGIE E INTOLLERANZE

Per molto tempo si è pensato che **ritardare l'introduzione di alimenti allergizzanti potesse proteggere tutti i bambini** (compresi quelli predisposti) dallo sviluppo di allergie e/o celiachia. In realtà, nonostante un calendario che prevedeva tempistiche diverse per l'introduzione dei vari alimenti, relegando quelli allergizzanti in coda, **si è assistito ad un aumento dei casi di allergie.**



Partendo da queste basi, sono stati compiuti diversi studi che hanno portato a **rivedere i principi dello svezzamento nei confronti dei cibi allergizzanti** (tra i quali annoveriamo uovo, latte, pesce, grano, soia, frutta a guscio).

Le indicazioni attuali sono di:

- **introdurre anche i cibi potenzialmente allergizzanti nella finestra temporale che va dai 4-5 mesi agli 11-12 mesi.** In questo lasso di tempo, il sistema immunitario del bambino, posto a contatto più volte con le proteine dei vari alimenti, impara a riconoscerle, e quindi non innesca una risposta immunitaria, ma si dice che diventa **tollerante** nei loro confronti;



- è bene, tuttavia, **non introdurre un alimento nuovo ad ogni pasto** (e questa indicazione vale anche per gli alimenti non allergizzanti) ma lasciar trascorrere **3-5 giorni tra una novità e l'altra** così da poter identificare prontamente un qualsiasi alimento responsabile di una reazione avversa nel bimbo;

- la tolleranza, inoltre, si instaura solo dopo ripetute esposizioni (come abbiamo detto il sistema immunitario del bimbo deve familiarizzare con l'alimento nuovo: neanche voi darestes confidenza a un tizio appena conosciuto, no?!), per cui **tutti gli alimenti vanno riproposti più volte al bimbo durante lo svezzamento**: un solo assaggio non è sufficiente;

- **non esiste un ordine corretto con cui introdurre gli alimenti**: l'unico ordine è quello dettato dal singolo bambino, ossia la regola è assecondare lo sviluppo neuromotorio del bimbo, la sua progressiva capacità di masticare e deglutire cibi con consistenze diverse;

- un'indicazione precisa, però, va data per **l'uovo**: è importante che nelle fasi iniziali dello svezzamento sia somministrato al bimbo sempre **cotto**, per una maggiore digeribilità;

- è bene che i bimbi che hanno manifestato **reazioni allergiche dopo l'introduzione di un alimento** o che soffrono di dermatite atopica di media-grave intensità siano seguiti da un medico specialista.

## CURIOSITÀ

**IN UN PAESE COME ISRAELE, DOVE LE ARACHIDI VENGONO INTRODOTTE FIN DA SUBITO NELL'ALIMENTAZIONE DEL BIMBO, A DISPETTO DI QUANTO CI SI SAREBBE ATTESI, SI REGISTRA UNA BASSA INCIDENZA DI ALLERGIA ALLE ARACHIDI STESSE.**



## LA CELIACHIA

Discorso a parte va fatto per la **celiachia, in quanto non va confusa con le allergie alimentari** perché è una malattia autoimmune scatenata dal consumo di glutine. Si è a lungo discusso sia su quale fosse la **tempistica migliore per l'introduzione di alimenti contenenti glutine** nello svezzamento, sia se l'allattamento al seno potesse risultare protettivo sullo sviluppo futuro della celiachia nel bimbo.

Le conclusioni attuali possono essere così riassunte:

- **l'allattamento esclusivo al seno non ha effetti protettivi** sul successivo sviluppo di malattia celiaca;
- il glutine può essere introdotto nella solita **finestra temporale compresa tra 4 e 12 mesi**;
- anche se non esistono quantità standardizzate consigliabili, **è bene cominciare introducendo piccole quantità di glutine** senza arrivare mai a quantità troppo importanti almeno durante tutto lo svezzamento.



La **celiachia** è una malattia infiammatoria autoimmune scatenata, in persone geneticamente predisposte, dal consumo di glutine (una proteina presente in diversi cereali tra cui frumento, orzo, farro, segale, kamut, seitan, malto, e avena, anche se in quest'ultima la presenza è dovuta solo a contaminazioni) e che colpisce l'intestino e altri organi.

## I NUTRIENTI IMPORTANTI NELLO SVEZZAMENTO



Oltre al ferro, cui abbiamo già fatto riferimento, **sono tantissimi i nutrienti necessari durante lo svezzamento e che vanno bilanciati in quantità e in qualità. Deficit o eccessi di nutrienti, infatti, sono da evitare** dato che possono portare a conseguenze negative durature per il bambino, anche perché solitamente dovuti ad **un'alimentazione scorretta che comincia durante lo svezzamento ma prosegue anche negli anni successivi.**

Anche in questo caso facciamo un paio di **ESEMPI CONCRETI:**

- 1) un grave **deficit di vitamina B12** (che si può avere con **un'alimentazione vegana non bene integrata** e seguita) ha ripercussioni sullo **sviluppo neurologico** del bambino;

LE ESIGENZE NUTRIZIONALI DEL BAMBINO CAMBIANO DURANTE LE DIVERSE ETÀ: IL BIMBO NON È ASSOLUTAMENTE UN ADULTO IN MINIATURA!







2) un **eccesso di proteine** soprattutto durante il primo anno di vita del bimbo (tipico dell'**alimentazione occidentale**) è legato allo **sviluppo di sovrappeso/obesità** fin dalla più tenera età.

Prima di spiegare in quali alimenti siano contenuti e con quale periodicità giornaliera e settimanale introdurli nella dieta del bambino, vediamo di seguito, quali sono i macronutrienti nell'alimentazione del bambino, e in che percentuale inserirli nella sua dieta a seconda dell'età.

## I MACRONUTRIENTI NELLO SVEZZAMENTO

N.B. devono essere presenti in rapporti diversi rispetto all'adulto

MACRONUTRIENTE	CIBI CHE LI CONTENGONO	% SUL TOTALE DELLE CALORIE GIORNALIERE			
		0-6 mesi	6-12 mesi	1-3 anni	> 4 anni = adulto
CARBOIDRATI	cereali e derivati; frutta; latte e derivati; patate e tuberi; legumi	40%	50%	50-55%	55-60%
LIPIDI	latte e derivati; grassi da condimento; carne sia fresca sia trasformata; pesce; uova; frutta secca a guscio	50-55%	40%	35-40%	20-35%
PROTEINE	latte e derivati; carne sia fresca sia trasformata; pesce; uova; cereali e derivati; legumi; frutta secca a guscio	7-10%	10%	10%	10-15%

Come interpretare i dati contenuti nella tabella?

Partiamo da un presupposto: **durante l'allattamento il bambino trae la maggior quantità di energia dai lipidi (ovvero dai grassi)**: il suo stomaco è piccolo, per cui il cibo che riesce ad assumere in quantità limitata deve essere altamente energetico e proprio i lipidi sono i nutrienti che contengono il maggiore numero di calorie per grammo (1 g di lipidi = 9 kcal, mentre 1 g di proteine ed 1 g di carboidrati contengono, approssimativamente, 4 kcal).

È quindi impensabile **un drastico cambiamento dell'alimentazione del bimbo nel momento dello svezzamento**, quando comincia ad avvicinarsi al modo di alimentarsi degli adulti, in cui la **maggior fonte di energia viene invece fornita dai carboidrati**. Dunque, dalla tabella emergono due informazioni importanti:

- il contributo dei **lipidi** va scemando poco per volta, a vantaggio dei **carboidrati**;

- le **proteine** nel bambino (così come nell'adulto) non dovrebbero mai essere usate per fornire energia al corpo. L'energia viene ricavata da carboidrati e lipidi; le proteine

invece forniscono i mattoncini per costruire e far funzionare al meglio le cellule del nostro corpo. Quindi l'introito di proteine non deve mai essere eccessivo: quelle di troppo vengono trasformate in depositi di grasso, ed i loro scarti affaticano i reni che devono lavorare di più per smaltirle.

UN'ELEVATA ASSUNZIONE DI PROTEINE A 12 MESI DI VITA È ASSOCIATA A UN MAGGIORE RISCHIO DI SVILUPPARE NON SOLO OBESITÀ, MA ANCHE MALATTIE CRONICO-DEGENERATIVE NELLE ETÀ SUCCESSIVE. IMPARIAMO FIN DA SUBITO A RIDURRE L'IMPIEGO DI PROTEINE: SE LA PAPPA CONTIENE GIÀ CARNE O PESCE, NIENTE CUCCHIAINO DI PARMIGIANO IN AGGIUNTA!



## I MICRONUTRIENTI (E NON SOLO) NELLO SVEZZAMENTO

Gli alimenti complementari, naturalmente, devono fornire anche quantità adeguate di **micronutrienti, e non solo**:

- **vitamine**: sia vitamine idrosolubili presenti soprattutto in frutta e verdura come le vitamine del gruppo B e la vitamina C, ma anche la B12 presente solo in prodotti animali; sia quelle liposolubili derivate sia da vegetali sia da prodotti animali (vitamine A, D, E, K);

- **sali minerali**: in particolare il **ferro** (carne, legumi, frutta secca, vegetali a foglia larga e cereali fortificati), minerale critico in questa fase per un accrescimento adeguato del bimbo e in particolare per il suo corretto neurosviluppo; ma anche lo **zinco** (presente soprattutto nei prodotti animali) coinvolto in molti processi cellulari chiave per la crescita e lo sviluppo; senza dimenticare il **calcio, il fosforo, il magnesio**, principali attori della crescita sana dello scheletro e dei denti;

- **fibra**: non è un micronutriente ma è un componente cruciale di qualsiasi alimentazione equilibrata. È contenuta in **frutta, verdura, legumi, cereali integrali** ed è insostituibile per garantire e mantenere una buona flora batterica nonché per modulare l'assorbimento di colesterolo e glucosio. Durante lo svezzamento, e per i primi 2 anni di vita, va però introdotta in quantità limitate perché rischia di saziare precocemente il bimbo ed è di difficile digestione.



## CHE COSA FARE E CHE COSA EVITARE

ALIMENTO	SI	NO
<b>SALE AGGIUNTO</b> (compresi cibi molto salati quali sottoaceti, carni salate, zuppe pronte, dado, etc)		<b>FINO ALMENO AI 2 ANNI</b> (e comunque poco anche dopo)
<b>ZUCCHERO AGGIUNTO</b> (compresi succhi di frutta e bibite zuccherate)		<b>FINO ALMENO AI 2 ANNI</b> (e comunque poco anche dopo)
<b>ALIMENTI ALLERGIZZANTI</b> (uovo, latte, pesce, grano, soia, frutta secca a guscio)	<b>SENZA UN ORDINE PRECISO</b> ma ovviamente uno alla volta, in giorni non troppo ravvicinati	
<b>CIBI CONTENENTI GLUTINE</b>	<b>IN QUALSIASI MOMENTO</b> nel periodo compreso tra i 4 ed i 12 mesi di età	
<b>LATTE VACCINO</b>		<b>FIN DOPO IL PRIMO ANNO DI VITA</b> perché troppo ricco di proteine ma povero di ferro
<b>ACQUA</b>	<b>DALLO SVEZZAMENTO IN POI,</b> ok in qualsiasi momento della giornata	
<b>MIELE</b>		<b>SOTTO L'ANNO DI VITA</b> perché potrebbe contenere spore di Clostridium Botulim che l'apparato gastrointestinale del piccolo non riesce ancora a distruggere
<b>TÈ</b>		Contiene tannini che legano il ferro ed altri minerali e non permettono all'organismo del bambino di usarli. Inoltre, se zuccherato, <b>AUMENTA IL RISCHIO DI CARIE</b>
<b>TISANE</b>		A causa di eventuali <b>EFFETTI FARMACOLOGICI</b> delle sostanze presenti sul bimbo. Inoltre, se zuccherate, <b>AUMENTANO IL RISCHIO DI CARIE</b>
<b>CIBO COME RICOMPENSA</b>		Non dite al bimbo "Se mangi tutte le verdure, ti dò un cioccolatino" ma <b>INSEGNATEGLI AD APPREZZARE LE VERDURE</b>
<b>ALIMENTAZIONE VARIA</b>	<b>I BIMBI PREFERISCONO ISTINTIVAMENTE UNA DIETA VARIA,</b> completa di tutti i nutrienti. La varietà favorisce anche l'accettazione di sapori diversi	





## QUANTO DEVONO ESSERE SOLIDI I CIBI?

I primi cibi potranno essere proposti al bambino **sotto forma di puree o di passati** (soprattutto se lo svezzamento viene iniziato precocemente, dopo i 4 mesi) **o di cibi semi-solidi da somministrare con il cucchiaino.**

Il genitore, o chi si occupa del bambino, osservandolo e notando i progressivi sviluppi neurofisiologici **poco alla volta introdurrà anche cibo sotto forma di finger food**, ossia pezzetti piccoli che lui sia in grado di afferrare con le mani e gestire in bocca, **senza che ci sia rischio di soffocamento.**

Come tutte le tappe di sviluppo del bimbo, si tratta di **cambiamenti progressivi** che lo sguardo di mamma e papà saranno in grado di cogliere: il bimbo prova e poi comincia ad afferrare piccoli pezzetti di cibo, li porta alla bocca e tenta di masticarli con i primi rudimenti di denti in eruzione o anche solo con le gengive.

Indicativamente:

- le puree vanno bene verso i **4-7 mesi** del bimbo;
- verso gli **8-10 mesi** il bimbo dovrebbe abituarsi a mangiare cibi semisolidi, grumosi;



- verso i **9-12 mesi** dovrebbe essere pronto ad "affrontare i cibi solidi".



Come vedete, gli intervalli di riferimento sono molto ampi proprio perché ogni bimbo è unico e **solo i genitori o chi se ne occupa quotidianamente possono capire e vedere quando il bimbo è pronto ed ha voglia di sperimentare qualcosa di nuovo**. I bambini sono degli avventurieri, siamo noi genitori quelli più impauriti dalle responsabilità!

## SVEZZAMENTO O AUTOSVEZZAMENTO?

Dopo decenni passati a spiegare ai genitori come, quando e quanto di questo o quell'alimento introdurre durante lo svezzamento, **negli ultimi anni anche tra i pediatri e gli specialisti del settore ha cominciato a prendere piede l'autosvezzamento**.

### CHI È FAVOREVOLE...

Secondo i sostenitori, i vantaggi sono innumerevoli perché il bimbo:

- **condivide il momento del pasto** con i genitori;
- è libero di **assaggiare ciò che più lo aggrada** e incuriosisce, senza imposizioni né costrizioni,
- può sviluppare così un **buon rapporto con il cibo** e con i diversi sapori che incontra sulla tavola dei genitori.

L'autosvezzamento si basa su una **grande fiducia verso il bambino**, sulla sua capacità di autoregolarsi e di prediligere i cibi dai sapori più semplici a discapi-



L'autosvezzamento o alimentazione complementare a richiesta è una modalità di svezzamento che non prevede l'utilizzo di pappe particolari per passare dall'alimentazione esclusivamente latte dei primi 6 mesi a quella man mano più solida che la andrà a sostituire gradualmente. I sostenitori dell'autosvezzamento ritengono che al bimbo vada dato esattamente ciò che mangiano anche i genitori, assecondando il suo gusto, la sua curiosità, ma, naturalmente, facendo attenzione a proporre gli alimenti in dimensioni e consistenze che non risultino pericolose.



to dei piatti troppo elaborati, che lo porteranno a sviluppare un'alimentazione più varia ed equilibrata. Inoltre, i suoi fautori sostengono anche che **in questo modo si bypassino tutti i prodotti industriali** che abitano i bambini a sapori troppo piatti e monotoni, predisponendoli ad una futura alimentazione troppo selettiva (ad esempio al rifiuto di tante verdure dal sapore troppo deciso).

### ... E CHI È CONTRARIO



Di contro, **esistono anche pediatri e nutrizionisti che guardano con diffidenza all'autosvezzamento**, poiché impossibile da attuare realmente nella maggior parte delle famiglie. Quante famiglie sanno cosa vuol dire seguire un'alimentazione varia ed equilibrata? E soprattutto, quante sanno o riescono a metterla in pratica al di là della teoria?

Sappiamo, perché ne abbiamo parlato all'inizio del capitolo, che i primi 1000 giorni di vita del bambino programmano il suo metabolismo, grazie sì all'influenza della genetica, ma soprattutto grazie all'azione dell'ambiente (di cui l'alimentazione costituisce una parte fondamentale).

Pensiamo ad un **ESEMPIO CONCRETO** come la raccomandazione di **non aggiungere il sale ai cibi destinati ai bambini almeno fino ai 2 anni di età**.

Ebbene, quante famiglie mangiano totalmente insipido?

E quante sono disposte a stravolgere anche solo l'abitudine di aggiungere sale alle pietanze quando in famiglia inizia lo svezzamento del proprio figlio?

**La famiglia italiana media ha un'alimentazione più di tipo occidentale** (iperproteica soprattutto a causa del largo consumo di proteine di origine animale; consumo di cereali raffinati; largo uso di prodotti industriali ricchi di grassi saturi, zuccheri e sale aggiunti; povera di verdure, frutta, legumi e quindi povera di fibre) **che non di tipo mediterraneo** (consumo di cereali integrali; proteine ricavate soprattutto da legumi e pesce; largo consumo di frutta e verdu-





ra di stagione, nonché di frutta secca; consumo di olio extravergine di oliva come condimento; quindi una dieta ricca di fibre e povera di grassi saturi).

**Non basta essere italiani per poter dire di saper mangiare bene, in modo vario, equilibrato e sano.** Quindi, senza una ri-educazione alimentare dei genitori è molto difficile che l'autosvezzamento possa essere portato avanti in maniera consapevole ed efficace.

## SVEZZAMENTO, E POI? ALIMENTAZIONE 1-3 ANNI

Il buon lavoro svolto durante il primo anno di vita vi aiuterà ad affrontare con più consapevolezza e coraggio il secondo anno: **tra 1 e 3 anni**, quando meno ve lo aspetterete, ecco infatti che **il tenero frugoletto si trasformerà nello scostante e logorante Signor No!**

**AI GENITORI VA INSEGNATO IL VALORE NUTRIZIONALE DEI DIVERSI ALIMENTI. INOLTRE, VANNO RESI COSCIENTI DELLA CAPACITÀ DEL BAMBINO DI AUTOREGOLARSI, EVITANDO CHE LORO STESSI, I NONNI O CHI SI OCCUPA DEL BIMBO RICORRANO AL CIBO COME RICATTO O RICOMPENSA, INNESCANDO MECCANISMI MOLTO PERICOLOSI PER IL SUO FUTURO RAPPORTO CON IL CIBO.**



Il bimbo comincia a definire la propria personalità nonché i propri gusti personali, e la lotta di autodeterminazione coinvolgerà inevitabilmente anche la sfera alimentare.

Purtroppo, a complicare ulteriormente la vita ai genitori, in questo periodo si inserisce anche un'altra variabile del tutto fisiologica: **la**

**crescita del peso comincia a rallentare mentre comincia a diventare preponderante quella della statura.**

A questo aggiungete neofobia alimentare q.b. (ossia quell'avversione per gli alimenti nuovi che caratterizza il lungo perio-





do compreso tra i 2 ed i 6 anni) e la miscela esplosiva è completata: **il bimbo a ogni pasto rilancia con i rifiuti**, il genitore lo vede passare dal paffuto allo snello e, pericolosamente, scivola verso un'alimentazione scorretta e squilibrata dettata dal: "Va bene tutto, purché mangi!!".

Dedicheremo un intero capitolo, più avanti, alla percezione (da parte dei genitori, e dei nonni!) della quantità di cibo che il bimbo sta assumendo.

Per ora limitiamoci a dire che questo periodo della vita del bambino è importante proprio per rafforzare e definire la sua **capacità di autoregolazione**, e per **avvicinarlo ad un'alimentazione** sempre più costituita da cibi solidi e quasi **sovrapponibile a quella del resto della famiglia**.

Anche in questo periodo, ovviamente, è importante l'offerta di un **ampio ventaglio di alimenti che permetteranno al bimbo di familiarizzare con sapori**, consistenze e colori diversi, **evitando un'alimentazione monotona** che potrebbe favorire lo sviluppo di **problemi ponderali**.

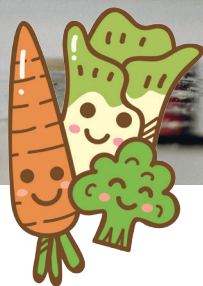
Le basi più solide ed efficaci per un'ottima educazione alimentare sono state poste.





# LO SVEZZAMENTO IN CUCINA

# 2



## IGIENE E CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

La nostra quotidianità è piena di automatismi che si sono instaurati nel corso del tempo. Anche in cucina, tante azioni sono immediate. **Ma quante sono corrette e sicure?** Ogni volta che scegliamo, prepariamo e conserviamo un alimento, dovremmo avere ben chiare poche ma fondamentali regole.



Vediamo quelle che riguardano da vicino lo svezzamento:

- **lavare bene le mani** prima di cucinare e dopo aver toccato alimenti crudi (soprattutto carne, pesce, uova);
- tenere sempre **ben puliti i ripiani** su cui si cucina e tutti gli accessori che si utilizzano (non solo contenitori, posate, ripiano del seggiolone, ma anche strofinacci e bavaglino);
- non mettere mai a contatto **alimenti cotti con alimenti crudi**;
- **cuocere gli alimenti** fino al cuore per una maggiore certezza di salubrità (per questo la cottura al piatto non è consigliata, come vedrete più sotto);
- gli alimenti vanno **consumati subito** dopo averli cotti (attenzione se utilizzate il microonde per scaldare o cuocere la pappa, perché mentre il contenitore può essere freddo, il contenuto può essere ustionante!);
- le eccedenze di cibo cotto vanno prontamente raffreddate (**non lasciatele raffreddare a temperatura ambiente**, perché ciò favorisce il proliferare dei microorganismi) e riposte in frigorifero oppure congelate in monoporzioni;
- il cibo congelato non va lasciato scongelare pian piano a temperatura ambiente, ma **scongelato rapidamente** al microonde o sul fuoco e poi subito utilizzato;
- i vasetti di omogeneizzati non

*Frigorifero: ogni cosa al suo posto*

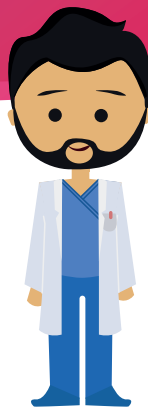
*Gli alimenti non vanno conservati a casaccio in frigo ma seguendo regole ben precise: frutta e verdura nell'apposito cassetto; carne e pesce nel ripiano più basso che è anche quello più freddo; uova, salumi, latticini nei ripiani centrali; alimenti già cotti o avanzi in quello più caldo, che è quello più in alto.*



**IL BRODO VEGETALE, BASE FONDAMENTALE DI OGNI PAPPA, NON VA CONSERVATO IN FRIGO PER GIORNI. LE VERDURE COTTE DISPONDONO NELL'ACQUA DI COTTURA, OLTRE A MINERALI E VITAMINE, ANCHE NITRATI CHE ESPOSTI ALL'ARIA SI TRASFORMANO IN NITRITI, SOSTANZE PERICOLOSE PER L'ORGANISMO, IL CUI QUANTITATIVO AUMENTA CON IL PASSARE DEI GIORNI.**

**QUINDI IL BRODO VA CONSUMATO NELLE 24 ORE DALLA PREPARAZIONE.**

**IN ALTERNATIVA, VA PREPARATO, FILTRATO, RAFFREDDATO RAPIDAMENTE (AD ESEMPIO POTETE METTERE LA PENTOLA IN ACQUA FREDDA CON AGGIUNTA DI GHIACCIO), PORZIONATO IN BARATTOLI ADATTI AL CONGELAMENTO (150-200 ML A CONTENITORE) E SUBITO CONGELATO.**



contengono conservanti per cui una volta aperti vanno riposti in frigorifero e **consumati entro 24 ore**;

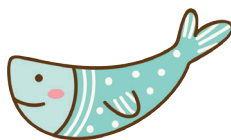
- non è igienico dare l'omogeneizzato al bambino **direttamente dal vasetto** perché il cucchiaino che va dalla bocca nel vasetto porta saliva e microrganismi direttamente nella pappa e quindi ciò che avanza **non potrà essere conservato** e riutilizzato;

- se utilizzate **cibo fresco per la preparazione delle pappe**

ricordate di conservare la verdura che tenete in frigo avvolta in un canovaccio pulito e non nei sacchetti di plastica, e di non riporla bagnata; di conservare il pesce pulito ed eviscerato oppure la carne in contenitori chiusi ed evitare la colatura di liquidi su altri alimenti;

- naturalmente, ricordatevi di **pulire regolarmente il frigorifero** (ad esempio con acqua e aceto).

## METODI DI COTTURA



La cottura dei cibi è importante per svariati motivi:

- rende gli alimenti **più digeribili**, caratteristica importantissima per i piccini durante lo svezzamento;

- rende alcuni alimenti **commestibili** (patate, melanzane, cereali, legumi, sono tutti alimenti che non si possono mangiare crudi, né da piccoli né da grandi);
- rende i cibi **più masticabili** e questo è un altro dei punti chiave per il vostro piccolino ancora sdentato;
- rende i cibi **più sicuri** dal punto di vista igienico (altro punto a vantaggio dei piccini);
- **inattiva sostanze tossiche** o indesiderate presenti negli alimenti come inibitori di proteasi, fitati, saponine etc.

Naturalmente **la cottura ha anche degli svantaggi**, tra cui:

- la **perdita di alcuni nutrienti** come vitamine termolabili (ossia sensibili alla temperatura e quindi degradate dalle alte temperature) e sali minerali dispersi nel liquido di cottura;
- la **formazione di sostanze nocive** come acrilamide, formaldeide e idrocarburi policiclici aromatici (si ha però con alcuni tipi di cottura come la frittura, la cottura alla brace o alla griglia).

Risulta quindi fondamentale sapersi **destreggiare tra le varie tecniche di cottura** dei cibi per scegliere quelle più adatte alla preparazione degli alimenti dei nostri bambini.

## LA PAPPA: FATTA IN CASA O INDUSTRIALE?

Fin dalla prima pappa i genitori possono decidere se:

- utilizzare **cibi freschi e prepararli loro** per il piccolo;
- oppure affidarsi agli **omogeneizzati presenti in commercio**;
- o, ancora, **ricorrere ai primi o ai secondi** a seconda della necessità.

Non esiste una scelta virtuosa a priori: la migliore è quella che meglio si concilia con le abitudini culinarie dei genitori, con le esigenze legate al tempo a disposizione ed agli impegni lavorativi e sicuramente anche alle esigenze economiche. Qualsiasi sia la nostra scelta, l'importante è farla in modo consapevole, consci di quali siano i pro e i contro e quali le cose a cui prestare maggiore attenzione.





TIPOLOGIA	INDICAZIONI
<b>BOLLITURA</b>	Dal momento che l'alimento viene immerso in acqua e poi cotto, è facile capire che tanti nutrienti passano dall'alimento al liquido di cottura. Questo è quindi il metodo che si utilizza per preparare il brodo di verdure per le prime pappe: con questo brodo il nostro piccolo comincerà a familiarizzare con sapori e nutrienti dei preziosissimi vegetali! Quando però vi servono solo le verdure cotte e non andrete ad utilizzare il brodo, optate per la cottura al vapore così da limitare la perdita di nutrienti.
<b>COTTURA AL VAPORE</b>	È quella migliore per carne, pesce, verdura e frutta perché permette agli alimenti di mantenere in buona parte il sapore; limita la perdita di micronutrienti come vitamine e sali minerali che non si disperdono nel liquido di cottura come invece succede per la bollitura; il vapore permette una cottura uniforme del cibo; non richiede alcun condimento.
<b>COTTURA CON MICROONDE</b>	Questo metodo preserva, come la cottura al vapore e quello al forno, buona parte dei nutrienti contenuti negli alimenti. Bisogna però prestare attenzione a due aspetti: primo, non farsi trarre in inganno dal contenitore freddo o tiepido che tiriamo fuori dal microonde perché, al contrario, il cibo è molto caldo e rischiamo di far bruciare il nostro bambino se non controlliamo prima. Secondo aspetto: la cottura potrebbe non essere uniforme, per cui è bene dividere l'alimento in pezzi piccoli e omogenei così da favorire la cottura uniforme di tutto.
<b>COTTURA AL PIATTO</b>	Molto utilizzata soprattutto per la preparazione di carne e pesce per i bambini piccoli, è da utilizzare con cautela perché l'alimento potrebbe non cuocere in modo uniforme, soprattutto nella parte centrale. Meglio preferire la cottura al vapore.
<b>COTTURA AL FORNO</b>	Non molto utile nella preparazione delle prime pappe, può essere utilizzata quando il bimbo comincia ad avvicinarsi di più al cibo del resto della famiglia o quando si opta per l'autosvezzamento per cui si propongono al bimbo gli stessi piatti consumati dal resto della famiglia. Rappresenta un'alternativa salutare alla frittura, nonché un modo per cucinare pesce, carne e verdura senza uso eccessivo di condimenti, ma garantendo, al contempo, sapore e limitata perdita di nutrienti.



## LA PAPPA “HOME MADE”

Scegliere le **materie prime con cui preparare la pappa dei piccoli** ci responsabilizza molto, ma è il modo migliore per avvicinare fin da subito il bambino alle abitudini ed alla cultura culinaria della famiglia. Inoltre è **la scelta più sostenibile dal punto di vista economico**.

Il genitore che fa questa scelta deve essere consapevole che cucinare per un bambino, tanto più così piccolo, richiede una **maggiore attenzione alla qualità degli alimenti ed anche alla loro preparazione** (ricordando che almeno fino ai 2 anni di età i cibi non andrebbero né salati né zuccherati). Sulle modalità di cottura e conservazione potete far riferimento a quanto detto sopra, mentre per quanto riguarda **la scelta degli alimenti** ecco alcune importanti dritte:

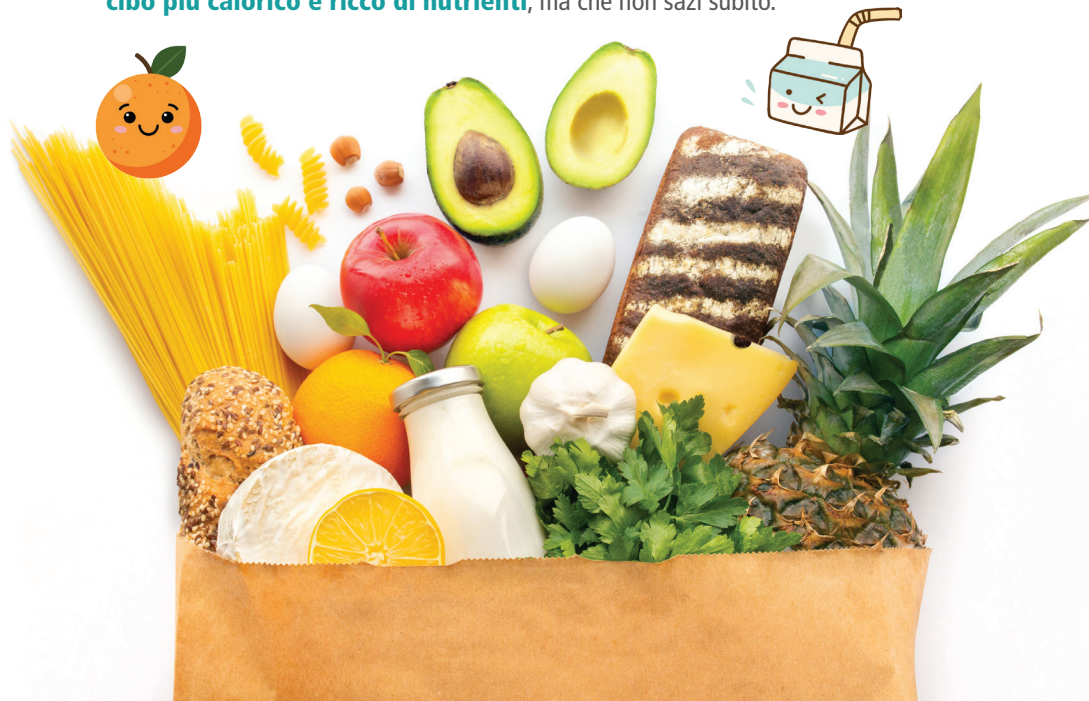
- **FRUTTA E VERDURA:** scegliendo frutta e verdura **di stagione e locali** offrirete al piccolo prodotti saporiti, con ancora un **alto contenuto di nutrienti**. Infatti, più tempo passa dal momento della raccolta più diminuisce il contenuto di nutrienti, soprattutto vitamine (prima fra tutte la vitamina C). È fondamentale **introdurre poco alla volta la maggior varietà di frutta e verdura, già durante lo svezzamento**. Il bambino verrà stimolato da sapori e colori sempre nuovi, talvolta magari non li accetterà, ma non demordete e periodicamente riproponeteli: **i bambini pre-**





**feriscono in maniera innata il sapore dolce** e facilmente tenderanno a non gradire soprattutto la verdura dal sapore più deciso o amaro (ad esempio broccoli, verza e tutta la famiglia delle crucifere) ma è importante **continuare a proporla in forme e consistenze diverse**, che si adattino al suo sviluppo sia di coordinazione sia di masticazione.

- **CARNE:** rivolgetevi sempre al macellaio di fiducia ed acquistate carne sia bianca sia rossa derivata **solo da animali non trattati con antibiotici**. Preferite sempre i tagli magri sia perché il grasso della carne non è nutrizionalmente adeguato ad un bimbo durante lo svezzamento sia perché **nel grasso tendono ad accumularsi gli inquinanti** e le sostanze tossiche.
- **PESCE:** scegliete preferibilmente pesce di **piccola taglia, come il pesce azzurro**, evitando invece pesci di grossa taglia come pesce spada e tonno che tendono ad accumulare più inquinanti, essendo pesci che vivono più a lungo e si nutrono di grandi quantità di piccoli pesci, ognuno con il proprio carico di inquinanti ingerito.
- **CEREALI:** durante lo svezzamento è meglio **scegliere quelli raffinati, sotto forma di farine di cereali**, perché la fibra dei cereali integrali sazia prima, mentre lo stomaco del bimbo, essendo piccolo, si riempie facilmente ed ha quindi **bisogno di cibo più calorico e ricco di nutrienti**, ma che non sazi subito.



• **LEGUMI:** utilizzate quelli secchi oppure freschi o surgelati opportunamente **cotti e passati per eliminare la buccia** che può causare problemi digestivi oltre a precoce sazietà, vista la ricchezza in fibra. **Evitate i legumi in scatola**, comodi ma ricchi di sale.

• **CONDIMENTO:** scegliete sempre **l'olio extravergine di oliva** per condire i piatti dei vostri bambini, fin dalle prime pappe. La scelta deve ricadere su olio ottenuto mediante spremitura a freddo delle olive.



## GLI OMOGENEIZZATI INDUSTRIALI

Scegliendo un vasetto di omogeneizzato siamo certi di dare un **prodotto sicuro al**

**bambino:** la normativa è molto rigida e molto più restrittiva rispetto a

quella che regola la presenza di pesticidi, micotossine, nitrati, negli alimenti destinati al resto della popolazione. Per cui **i pesticidi negli alimenti per l'infanzia devono essere completamente assenti**, mentre i livelli di nitrati e micotossine sono inferiori rispetto agli altri alimenti.

Accanto alla sicurezza del prodotto, sicuramente va **menzionata anche la praticità:** sono pronti all'uso, solo da scaldare e da aggiungere alla pappa, oppure consumabili anche tali e quali (come gli omogeneizzati di frutta). Come già detto, sono inoltre privi di conservanti, proprio per una maggiore tutela del bimbo, e questo va tenuto a mente perché **una volta aperto, il vasetto va conservato in frigo e consumato entro le 24 ore.**

**Gli aspetti negativi principali sono invece quello economico** che incide soprattutto sulle famiglie appartenenti alle fasce più deboli e povere della popolazione





(svezzare usando i prodotti per la prima infanzia anziché prodotti freschi costa di più)  
**ed il punto legato all'educazione alimentare:**

- **la quantità di zuccheri**, anche quando non ce ne sono di aggiunti, è **troppo alta** e questo esalta la predilezione dei bambini verso il gusto dolce che poi li accompagnerà per tutta la vita, spingendoli a scegliere prodotti con un più alto contenuto di zuccheri;

- **la varietà delle verdure è scarsa** ed in parte si ricollega al punto sopra: vengono utilizzate soprattutto verdure dal sapore dolce (carote, zucchine), mentre si evita di utilizzare verdure dal sapore più marcato o aspro o amaro (broccoli, cavolfiore, spinaci). Questo da un lato fa sì che il bambino accetti più di buon grado l'omogeneizzato, ma dall'altro lo priva di quella esperienza quotidiana, fondamentale nel periodo in cui il bambino sviluppa il suo gusto personale, con i **sapori veri tipici del mondo vegetale** e questo è uno dei fattori che ha portato al **crollo del consumo di frutta ma soprattutto di verdura nei bambini e nei giovani**. Inoltre gli omogeneizzati contengono spesso mix di più verdure e questo non educa il bambino a conoscere, distinguere ed apprezzare i singoli alimenti. Tutto ciò che una buona educazione alimentare vorrebbe e dovrebbe evitare;

- **il cibo è proposto sotto forma di purea**, il che va bene per le prime fasi dello svezzamento ma già fin dai 9-10 mesi in avanti sarebbe **opportuno cominciare a far sperimentare al bambino il cibo in pezzetti**, naturalmente sempre di consistenza morbida, proprio perché il periodo dell'alimentazione





complementare serve per accompagnare il bambino dall'alimentazione prettamente latte verso l'alimentazione della famiglia, spingendolo a diventare sempre più autonomo;

- **l'apporto energetico di questi prodotti non è sempre adeguato:** talvolta può essere scarso (come si è evidenziato per tanti omogeneizzati di carne, pesce o per puree di frutta e verdura) oppure troppo elevato (visto soprattutto nei biscotti e nei cereali per la prima infanzia), mentre si sa che **i pasti dei bambini devono essere ben bilanciati** non solo nei nutrienti ma anche nella quantità di energia che apportano.

## RISCHIO SOFFOCAMENTO E MANOVRE DI DISOSTRUZIONE

Le varie campagne di sensibilizzazione e l'opera sul territorio di diverse realtà ha fatto nascere una **maggiore consapevolezza** nei neo genitori e, in generale, in chi si occupa dell'assistenza ai bambini piccoli (educatori ma anche nonni) sull'importanza della sicurezza a tavola, per la prevenzione del rischio di soffocamento.

Il soffocamento da corpo estraneo (cibo, giocattoli di piccole dimensioni, oggetti quotidiani quali piccole pile, monete etc) è una delle prime cause di morte per i bambini sotto i 3 anni di età. Il 60-80% degli episodi di soffocamento è dovuto al cibo.





## I FATTORI DI RISCHIO E LE PRECAUZIONI DA ADOTTARE

Perché la **fascia d'età 0-4 anni è quella più a rischio soffocamento**? I motivi sono diversi:

1. Le vie aeree sono piccole e di forma conica.
2. La dentizione è incompleta. In particolare è fondamentale l'apporto dei molari (i primi molari spuntano verso i 12-18 mesi ed i

secondi molari verso i 24-30 mesi) deputati proprio a tritare e sminuzzare bene il cibo (che non a caso derivano il loro nome dalla "mola", ossia la macina del mulino).

3. La capacità di coordinare la masticazione e la deglutizione del cibo solido è ancora in fase di apprendimento.
4. La frequenza respiratoria è maggiore che nell'adulto.
5. Spesso i bambini mangiano mentre giocano o corrono o ridono e questo non fa che aumentare il rischio.

È quindi fondamentale comprendere fin da subito **la complessità che sta dietro al semplice atto di imboccare un bambino**: scelta dell'alimento, preparazione dello stesso, valutazione delle capacità masticatorie e di gestione dell'alimento dentro la bocca da parte del piccolo.

La pericolosità di un alimento ed anche la gravità dell'episodio dipendono da **3 caratteristiche**:

- **forma**: quelle pericolose sono la rotonda e la cilindrica;
- **consistenza**: prestare attenzione ai cibi di consistenza dura o comprimibile o appiccicosa o fibrosa;
- **dimensioni**: alimenti o troppo piccoli o troppo grandi sono entrambi a rischio.

Per sapere quali precauzioni adottare con questi alimenti, ecco una **tabella riassuntiva**, da tenere sempre sott'occhio:

**NOTA:** Secondo i dati raccolti dal Susy Safe (sistema di sorveglianza internazionale sugli incidenti da inalazione di corpi estranei nei bambini) gli alimenti che più spesso causano soffocamento sono, in ordine decrescente, gli ossicini di pollo e le lische di pesce; le noccioline; i semi. L'alimento più legato ad incidenti gravi è invece la carne, ed in particolare, i wurstel sono legati alla maggior parte degli incidenti mortali.



## PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI PER RIDURRE IL RISCHIO DI SOFFOCAMENTO

ALIMENTI A RISCHIO SOFFOCAMENTO	COME PREPARARLI
<b>TONDI</b> (uva, ciliegie, polpette, pomodorini)	Tagliare in pezzi piccoli, di circa 5 mm. Mai tagliare a rondelle.
<b>CILINDRICI</b> (carote, wurstel, salsicce)	Tagliare prima a listarelle e poi in pezzi piccoli, di circa 5 mm. Mai tagliare a rondelle.
<b>DURI</b> (carota, mela, biscotti duri, taralli)	A seconda dell'alimento, grattugiare, tritare o cuocere fino ad ottenere una consistenza morbida oppure tritare o ridurre in briciole.
<b>COMPRESIBILI</b> (wurstel)	Tagliare prima a listarelle e poi in pezzi piccoli, di circa 5 mm. Mai tagliare a rondelle.
<b>APPICCIOSI</b> (burro, burro d'arachidi, crema di frutta secca, formaggi densi)	Spalmarne un velo su un pezzo di pane o scioglierlo nella pappa/minestrina. Non darli con il cucchiaino.
<b>FIBROSI</b> (carne, pesce, sedano, verdura a foglia come gli spinaci)	Cuocere fino a quando sono morbidi, poi tritarli o tagliarli in pezzetti piccoli.
<b>FILAMENTOSI</b> (formaggi a pasta filata come la mozzarella, affettati e salame)	Tagliare finemente in pezzetti e somministrarli uno alla volta.
<b>PICCOLI</b> (cereali in chicco come l'orzo, noccioline, semi; legumi)	Tritarli finemente o ridurli in farina (dopo l'anno i bambini sono in grado di mangiare i cereali in chicco, dopo adeguata cottura). I legumi vanno cotti e poi schiacciati e ridotti in purea.
<b>GRANDI</b> (grossi pezzi di frutta o verdura cruda)	Tagliare in pezzi piccoli di circa 5 mm.
<b>FRUTTA A GUSCIO E SEMI</b>	Somministrarli sotto forma di farina o tritandoli finemente (ad esempio con il macina caffè).
<b>CONFETTI CARMELLE</b> (dure, morbide, gelatinose), marshmallow, gomme da masticare, popcorn	Evitarne la somministrazione fino ai 4-5 anni d'età del bambino.

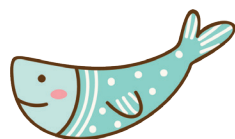
**NOTA BENE:** in ogni caso, rimuovere qualsiasi parte dell'alimento pericolosa (semi, noccioli, filamenti, buccia, budello, ossa, lische, nervetti, grasso)



## QUANDO SICUREZZA FA RIMA CON EDUCAZIONE

Per ridurre il rischio di soffocamento correlato al cibo, ci sono alcuni ulteriori consigli pratici:

- il bambino deve mangiare seduto a tavola, con la schiena dritta (no a distrazioni di alcun genere);
- il bambino deve imparare a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticarli bene;
- Il bambino non va forzato a mangiare;
- il contesto deve essere rilassato: quello della pappa non deve essere vissuto come un momento di lotta interna alla famiglia;
- non date cibo al bambino mentre sta ridendo o piangendo o urlando;
- il bambino non va mai lasciato solo mentre mangia: deve sempre essere presente un adulto che lo sorvegli;
- il cibo che proponete a vostro figlio deve seguire il suo progressivo sviluppo, non precederlo: dategli sempre alimenti adatti alla sua età.





## LE MANOVRE DI DISOSTRUZIONE



Nonostante tutte le accortezze, **è possibile che comunque si verifichi una situazione di emergenza**, per cui è fondamentale conoscere e applicare **le manovre di disostruzione delle vie aeree**.

Per imparare a praticarle, le immagini valgono più di mille parole, ancora meglio, ovviamente, se accompagnate da un corso tenuto da professionisti, come quelli dell'**Associazione Re Heart**, di cui vi alleghiamo il poster nella pagina accanto.

Questa associazione che **ringraziamo per il suo contributo a questa guida**, "si impegna ad organizzare e promuovere corsi di addestramento di base ed avanzati sulle nozioni di Primo Soccorso-B.L.S.D e P.B.L.S.D, per ampliare e divulgare maggiormente i programmi di formazione B.L.S. con l'uso dell'A.E.D. su tutto il territorio nazionale. I contenuti seguiti dai docenti e dai Centri di Formazione che aderiscono al progetto della Re Heart, rispettano gli standard previsti dalla Legge, in virtù del fatto che la RE HEART è stata accreditata come Ente Formatore per i corsi B.L.S.-D e PBL-D. su tutto il territorio nazionale".





WWW.REHEART.IT  
info@reheart.it

## MANOVRE DI DISOSTRUZIONE E RIANIMAZIONE PEDIATRICA

Le seguenti istruzioni non sostituiscono un corso BLS-D/BPLS-D

### LATTANTE (da 0 a 1 anno di età)

Se l'ostruzione è parziale e il lattante è in grado di respirare, di tossire con forza e piangere: **NON ESEGUIRE ALCUNA MANOVRA.**

#### OSTRUZIONE COMPLETA

1

Con il palmo della mano libera esegui **5 colpi dorsali tra le scapole** (attenzione a non colpire il capo).



2

Appoggia 2 dita della mano al centro del torace sulla linea che congiunge i capezzoli. **Esegui 5 compressioni.**

Ripeti la sequenza di **5 colpi tra le scapole e 5 compressioni toraciche** finché il corpo estraneo viene espulso o il lattante riprende a respirare, a piangere o perde conoscenza.



#### LATTANTE INCOSCIENTE E NON RESPIRA

3

**Chiedi aiuto**, chiama o fai chiamare il 112/118, e **procedi subito con le manovre di rianimazione cardio-polmonare**, iniziando con 30 compressioni toraciche al ritmo di 100 - 120 compressioni al minuto.



4

**Effettua 2 ventilazioni bocca-bocca/naso** della durata di un secondo mantenendo la testa in posizione neutra.

Continua con le manovre di rianimazione fino all'arrivo del soccorso medico d'emergenza.



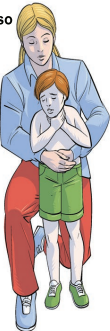
### BAMBINO (oltre un anno di età)

Se l'ostruzione è parziale e il bambino è in grado di respirare, parlare, tossire con forza e piangere: **NON ESEGUIRE ALCUNA MANOVRA.**

#### OSTRUZIONE COMPLETA

1

**Collocati in piedi o inginocchiato** dietro il bambino, circondagli i fianchi e entrambe le braccia. Con il pugno chiuso e l'altra mano che lo afferra sopra, **effettua delle decise compressioni sottodiaframmatiche dal basso verso l'alto e dall'interno verso l'esterno** (manovra di Heimlich).



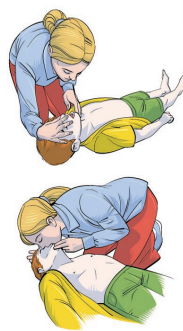
2

**Chiedi aiuto, chiama o fai chiamare** il 112/118, e procedi subito con le **manovre di rianimazione cardio-polmonare**, iniziando con 30 compressioni toraciche al ritmo di 100 - 120 compressioni al minuto. Eseguite con una o due mani a seconda della grandezza del bambino.



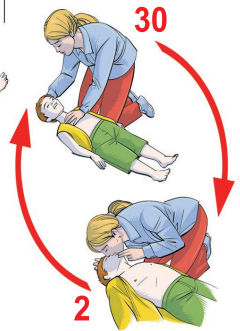
3

**Estendi il capo e solleva il mento.** Chiudi con due dita le narici del naso del bambino. **Effettua 2 ventilazioni bocca/bocca** della durata di 1 secondo.



4

Continuare con le manovre di rianimazione fino all'arrivo del soccorso medico d'emergenza.



# GABRIELLA REGIS

*biologa nutrizionista*



## **BAMBINI IN SOVRAPPESO**

*Correzione delle errate  
abitudini alimentari  
di bambino e famiglia  
e piani alimentari  
personalizzati*



## **GESTANTI E NEO-MAMME**

*Consulenze nutrizionali  
e piani alimentari per  
la gravidanza e recupero  
della forma fisica  
post-partum*



## **NEONATI E SVEZZAMENTO**

*Piani alimentari  
personalizzati per:  
svezzamento classico,  
autosvezzamento,  
svezzamento vegano*



## **VEGETARIANI E VEGANI**

*Stesura di diete  
personalizzate,  
calibrate sulle esigenze  
di un corretto apporto  
di macro e micronutrienti*



**Dott.ssa Gabriella Regis** | Biologa Nutrizionista | Iscrizione Albo: AA\_079455



**339 79 60 535**



**nutrizionistaregis@gmail.com**

(si riceve su appuntamento)

Torino | cso Traiano, 64/14 (bambini)

Moncalieri | via Montebello, 5 (bambini e adulti)



# ALIMENTI: QUALI E QUANTI

## 3



Tutte le porzioni sono puramente indicative e riferite a soggetti sani, senza tener conto di patologie e/o allergie e/o intolleranze presenti nei singoli soggetti. Inoltre le porzioni contenute nelle schede presenti in questo capitolo si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti.

# ESEMPIO DI MENÙ\* SETTIMANALE DI UN DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI NEI



		CEREALI	CARNE	AFFETTATI	FORMAGGI
<b>LUNEDÌ</b> }	PRANZO	✓	✓		
	CENA	✓			✓
<b>MARTEDÌ</b> }	PRANZO	✓			
	CENA	✓			
<b>MERCOLEDÌ</b> }	PRANZO	✓	✓		✓
	CENA	✓			
<b>GIOVEDÌ</b> }	PRANZO	✓			
	CENA	✓		✓	
<b>VENERDÌ</b> }	PRANZO	✓			✓
	CENA	✓			
<b>SABATO</b> }	PRANZO	✓	✓		
	CENA	✓			
<b>DOMENICA</b> }	PRANZO	✓			
	CENA	✓			

\* Il menu proposto in tabella è a titolo puramente esemplificativo, non sostituisce le indicazioni del pediatra o del dietista.  
\*\* Per i quantitativi rimandiamo alle schede alimenti nelle pagine seguenti

# BAMBINO DURANTE LO SVEZZAMENTO

## PASTI COMPLEMENTARI DEI 7 GIORNI\*\*

GIORNO	UOVA	PESCE	LEGUMI	VERDURA	FRUTTA
				✓	✓
				✓	✓
			✓	✓	✓
	✓			✓	✓
				✓	✓
				✓	✓
				✓	✓
			✓	✓	✓
	✓			✓	✓
			✓	✓	✓
	✓			✓	✓

nutrizionista e si riferisce al caso di un bambino nella cui dieta siano già stati introdotti tutti gli alimenti di cui sopra



## CEREALI

**COSA:** riso, mais, tapioca, miglio, farro, avena, orzo, segale, kamut, semolino, pastina, pasta e pseudocereali (quinoa, amaranto, grano saraceno). Solitamente **si comincia introducendo riso, mais, tapioca** (più facilmente digeribili) e poi, a rotazione, tutti gli altri.

**PERCHÉ:** sono ricchi di carboidrati complessi che forniscono **energia sul lungo periodo** al bambino. Ciò gli permette di distanziare maggiormente i pasti man mano che, proseguendo nello svezzamento, la pappa va a sostituire sempre di più il latte materno.

**COME:** all'inizio dello svezzamento vanno proposti **sotto forma di farine** (o di fiocchi o chicchi stracotti e ridotti in poltiglia), **sciolti nel brodo vegetale**, per andare a comporre la base delle prime pappe. Verso gli 8 mesi, quando il bambino comincia a gestire il cibo in pezzetti, si possono **introdurre i chicchi cotti** in modo che siano morbidi ma non ridotti a poltiglia. Anche **la pastina di piccolo formato** può essere introdotta in questo periodo. Valutando nel tempo lo sviluppo e l'interesse del bimbo verso il cibo, si aumentano la consistenza e le dimensioni dei cereali proposti, così che alla fine dello svezzamento, **verso l'anno di età, sarà in grado di mangiare anche il piatto di pasta con il sugo**, abbandonando del tutto le pappe.

**QUANTO:**

<b>6 mesi:</b>	20 g
<b>8 mesi:</b>	20-30 g
<b>12 mesi:</b>	30-40 g

**FREQUENZA:** in tutti i pasti principali.

### ATTENZIONE A:

**Fibra:** i cereali utilizzati durante lo svezzamento devono essere raffinati. Quelli integrali potranno essere introdotti verso i 2 anni d'età, in quanto sono ricchi di fibra che sazia precocemente e risulta ancora di difficile digestione per il bambino.

**Glutine:** come già detto nel paragrafo relativo a intolleranze ed allergie, non esistono indicazioni che facciano propendere per un'introduzione precoce o tardiva del glutine. È bene, però, non eccedere nei quantitativi, quindi alternare sempre i vari tipi di cereali - con e senza glutine - durante tutto lo svezzamento.



## CARNE

**COSA:** carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) e carne rossa (agnello, vitello, manzo). Solitamente **si introduce prima la carne bianca**, perché è meno fibrosa e più facilmente digeribile. È meglio prediligere **i tagli più magri**, perché il grasso della carne è povero dal punto di vista nutrizionale e come fonte di grassi è preferibile scegliere l'olio extra vergine di oliva, il pesce, la frutta secca.

**PERCHÉ:** la carne è una fonte importante di proteine di alta qualità biologica, ossia di **buona digeribilità** e in cui sono presenti **tutti gli aminoacidi**, compresi quelli essenziali (ossia quelli che devono essere assunti per forza dagli alimenti perché il corpo umano non è in grado di sintetizzarli da solo). È, inoltre, una **fonte importante di minerali** altamente disponibili, come ferro e zinco, oltre che di vitamine, soprattutto del gruppo B (B3, folati, B6 e B12).

**COME:** la carne ha una consistenza fibrosa che la rende difficilmente masticabile e gestibile in bocca dal bambino, e dunque anche pericolosa per il rischio di soffocamento. Quindi, **all'inizio dello svezzamento** è bene **cuocerla al vapore e poi frullarla**. Si può cominciare poi a tritarla sempre più grossolanamente dagli 8 mesi in avanti, o comunque quando si giudica il proprio bambino in grado di gestire in bocca il cibo in pezzetti. Se lo svezzamento viene avviato **prima dei 6 mesi, è preferibile utilizzare, perché più digeribili, i liofilizzati, gli omogeneizzati** e soltanto dopo introdurre la carne fresca preparata in casa.

**QUANTO:**

- 6 mesi:** 10 g fresca  
o mezzo vasetto di omogeneizzato (40 g)
- 8 mesi:** 15-20 g fresca  
o mezzo vasetto di omogeneizzato (40 g)
- 12 mesi:** 25-30 g fresca  
o un vasetto di omogeneizzato (80 g)

**FREQUENZA:** 3-4 volte alla settimana (2-3 volte la carne bianca e 1 volta la carne rossa).

**ATTENZIONE A:** durante lo svezzamento **non bisogna esagerare con la quantità di proteine** introdotte, poiché è ormai chiaro da anni che un eccesso di proteine, soprattutto in questa fase della vita, porterà a una **maggiore predisposizione di sviluppare sovrappeso/obesità**. Quindi proponete sempre al vostro bambino carne di qualità, nelle giuste quantità e frequenze.



## Il prosciutto cotto nello svezzamento

“Durante lo svezzamento - spiega la **dottorssa Gabriella Regis**, biologa nutrizionista del progetto Corriamo a Tavola - il bambino viene avvicinato poco alla volta ai gusti ed alle abitudini alimentari della famiglia, di cui **anche gli affettati fanno parte**. Naturalmente, non tutti sono adatti. **Il più indicato è il prosciutto cotto sgrassato**, che può essere inserito fin da subito in uno dei pasti settimanali, **frullato o tritato finemente e mescolato alla pappa**”.



## C'È PROSCIUTTO E PROSCIUTTO

Lenti Cuore Rosa è un prosciutto cotto alta qualità, prodotto a partire solo da cosce di suini italiani, aromatizzate secondo le tradizionali ricette di Attilio Lenti, ottimo per i genitori alla ricerca di un prodotto adatto anche ai bambini più piccoli, in quanto:

- fonte di proteine di alto valore biologico che con i carboidrati delle farine di cereali, i grassi dell'olio extravergine di oliva e il brodo e le verdure passate, formano un piatto completo di macro e micro nutrienti per il bimbo;
- ha un sapore delicato e un profumo intenso, poiché cotto e aromatizzato secondo le ricette originali di casa Lenti;
- già naturalmente gustoso e morbido, non contiene glutammato e polifosfati aggiunti;
- è privo di lattosio e caseinati;
- adatto anche ai bambini celiaci perché è un prodotto senza glutine;
- non contiene ingredienti OGM (e derivati);
- è privo di allergeni.

**Ideale, quindi, anche per la pappa dei più piccini!**



**lenti**  
DAL 1935 PURO COTTO PER PURO PIACERE

[www.lenti.it](http://www.lenti.it)



## AFFETTATI

**COSA:** prosciutto cotto. È consigliabile optare per un prosciutto cotto al naturale, senza conservanti, prediligendo il **cotto di alta qualità**, prodotto solo con la coscia di suino. Ricordate di **togliere sempre il grasso visibile**, sia perché nutrizionalmente non consigliato per i bimbi, sia perché pericoloso per il rischio di soffocamento quando il prosciutto verrà dato a pezzetti.

**PERCHÉ:** gli affettati contengono **proteine di alto valore biologico**, quindi complete di tutti gli aminoacidi, compresi quelli essenziali. Come la carne, forniscono minerali importanti quali ferro e zinco e vitamine del gruppo B, ma, **se non scelti attentamente, sono anche importanti fonti di grassi**, conservanti e sale. Risulta quindi fondamentale la scelta di un prodotto magro e di buona qualità.

**COME:** all'inizio dello svezzamento il prosciutto cotto può essere proposto **frullato all'interno della pappa**. Verso gli 8-9 mesi il bimbo può cominciare a mangiarlo a pezzetti ed è possibile anche proporlo a parte, cosicché sia lui stesso a cercare di prendere i pezzetti per portarli alla bocca. Sicuramente **questo modo di alimentarsi più attivo risulta più soddisfacente** e stimolante per il bambino rispetto al dover sempre aspettare di essere imboccato con la pappa unica.

### QUANTO:

**6 mesi: 10 g**

o mezzo vasetto di omogeneizzato (40 g)

**8 mesi: 15-20 g**

o mezzo vasetto di omogeneizzato (40 g)

**12 mesi: 25-30 g**

o un vasetto di omogeneizzato (80 g)

**FREQUENZA:** 1 volta alla settimana.

**ATTENZIONE A:** gli affettati appartengono alla nostra tradizione culinaria, ma è necessario tener conto che è bene abituare fin da subito i bambini ad un **consumo oculato e di qualità**. Come anche per il formaggio, si tende a considerarli un di più all'interno del pasto, ma, come ribadito in più punti, **un eccesso di proteine nell'alimentazione del bambino è legata allo sviluppo di sovrappeso/obesità** e patologie correlate. Inoltre, è bene scegliere prodotti di qualità e magri o privi del grasso visibile (prima prosciutto cotto, più avanti bresaola e talvolta prosciutto crudo).

# C'È LATTE e LAATTE



**LA BONTÀ CHE NASCE  
DALLE MUCCHE DI UNA VOLTA**

Laatte Tapporosso proviene solo da mucche selezionate, che hanno unicamente il patrimonio genetico come quello di una volta, per cui la proteina betacaseina è solo A2. Per questo l'abbiamo chiamato Laatte.



**PROVALO SUBITO E SCOPRI DI PIÙ SU LAATTE.IT**





## LATTICINI

**COSA:** con il termine latticini intendiamo, in senso lato, **tutti i derivati del latte. Quelli adatti allo svezzamento comprendono** ricotta, formaggi freschi (primo sale, quartirolo, robiola, stracchino, caprino), Parmigiano, yogurt e latti fermentati (come il kefir), mentre **escluderemo burro, panna, formaggi stagionati in genere.**

**PERCHÉ:** si tratta di alimenti ricchi di **proteine animali di alta qualità biologica;** di minerali (calcio, fosforo); vitamine (A, E, D, del gruppo B). Naturalmente, essendo prodotti animali **apporteranno anche una quota di grassi** soprattutto saturi, ma questo è vero soprattutto per i formaggi stagionati di cui, a parte il Parmigiano, il bambino non fa uso.

**COME: il formaggio** è facilmente mescolabile all'interno della pappa fin dall'inizio dello svezzamento. Potrà anche essere servito separatamente quando il bimbo sarà in grado di maneggiare il cucchiaino per prendere la ricotta o di afferrare i pezzetti di primo sale con le manine: per il piccolo sarà una grande conquista! Il **Parmigiano va usato con parsimonia** e non in aggiunta ad altre proteine (carne, prosciutto, pesce, legumi, uovo). Evitate l'uso di formaggini o similari. **Lo yogurt, invece, rappresenta una buona idea per la merenda** pomeridiana, in alternativa alla classica frutta. Discorso a parte per il **latte vaccino:** fino all'anno di età il bimbo deve consumare esclusivamente latte materno o latte artificiale. Dopo l'anno si potrà introdurre il latte vaccino, preferendo, fino ai 3 anni, quello intero.

**QUANTO:**

- 6 mesi:** 20 g ricotta o 10 g formaggio fresco o 1 cucchiaino colmo di Parmigiano o mezzo vasetto di omogeneizzato (40 g); mezzo vasetto di yogurt
- 8 mesi:** 25-30 g ricotta o 15-20 g formaggio fresco o 1 cucchiaino colmo di Parmigiano o mezzo vasetto di omogeneizzato (40 g); mezzo vasetto di yogurt
- 12 mesi:** 40 g ricotta o 20 g formaggio fresco o 1 cucchiaino raso di Parmigiano o un vasetto di omogeneizzato (80 g); mezzo vasetto di yogurt

**FREQUENZA: formaggi:** 2-3 volte alla settimana (1-2 volte ricotta o formaggio fresco e 1 volta Parmigiano); **yogurt:** 3-4 volte alla settimana come spuntino pomeridiano.

**ATTENZIONE A: meglio lo yogurt bianco, a cui aggiungere un po' di frutta frullata o a pezzi, piuttosto che quello alla frutta,** ricco di zuccheri aggiunti.



## UOVA

**COSA:** uovo di gallina. È preferibile scegliere **uova di galline non trattate con antibiotici**, allevate all'aperto **o, ancora meglio, biologiche**. Questo perché gli spazi riservati alle ovaiole sono più ampi, gli animali sono meno stressati ed hanno la possibilità di andare a zozzo a becchettare, il che si traduce in un'alimentazione migliore che, ovviamente, si rifletterà anche sul prodotto finale, ossia l'uovo.

**PERCHÉ:** le uova sono fonte di **proteine di alto valore biologico**, importanti per la crescita del bambino e **forniscono anche una buona quota di grassi** usati o per dare energia all'organismo o per la costruzione delle cellule ed il loro corretto funzionamento. Inoltre, sono importanti nello svezzamento anche perché **ricche di minerali** (quali fosforo, potassio, calcio, ferro, zinco) **e vitamine** (vitamina A e vitamine del gruppo B, tra cui riboflavina, folati, B6, B12), importanti per il corretto sviluppo dell'apparato scheletrico e del sistema nervoso.

**COME:** si può cominciare introducendo **il tuorlo nella pappa**, al posto di una delle altre fonti di proteine (carne, formaggio, legumi, pesce), oppure si può anche **provare ad offrirlo a parte**. Le prime volte si può sbriciolare mezzo tuorlo di un uovo sodo dentro la pappa o la minestrina, poi passare al tuorlo intero. **Verso l'anno si arriverà a offrire l'uovo intero** al bambino.

**QUANTO:** **6 mesi:** mezzo uovo

**8 mesi:** mezzo uovo

**12 mesi:** un uovo

**FREQUENZA:** 1-2 volte alla settimana.

**ATTENZIONE A:** La modalità di cottura che garantisce il consumo di un uovo più digeribile è quella alla coque, ma **durante lo svezzamento è bene preferire l'uovo sodo**. L'uovo sodo è infatti un alimento sicuro, che **ci mette al riparo dal rischio di salmonellosi**, a cui è bene porre molta attenzione sempre, ma in particolar modo in questo delicato periodo della vita.



## PESCE

**COSA:** sono indicati **sia i pesci di acqua dolce sia quelli di acqua salata**, come trota (che potrebbe essere il primo proposto, visto il sapore delicato), nasello, orata, salmone, branzino, pesce azzurro.

**PERCHÉ:** è fonte di proteine di alta qualità biologica; fornisce minerali importanti per la crescita del bambino come ferro e zinco e, peraltro, **dopo il latte materno rappresenta l'alimento più ricco di iodio** (minerale essenziale per la corretta funzionalità tiroidea). **Il contenuto in grassi è minore rispetto ad altri prodotti di origine animale** e qualitativamente diverso perché anche i pesci più grassi in realtà presentano una quantità maggiore di acidi grassi polinsaturi a lunga catena (omega 3), importanti per il corretto sviluppo del sistema nervoso, anziché i temibili grassi saturi.

**COME:** all'inizio dello svezzamento il pesce può essere **cotto al vapore, frullato e quindi mescolato all'interno della pappa**. Verso gli 8 mesi si può provare a offrirlo **sminuzzato** (attenzione a controllare benissimo che non ci siano più spine!) **sia dentro la minestrina, sia a parte**, il che permette al bimbo di cominciare a capire che ogni alimento ha un proprio sapore ed una propria consistenza, finora celati nella pappa unica.

**QUANTO:**

- 6 mesi:** 10-15 g di pesce fresco  
o mezzo vasetto di omogeneizzato (40 g)
- 8 mesi:** 20 g di pesce fresco  
o mezzo vasetto di omogeneizzato (40 g)
- 12 mesi:** 30 g di pesce fresco  
o un vasetto di omogeneizzato (80 g)

**FREQUENZA:** 3-4 volte alla settimana.

**ATTENZIONE A:** sono da **evitare i pesci di grande taglia come il tonno ed il pesce spada**. Si tratta, infatti, di grossi pesci predatori che vivono a lungo e tendono così ad accumulare **maggiori quantità di inquinanti** come diossina e mercurio. Sempre a causa dell'inquinamento delle acque, è consigliabile anche limitare l'uso del pesce di fondale, come platessa e sogliola.



## LEGUMI

**COSA:** lenticchie, piselli, ceci, fagioli, fave. All'inizio è meglio proporre **le lenticchie decorticate ed i piselli passati** (o meglio spezzati e decorticati) che sono più digeribili e poi si passerà a ceci e fagioli decorticati o passati.

**PERCHÉ:** sono una **fonte sottovalutata di proteine, nonché di carboidrati complessi**, minerali (sono la fonte vegetale principale di calcio, ma contengono anche ferro, zinco, magnesio) e **vitamine del gruppo B**. Le proteine dei legumi, essendo di origine vegetale, sono prive di grassi saturi e colesterolo, che invece accompagnano inevitabilmente il consumo di proteine animali. **Sono perfetti se abbinati ai cereali** (la classica pappa con farina di cereali e purea di legumi, ma anche la pastina o i cereali in chicco con una crema/purea di legumi) perché si completano nel profilo amminoacidico, dando piatti ottimi anche sotto il profilo proteico.

**COME:** si possono proporre fin dalle prime pappe, utilizzando sia quelli freschi sia quelli secchi. **I legumi decorticati possono essere usati tali e quali** per cucinare delle creme da aggiungere direttamente alla pappa. Mentre **gli altri legumi vanno prima passati e poi aggiunti alla pappa del bimbo:** ciò permette di allontanare la cuticola, cioè la buccia esterna del legume, che è ancora troppo difficile da digerire per il bambino. **Evitate di utilizzare i legumi in scatola** per il bambino, perché normalmente contengono del sale aggiunto per la conservazione dell'alimento.

**QUANTO:** **6 mesi:** 10 g (secchi) o 25 g (freschi) o 10-20 g di tofu

**8 mesi:** 15 g (secchi) o 35 g (freschi) o 10-20 g di tofu o tempeh

**12 mesi:** 20 g (secchi) o 45 g (freschi) o 20-30 g di tofu o tempeh

**FREQUENZA:** 3-4 volte a settimana.

**ATTENZIONE A:** per tutta la durata dello svezzamento e fino ai 2 anni di età **è bene che il bambino consumi legumi privi della cuticola esterna** (quella comunemente chiamata buccia). Questa, infatti, è particolarmente ricca di fibra, che deve essere sì presente nell'alimentazione del bambino, ma in quantità limitate fin verso i 2 anni. Vale lo stesso discorso dei cereali integrali: la fibra da un lato sazia il bambino rischiando di fargli assumere meno energia e nutrienti del necessario, e dall'altro può causare problemi al suo pancino non ancora del tutto pronto a digerirla in modo adeguato.



## VERDURA

**COSA:** cominciate introducendo **2-3 verdure di stagione** (carote, zucchine, zucca, etc). Poi, seguendo sempre l'indicazione di aggiungere un alimento nuovo ogni 3-5 giorni, inserite **una verdura nuova alla volta**, sempre prediligendo quelle di stagione. Maggiore è la varietà meglio è, così educerete il vostro bambino a conoscere ed accettare una gamma sempre più ampia di sapori. L'unica accortezza è quella di **limitare la quantità delle verdure più ricche di nitrati** quali spinaci, costine, rape, cavolo cappuccio, crescione.

**PERCHÉ:** preziosa fonte di sali minerali (potassio, magnesio, calcio, ferro), vitamine (vitamina C, vitamine del gruppo B come B2, B6 e folati), fibra (per questo durante lo svezzamento **è bene non esagerare con le quantità di verdura**), e composti bioattivi (carotenoidi, polifenoli).

**COME:** le verdure vanno introdotte fin dall'inizio dello svezzamento **prima come brodo vegetale e poi, poco alla volta, aggiungendo le verdure passate alla pappa**. Verso gli 8-9 mesi potete cominciare a proporre al bimbo pezzettini di verdura cotta che lui potrà anche prendere con le mani e cercare di mangiare da solo. Durante la cottura, molti minerali e vitamine vengono persi nel liquido di cottura: cercate di utilizzarlo per la pappa. Se così non fosse, optate per la cottura al vapore delle verdure.

**QUANTO:** **6 mesi:** 1-2 cucchiaini  
**8 mesi:** 3-4 cucchiaini  
**12 mesi:** 80-100 g

**FREQUENZA:** in tutti i pranzi e le cene.

**ATTENZIONE A:** come tutti gli alimenti di origine vegetale, **anche la verdura è ricca di fibra**. La fibra non va affatto esclusa dall'alimentazione del bimbo in corso di svezzamento, ma va sicuramente contenuta per evitare problemi a livello intestinale ed una sazietà precoce che non permetterebbe al piccolo di assumere tutte le calorie ed i nutrienti necessari. Quindi il consiglio è di **passare sempre le verdure con il passaverdure** così che la gran parte della fibra resti nello strumento e voi possiate dare tranquillamente il resto al bimbo.



## FRUTTA



**COSA:** si può cominciare dalla classica **mela grattugiata o dalla pera cotta** e via via introdurre e far assaggiare tutta la frutta di stagione, sia cruda sia cotta.

**PERCHÉ:** fornisce al bambino vitamine (vitamina C, folati); sali minerali (potassio, selenio, zinco), fibra (per cui è bene **non esagerare con la quantità di frutta negli spuntini** che potrebbe far diminuire l'appetito nei pasti principali); composti bioattivi (come carotenoidi e polifenoli, non veri nutrienti ma molecole fondamentali per le svariate attività antinfiammatoria, immunomodulatoria, antiossidante che svolgono).

**COME:** nei primi mesi la frutta va data al bambino **sotto forma di purea o grattugiata/triturata finemente**. Va assolutamente **evitato di aggiungere zucchero**. Inoltre sarebbe bene introdurre la frutta una volta che il bambino ha già accettato la pappa salata, così da non andare a rinforzare troppo la sua naturale predilezione per il gusto dolce. Si comincia proponendola per uno spuntino e **solo più avanti potrà essere offerta anche a fine pasto**, nel caso il bambino avesse ancora fame. Quando il bimbo comincerà a dimostrare di apprezzare anche il cibo più solido, si comincerà ad offrirgli la frutta a pezzetti, facendo **attenzione ai frutti dalle forme o consistenze o dimensioni più pericolose (ad esempio l'uva)**.

**QUANTO:** **6 mesi:** 100 g fresca o un vasetto di omogeneizzato (80 g)

**8 mesi:** 100-150 g fresca o un vasetto di omogeneizzato (100 g)

**12 mesi:** 150 g fresca o un vasetto di omogeneizzato (100 g)

**FREQUENZA:** 2-3 volte al giorno (come spuntino di metà mattina e/o come merenda pomeridiana ed eventualmente a fine pasto se il bimbo avesse ancora fame).

**ATTENZIONE A:** **non abituate mai vostro figlio a consumare il succo di frutta al posto della frutta fresca vera**. Gli zuccheri nei succhi di frutta sono tanti e altamente disponibili. Il consumo eccessivo di succhi può far diminuire l'appetito del bambino, portandolo a carenze nutrizionali, può portare alla formazione di feci molli e ad un incremento nell'insorgenza di carie.

# EVITARE IL SOVRAPPESO

# 4



## MANGERÀ ABBASTANZA?

In ognuno di noi il gusto è un mix di genetica (c'è chi ad esempio percepisce maggiormente i sapori amari e chi meno) e ambiente, e se la genetica è la base da cui partiamo, **è però l'ambiente a fare la differenza**, perché con gli stimoli giusti e le giuste esperienze **possiamo educare il gusto di tutti**.

Prima si comincia e meglio è: lo sviluppo dei sensi ha inizio, infatti, fin dalle prime fasi dello sviluppo embrionale, ed **il feto è in grado di deglutire e sentire i sapori** dell'alimentazione della mamma, veicolati dal liquido amniotico, **già fin dal terzo mese**. La futura mamma attenta fin da subito ad avere un'alimentazione sana, varia ed equilibrata, aiuterà se stessa ed il bambino ad affrontare la gravidanza con l'adeguato apporto di energia e nutrienti, e comincerà nel modo più



La **NEOFobia ALIMENTARE** è la paura di un cibo mai assaggiato prima. **Tra i 2 ed i 5-6 anni i bambini, nel percorso di affermazione della propria identità e come retaggio evolutivo volto a proteggere i piccoli dall'ingestione di alimenti pericolosi, manifestano spesso un'avversione verso i cibi nuovi** o anche verso quelli già sperimentati in precedenza. Durante lo svezzamento non c'è neofobia alimentare ma **cautela verso l'ignoto** (ossia tutti gli alimenti all'infuori del latte materno!).

naturale possibile ad **educare il suo piccolo ad un mondo di sapori assorbiti**, tipici della sua cultura e tradizione.

Una volta nato, il gusto sarà poi uno dei principali strumenti che il bimbo userà per esplorare il nuovo mondo. E questo **è particolarmente vero duran-**





## CURIOSITÀ

te il periodo dello

**svezzamento**, in cui il piccolo passa dal contatto rassicurante con il corpo della mamma che avviene durante l'allattamento, all'esplorazione di un mondo esterno fatto anche di cibi, sapori, consistenze e, perché no, utensili tutti nuovi.

*LA PREDILEZIONE DEI BAMBINI PER IL GUSTO DOLCE HA UN'ORIGINE EVOLUTIVA, ESSENDO ESSO ASSOCIATO ALLA PRESENZA DI CARBOIDRATI, E QUINDI DI ENERGIA. NON A CASO, QUESTA CAPACITÀ DI INDIVIDUARE ED APPREZZARE I CIBI PIÙ ENERGETICI SI È SVILUPPATA IN EPOCHE IN CUI I NOSTRI ANTE-NATI VIVEVANO IN PERENNE SCARSITÀ DI CIBO ED ENERGIA.*

Alcune delle **preoccupazioni**

**che maggiormente assillano i neo genitori (ma anche i nonni!)**

alle prese con lo svezzamento del piccolo si possono sintetizzare nelle seguenti domande:

- il bambino sta mangiando abbastanza oppure no?
- è normale che accetti determinati cibi e ne rifiuti altri?
- se il piccolo rifiuta un cibo, bisogna insistere oppure no?
- in ultima analisi: starà crescendo abbastanza?





Per capire come affrontare questi dubbi, facciamo un passo indietro e vediamo come il bambino percepisce i gusti dei cibi.

## IL BAMBINO E LA PERCEZIONE DEI GUSTI



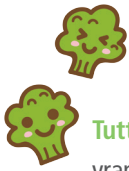
Il bambino, proprio come noi adulti, è **in grado di percepire tutti e 5 i gusti**:

- dolce,
- salato,
- acido,
- amaro
- umami (cioè quello correlato alla presenza di proteine nel cibo, come nel caso di carne, formaggio, etc.).



Ma, a differenza dell'adulto, va allenato a conoscerli e soprattutto a considerarli familiari, perché istintivamente **l'unico che veramente apprezza in modo innato è il dolce**. Al contrario, tutti i bambini (non solo il vostro!) **sono diffidenti verso altri gusti perché legati a potenziali pericoli**. Ad esempio, l'amaro indica la possibile presenza di sostanze tossiche (quindi alimenti tendenzialmente amari come i broccoletti non sono molto amati dai piccoli), mentre l'acido indica una possibile presenza di cibo avariato (da qui le smorfie legate al sapore aspro).



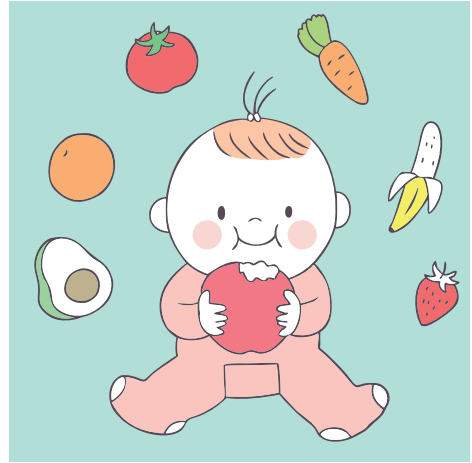


**Tutto ciò che fa il bimbo, quindi, è seguire il proprio istinto**, mentre ciò che dovranno fare i genitori sarà **affiancare all'istinto l'educazione alimentare**, per insegnare al bambino che là fuori c'è un mondo da esplorare, vario e saporito!

Ma come fare a mettere in atto concretamente questi buoni propositi nella vita di tutti i giorni? Vediamo insieme **che cosa sia consigliabile fare e cosa sia meglio evitare** per favorire uno svezzamento efficace, sereno, in cui il momento del pasto non diventi l'ennesimo round tra due pugili - genitore e bambino - sempre più provati.

### CHE COSA FARE:

- proponete ogni 3-5 giorni cibi nuovi per abituarlo a sapori diversi: più è ampio il ventaglio di cibi proposti al bambino, maggiore sarà l'accettazione verso sapori diversi;
- la preferenza verso un cibo nel bambino è direttamente proporzionale alle volte in cui ha mangiato quel cibo:



- ripresentatelo almeno una decina di volte in forme, abbinamenti e consistenze diversi;
- più la dieta è varia e stimolante, più i bambini mangeranno (sempre autolimitandosi);
- il bambino va incoraggiato con gentilezza ad assaggiare la pappa: parlate con lui mentre lo imboccate, create un ambiente sereno nel momento del pasto;
- garantite una certa regolarità negli orari dei pasti: i bambini amano la routine e mangeranno più volentieri;
- il bambino aspira all'indipendenza, per cui permettetegli di esplorare, toccare gli alimenti, provare a maneggiare il cucchiaino. Consentirgli di essere attivo nel momento del pasto, farà sì che mangi di più;
- date al bambino il tempo necessario per consumare il pasto: non ingozzate, ma non fate neanche durare il pasto 2 ore solo per fargli finire tutto il piatto;
- alcuni bambini gradiscono il piatto unico, altri preferiscono sentire i singoli sapori. Fate diversi tentativi per capire cosa gradisce maggiormente il vostro bambino.



## CHE COSA EVITARE:



- non riproponete sempre la stessa pappa solo perché è gradita al bambino, ma introduceτε man mano anche alimenti nuovi. La monotonia e uno svezzamento troppo schematico favoriscono un atteggiamento più selettivo verso il cibo anche in futuro;
- dall'altro canto non obbligate il bambino a mangiare tutta la pappa anche se non gradita: incoraggiate all'assaggio, ma non imponetelo. Forzare il bambino a finire sempre tutta la pappa, infatti, favorisce un atteggiamento passivo verso il cibo e non lo aiuterà a capire quando è sazio o quando ha fame;
- a completare i due punti precedenti: non considerate mai un primo rifiuto verso un alimento come definitivo ma, a distanza di giorni, riproponetelo;
- il cibo è cibo, né un premio né una punizione. Quindi non usatelo come merce di scambio;
- non arrabbiatevi e non sentitevi frustrati se il bambino sporca il seggiolone con il cibo o se non finisce tutta la pappa: il pasto non deve mai essere accompagnato da tensioni;
- non distraete il bambino durante il pasto con TV, tablet o affini per indurlo a finire la pappa: il bambino deve capire cosa e quanto sta mangiando per potersi autoregolare;

**SIA DURANTE LO SVEZZAMENTO SIA DOPO, L'ACCETTAZIONE DI UN BAMBINO VERSO UN CIBO CAMBIA A SECONDA DEL NUMERO DI ESPOSIZIONI A QUEL CIBO. PERCHÉ CI SIA ACCETTAZIONE SERVONO ALMENO 8-10 ASSAGGI, ARRIVANDO ANCHE A 13-15. DURANTE LE VARIE ESPOSIZIONI CERCATE DI PROPORRE LO STESSO ALIMENTO (ES. I BROCCOLI) IN FORME, ABBINAMENTI, COTTURE, PRESENTAZIONI DIVERSE, PERCHÉ IL BIMBO USA TUTTI I SUOI SENSI PER CONOSCERE E FAMILIARIZZARE CON IL MONDO SCONOSCIUTO, CIBO COMPRESO.**





- evitate il consumo di cibi altamente zuccherini (es. succo di frutta): da un lato essendo ricchi di energia (ma poveri di nutrienti), rischiano di saziare precocemente il bimbo e non fargli assumere un pasto completo. Dall'altro lato fanno leva sulla predilezione innata verso il gusto dolce, e ciò interferisce con l'accettazione degli altri sapori (come l'amaro e l'acido dei vegetali);
- non adagiatevi sulla comodità della pappa unica per tutta la durata dello svezzamento, ma, poco alla volta, proponete i vari alimenti singolarmente, così che il bambino possa riconoscerli e riconoscerne anche i diversi sapori.

**Senza stare ad impazzire dietro a tabelle e numeri**, i genitori si devono affidare al professionista che valuterà se il bambino cresce in modo armonioso, perché **non sono le piccole oscillazioni di peso a dover allarmare**, ma le improvvise deviazioni verso il basso o verso l'alto, che devono essere analizzate e che possono essere **facilmente evidenziate dal pediatra attraverso i bilanci di salute periodici**.



Se non vengono segnalate preoccupanti oscillazioni in più o in meno, **fornite al bambino un'alimentazione varia, fatta di cibi freschi**, preparati secondo le indicazioni date in precedenza, senza stare a preoccuparvi della quantità di cibo che il bambino consuma e, soprattutto, **senza fare inutili confronti con altri bambini di parenti o conoscenti**.

## SVEZZAMENTO E RISCHIO OBESITÀ

L'Italia ha il **18% di bambini tra i 7 e gli 8 anni obeso**, seconda, in Europa, solo a Cipro e pari merito con la Spagna. Ampliando maggiormente la visione ai minori **dai 3 ai 17 anni, circa 1 su 4 presenta un eccesso di peso (sovrappeso o obesità)**.

Che cosa c'entrano questi dati con lo svezzamento? C'entrano **molto più di quello che comunemente si pensi**, perché se è vero, come è vero, che durante l'infanzia si costruiscono le basi per la salute futura dei nostri figli, **uno svezzamento corretto ha un ruolo cruciale**, perché insegna al bambino ad alimentarsi in modo vario ed equilibrato, **scongiorando così il rischio di sovrappeso/obesità già in tenera età**.

Se un bambino svilupperà un eccesso di peso, con grande probabilità trascinerà questo problema con sé fin nell'età adulta: un'alimentazione scorretta, ritmi alimentari sbilanciati, eccesso di cibo, monotonia nell'alimentazione possono essere prevenuti con **una corretta educazione alimentare che inizia fin dallo svezzamento**, mentre saranno corretti con maggiore difficoltà più si va avanti con l'età.

## IL MITO DEL BAMBINO PAFFUTELLO

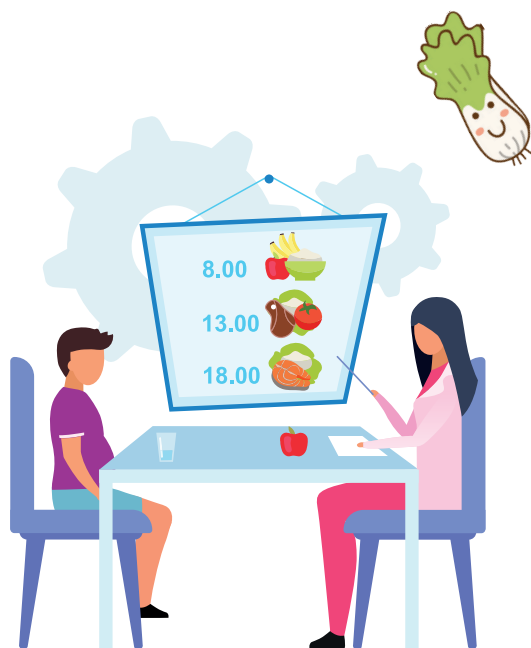
L'errore più grande che i genitori possano compiere in questo campo è **pensare che tanto il bambino piccolo è bello ciiccottello e poi crescendo si allungherà**, rimandando eventuali problemi di corretta alimentazione al periodo della pre-pubertà o dell'adolescenza. Anche allora si potrà intervenire, ma in modo meno efficace e più invasivo, perché **stradicare abitudini consolidate nel corso degli anni è molto più complicato** che non impostare subito tutto correttamente.



Ricordiamo che **il problema dell'eccesso di peso non è di tipo estetico, ma salustico e sociale**: sovrappeso/obesità predispongono il bambino non solo a problema-

tiche di **relazione con i coetanei** e di accettazione di sé, ma anche allo **sviluppo di malattie croniche e invalidanti** come ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari, insufficienza respiratoria, alcuni tipi di tumori, problemi articolari.

E se, prima, queste erano patologie tipiche dell'età adulta, magari anche avanzata, ora, **sempre più spesso, ipertensione, dislipidemia e diabete di tipo 2 vengono riscontrate anche in bambini e adolescenti obesi.**



Per prevenirle è fondamentale intervenire sui primi mille giorni di vita del bambino, quindi dal concepimento fino ai due anni di vita, periodo in cui ricade anche quello dello svezzamento.

## COME SCONGIURARE IL SOVRAPPESO

Quali sono gli **errori alimentari da evitare durante lo svezzamento** per non favorire un eccesso di peso nei nostri bambini?

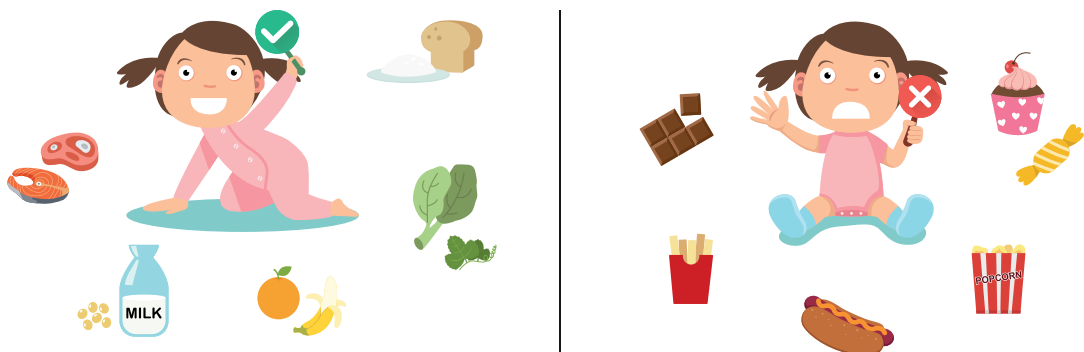


- **ETÀ:** uno **svezzamento troppo precoce (prima del 4° mese)** è legato allo sviluppo di un eccesso di peso nel bambino, quindi è bene favorire l'allattamento esclusivo al seno per i primi 6 mesi e poi iniziare lo svezzamento. Qualora fosse necessario anticiparlo, comunque, non prima dei 4 mesi.

- **PROTEINE:** in una maniera del tutto contro-intuitiva rispetto a quello che è il sentire comune, non sono i grassi o i carboidrati (complessi) consumati in eccesso dal bambino nel periodo dello svezzamento a favorire future problematiche legate al peso, ma **un eccessivo introito di proteine animali.** La sovrabbondanza di proteine animali nello svezzamento, oltre a causare un super lavoro dei reni deputati al loro smaltimento,



interferisce anche con il normale metabolismo del bambino, e questo si traduce in un aumento del tessuto adiposo che permane anche negli anni a venire, con conseguente sviluppo di sovrappeso o addirittura di obesità.



- **ZUCCHERI:** come già illustrato, il bambino ha una predilezione innata per il gusto dolce che viene rinforzata dall'esperienza. Quindi, durante lo svezzamento e almeno per i primi 2 anni di vita, **evitate assolutamente un eccesso di zuccheri semplici** ossia di dare acqua e zucchero o acqua e miele o di mettere dello zucchero sulla frutta o, **ancora peggio, di sostituire la frutta fresca con il succo di frutta:** oltre a fornire calorie extra ed inutili al bambino, lo abituereste a ricercare per tutta la vita cibi super dolci per sentirsi appagato.

## ATTIVITÀ FISICA PRECOCE: QUALE E COME?

Parlare di **attività fisica in una guida dedicata allo svezzamento** sembra un tantino fuori luogo ed invece è proprio questo il posto ed il momento giusto, perché **sana alimentazione e "attività fisica" vanno a braccetto fin da subito.**

**L'imprinting educativo dato dai genitori fin dai primi mesi**, su entrambi i versanti, si rifletterà sullo stile di vita futuro - del bambino prima e dell'adulto poi - e garantirà una vita lontana da problematiche legate ad eccessi di peso e relative conseguenze.

**Non immaginate di certo un piccolo Rocky Balboa in pannolino** intento a fare flessioni al ritmo di baby dance, ma piuttosto focalizzatevi su **poche e semplici indica-**







**zioni** che vanno nel senso di ridurre i comportamenti sedentari e favorire il gioco attivo.

## I CONSIGLI DELL'OMS

In particolar modo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità si è recentemente premurata di indicare **i punti cardine relativi all'attività fisica, declinata anche per i bimbi sotto l'anno di età**, così riassumibili:

- essere fisicamente attivi più volte al giorno, in tutti i modi possibili, che per un bimbo di pochi mesi vuol dire soprattutto fare spesso **giochi sul pavimento**, su un tappetone, in compagnia dei genitori o dei nonni o di chi se ne prende cura;
- **non fate restare seduto il bambino** dentro il seggiolone, nello zainetto portabambini, nel passeggino, **per più di un'ora**. E soprattutto non cominciate fin da subito ad usare **la tv, il cellulare, il tablet** come strumenti per "tenere buono" il bimbo: la sua vivacità è sinonimo di vitalità, incanalate le sue energie in giochi costruttivi e stimolanti per lui. E quando è fermo, ad esempio legato nel seggiolone, leggetegli brevi storielle o inventatene voi stessi, per intrattenerlo e divertirlo.

Come si può vedere, sono indicazioni facilmente applicabili con un pizzico di buona volontà. Il che, a dispetto delle oggettive problematiche e della vita stressante condotta oggi - sia in casa sia fuori - dalle mamme e dai papà, è un principio basilare per intraprendere qualunque percorso. Tanto più quello, faticoso, ma emozionante, della genitorialità.





## BIBLIOGRAFIA



### PER I CONTENUTI:

- “Nutrition During Pregnancy, Lactation and Early Childhood and its Implications for Maternal and Long-Term Child Health: The Early Nutrition Project Recommendations”, Koletzko B et al; Ann Nutr Metab (2019); 74: 93–106
- “Appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant’s diet”, EFSA Panel on Nutrition; EFSA Journal (2019); 17: 5780
- “Stili di vita di bambini e ragazzi - anni 2017-2018”, ISTAT, Istituto Nazionale di Statistica (2019)
- “Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age”, WHO, World Health Organization (2019)
- “Linee guida per una sana alimentazione – Dossier scientifico”, CREA, Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione (2017)
- “Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica”, Ministero della Salute (2017)
- “Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition”, Fewtrell M et al; JPGN (2017); 64: 119–132
- “LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana”, SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana, SICS Editore Srl, IV Revisione - Il ristampa, 2016
- “Le basi molecolari della nutrizione”, Giuseppe Arienti, Piccin Nuova Libreria Spa, IV edizione, 2016
- “Weaning Practices And Later Obesity. In M.L. Frelut (Ed.), The ECOG’s eBook on Child and Adolescent Obesity. Retrieved from ebook.ecog-obesity.eu”, Caroli M (2015)
- “Symposium on ‘Metabolic flexibility in animal and human nutrition’ Session I: Early nutrition programming, life performance and cognitive function - Early nutrition programming of long-term health”, Koletzko B et al; Proceedings of the Nutrition Society (2012); 71: 371–378
- “Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l’Unione Europea”, (2005)

### PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI:

- <http://www.bda-ieo.it>



### PER LE PORZIONI GIORNALIERE/SETTIMANALI DEI VARI ALIMENTI:

- “Piramide alimentare transculturale”, Società Italiana di Pediatria, 2017



# L A B E L C I N Q U E

GRAPHIC DESIGN | PACKAGING | BRAND IDENTITY



**LABELCINQUE**

Viale Beltramo 5 | 10098 RIVOLI (TO) |  
facchin@labelcinque.com | 349.40.99.350



[www.labelcinque.com](http://www.labelcinque.com)

LA **RETE** DI **CAMPAGNA AMICA**



# COSE BUONE per la TUA FAMIGLIA

CAMPAGNA  
AMICA



COLDIRETTI  
PIEMONTE

Grazie alla rete di Campagna Amica le famiglie hanno la possibilità di scegliere il meglio delle produzioni locali.

Dai mercati ai punti vendita aziendali, dalle fattorie didattiche fino agli agriturismi: l'obiettivo è quello di essere un punto di riferimento per chi è interessato ai destini dell'ambiente e del territorio, della qualità dei consumi e degli stili di vita. Nell'ambito del circuito di Campagna Amica, infatti, si può fare la spesa in modo sostenibile e responsabile, acquistando prodotti agricoli di stagione, selezionati con cura, sempre freschi e di origine controllata e garantita, oltre ad assaporare la cucina dei cuochi contadini che si basa sulle produzioni dell'azienda e rappresenta un mix tra tradizione e innovazione.

## CIBO SANO, SICURO E GARANTITO

Campagna Amica, il tuo punto di riferimento.

Per chi ha a cuore l'ambiente, il territorio la qualità, salubrità dei prodotti e dello stile di vita

