

FONDAZIONE  G. e D. DE MARCHI
ETS



CONSIGLI PER I PRIMI ANNI: L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

I primi 3 anni di vita sono fondamentali per l'instaurarsi di: abitudini alimentari, sviluppo del gusto e relazione con il cibo.

La corretta nutrizione nelle prime epoche della vita può ridurre il rischio di sviluppo di malattie croniche in età adulta.

L'allattamento materno favorisce una intensa relazione madre-figlio e rappresenta un valido strumento per favorire la buona salute. È il modo naturale di alimentare il lattante e si consiglia di continuare ad allattare senza introdurre altri alimenti o bevande fino a 6 mesi e di proseguire l'allattamento al seno fino a che mamma e bambino lo desiderano.

Il periodo dell'alimentazione complementare (prima chiamato divezzamento o svezzamento) è una fase importante nella crescita e nello sviluppo di un bambino, costituisce uno dei primi passi della socializzazione ed è l'occasione per venire a contatto e imparare ad accettare la diversità delle consistenze alimentari e dei sapori.

Il rifiuto di alcuni cibi è frequente e non dovrebbe essere interpretato come definitivo. Il consiglio è di fare più tentativi per favorire l'accettazione di nuovi alimenti.

Le preferenze alimentari sono strettamente legate all'abitudine: i bambini amano ciò che conoscono e mangiano quello che amano. Facciamo in modo che già nel primo anno di vita imparino ad amare un'alimentazione varia, ricca di frutta e verdura.

Non ci sono tappe da seguire, ma è determinante comunicare il valore positivo e piacevole del cibo!

PAPPA A MISURA DI BAMBINO

Il momento più opportuno, a livello di popolazione, per l'inizio dell'alimentazione complementare è stato identificato all'età di 6 mesi ed a livello individuale sarà indicato e individualizzato dal pediatra.

È un momento di sperimentazione ed apprendimento durante il quale il bambino:

- è in grado di assumere cibi solidi;
- vive una fase di esplorazione e sperimentazione;
- è ricettivo agli stimoli del mondo che lo circonda, compreso quello di sapori, aromi e consistenza dei cibi e va assecondato;
- ha esperienze gustative che saranno determinanti per la definizione di gusto e preferenze alimentari;
- è in grado di autoregolare l'apporto di energia come durante l'allattamento con latte materno se gli alimenti offerti sono in grado di favorire una corretta alternanza di fame e sazietà;
- è pronto ad acquisire le abitudini alimentari della famiglia e le tradizioni gastronomiche della comunità in cui vive. Bisogna fare in modo che queste abitudini siano le più salutari.

Vi sono **piccoli e semplici indizi per capire se il bambino è pronto** per iniziare l'alimentazione complementare:

- riesce a tenere la testa eretta;
- sta seduto nel seggiolone con un buon controllo del capo;
- apre la bocca quando vede avvicinare il cibo;
- quando vede i genitori mangiare, cerca di raggiungere il cibo e sembra desideroso di essere imboccato;
- riesce a prendere il cibo dal cucchiaino e metterlo in bocca.

Per stimolare il gusto e predisporre all'accettazione della verdura si consiglia di offrire a lato della pappa un assaggio di una verdura di stagione cotta e passata.

Una pappa a misura di bambino non prevede sale aggiunto per abituarlo a non esagerare con il sale. Il gusto per il sapore salato si sviluppa nel tempo ed è influenzato dal consumo di sale a cui si è sottoposti fin dall'età prenatale.

INCONTRO CON LA PRIMA PAPPA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	A brodo vegetale, verdure passate ed olio EVO (olio extravergine di oliva) aggiungere:						
	Crema di riso Orata	Semolino Omo. legumi	Crema multicereali Coniglio	Crema di mais e tapioca Salmone	Crema multicereali Omo. legumi	Crema di riso Grana	Semolino Manzo
	+ Assaggio verdura di stagione passata + Frutta fresca o omogeneizzata senza zuccheri aggiunti						
Merenda	Frutta fresca di stagione o omogeneizzato di frutta senza zuccheri aggiunti + a scelta 5 g di noci, nocciole e mandorle finemente triturate (2-3 volte alla settimana)						
Durante la giornata	Latte materno e Acqua calcica. Oppure formula per l'infanzia e acqua oligominerale						

QUANDO SI AGGIUNGE LA SECONDA PAPPA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Latte materno o formula per l'infanzia + frutta di stagione						
	A brodo vegetale, verdure passate ed olio EVO (olio extravergine di oliva) aggiungere:						
	Conchiglie* Pastina Petto di pollo	Crema (semolino) di lenticchie decorticate	Pasta* e cavioletti Bruxelles Polpettine di manzo	Semolino e spolverata di formaggio (ricotta o grana)	Risottino* con asparagi Merluzzo al vapore	Semolino e fiori zucca Frittatina e zucchine	Stelline* con zucchine Trancetto di orata
Pranzo	+ Verdura di stagione passata + Frutta di stagione / omogeneizzato frutta senza zuccheri aggiunti						
	A brodo vegetale e verdure passate ed EVO aggiungere:						
	Pennette* al salmone	Pasta* con ricotta	Risottino* con piselli	Semolino e bocconcini di coniglio	Anellini* con formaggio (ricotta)	Crema (semolino) di fagioli	Risottino* e grana
Cena	+ Verdura di stagione passata + Frutta di stagione / omogeneizzato frutta senza zuccheri aggiunti						
	A brodo vegetale e verdure passate ed EVO aggiungere:						
Merenda	Latte materno o formula o yogurt bianco + Frutta di stagione + 3 volte alla settimana a scelta tra 5 g di noci, nocciole, pinoli e mandorle finemente tritate						
Durante la giornata	Acqua preferibilmente calcica nell'allattato al seno e oligominerale nell'allattato con formula						

* Pastina per l'infanzia

Il bambino sta sperimentando per la prima volta tutto quello che riguarda l'alimentazione attraverso i sensi. Vuole conoscere sapori e sensazioni legate al cibo non solo con la bocca, ma anche con le mani, è per questo che vuole toccare e far scorrere il cibo tra le dita. Lasciatelo giocare con il cibo sul seggiolone o sulla tavola, non in giro per la casa.

Nessun alimento va proibito, ma è bene non tenere a casa cibi non salutari e bibite o bevande diverse dall'acqua. Si eviteranno discussioni. Se un bambino sa che un determinato alimento o bevanda è in casa e non può averlo /a, quel cibo o bevanda diventerà ancora più desiderabile. Non tenerli a casa non li rende proibiti ma “non disponibili” e rinforza quali sono gli alimenti salutari per tutta la famiglia.

La consistenza della pappa a partire dagli 8 mesi deve cambiare e diventare più densa pur rimanendo cremosa e senza grumi, per arrivare all'anno a cibi triturati.

Per evitare possibili rischi di soffocamento è importante ricordare che durante il pasto è sempre richiesta la presenza di un adulto.

Pochi sono gli alimenti che non dovrebbero essere proposti: miele e verdure a foglia larga (fino a 12 mesi), funghi (fino a 12-13 anni).

Esistono, però, alcuni cibi a cui prestare attenzione perché a maggior rischio di soffocamento. Per tale motivo è bene essere consapevoli dei rischi e sapere come prevenirli: la cottura, il taglio, la riduzione in frammenti minuti e le modalità di condimento possono trasformare gli alimenti e renderli più sicuri.

buon appetito!

CONSIGLI DOPO I 2 ANNI:

UNA SANA ALIMENTAZIONE ED UN CORRETTO STILE DI VITA

PER TUTTA LA FAMIGLIA

Gli alimenti forniscono all'organismo energia per crescita, movimento e funzionamento. Per una buona salute, per prevenire malattie cronico degenerative e malnutrizione e raggiungere un ottimale rapporto tra peso e statura dobbiamo mantenere in equilibrio:
ALIMENTAZIONE e ATTIVITÀ FISICA.

La giornata alimentare andrà organizzata in modo da assecondare il ritmo di attività dei bambini e della famiglia. L'ideale è rappresentato dai 5 pasti quotidiani: ricca colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, merenda e cena.

COLAZIONE

Una buona e abbondante prima colazione è un'importante abitudine: rappresenta il carburante per la mattinata, l'attività scolastica e per il gioco e aiuta a regolare l'alimentazione di tutta la giornata. Ecco l'ABC per una colazione completa:

A Latte parzialmente scremato/yogurt bianco /bevanda vegetale addizionata in calcio

+

B Fiocchi d'avena/cereali per la prima colazione/fette biscottate/pane integrale con marmellata/muesli/biscotti/torta tipo margherita

+

C Frutta fresca o eventualmente spremuta di arancia e/o frutta secca

SPUNTINO AL MATTINO E MERENDA AL POMERIGGIO

Aiutano ad arrivare a pranzo/cena non troppo affamati ed a evitare il rischio di mangiare in eccesso. Gli alimenti possono essere scelti tra: frutta di stagione, yogurt bianco, bicchiere di latte con biscotti secchi, pane con crema di frutta secca o olio e/o pomodoro, focaccia piccola, sorbetto di frutta.

PRANZO E CENA

Devono essere presenti tutti i nutrienti, con 2 possibili modalità:

1. **Piatto unico:** pasta /riso/orzo/farro/polenta/pane/patate conditi con legumi/carne/pesce/formaggi/uova + Verdura e Frutta di stagione

2. **Primo piatto:** pasta /riso/orzo/farro/polenta/pane/patate conditi con verdura

Secondo piatto: legumi/carne/pesce/formaggi/uova + Verdura e Frutta di stagione

COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI

LATTE E YOGURT 2 porzioni/giorno.

Allattamento al seno esclusivo fino a 6 mesi e prosecuzione dopo l'introduzione delle pappe. Quando il latte materno non è disponibile:

- 0-12 mesi formula per l'infanzia
- 12-36 mesi latte vaccino intero o latte di crescita
- > 3 anni: latte vaccino parzialmente scremato o bevande vegetali addizionate di calcio
- yogurt bianco dai 6 mesi

PASTA/RISO/FARRO/ORZO/PATATE 2 porzioni/giorno.

Fino a 24 mesi preferire gli alimenti per l'infanzia. I cereali integrali possono essere introdotti dopo i 12 mesi.

PANE Nel primo anno preferire pane friabile e con poca mollica, successivamente pane integrale o preparato con farina 1.

CARNE non più di 4 porzioni/settimana.

Pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro

PESCE: 3-4 porzioni/settimana.

Preferire il pesce azzurro.

LEGUMI: 3-4 porzioni/settimana.

Sempre associati nel pasto ai cereali. Non sono contorno ma un'alternativa a carne, pesce, uova e formaggi. 6-12 mesi: legumi decorticati.

UOVA E FORMAGGI: 1-2 volte/settimana.

FRUTTA DI STAGIONE: 3 porzioni /giorno.

Fresca e schiacciata nel primo anno, oppure omogeneizzata senza zuccheri aggiunti.

FRUTTA CON GUSCIO 3-4 porzioni/settimana.

Fino a 5 anni finemente tritata. Si può alternare alla crema spalmata sul pane.

VERDURA DI STAGIONE: 2 porzioni/giorno.

Fresca o surgelata, passata nel primo anno.

AROMI E SPEZIE: A piacere, limitando solo il sale.

CONDIMENTI: Preferire l'olio extravergine d'oliva a crudo.

COTTURA In umido, al vapore, al forno, al cartoccio.

BEVANDE La miglior bevanda ai pasti e durante la giornata è l'acqua.

In corso di allattamento con latte materno: acqua calcica (con contenuto di calcio superiore a 150 mg/l). Si consiglia di evitare succhi, tè confezionati e bevande zuccherine.

ATTIVITÀ FISICA

Il movimento è salute! I bambini piccoli hanno bisogno di diverse ore di movimento quotidiano: per loro l'attività fisica è naturale.

Essere attivo già nella prima infanzia aiuterà il bambino ad esserlo anche in età adulta: è dimostrato, infatti, che l'attività fisica quotidiana favorisce una corretta crescita, consente di mantenere un corretto rapporto tra peso e altezza, riduce il rischio di malattia cardiovascolare.

Coinvolgere precocemente il vostro bambino in un'attività fisica quotidiana fino dai primi mesi sarà un modo per prendersi cura di lui/lei e renderà più gioiosa la vostra relazione.

L'attività fisica dall'età scolare deve essere praticata ogni giorno per almeno 1 ora.

Quando si parla di attività fisica, non si deve pensare solo a sport o fatica. Le attività che favoriscono l'utilizzazione del tessuto adiposo e una buona salute sono quelle che possiamo praticare ogni giorno: andare a piedi, in bicicletta, con pattini o skate, fare una passeggiata con il cane, ballare, usare le scale al posto dell'ascensore (soprattutto in salita), saltare la corda, giocare con amici a bandiera, a nascondino...

Per ridurre la sedentarietà: limitare al massimo ad 1 ora il tempo passato davanti a televisione, computer e videogiochi!

Dall'età scolare, un metodo facile e divertente per valutare quanto si è attivi è usare il **contapassi** che permette di individuare lo stile di vita.

NUMERO DI PASSI AL GIORNO E STILE DI VITA

femmine 6/12 a	maschi 6/12 a	adolescenti	adulti	CATEGORIA
≥ 14mila	≥ 17.5000	≥ 13mila	≥ 12.500	Molto attivo
12mila/13.9	15mila/ 17.49	11mila/12.9	10mila/12.49	Attivo
9.500 / 11.9	12.500/14.9	9.500/ 10.9	7.500 – 9.9	Quasi attivo
7mila/9.49	10mila/ 12.49	7mila/9.9	5mila/7.4	Poco attivo
< 7mila	< 10mila	< 7mila	< 5mila	Sedentario

buon appetito!

SETTIMANA IDEALE PER TUTTA LA FAMIGLIA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Porridge con latte PS* FIOCCHI d'avena e mandorle	Yogurt bianco con muesli	Bevanda di soia con calcio Fette biscottate e marmellata	Yogurt bianco 1 fetta di torta margherita	Latte PS* Cornflakes e mandorle	Yogurt bianco con farro soffiato 1 frutto	Latte PS* e biscotti secchi
Spuntino	mela	Cracker non salati	Mandorle e albicocche secche	1 pezzetto di Parmigiano	1 banana	1 focaccia	1 focaccia Macedonia di frutta di stagione
Pranzo	Riso integrale con pollo, zucchini e curry Insalata Pane Frutta di stagione	Pasta con salmone e radicchio Pane Frutta di stagione	Orzo con piselli Cime di rapa Pane Frutta di stagione	Pasta con broccoli e ricotta Finocchi gratinati Pane Frutta di stagione	Farro al pesto Petto di tacchino Insalata Pane Frutta di stagione	Minestra di farro e ceci Spinaci Pane Frutta di stagione	Riso con sgombro e cavoletti di Bruxelles Pane Frutta di stagione
Merenda	Yogurt magro bianco e prugne secche	Pane integrale con crema di nocciole	Frullato con latte PS* e frutta fresca di stagione	Pane integrale e noci	1 fetta di torta margherita	Pane integrale e cioccolato fondente	Yogurt magro bianco e pistacchi non salati
Cena	Zuppa di farro con lenticchie e zucca Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro, melanzane e basilico 1 uovo sodo Pane Frutta di stagione	Pasta con ragù Verdura cruda in pinzimonio Pane Frutta di stagione	Fusilli con zucchini Orata al forno con patate e cavolfiore Frutta di stagione	Riso con carciofi Uova strapazzate Coste Pane Frutta di stagione	Pizza margherita Verdura cruda in pinzimonio Frutta di stagione	Pasta con fagioli Carote al forno al rosmarino Pane Macedonia di frutta con limone
Condimento pranzo e cena:							Olio EVO (olio extravergine di oliva)
Bevanda durante e tra i pasti:							Acqua calcica (con contenuto di calcio superiore a 150 mg/l)

*Parzialmente scremato

FONDAZIONE  G. e D. DE MARCHI
ETS



in collaborazione con



gusto - salute - ambiente

FONDAZIONE G. e D. DE MARCHI
Via della Commenda 9 - 20122 Milano
tel: 02/55192026
info@fondazionedemarchi.it
www.fondazionedemarchi.it

