

MANGIA BENE, VIVI SANO



La salute comincia a tavola! Scoprilo insieme a Faschim.



2° Argomento

ALIMENTAZIONE BAMBINI 0-3 ANNI

Eccoci al secondo appuntamento, dedicato ai più piccoli. Una dieta sana ed equilibrata è molto importante, soprattutto nell'infanzia e durante la fase di sviluppo. Infatti, un bambino educato fin dai primi anni di età a mangiare bene non solo crescerà più sano ma diventerà anche un adulto più consapevole dell'importanza di una corretta alimentazione.

Le corrette abitudini alimentari si imparano fin dall'infanzia.

Tutta la comunità scientifica è d'accordo sul fatto che esiste uno stretto legame tra una corretta alimentazione e una vita in buona salute. Per mantenersi in salute e in forma bisogna essere attivi tutti i giorni e alimentarsi in modo adeguato sia sul piano qualitativo che quantitativo.

Infatti, le abitudini alimentari dell'infanzia sembra siano in grado di influenzare le abitudini alimentari e lo stato di salute e a lungo termine. In questo, un ruolo strategico è quello della famiglia e delle strutture (asili nido e scuole) dove il bambino trascorre gran parte della giornata.

“Ancora troppi genitori sono convinti che lo stato di salute e la crescita dei loro figli sia in relazione alla quantità di cibo che mangiano!”

È importante seguire una dieta variata e bilanciata nella quale ciascun alimento contribuisca con le proprie specificità a garantire un apporto completo di nutrienti. Al contrario un'alimentazione monotona e basata sempre e solo sugli stessi, pochi, alimenti può portare disturbi e malattie da carenze e/o squilibri. Infatti, escluso il latte materno nei primi sei mesi di vita, non esiste l'alimento ideale e completo! Ogni alimento ha caratteristiche nutrizionali proprie e può essere sostituito solo da altri con proprietà analoghe.

Il periodo di crescita, per le peculiari esigenze nutrizionali, rappresenta un ciclo particolare, con caratteristiche diverse dall'età adulta. In questo periodo, infatti, l'alimentazione deve apportare il materiale energetico e costruttivo necessario per il sostegno dell'organismo e il suo accrescimento. Il bambino educato ad alimentarsi in modo variato ed equilibrato potrà mantenere da adulto questa buona abitudine, a tutto vantaggio del suo stato di salute.

Il crescente aumento dell'obesità, specie infantile, nei Paesi industrializzati sta provocando un vero e proprio allarme sanitario e sociale.

Ancora troppi genitori sono convinti che lo stato di salute e la crescita dei loro figli sia in relazione alla quantità di cibo che mangiano! Invece, dato che il comportamento alimentare si delinea già nell'infanzia, è necessario agire ed educare, sin dai primi anni di vita, i bambini ad una corretta alimentazione.

“Il bambino educato ad alimentarsi in modo variato ed equilibrato potrà mantenere da adulto questa buona abitudine”

Allattamento al seno.

Allattare al seno il proprio bambino è la scelta migliore che la mamma possa fare. L'allattamento al seno rinforza psicologicamente il rapporto madre-figlio.

Il latte materno nei primi mesi di vita è senza dubbio l'alimento ottimale che assicura al lattante la migliore protezione possibile:

- *la sua composizione è equilibrata in tutti i componenti;*
- *risponde alle esigenze nutrizionali, alle limitate capacità digestive e metaboliche e alla rapidità di crescita del lattante;*
- *contiene fattori biologicamente attivi che svolgono importanti ruoli funzionali ed integrano l'imaturità relativa del neonato (ad esempio la difesa contro le infezioni o il ritardo della comparsa di eventuali manifestazioni allergiche).*

Questi fattori sono rappresentati da componenti organici semplici o complessi che possono agire da soli o in combinazione con altri costituenti del latte materno (ad esempio lattoferrina, lisozima, anticorpi, oligosaccaridi, fattori di crescita). Tutto questo rende inimitabile la composizione del latte materno per qualsiasi formula industriale. La composizione del latte della mamma varia nel tempo e si adatta alle esigenze nutrizionali del proprio bambino.

Nei primi quattro-cinque giorni dopo il parto si ha la produzione di colostro (di colore giallognolo e di aspetto sciropposo), che è ricco in proteine, in minerali e in componenti ad azione antimicrobica, relativamente povero in grassi, carboidrati, vitamine (specie del complesso B).

Dopo i primi giorni di allattamento, il colostro si trasforma in latte di transizione, di aspetto grasso e cremoso. Intorno al decimo giorno comincia la produzione del latte materno vero e proprio cioè del "latte maturo" che è meno ricco in proteine, in minerali e in vitamine A ed E, ma più ricco in grassi, carboidrati e vitamine del complesso B.

La composizione del latte materno cambia con il passare dei mesi soprattutto per la progressiva diminuzione delle proteine. Variazioni si osservano anche nell'arco della giornata e perfino durante la singola poppata. Al mattino, per esempio, il latte materno è più ricco in grassi. All'inizio di ogni poppata il latte è più diluito e più povero di grassi e proteine; queste sostanze, invece, aumentano verso la fine della suzione, dando al lattante un senso di sazietà.

In tutti i casi in cui è possibile, il bambino deve essere allattato al seno per un periodo di almeno sei mesi, e comunque fino a quando la madre ed il bambino lo desiderano.

“ Il latte materno nei primi mesi di vita è senza dubbio l'alimento ottimale che assicura al lattante la migliore protezione possibile ”

Dal divezzamento al primo anno di vita.

Divezzamento (o svezzamento) non significa allontanamento dal seno, ma il passaggio graduale verso una alimentazione più varia sia nella consistenza che nel sapore (questo causa a volte un rifiuto iniziale da parte del bambino) che nelle modalità di somministrazione. Il divezzamento inizia, di norma, a partire dal sesto mese e comunque sentendo il parere del pediatra.

“ La carne è essenziale per l’apporto di proteine ad alto valore biologico, di ferro e di altri sali minerali nonché di alcune vitamine del gruppo B ”

La carne è essenziale per l’apporto di proteine ad alto valore biologico, di ferro e di altri sali minerali nonché di alcune vitamine del gruppo B. I cereali sono una buona fonte energetica. L’olio di oliva fornisce gli indispensabili acidi grassi. La frutta e la verdura contengono vitamine, sali minerali, ferro e fibre. Il latte e derivati assicurano il calcio e le proteine di qualità.

QUINDI, IN SINTESI, LE PRINCIPALI RACCOMANDAZIONI PER IL CORRETTO DIVEZZAMENTO:

- il divezzamento dovrebbe iniziare a partire dal sesto mese e comunque su indicazione del pediatra;
- **sappi che a sei mesi di età** il fabbisogno calorico del bambino deve essere soddisfatto solo per il 50% da alimenti diversi dal latte;
- **evita** nel primo anno di vita del bambino l’introduzione di alimenti noti per la loro attività istamino-liberatrice (pomodoro, fragole, legumi, cacao ecc.);
- **non aggiungere sale** alle pappe per non abituare il bambino ad un gusto troppo salato;
- **scegli** olio extravergine di oliva per la sua equilibrata composizione in acidi grassi e la facile digeribilità;
- **non aggiungere** zucchero, evitando anche di utilizzare miele nel primo anno di vita.

GLI ALIMENTI VANNO INSERITI CON IL SEGUENTE ORDINE:

- verdure e frutta;
- cereali senza glutine e i derivati;
- formaggio grattugiato;
- olio extravergine di oliva;
- carne;
- cereali con glutine.

QUALI SONO GLI ALIMENTI PER LA PRIMA INFANZIA?

- Alimenti a base di cereali: farine semplici, composte latte, semolini, fiocchi, crema o semolino di riso, biscotti
- Alimenti a base di carne: omogeneizzati, liofilizzati
- Alimenti a base di frutta: omogeneizzati semplici o composti
- Bevande (succhi di frutta)
- Mela o pera grattugiate
- Ortaggi e verdura: passati di carota, patate...

DIVEZZAMENTO INIZIA DAL **6° MESE**

Nel secondo semestre di vita il bambino può cominciare a mangiare progressivamente numerosi alimenti di diversa composizione e digeribilità.

Si comincia con i cereali contenenti glutine (frumento, orzo, avena) sotto forma di pastina o semolino. In seguito si possono aggiungere, a distanza di almeno 10-15 giorni uno dall'altro,

carne finemente tritata o frullata e pesce povero di grassi saturi quale sogliola o merluzzo (lessato e tritato o frullato).

Il pesce è un alimento digeribile, ricco di proteine e povero di grassi, ma dovrebbe essere introdotto nella dieta gradualmente.

In questa fascia di età non va somministrato latte vaccino.

“ Nel secondo semestre di vita il bambino può cominciare a mangiare progressivamente numerosi alimenti di diversa composizione e digeribilità. ”

CONSUMO INDICATIVO DI ALIMENTI A 1 ANNO DI ETÀ*

Alimenti quantità per giorno

Latte e yogurt o altri latti fermentati:	400 - 500 ml
Biscotti:	15 g
Semolino:	40 g
Pastina:	40 g
Parmigiano grattugiato:	10 g
Carne:	30 - 40 g

oppure

Pesce:	50 - 60 g
Olio extravergine di oliva:	10 ml**
Verdure:	100 g
Formaggio:	20 g
Tuorlo di uovo:	1 - 2***
Frutta:	150 - 200 g

Nota bene: * per un bambino del peso pari a 9 - 10 kg. ** circa un cucchiaino da tavola *** tuorli alla settimana

**QUOTA CALORICA
RACCOMANDATA**



“ È opportuno alternare la carne con il pesce almeno 3-4 volte a settimana ”

Da due e tre anni.

Dopo il compimento del primo anno, il bambino, ormai in grado di masticare, può affrontare un tipo di alimentazione qualitativamente simile a quella dell'adulto. All'alimentazione definitiva si arriva per gradi inserendo nella dieta sempre nuovi alimenti. La quota calorica raccomandata a questa età è di circa 100 calorie al giorno per ogni chilogrammo di peso da suddividersi nei quattro-cinque pasti giornalieri di cui il pranzo e la cena rappresentano i principali.

L'assunzione di proteine deve diminuire leggermente, inserendo quelle di origine vegetale, incrementando la presenza di legumi a scapito della quantità di carne e formaggi.

È opportuno alternare la carne con il pesce almeno 3-4 volte a settimana. La quantità di grassi dovrà anch'essa diminuire dal 40% circa (rispetto alle calorie totali) a quel 30% che è indicato come soglia da non superare anche nell'adulto. Per le fonti di carboidrati valgono le indicazioni generali che consistono nel preferire nel primo periodo semolini, riso e pastine e, successivamente, la pasta. Gli zuccheri semplici devono essere consumati in dosi ridotte ed in gran parte saranno rappresentati da quelli contenuti nella frutta. Questo tipo di alimentazione con una adeguata assunzione di verdure garantisce un sufficiente apporto di fibra e il soddisfacimento del fabbisogno giornaliero in sali minerali e in vitamine.

CONSUMO INDICATIVO DI ALIMENTI A 2 ANNI DI ETÀ*

Alimenti quantità per giorno

Latte e yogurt o altri latti fermentati: 300 - 400 ml
Cereali pronti: 15 g
Riso e/o pasta: 150 g
Parmigiano grattugiato: 15 g
Carne: 40 g

oppure

Pesce: 60 g
Pane integrale 30 g
Verdure: 150 - 200 g
Groviera o affini: 25 g
Un tuorlo d'uovo: 1 - 2**
Frutta: 200 g
Succo o spremute: 50 - 100 ml
Olio extravergine di oliva: 15 ml***
Zucchero: 20 g

Nota bene: * per un bambino del peso medio pari a 13 - 14 Kg. ** uova alla settimana *** circa due cucchiaini da tavola

10 consigli.

“ Le abitudini del nucleo familiare influenzano, in positivo o in negativo, la qualità della nutrizione del bambino ”

- 1** Allattare al seno il proprio bambino è la scelta migliore che la mamma possa fare.
- 2** Le corrette abitudini alimentari si imparano fin dall'infanzia.
- 3** Fino all'anno di età non aggiungere sale e zucchero e non eccedere nei bambini più grandi.
- 4** Bisogna introdurre tutti gli alimenti gradualmente, con novità periodiche, durante il divezzamento.
- 5** Il gusto si forma da piccoli: proponi tutti gli alimenti ai bambini mantenendo una dieta varia ed equilibrata.
- 6** Permetti ai bambini di giocare con i cibi coinvolgendo i più grandi nella preparazione dei piatti.
- 7** Favorisci le attività ludiche all'aperto.
- 8** Le abitudini del nucleo familiare influenzano, in positivo o in negativo, la qualità della nutrizione del bambino.
- 9** Per un uso sicuro di prodotti "naturali" come infusi e tisane in soggetti nei primi tre anni di vita è opportuno rivolgersi preventivamente al pediatra, anche al fine di evitare interferenze negative con l'allattamento al seno.
- 10** E' bene che anche la futura mamma e la mamma che allatta, prima di assumere prodotti naturali o integratori sotto forma di tisane, pastiglie, sciroppi o simili, chieda il parere del medico curante per accertare che la scelta sia in linea con le proprie esigenze e le proprie particolari condizioni.

