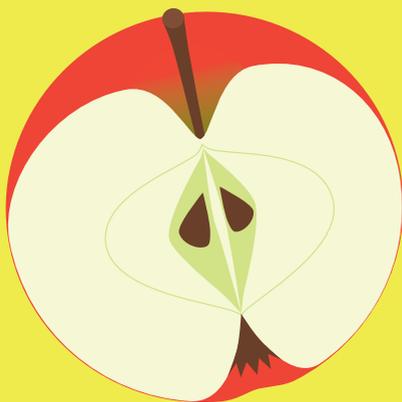
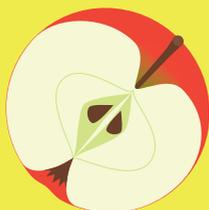




Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**

Premessa

La nascita di un figlio segna l'inizio di un periodo entusiasmante. Con un'alimentazione equilibrata getterete le basi per uno sviluppo sano del vostro bambino fino all'età adulta.

Nei primi quattro-sei mesi di vita il bambino si nutre esclusivamente di latte materno o, in alternativa, di un alimento per lattanti. Con l'introduzione degli alimenti di complemento, la dieta diventa più variata e gradualmente il bambino imparerà a conoscere nuovi cibi, da prendere con le mani o sotto forma di pappa. Verso la fine del primo anno di vita, mangerà già quasi come i «grandi».

In questo opuscolo troverete molti consigli pratici per un'alimentazione equilibrata del lattante e del bambino fino ai tre anni di età.

Indice

Premessa

Alimentazione nel primo anno d'età

9 – 11

Allattamento

- 10 Vantaggi per la mamma e il bambino
- 11 Per quanto tempo allattare?
- 11 Domande sull'allattamento

12 – 15

Alimentazione con il biberon

- 13 L'alternativa del biberon
- 13 Quali alimenti per lattanti sono indicati?
- 14 Consigli per la preparazione degli alimenti per lattanti

16 – 25

Alimenti di complemento

- 17 Cosa si intende per alimenti di complemento?
- 17 Quando è il momento giusto?
- 18 Introduzione degli alimenti di complemento
- 19 Organizzazione dello svezzamento
- 21 Fatto in casa o acquistato già pronto?
- 22 Quali alimenti possono o dovrebbero essere introdotti nella dieta nelle diverse età del bambino?
- 24 Bevande

26 – 30

Supplementi nutrizionali e prevenzione delle allergie

- 27 Supplementi nutrizionali per lattanti e bambini in tenera età
- 28 Prevenzione delle allergie

Alimentazione nel secondo e terzo anno d'età

34 – 35

I bambini imparano a mangiare

36 – 44

Alimentazione sana e variata

45 – 46

Pasti principali, spuntini e merende

47 – 48

Consigli per mangiare con gusto e favorire un comportamento alimentare sano

Attività fisica

52

Ulteriori informazioni

53

Colophon

54

Contatti importanti

Alimentazione nel primo anno d'età



Allattamento



Vantaggi per la mamma e il bambino

L'allattamento al seno è consigliato per molte ragioni e offre vantaggi per il bambino e la mamma. In sintesi, ecco quali sono i principali benefici:

Il latte materno contiene le sostanze nutritive di cui il lattante ha bisogno nei primi mesi di vita. La quantità e la composizione si adattano alle necessità del bambino.

Il sapore del latte materno varia in base agli alimenti assunti dalla mamma. In questo modo il bambino può già fare diverse esperienze di gusto, con possibili effetti positivi sul futuro comportamento alimentare.

Il latte materno contiene sostanze immunitarie e anticorpi che proteggono il bambino, ad es. dalle infezioni gastrointestinali e dalle otiti medie.

I bambini allattati al seno sono meno soggetti al sovrappeso e sviluppano più raramente il diabete di tipo 2.

Il latte materno è economico e ha sempre la giusta temperatura.

Gli ormoni dell'allattamento favoriscono il ritorno dell'utero al suo normale volume e riducono il rischio di tumore al seno.

L'allattamento favorisce la perdita di peso della mamma dopo la gravidanza.

Per quanto tempo allattare?

Nei primi quattro-sei mesi di vita l'allattamento al seno esclusivo è ritenuto la fonte ideale di nutrimento. Il lattante sano ha bisogno di latte materno e nient'altro. A titolo di integrazione, si consiglia di introdurre gradualmente gli alimenti di complemento al più presto all'inizio del quinto mese e al più tardi all'inizio del settimo mese, in modo da coprire in maniera adeguata il maggiore fabbisogno nutritivo del bambino. Parallelamente agli alimenti di complemento, si consiglia di proseguire l'allattamento al seno, che può continuare fino a quando mamma e figlio lo desiderano.

Domande sull'allattamento

In genere alla prima esperienza di allattamento si hanno tante domande, ad esempio: come posso prepararmi all'allattamento? Con che frequenza dovrei allattare il mio bambino? Posso continuare ad allattare anche quando tornerò al lavoro? Qual è l'alimentazione ottimale da seguire durante l'allattamento? La cosa migliore è informarsi già durante la gravidanza. Nell'opuscolo dell'USAV «Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento» potete trovare altre informazioni. Fatevi consigliare anche da una levatrice o da una consulente professionale in allattamento materno. Nell'ambito dell'assicurazione di base obbligatoria avete diritto a un certo numero di consulenze. Inoltre potete anche avvalervi della consulenza genitori-bambini: il servizio è gratuito e riceverete utili consigli sull'argomento.

Alimentazione con il biberon



L'alternativa del biberon

Se dovete o volete rinunciare completamente o in parte ad allattare al seno, potete garantire al vostro bambino un'alimentazione adeguata ai suoi fabbisogni anche con il biberon.

Quali alimenti per lattanti sono indicati?

Se non allattate al seno, nei primi sei mesi di vita del bambino scegliete alimenti per lattanti di produzione industriale. Il latte in polvere con una formulazione speciale per lattanti è contraddistinto, a seconda del produttore, da sigle o numeri come «Pre», «Start», «0» o «1». La composizione deve rispondere a disposizioni di legge e soddisfare le esigenze specifiche di quella fascia di età. Gli alimenti per lattanti possono essere somministrati fino al termine del primo anno di vita. In seguito, come bevanda a base di latte, potete usare il latte vaccino.

A partire dal settimo mese, quando il bambino è già in fase di svezzamento, l'alimento per lattanti può – ma non necessariamente deve – essere sostituito dall'alimento di proseguimento, che è riconoscibile dal numero 2 sulla confezione. Questo alimento presenta una composizione diversa da quella di un alimento per lattanti e dovrebbe risultare più saziante, anche se la tesi secondo cui i bambini che prendono l'alimento di proseguimento si addormentano prima o dormono più a lungo non trova conferma nei fatti.

Sono disponibili in commercio, con la denominazione di alimento ipoallergenico (alimento HA), anche alimenti specifici per lattanti a rischio di allergia, cioè lattanti i cui genitori o i cui fratelli o sorelle sono allergici, benché non sia chiaro fino a che punto questo alimento possa ridurre il rischio di sviluppare un'allergia.

Esistono inoltre alimenti speciali studiati per esigenze particolari, ad esempio in caso di allergia alle proteine del latte vaccino, di disturbi gastrointestinali o reflusso. Si tratta di prodotti da utilizzare solo in accordo con il pediatra.

Il ricorso ad alimenti per lattanti a base di proteine della soia potrebbe risultare pregiudizievole per la salute del bambino. Questi prodotti andrebbero quindi utilizzati solo su prescrizione del pediatra e solo in casi eccezionali, ad esempio in presenza di rare malattie del metabolismo. Diversamente da quanto talvolta si crede, non proteggono dalle allergie.

Totalmente inappropriati come bevande per i lattanti sono invece il latte di mucca, pecora, capra e di altri animali o loro eventuali miscele. Lo stesso vale per le bevande a base di mandorla, di riso, d'avena o di soia. La composizione di questi prodotti in termini di sostanze nutritive non risponde ai bisogni del lattante.

Consigli per la preparazione degli alimenti per lattanti

Preparate sempre il biberon poco prima di dar da mangiare al vostro bambino e utilizzate soltanto acqua di rubinetto pulita e fresca. Preparate il biberon seguendo le indicazioni del fabbricante.

Sulla confezione trovate i valori di riferimento delle quantità di latte da somministrare. Tuttavia, ogni bambino ha parametri propri, che possono discostarsi sensibilmente dai valori riportati in termini di quantità e frequenza. Non preoccupatevi se vostro figlio mangia meno e non obbligate a finire tutto. Se chiede il biberon più spesso, il più delle volte potete soddisfare tranquillamente la sua richiesta. Il peso del bambino è un buon indicatore per capire se la quantità di cibo assunta è appropriata.

Alimenti di complemento



Cosa si intende per alimenti di complemento?

Per alimenti di complemento si intendono tutti gli alimenti che i lattanti ricevono oltre al latte materno o agli alimenti per lattanti e di proseguimento durante il primo anno di vita. La consistenza può essere molto varia: liquida (ad es. acqua, infusi), semisolida (ad es. verdura passata) o solida (ad es. verdura cotta da prendere con le mani).

Gli alimenti di complemento possono essere proposti al bambino sia sotto forma di pappa, sia come cibi da prendere con le mani. Questi ultimi hanno il vantaggio di lasciare al bambino la libertà di decidere cosa, come, quanto e a che ritmo mangiare. I bambini amano scoprire con tutti i sensi i cibi che vengono loro offerti. La pappa ha il vantaggio di assicurare più efficacemente un apporto sufficiente di energia e sostanze nutritive. Attraverso la pappa si possono somministrare anche alimenti non particolarmente adatti ad essere presi con le mani – ad esempio la carne, gli oli vegetali oppure cibi che possono comportare un pericolo di soffocamento.

Quando è il momento giusto?

Intorno ai sei mesi il latte materno e gli alimenti per lattanti non bastano più da soli a soddisfare il fabbisogno crescente di energia e di sostanze nutritive del bambino. Al più presto all'inizio del quinto mese e al più tardi all'inizio del settimo mese, iniziate a proporre gli alimenti di complemento. Il momento giusto all'interno di questo periodo varia a seconda del bambino; ciascuno ha i propri ritmi. Si possono tuttavia riscontrare alcuni segnali tipici:

Il bambino riesce a stare seduto e a tenere la testa diritta.

Il bambino è interessato a ciò che mangiano gli adulti.

Il bambino riesce a portare gli oggetti alla bocca da solo.

Se gira la testa dall'altra parte, sputa il cibo o ha un'altra reazione di rifiuto, probabilmente non è ancora pronto a questo tipo di alimentazione. Aspettate ancora e riprovate dopo una o due settimane.

Introduzione degli alimenti di complemento

Quando si comincia lo svezzamento è importante prendersi il tempo necessario e avere pazienza, perché il bambino deve innanzitutto abituarsi a un nuovo modo di mangiare. I sapori, la consistenza del cibo e il fatto di mangiare con il cucchiaino o con le mani sono infatti esperienze del tutto nuove per lui. Le prime volte è quindi sufficiente che mangi anche solo qualche cucchiaino o qualche boccone, per conoscere il nuovo cibo. Per saziarlo, potete continuare come sempre a dargli il latte materno o l'alimento per lattanti. Gradatamente potete aumentare la quantità della pappa di complemento.

Gli alimenti da cui iniziare variano in base alla cultura di appartenenza. Non esiste un solo cibo «giusto»: iniziate con un alimento per volta, senza mischiarlo ad altri. Qualche esempio:

Una pappa composta da una verdura cotta, della consistenza di una purea fine, ad esempio di carote, pastinaca, zucchine, zucca, finocchio o broccoli.

Verdura cotta e tagliata a pezzi da prendere con le mani.

Mele o pere grattugiate, banane schiacciate o purea di pesche.

La frutta morbida, che può essere ingerita in sicurezza, può essere anche proposta come cibo da prendere con le mani (ad es. pesche senza buccia, melone senza semi o banane mature). Se leggermente stufata, la frutta risulta più digeribile.

Organizzazione dello svezzamento

Quando il vostro bambino avrà accettato bene la prima pappa di complemento, dopo qualche giorno potrete proporre un altro tipo di verdura o frutta. Provate per alcuni giorni il nuovo alimento prima di introdurre il successivo. In questo modo potrete risalire all'alimento responsabile dell'eventuale comparsa di una reazione che può far pensare a un'allergia o a un'intolleranza.

Dopo che il bambino avrà conosciuto alcuni tipi di verdura e frutta, potrete ampliare a poco a poco l'offerta, prima con le patate e poi aggiungendo anche la carne. Le patate contribuiscono a dare un maggior senso di sazietà, mentre la carne fornisce proteine e ferro. Per garantire un apporto sufficiente di ferro, è importante che il bambino cominci ad assumere regolarmente piccole quantità di carne al più tardi a partire dal settimo mese.

Ben presto il bambino si abituerà anche alle patate e alla carne, così potrete gradatamente variare e arricchire ulteriormente l'offerta

di alimenti: crema di cereali, pasta, riso, pane, legumi, pesce, uova, ecc. Proponete regolarmente pesce di mare ricco di grassi, ad esempio il salmone, perché fornisce preziosi acidi grassi omega-3 che sono poco presenti in altri cibi.

Completate la preparazione una volta al giorno con 1 cucchiaino di olio di colza spremuto a freddo o raffinato, che fornirà al bambino un prezioso apporto di acidi grassi. Nella preparazione, rinunciate a utilizzare sale, brodo, spezie, zucchero, miele e altri dolcificanti.

Il numero dei pasti giornalieri con alimenti di complemento aumenta con l'aumentare dell'età del lattante. Queste indicazioni possono aiutare ad orientarsi:

Inizio del 5° - inizio del 7° mese di vita: introduzione degli alimenti di complemento.

Fino a 8 mesi di vita: 2-3 pappe di complemento al giorno.

Tra i 9 e gli 11 mesi: 3-4 pappe di complemento al giorno.

Tra i 12 e i 24 mesi: 3-4 pasti al giorno e, se il bambino lo desidera, 1 o 2 spuntini aggiuntivi, ad esempio un frutto o un pezzo di pane.

Tra il 10° e il 12° mese di vita inizia il passaggio graduale alla dieta familiare. Il bambino non ha più bisogno di pappe e di pasti preparati solo per lui e può già mangiare quasi come i «grandi». I tempi di questo passaggio dipendono dallo sviluppo e dai bisogni specifici di ogni bambino. Potete leggere da pagina 45 come costruire uno schema equilibrato di pasti principali e spuntini intermedi a partire da un anno di età.

Fatto in casa o acquistato già pronto?

Sia gli alimenti di complemento preparati in casa, sia gli omogeneizzati in vasetto già pronti sono una buona fonte di nutrimento per il lattante. Entrambe le soluzioni offrono qualche vantaggio. Optate per quella che vi convince di più, o, in alternativa, combinatele tra loro: scegliete il vasetto quando siete di fretta o in viaggio, altrimenti offrite pappe preparate in casa o cibo sminuzzato da prendere con le mani, in modo che il bambino possa apprezzare la varietà dei cibi e dei sapori.



Vantaggi degli omogeneizzati

- Preparazione rapida
- Praticità quando si è fuori casa
- Modalità di preparazione che preserva i principi nutritivi
- Requisiti di composizione disciplinati per legge



Vantaggi degli alimenti di complemento preparati in casa

- Più varietà grazie all'utilizzo di tanti tipi di verdura e frutta
- Più varietà di sapori: il bambino impara a conoscere molte fragranze e tipi di sapori, che sviluppano il gusto e favoriranno l'accettazione dei cibi in futuro
- Si può evitare l'uso di ingredienti sconsigliati, ad es. zucchero, sale e aromi
- È possibile determinare la provenienza degli alimenti (ad es. regionale, stagionale, biologica)
- Convenienza economica

Quando acquistate gli omogeneizzati, prestate attenzione all'elenco degli ingredienti. La composizione dovrebbe possibilmente assomigliare a quella della pappa preparata in casa. Evitate prodotti contenenti sale, zucchero, cacao e aromi aggiunti.

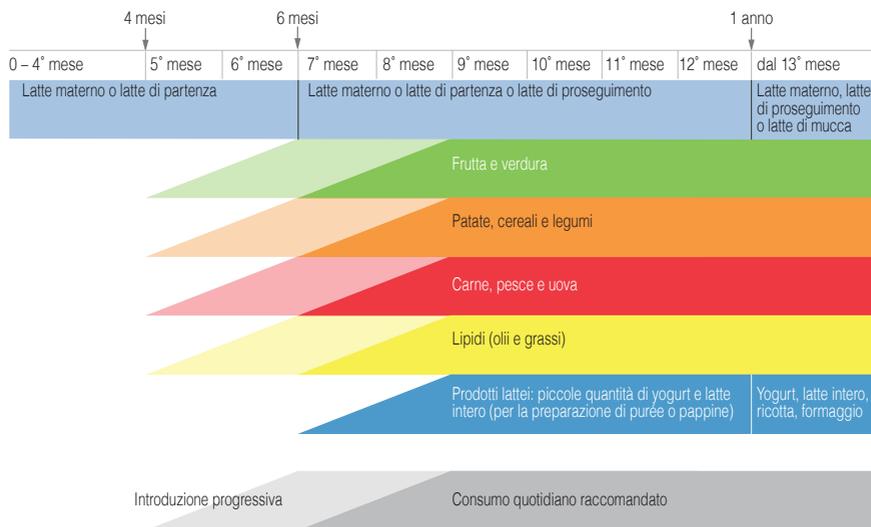
Quali alimenti possono o dovrebbero essere introdotti nella dieta nelle diverse età del bambino?

Lo schema a colori riportato in basso indica quali alimenti si possono o si dovrebbero introdurre nella dieta a seconda dell'età. Tra il quinto e il settimo mese di vita aumenta la varietà degli alimenti: oltre al latte materno, agli alimenti per lattanti e di proseguimento, il regime alimentare prevede anche l'introduzione graduale di verdura e frutta, patate, carne, fiocchi di cereali, pasta, riso, pane, legumi, pesce, uova, oli e altri alimenti. A seconda di quando avete iniziato lo svezzamento, l'introduzione dei singoli alimenti avverrà a intervalli di tempo più o meno ravvicinati. La carne dovrebbe essere introdotta al più tardi nel 7° mese, in modo che il bambino riceva un sufficiente apporto di ferro. Rispetto alla carne trasformata, che ha un contenuto elevato di grassi, sale e salamoia (ad es. insaccati e prosciutto), sono da preferire i tagli di carne magra di bovino, suino, agnello, pollame o di altri animali.

A partire dal 7° mese è possibile – ma non per forza necessario – sostituire il latte materno o l'alimento per lattanti con l'alimento di proseguimento. Sempre da questa età potete utilizzare anche piccole quantità di latte intero o yogurt nella preparazione di una pappa (ad es. la crema di cereali al latte).

Non sono indicate quantità maggiori, perché questi prodotti a base di latte sono molto proteici, e lo sono ancor di più il formaggio, il formaggio fresco e il quark. Questi latticini andrebbero proposti solo dopo il compimento del primo anno di età.

Sintesi: Introduzione degli alimenti per il neonato



© Società Svizzera di Nutrizione SSN, Società Svizzera di Pediatria SSP, 2011

Alimenti non indicati:

Alimenti di origine animale crudi o non sufficientemente cotti.

I prodotti a base di carne trasformata (ad es. insaccati, prosciutto) non sono consigliabili per il loro contenuto elevato di grassi, sale e salamoia. I tagli di carne magra di bovino, suino, agnello, pollame o di altri animali, senza additivi, sono la scelta migliore.

Alimenti che comportano un pericolo di soffocamento, ad esempio frutta oleaginosa, pane con semi, acini d'uva interi, pesce con spine e caramelle.

Bevande

Nei primi mesi di vita il vostro bambino assume liquidi a sufficienza attraverso il latte materno o gli alimenti per lattanti. Quando inizierà a fare tre pasti al giorno con alimenti di complemento, sarà necessario prevedere un apporto aggiuntivo di liquidi pari a circa 2 dl. L'acqua è la bevanda ideale. Usate acqua fresca di rubinetto.

In alternativa, potete dare anche infusi di frutta e di erbe non dolcificati. Per la presenza di alcune sostanze, però, i bambini non dovrebbero bere esclusivamente infusi di menta piperita, camomilla, finocchio o melissa, ma alternarle con altri tipi di infusi.

Le bevande contenenti caffeina (ad es. coca cola, caffè, tè freddo, tè nero e verde) o le bevande dolcificate con zucchero o altri dolcificanti (ad es. tisane istantanee per bambini, sciroppi, limonate) non sono indicate per i lattanti. Anche il succo di frutta contiene

naturalmente zuccheri e non è quindi consigliabile come bevanda. Potete però aggiungere una piccola quantità di succo di frutta alla crema di cereali. La vitamina C della frutta favorisce l'assorbimento e l'utilizzo del ferro contenuto nei cereali da parte dell'organismo.

Il bambino non dovrebbe succhiare continuamente il biberon, sia perché questo favorisce la formazione di carie, sia perché non è bene che si abitui a mangiare per tranquillizzarsi o distrarsi. Per lo stesso motivo, non dovrebbe portare a letto il biberon di latte come stimolo per addormentarsi.

Supplementi nutrizionali e prevenzione delle allergie



Supplementi nutrizionali per lattanti e bambini in tenera età

Attraverso l'alimentazione, i lattanti e i bambini in tenera età ricevono già in quantità sufficiente quasi tutte le sostanze nutritive di cui hanno bisogno per crescere in modo sano. Solo alcune sostanze devono essere somministrate al lattante sotto forma di supplementi (ad es. le gocce di vitamine) in aggiunta all'alimentazione.

Di prassi, i pediatri somministrano a tutti i bambini nelle prime settimane di vita la vitamina K, per prevenire gravi emorragie dovute a una carenza di tale sostanza.

La vitamina D è importante per la formazione di ossa e denti sani. Attraverso l'alimentazione se ne assorbe solo poca e anche le quantità che l'organismo riesce a produrre autonomamente con l'aiuto della luce del sole è per lo più insufficiente. Al lattante questa vitamina va quindi somministrata quotidianamente sotto forma di gocce. Per i bambini a partire dall'età di un anno, si raccomanda la somministrazione quotidiana di vitamina D in questa forma nei casi in cui l'esposizione al sole è insufficiente, ad esempio per l'utilizzo di creme solari con un fattore protettivo alto o per una malattia cronica. Per il dosaggio corretto, chiedete consiglio a un esperto (es. farmacista, pediatra).

Lo iodio è necessario per la produzione degli ormoni tiroidei. Il latte materno soddisfa il fabbisogno di iodio del lattante, purché la madre non presenti carenze in tal senso. Questo elemento è contenuto in quantità molto esigue negli alimenti, perciò è opportuno utilizzare sempre sale iodato in cucina. Altre fonti di iodio sono il pesce, il formaggio, le uova e il pane prodotto con sale iodato. Quando non si allatta al seno, l'apporto di iodio è garantito dagli alimenti per

lattanti. In Svizzera non si consigliano supplementazioni aggiuntive di questa sostanza per i lattanti.

Anche per quanto riguarda il fluoro non si raccomandano supplementazioni per questa fascia di età. Dopo la comparsa del primo dente da latte, per la protezione dalla carie si dovrebbe utilizzare un dentifricio al fluoro per bambini. Ne basta una piccola quantità, grande quanto un pisello.

Dopo il compimento del primo anno di età, il sale da cucina iodato e fluorato contribuisce all'apporto di iodio e fluoro.

In genere non sono necessari altri supplementi di vitamine o sali minerali. Per evitare il rischio di sovradosaggio, non utilizzate supplementi senza aver consultato prima il medico.

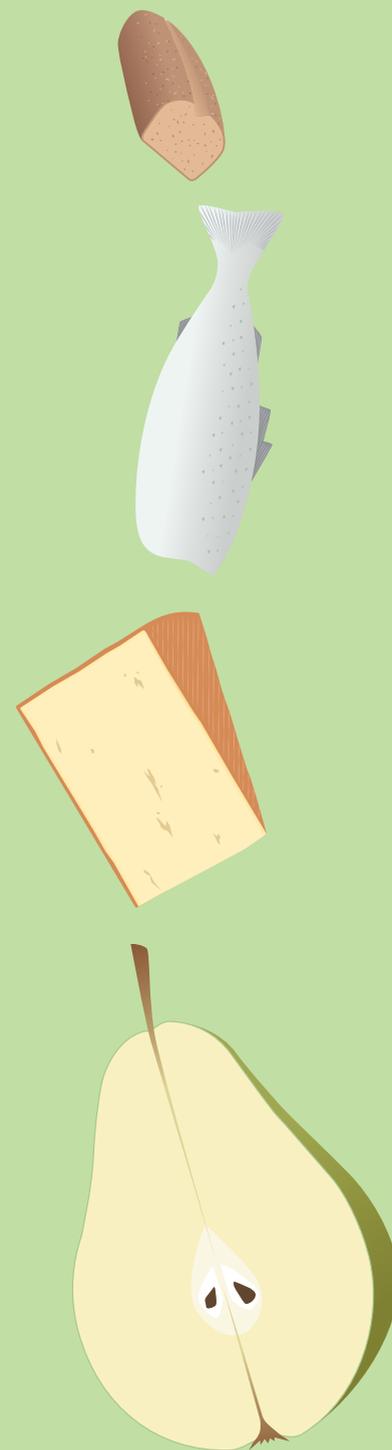
Prevenzione delle allergie

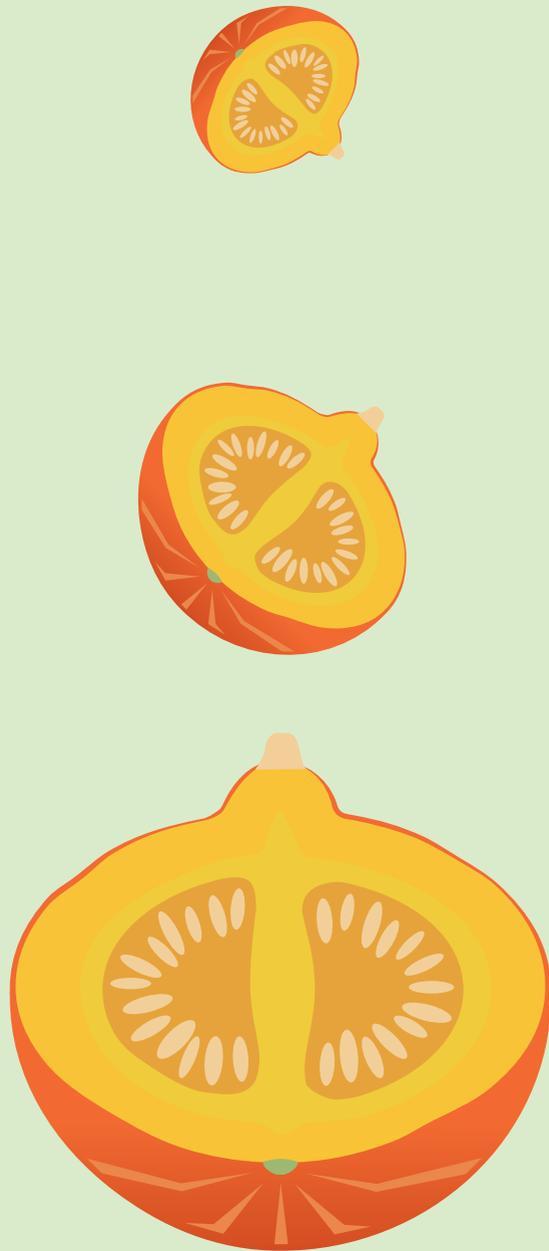
Un bambino è esposto a un maggior rischio di allergia se uno o entrambi i genitori oppure i fratelli sono a loro volta allergici. Come per i bambini sani, anche in questo caso si consiglia di allattare al seno in via esclusiva almeno nei primi quattro mesi di vita. Se l'allattamento al seno non è possibile, nei primi quattro mesi di vita del lattante si consiglia di somministrare un alimento per lattanti. Il latte vaccino o di altri mammiferi e i drink vegetali (ad es. di soia) sono sconsigliati fino al termine del primo anno di vita, perché non corrispondono al fabbisogno di sostanze nutritive del lattante. Se non avete allergie o intolleranze alimentari, non occorre osservare un regime dietetico particolare: rinunciare ad alcuni alimenti non aiuta a prevenire le allergie nel vostro bambino. Dopo sei mesi, a seconda delle necessità, potete anche passare ad un alimento di proseguimento.

A partire dall'inizio del quinto mese, potete integrare gradualmente l'allattamento al seno con gli alimenti di complemento. Prorogare l'inizio dello svezzamento non protegge dalle allergie. Fino ad alcuni anni fa, talvolta si raccomandava ancora di evitare determinati alimenti (ad es. glutine o pesce) nel primo anno di vita, ma i risultati di ricerche più recenti hanno indicato che questo non ha alcun effetto preventivo sullo sviluppo di allergie. Al contrario, seguire un'alimentazione varia e adeguata all'età nel primo anno di vita sembra proteggere da questo problema. Studi scientifici dimostrano che il consumo di pesce nel primo anno di vita ha un effetto preventivo contro lo sviluppo di allergie. Dovrebbe quindi essere introdotto insieme agli alimenti di complemento.

Introducete gli alimenti nuovi uno alla volta osservando un intervallo di alcuni giorni, in modo da riconoscere e accertare eventuali intolleranze.

Alimentazione nel secondo e terzo anno d'età





I bambini imparano a mangiare

I bambini imparano molto osservando e imitando i genitori e altre persone di riferimento. È così che imparano a bere dal bicchiere, a mangiare con il cucchiaino e, nella fase che va dal secondo al terzo anno di vita, a usare la forchetta e il coltello. Visto che genitori e persone di riferimento costituiscono un modello di comportamento per i bambini, questi ultimi assumono anche molte abitudini alimentari degli adulti. Se ad esempio gli adulti mangiano volentieri molta verdura, difficilmente i bambini la rifiuteranno. Se per i genitori o le persone di riferimento è importante sedersi a tavola gustando il pasto in tranquillità, è molto probabile che questo comportamento sia acquisito anche dai bambini.

Fate in modo di seguire un'alimentazione bilanciata che comprenda una gamma di cibi per quanto possibile varia, cosicché il bambino sia esposto presto a una grande varietà di gusti. Questo favorisce l'accettazione del cibo e influenza in modo positivo le preferenze di gusto, che spesso vengono poi mantenute per tutta la vita.

Non sempre i bambini accettano subito un alimento nuovo. È un fatto assolutamente naturale perché, mentre l'apprezzamento per il dolce è innato, per accettare gli altri sapori occorrono tempo e a volte diversi tentativi. Il rifiuto di alimenti e cibi nuovi è particolarmente frequente nell'età infantile. I consigli elencati di seguito possono favorire l'accettazione di alimenti e cibi nuovi:

Incoraggiate il vostro bambino a provare alimenti nuovi. Scoprite insieme che aspetto e profumo ha un cibo, la sua consistenza in bocca, il gusto e che rumore fa masticandolo.

Fate in modo che il pasto si svolga in un'atmosfera piacevole, in modo che il bambino associ il nuovo cibo a un'esperienza positiva.

Non costringete il vostro bambino a mangiare alimenti che rifiuta, provate a riproporli in un'altra occasione.

Per facilitare l'accettazione, mescolate l'alimento sconosciuto a un altro che gli è familiare, ma proponetelo anche da solo, cosicché il bambino possa conoscere la particolarità del suo sapore.

Provate le diverse forme di preparazione adatte ai bambini. Ad esempio, potete offrire gli alimenti crudi o cotti, tagliati a bocconcini, o presentarli a forma di foccina, macchinina o fiore.

Siate pazienti. Prima che un cibo nuovo venga accettato, a volte occorrono diversi tentativi a distanza di tempo.

Stimolate nel bambino l'interesse per il cibo coinvolgendolo quando andate a fare la spesa, quando cucinate o apparecchiate la tavola.

Alimentazione sana e variata

Cosa significa alimentazione sana e variata? Le informazioni che seguono vi potranno aiutare nella scelta degli alimenti.

Bevande



Durante i pasti e anche fra un pasto e l'altro il bambino ha bisogno di bere. Le bevande ideali sono quelle non zuccherate, ad esempio l'acqua di rubinetto, l'acqua minerale o gli infusi non dolcificati di erbe e di frutta. Non sempre, ma occasionalmente per variare, potete dare succo di frutta (con frutta al 100%) diluito con una quantità doppia di acqua. Le bevande con aggiunta di zucchero o dolcificanti (bevande con succo di frutta, sciroppi, limonate, tisane istantanee per bambini) dovrebbero restare un'eccezione. Sono del tutto inappropriate le bevande che contengono caffeina e le bevande alcoliche.

Verdura e frutta

La verdura e la frutta sono ricche di vitamine, sali minerali e altre preziose sostanze. Proponetele al vostro bambino più volte durante la giornata. Ogni tipo di verdura e frutta contiene un mix particolare di componenti: approfittatene e sfruttate la varietà di tipi e colori, preferendo i prodotti regionali e di stagione.

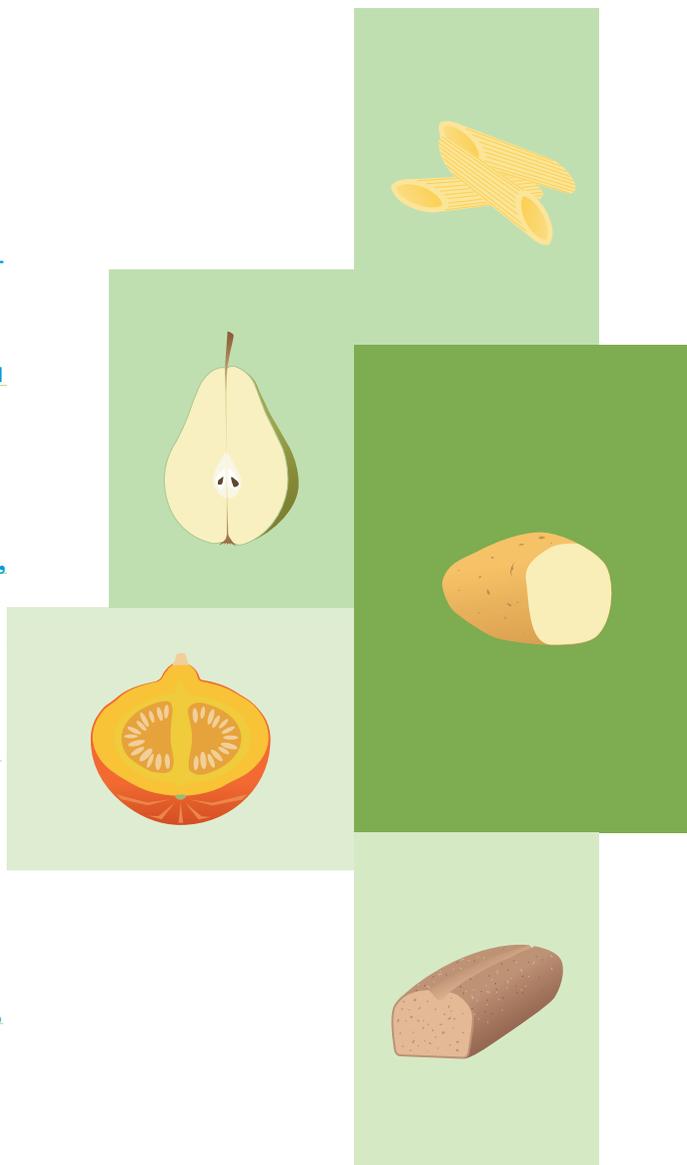
I consigli che seguono rendono la verdura e la frutta più allettanti per i bambini:

Proponete spesso verdure crude: non è raro che i bambini le preferiscano alla verdura cotta. Da mangiare sia in casa, sia fuori casa, sono indicati fettine di cetriolo, carote pelate, bastoncini di cavolo rapa, peperone tagliato a strisce e spicchi di finocchio; magari accompagnati da una salsa «dip» a base di yogurt o quark nella quale intingere le verdure.

Portate a tavola la varietà. Fatevi aiutare dal vostro bambino quando fate la spesa e cucinate, coinvolgetelo nelle decisioni e nella preparazione del cibo.

Aggiungete a minestre, zuppe, gulasch, salse, sfornati e risotti le verdure finemente grattugiate. Preparate una zuppa con verdure passate.

Di tanto in tanto una porzione di verdura o frutta può essere sostituita da un bicchiere (piccolo) di succo.



Cereali, patate, legumi...

Pane, pasta, fiocchi di cereali, patate, riso, polenta e legumi (ad es. lenticchie, ceci) sono importanti fonti di energia. Privilegiate i prodotti integrali, che hanno un contenuto decisamente più ricco di vitamine, sali minerali e benefiche fibre rispetto ai prodotti raffinati, quali ad esempio la farina bianca e il riso brillato.

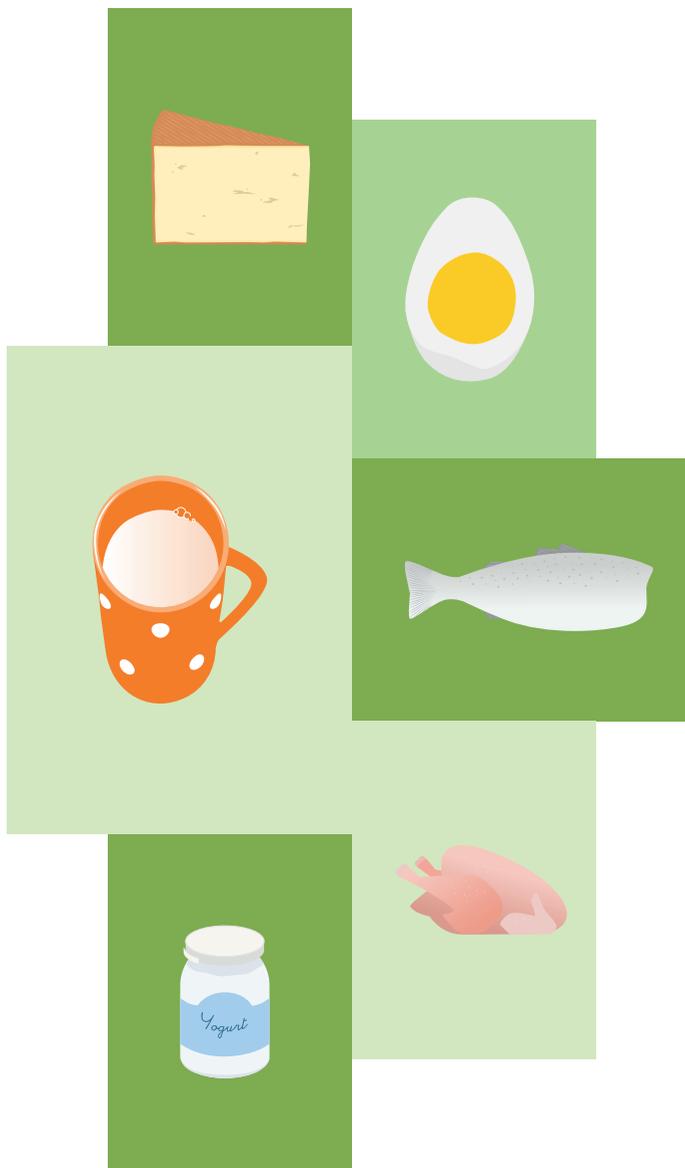
Non tutto il pane nero è integrale. Accertatevi che il pane sia stato prodotto con farina integrale leggendo l'elenco degli ingredienti o chiedendo al fornaio. Il pane integrale prodotto con farina macinata finemente è accettato bene anche dai bambini.

Molto amato dai bambini e preziosissimo dal punto di vista nutrizionale è il muesli composto da fiocchi integrali (es. fiocchi d'avena), noci macinate, latte o yogurt e frutta. Se acquistate miscele di muesli già pronte, scegliete quelle senza aggiunte di zucchero, miele o cioccolato.

Latte e latticini

Il latte e i latticini (ad es. yogurt, quark, formaggio) sono importanti fonti di proteine, calcio, vitamina B2 e altri nutrienti e rappresentano quindi una componente irrinunciabile dell'alimentazione per l'infanzia. Da bere e in aggiunta al muesli, potete dare al vostro bambino il latte vaccino disponibile in commercio (latte intero o latte drink). Il latte magro non è raccomandato perché troppo povero di sostanze nutritive. Non occorre dare un latte speciale come un alimento per lattanti, di proseguimento o il latte per la prima infanzia. Si tratta di prodotti al confronto più costosi che non offrono particolari vantaggi dopo il compimento del primo anno. A partire da questa età, potete dare al vostro bambino anche quark e formaggio.

Gli yogurt e i quark alla frutta disponibili in commercio contengono per lo più molti zuccheri e poca frutta; sono quindi da considerare più che altro come dessert. Per ridurre il contenuto di zucchero, mescolateli allo yogurt naturale o, ancora meglio, usate direttamente lo yogurt naturale con frutta fresca a pezzi.



Carne, pesce, uova e tofu

Oltre al latte e ai latticini, anche la carne, il pesce, le uova e il tofu sono ricchi di proteine, che svolgono una funzione plastica per il corpo. Ciascuno di questi alimenti fornisce inoltre altre importanti sostanze nutritive. Nell'arco della settimana alternate questi alimenti fornitori di proteine, in modo che il vostro bambino possa beneficiare dei diversi nutrienti.

I pesci di mare ricchi di grassi (ad es. il salmone) si distinguono per l'elevato contenuto di omega-3, acidi grassi che hanno effetti benefici per la salute, e dovrebbero quindi trovare regolarmente posto nella dieta. La carne non trasformata è un'importante fonte di zinco, vitamine del gruppo B e ferro, ma non dovrebbe essere assunta ogni giorno. Tutti gli alimenti che forniscono proteine animali contengono vitamina B12.

Oli e frutta oleaginosa

Per la preparazione dei cibi utilizzate oli vegetali di alta qualità, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza. Forniscono acidi grassi (ad es. omega-3) e vitamine (ad es. vitamina E) importanti per la salute, per questo il bambino ne ha bisogno ogni giorno, seppure in piccole quantità. Usate con moderazione burro e margarina e limitate il consumo di preparazioni con un tenore elevato di grassi come frittture, impanature e salse alla panna. La frutta oleaginosa, ad es. nocciole e noci, è ricca di preziosi acidi grassi, vitamine e altri elementi. Fino al terzo anno di vita andrebbe proposta solo in forma macinata per evitare il pericolo di soffocamento.



Dolci e snack salati

I dolci, le bevande zuccherate e gli snack salati forniscono molte calorie «vuote», zuccheri, grassi e sale. Vietarli però serve solo a renderli ancor più desiderabili, oltre a non essere necessario da un punto di vista nutrizionale. Se il consumo di dolci e snack è moderato, non ci sono controindicazioni. Determinati dolci, come ad es. le caramelle, andrebbero evitati nei primi tre anni di vita perché comportano un pericolo di soffocamento.

È importante che la famiglia definisca di comune accordo alcune regole (ad es. quanto? quando? cosa?).

Per quanto riguarda lo zucchero, va considerato che oltre a essere presente nei dolci, è contenuto anche in confetture, cereali dolcificati per la colazione, barrette di cereali, yogurt alla frutta, sciroppi, ecc. È bene quindi tenere d'occhio l'apporto quotidiano totale. Con un consumo moderato di zucchero, miele, sciroppi e dolcificanti artificiali, il bambino imparerà anche ad apprezzare di più i cibi meno dolcificati.

Sale e condimenti

Per salare, usate sale da cucina iodato e fluorato ma in quantità limitata, principio che vale anche per tutti i condimenti che contengono sale (ad es. condimenti in polvere, salsa a base di semi di senape, salsa di soia, brodo). Insaporite i cibi usando preferibilmente erbe fresche o essiccate e spezie.



Piatti pronti

Quando il tempo è poco, si ricorre volentieri a piatti pronti, ad esempio la pizza surgelata, le lasagne e le minestre pronte, che hanno una preparazione rapida. Spesso però la composizione di questi alimenti non è ottimale, poiché hanno ad es. un contenuto di sale e un tenore energetico molto alti o una quantità minima di verdure. Se scegliete cibi pronti, la cosa migliore è leggere l'elenco degli ingredienti e confrontare la composizione dei diversi prodotti. Arricchite e integrate i piatti pronti, magari aggiungendo pomodori e peperoni sulla pizza o servendo un'insalata di accompagnamento alle lasagne. Come alternativa per quando si ha poco tempo, si può cucinare regolarmente in dosi più abbondanti e congelare i cibi già porzionati.

Alimenti per l'infanzia

In commercio si trovano molti alimenti formulati in modo specifico per i bambini, tra cui, ad esempio, tisane, cereali da colazione, yogurt e prodotti dolciari. Grazie a una confezione accattivante e talvolta a un piccolo gioco accluso in regalo, sono molto amati dai bambini. Arricchiti di vitamine e sali minerali, questi prodotti suggeriscono un'idea di beneficio per la salute, ma in realtà non offrono alcun vantaggio rispetto agli alimenti tradizionali. Al contrario: spesso passa inosservato che gran parte di questi prodotti contiene troppi zuccheri e grassi. Inoltre, gli alimenti specifici per l'infanzia sono proporzionalmente più costosi. Perciò non è necessario acquistarli.

Pasti principali, spuntini e merende

Mangiare con regolarità fornisce all'organismo un apporto proporzionato di energia e sostanze nutritive. Il numero dei pasti può variare da un individuo all'altro, anche se è molto diffusa l'abitudine di fare tre pasti principali al giorno: colazione, pranzo e cena, integrati da uno o due spuntini o merende. Trovate il ritmo più consono alla vostra famiglia, tenendo presente che è importante alternare momenti in cui si mangia a momenti di «riposo» dal punto di vista alimentare. Mangiucchiare in continuazione o tra un pasto e l'altro rischia di rovinare l'appetito durante i pasti principali.

Ciascuno dei pasti principali dovrebbe includere queste tre componenti:

Verdura: cruda o cotta, come contorno, piatto principale, zuppa, insalata o crudité da sgranocchiare. La porzione di verdura può essere integrata o sostituita dalla frutta.

Farinacei: rientrano in questa categoria prodotti a base di cereali, quali pasta, riso, polenta, couscous e pane, patate, legumi (lenticchie, ceci, fagioli rossi o bianchi) o alimenti equiparabili come la quinoa, il grano saraceno o l'amaranto. Tra i prodotti cerealicoli, privilegiate quelli integrali.

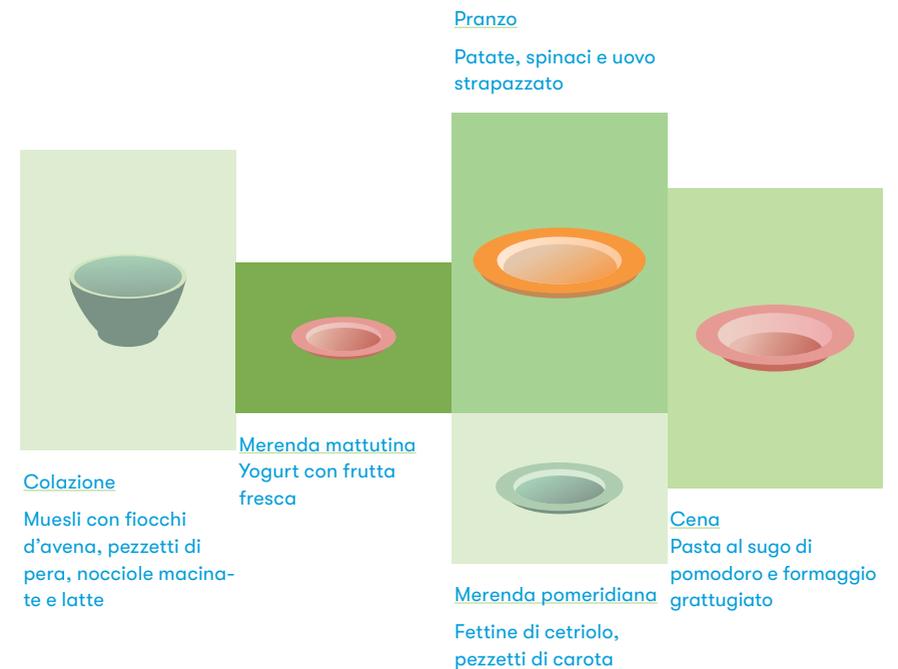
Un alimento proteico: una volta al giorno può essere una porzione di pesce, pollame, uova, formaggio, quark, tofu, quorn o seitan, per gli altri pasti principali un latticino, ad es. latte, yogurt, quark, blanc battu, formaggio fresco in fiocchi o un altro tipo di formaggio.

Verdura e frutta e farinacei dovrebbero sempre costituire la parte più consistente del piatto, mentre la carne e altri cibi ricchi di proteine sono necessari in quantità inferiori.

Le verdure crude a pezzetti e la frutta sono ideali come spuntino. In base all'appetito, si possono integrare con un prodotto a base di cereali o di latte. Per fare qualche esempio, potete offrire al vostro bambino pane integrale con quark o formaggio, oppure yogurt naturale con frutta fresca e frutta oleaginosa tritata.

Acqua o infusi di frutta e di erbe non dolcificati possono accompagnare ogni pasto come bevanda.

Esempio di alimentazione quotidiana



Pasti principali, spuntini e merende

Consigli per mangiare con gusto e favorire un comportamento alimentare sano

Affinché il vostro bambino impari ad avere un rapporto sereno e naturale con il cibo e sviluppi un comportamento alimentare sano, è importante che tutti i suoi pasti siano all'insegna del piacere e del benessere. Questi consigli aiutano a farlo:

In compagnia, tutto diventa più buono; cercate quindi di mangiare insieme in famiglia il più spesso possibile.

Un'atmosfera serena e piacevole a tavola aiuta a sviluppare sensazioni positive e ad assaporare il cibo con gusto. Prendetevi il tempo necessario per i pasti e cercate di renderlo un momento gradevole.

Godetevi il tempo che passate insieme, cercando di non farvi distrarre da cellulari, televisione, giornali, ecc.

Come genitore decidete cosa portare in tavola, ma lasciate decidere al vostro bambino quanto mangiarne. Dategli prima una porzione piccola e poi una aggiuntiva se ha ancora fame. Al più presto, lasciate il vostro bambino libero di esercitarsi a prendere il cibo da solo.

Incoraggiatelo anche a provare nuovi alimenti – senza insistere troppo per evitare la reazione opposta. Provate a riproporre

altre volte i cibi che inizialmente ha rifiutato. A volte sono necessari diversi tentativi a distanza di tempo prima che il bambino arrivi ad apprezzare un determinato alimento. Il gusto è qualcosa che si impara e i cibi con cui si ha familiarità risultano più buoni.

I bambini hanno una buona percezione del senso di fame e di sazietà e non dovrebbero essere costretti a svuotare il piatto.

Non occorre lodarli quando hanno mangiato molto, perché ciò potrebbe spingerli a ripetere questo comportamento per compiacere i genitori o le persone di riferimento. È degno di lode invece il fatto che un bambino mangi in autonomia.

Il cibo non è uno strumento educativo e non dovrebbe essere utilizzato come consolazione, ricompensa o punizione, perché potrebbe favorire l'insorgenza di disturbi dell'alimentazione. I segnali determinanti che spingono un bambino a mangiare o a non mangiare dovrebbero essere la fame e la sazietà.

I bambini assaggiano e mangiano con particolare gioia ciò che hanno preparato con le proprie mani, perciò lasciate che vostro figlio vi aiuti quando fate la spesa e cucinate, ad esempio mettendo i prodotti nel carrello, lavando la verdura, farcendo la pizza, apparecchiando la tavola o sparecchiandola.

Attività fisica



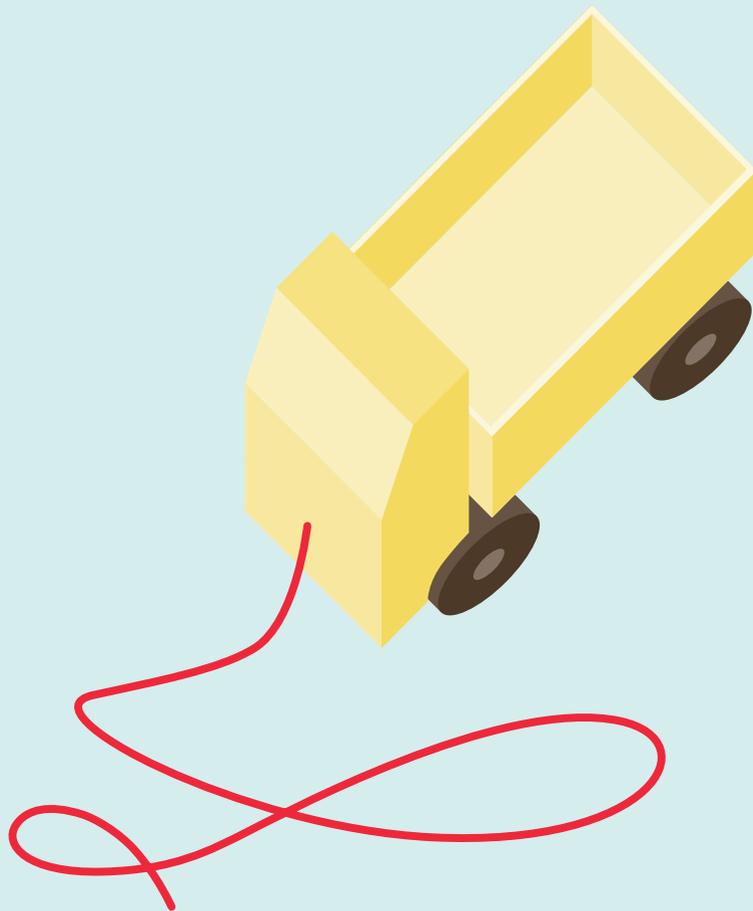
Attività fisica

Per loro stessa natura, i bambini piccoli amano molto muoversi. Vogliono esplorare e vivere il loro mondo. Il movimento è un modo per fare esperienze e mettere alla prova la propria abilità, forza e resistenza. Sostenete questa gioia di muoversi del vostro bambino offrendogli sufficiente tempo e spazi adeguati per farlo, sia in casa che all'aperto.

Quando è un lattante, dategli modo di muoversi in libertà più volte al giorno. Per questa fascia di età, essere attivi significa: sgambettare in posizione supina, appoggiarsi sugli avambracci in posizione prona, prendersi i piedini, girarsi sulla pancia o, viceversa, sulla schiena, mettersi a sedere da soli dalla posizione prona o supina, stare seduti senza appoggio, strisciare, gattonare, alzarsi in piedi con un appoggio, camminare tenendosi ai mobili, e così via.

I bambini piccoli in grado di camminare senza aiuto dovrebbero essere fisicamente attivi almeno tre ore al giorno. Per loro significa: camminare, saltare, arrampicarsi, aggrapparsi a qualcosa e tirarsi su, salire e scendere, trasportare e spostare oggetti in modo adeguato all'età, lanciare e prendere la palla, e così via.

Evitate il più possibile di impegnarli a lungo in attività che non prevedono movimento fisico. Il bambino non dovrebbe rimanere troppo nel seggiolino per bebè. Interrompete queste fasi con pause di movimento attivo.



Idealmente, nei primi quattro-sei mesi di vita, allattate esclusivamente al seno. Se non allattate al seno, nei primi sei mesi di vita del bambino scegliete alimenti per lattanti di produzione industriale.

Introducete gli alimenti di complemento al più presto all'inizio del 5° mese e al più tardi all'inizio del 7° mese.

Parallelamente, se possibile, proseguite l'allattamento al seno. Si può continuare ad allattare fino a quando mamma e bambino lo desiderano.

Preparate gli alimenti di complemento evitando lo zucchero, il miele e altri dolcificanti, il sale e i condimenti salati.

Il primo anno di vita – l'essenziale in breve

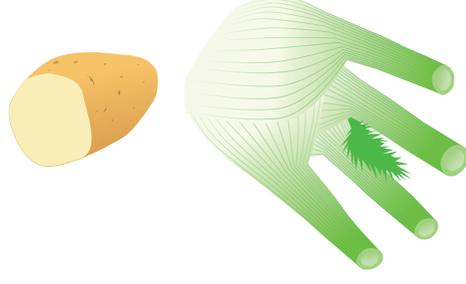
Utilizzate latte e yogurt solo in piccole quantità, ad esempio per stemperare una crema di cereali al latte. Evitate il formaggio e il quark.

Date al bambino vitamina D ogni giorno sotto forma di gocce e assicurate un apporto sufficiente di iodio. Dopo la comparsa del primo dente da latte, usate un dentifricio al fluoro per bambini.

Alla fine del primo anno di vita avviene il passaggio alla dieta familiare.



Un'alimentazione sana e variata comprende ogni giorno bevande non zuccherate, verdure, frutta, farinacei (ad es. patate, riso, cereali, preferibilmente integrali), latticini e un'ulteriore fonte di proteine (ad es. carne, pesce, uova, tofu), frutta oleaginosa macinata e oli vegetali di alta qualità (ad es. olio di colza). Dolci in piccole quantità.



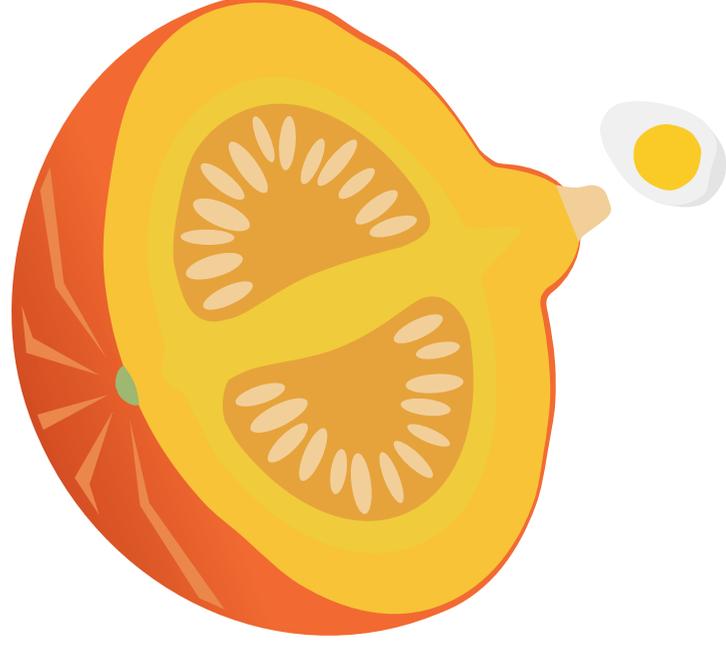
Gli alimenti speciali per l'infanzia non sono necessari.

I genitori e le altre persone di riferimento hanno un'importante funzione di modello.

Riunirsi a tavola e mangiare insieme in un'atmosfera gradevole aiuta ad apprezzare il cibo e favorisce il benessere.

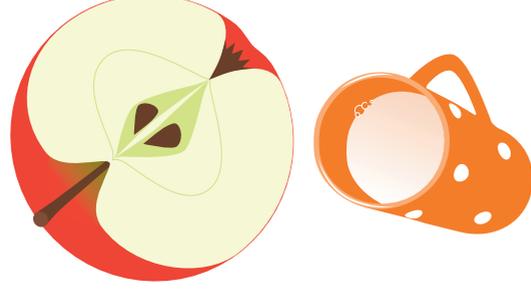
Il secondo e terzo anno di vita – l'essenziale in breve

I genitori e le persone di riferimento decidono cosa portare in tavola. I bambini possono decidere quanto mangiare.



Spesso occorrono diversi tentativi prima che i bambini accettino alimenti sconosciuti.

I bambini hanno una buona percezione del senso di fame e di sazietà. Non dovrebbero essere costretti a svuotare il piatto.



Non usare gli alimenti come consolazione, ricompensa o punizione.

I bambini collaborano volentieri a fare la spesa e a preparare i pasti. I bambini mangiano con particolare gioia ciò che hanno preparato con le proprie mani.

Dare al bambino vitamina D ogni giorno sotto forma di gocce. Usare sale da cucina iodato e fluorato e un dentifricio al fluoro.



Editore

Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV
T +41 58 463 30 33
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berna
info@blv.admin.ch
www.usav.admin.ch

Layout

Heyday Konzeption & Gestaltung, Berna

Foto fornite da

Sabine Hirsig, Berna

Distribuzione

UFCL, Distribuzione pubblicazioni,
3003 Berna, Svizzera
www.pubblicazionifederali.admin.ch

Numero d'ordinazione

341.810.I

Giugno 2017

Contatti importanti

Ufficio federale della
sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV
www.usav.admin.ch

Società Svizzera di
Nutrizione SSN
www.sge-ssn.ch

aha! Centro Allergie Svizzera
www.aha.ch

Società Svizzera di Pediatria
SSP
www.swiss-paediatrics.org

Berner Fachhochschule,
Ernährung und Diätetik
www.gesundheit.bfh.ch

Associazione svizzera
consulenti per l'allattamento
IBCLC
www.stillen.ch

Promozione Salute Svizzera
www.gesundheitsfoerderung.ch

Pro Juventute
www.projuventute.ch

Federazione svizzera
delle levatrici FSL
www.hebamme.ch

Associazione Svizzera delle-dei
Dietiste-i ASDD
www.svde-asdd.ch

Associazione svizzera per la
consulenza genitori-bambini
www.sf-mvb.ch

Promozione allattamento
al seno Svizzera
www.stillfoerderung.ch

UNICEF Svizzera
www.unicef.ch



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



ssp sgp
SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
PRO ALLERGIE UND NUTRITION SUISSE UND JUGENDHEIL
LES MÉDECINS DE VOUS enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti