

Allattamento e svezzamento: dal latte materno alle prime pappe

La prima fase
della vita

Allattamento
materno e artificiale

Svezzamento:
quando, come e
perché

Alimenti e nutrienti
essenziali per la
corretta crescita

Manuale dedicato ai genitori

BAMBINI DA 6 A 12 MESI

Crescere mangiando tutti i giorni
un po' di salute

COLLANA
**MANGIARE
BENE E
GUADAGNARE
SALUTE**





UNA NUOVA VITA: COSA SUCCEDDE NELL'ORGANISMO DEL BAMBINO?

La prima fase della vita del bambino è caratterizzata da una rapida crescita, che non si ripeterà in altri periodi, iniziata già durante la gestazione e che continuerà in modo esponenziale nei primi

DA RICORDARE

Nei primi tre anni di vita:

- ✓ L'altezza si duplica.
- ✓ Il peso si triplica.
- ✓ Il cervello cresce di un grammo ogni giorno.



Venire al mondo

anni. Questo periodo non è solo contraddistinto da un incredibile accrescimento, ma anche da un importante sviluppo fisico e intellettuale. Si sviluppano infatti:

- ✓ **Le capacità cognitive:** durante questa fase si affinano e si formano diverse competenze, come il controllo visivo e delle emozioni, le capacità di socializzazione, il linguaggio, etc..
- ✓ **Il sistema digerente:** i bambini appena nati non hanno tutti gli enzimi necessari alla digestione degli alimenti, in quanto si formeranno via via nei mesi seguenti.
- ✓ **Gli organi che regolano il metabolismo:** reni e fegato alla nascita sono ancora immaturi e arriveranno progressivamente a maturazione.
- ✓ **Il sistema immunitario:** appena nato il bambino ha un sistema immunitario molto limitato, che arriverà ai livelli dell'adulto solo dopo diversi anni, fortificandosi soprattutto nei primi tre anni di vita.

Valutare lo sviluppo: le curve di crescita

Una delle maggiori preoccupazioni delle mamme è che il bambino non cresca correttamente. Spesso, infatti, si tende a confrontare il proprio figlio con bambini della stessa età o con il precedente andamento di un fratellino o una sorellina più grandi. Tuttavia, ogni bimbo ha una sua specifica "curva di crescita", che non è confrontabile con altri bambini. Inoltre, è scorretto basarsi su un'unica pesata. Le curve di crescita sono dei grafici, suddivisi per parametro antropometrico (peso, altezza, circonferenza cranica) e sesso, ottenuti dalle misurazioni di numerosi bambini di varie fasce d'età e che pertanto possono essere rappresentativi di una determinata popolazione. L'impiego delle curve di crescita è semplice: basta incrociare l'età del bambino con il valore corrispondente al suo peso o alla sua altezza e osservare a quale curva si avvicina maggiormente il punto così identificato. Quelle più conosciute sono le curve di crescita **CDC 2000** sviluppate dal **National Center for Health Statistics** e quelle recentemente pubblicate

dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**. Il pediatra valuterà soprattutto l'andamento della crescita nel tempo, perché non ha importanza se un bambino è al 25° o al 75° percentile (fattore che può dipendere anche dalla genetica, dalla costituzione): il dato importante è che il piccolo si sviluppi in modo regolare continuando a seguire la "sua" curva di crescita. Il peso e l'altezza dei bambini sono due elementi che è bene misurare periodicamente e, a partire dai due anni, lo si può fare anche con un semplice strumento che utilizza i valori di riferimento dell'OMS per calcolare l'indice di massa corporea (BMI) e, di conseguenza, lo stato ponderale. Tuttavia, questo pratico strumento non deve in alcun modo essere inteso come sostitutivo delle valutazioni del pediatra, quanto piuttosto come un mezzo per rendere il genitore più consapevole. Digitando questo indirizzo web: <https://www.educazionenu-trizionale.granapadano.it/it/bmi-bambini/> potrai compilare il form e ottenere il BMI del tuo bambino.



ETÀ* (anni)	MASCHI		FEMMINE	
	STATURA (cm)	PESO (kg)	STATURA (cm)	PESO (kg)
1	75	10	74	9
1,5	82	11	81	11
2	87	13	86	12
2,5	92	14	90	13
3	96	15	95	14
3,5	99	16	98	15
4,5	106	18	105	17

*Da 1 a 4 anni si intende a partire dal 1° compleanno fino al completamento del 4°. Valori medi esemplificativi. Fonte SINU



COME MANGIA IL BAMBINO APPENA NATO?

DA RICORDARE

I benefici per la madre

dell'allattamento al seno sono molteplici. In particolare, si riduce il rischio di:

- ✓ Tumori al seno e alle ovaie.
- ✓ Diabete di tipo II e altre malattie metaboliche.
- ✓ Malattie cardiovascolari.

Inoltre, allattare al seno aiuta a ritornare al peso pre-gravidanza e crea un forte legame madre-bambino.

Il latte materno

Il latte materno è il nutrimento migliore per il lattante, raccomandato come alimento esclusivo nei primi sei mesi di vita e come principale fonte lattea durante il periodo della diversificazione alimentare fino ai due anni e oltre, finché mamma e bambino lo desiderano (raccomandazione OMS).

DA RICORDARE

I benefici per il bambino

dell'allattamento al seno si estendono sia nel breve, che nel lungo periodo.

- ✓ Nel breve periodo: protegge da infezioni e allergie.
- ✓ Nel lungo periodo: riduce il rischio di obesità.
- ✓ Favorisce bassi livelli di pressione del sangue e colesterolo.
- ✓ Migliora le prestazioni nei test di valutazione del QI.

LO SVEZZAMENTO

Perché avviare l'alimentazione complementare?

Intorno al sesto mese il latte materno, da solo, non è più sufficiente a soddisfare i fabbisogni crescenti del lattante. La maturazione del sistema nervoso, gastroenterico e renale conferisce al piccolo la possibilità e la capacità di ricevere anche alimenti solidi, che si differenziano tra loro per densità nutritiva, consistenza e modalità di assunzione. Lo svezzamento (anche detto **divezzamento o alimentazione complementare**), pertanto, è una tappa indispensabile per impostare buone abitudini alimentari e far sì che il bambino impari a conoscere ed apprezzare nuovi sapori e consistenze diverse.

Quando iniziare?

L'OMS raccomanda di cominciare lo svezzamento non prima dei sei mesi (a livello mondiale), mentre l'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) afferma che l'alimentazione complementare tra i quattro e i sei mesi è comunque sicura. In linea di massima, si consiglia di **non cominciare lo svezzamento prima dei quattro mesi**. Tuttavia, ogni bambino è diverso e matura in modo differente, quindi è opportuno fare sempre riferimento alle indicazioni del proprio pediatra per decidere quando iniziare il divezzamento. Naturalmente, iniziare a mangiare i cibi solidi non vuol dire che il bambino debba smettere di bere il latte (materno o artificiale che sia).

DA RICORDARE

I genitori possono riconoscere **tre segnali** utili per capire se il proprio bimbo è pronto a introdurre gli alimenti solidi, in particolare:

- ✓ Se il bambino riesce a stare seduto correttamente sul seggiolone con la testa dritta, senza la tendenza a cadere con il capo a destra, sinistra o in avanti.
- ✓ Se sa afferrare un pezzo di alimento con le mani, come un pezzettino di pera matura o una cima di broccolo.
- ✓ Se sa deglutire l'alimento. Questo segnale non è affatto scontato: il bambino sputa se non è pronto, perché semplicemente non ha ancora maturato le capacità motorie indispensabili per mangiare e ha ancora molto forte il riflesso di estrusione (ossia tirare fuori la lingua per ciucciare).

CONOSCI GLI ALIMENTI E I LORO NUTRIENTI?

Noi mangiamo alimenti, ma il nostro corpo li trasforma in nutrienti disponibili per le nostre cellule. I nutrienti si dividono in macronutrienti e micronutrienti, ma dal cibo si assumono anche oligoelementi, fibre e acqua.

Macronutrienti

Sono macronutrienti le sostanze che apportano energia (calorie): proteine, carboidrati (zuccheri) e lipidi (grassi). Nella dieta del bambino, l'apporto energetico dovrebbe derivare per il 40% dai grassi, dai carboidrati, inizialmente, per il 50% fino ad aumentare al 65%, mentre le proteine non dovrebbero superare il 10% (1.32 g/kg/die secondo i recenti LARN - Società Italiana di Nutrizione Umana).

Proteine

Le proteine vengono utilizzate per la costituzione e la riparazione delle cellule di tutti i tessuti, funzione plastica importante per accrescere la massa muscolare. Le proteine forniscono anche energia (4 Kcal per grammo) e possono essere di due tipi:

✔ **Di origine animale**, contenute in carne, uova, latte e derivati, pesce e pescato, definite ad alto valore biologico perché complete di tutti i 9 aminoacidi essenziali, cioè quelli che devono essere assunti necessariamente con gli alimenti perché il nostro organismo non può produrli.



✔ **Di origine vegetale**, presenti in legumi, cereali, semi oleosi e frutta secca. Sono definite di minor valore biologico in quanto apportano mediamente quantità inferiori di aminoacidi essenziali rispetto a quelle di origine animale.

Carboidrati

★ I carboidrati apportano 4 Kcal per grammo e rappresentano la maggiore fonte di energia per l'organismo, anche nei più piccoli. Si suddividono in:

✔ **Semplici** a rapido utilizzo, come quelli della frutta, del latte e dei dolcificanti (zucchero, miele, fruttosio, etc.).

✔ **Complessi** (amido) a lento utilizzo, presenti in pasta, riso, pane, patate, farro, orzo, castagne, etc.

Grassi

★ I grassi (o lipidi) sono nutrienti indispensabili e forniscono 9 Kcal per grammo. Vengono generalmente classificati in:

✔ **Monoinsaturi** e **polinsaturi**, prevalentemente di origine vegetale, contenuti nell'olio di oliva, di mais, di girasole, nella frutta secca a guscio, e, in quantità inferiori, anche nel latte. I pesci, in particolare salmone, pesce azzurro ed anche gli oli di pesce, apportano grandi quantità di grassi monoinsaturi e polinsaturi, tra i quali gli Omega-3.

✔ **Saturi**, prevalentemente di origine animale, contenuti in burro, panna, strutto, carni fresche e insaccate o stagionate, olio di palma e cocco, latte, formaggi, etc. Il latte ha però grassi diversi (bio-attività) da quelli della carne perché secreti dalla mammella della vacca e rivestiti di uno strato di lipoproteine. Il latte che diventa Grana Padano DOP è decremato durante la sua lavorazione e perciò contiene il 28% di lipidi, di cui il 68% saturi, il 28% monoinsaturi e il 4% polinsaturi.



✓ **Trans**, che non esistono in natura, ma sono prodotti dall'idrogenazione industriale degli oli vegetali e sono dannosi per la salute. Sono presenti negli alimenti che in etichetta dichiarano: "grassi vegetali idrogenati".

Il grasso è un importante componente della dieta dei bambini, sia per assicurare un adeguato introito calorico in rapporto alla ridotta capacità gastrica, che per garantire un'adeguata crescita fisica e cerebrale.

Per assicurare la quota di acidi grassi essenziali necessari e raggiungere i livelli di assunzione raccomandati dall'EFSA di grassi Omega-3, importantissimi per lo sviluppo del sistema nervoso, della vista ed anche per la prevenzione delle malattie cardiovascolari in età adulta, è sufficiente inserire (almeno due-tre volte a settimana) il pesce nella dieta del bambino e privilegiare i grassi di origine vegetale (es: olio d'oliva) rispetto ai grassi di origine animale (es: burro, strutto, lardo). Gli acidi grassi Omega-3 sono inoltre contenuti nell'olio di lino, nella frutta secca, in particolare nelle noci, e nei semi oleosi.

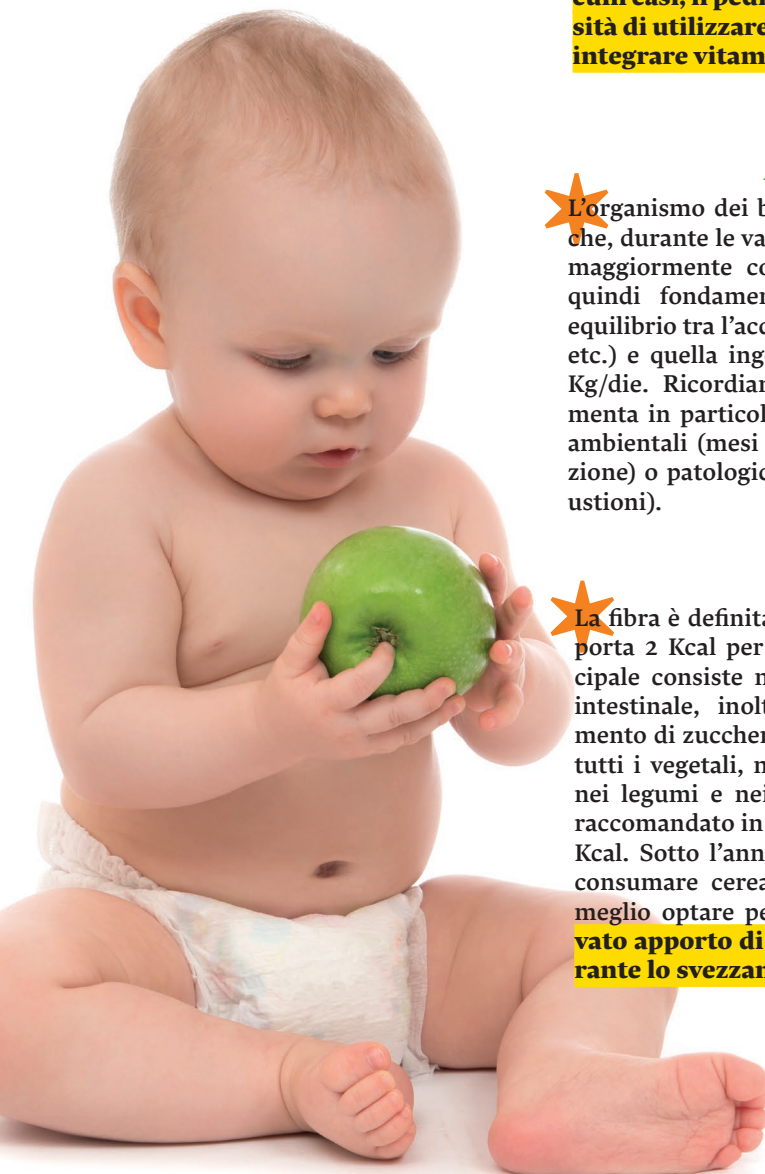
Per limitare la quota di acidi grassi saturi al 7-10% delle calorie giornaliere totali bisogna limitare i dolci e le carni grasse.

Micronutrienti

★ Sono minerali e vitamine che non apportano calorie, ma svolgono funzioni vitali per l'organismo. Sono bio-regolatori, assicurano cioè il corretto utilizzo di proteine, grassi e carboidrati, come le vitamine del gruppo B. Alcuni di essi, come le vitamine A, E, C, ma anche zinco e selenio, sono potenti antiossidanti che, combattendo i radicali liberi, riducono il rischio di contrarre importanti malattie, compresi i tumori. Per molte funzioni dell'organismo, in particolare per le ossa, sono essenziali il calcio

DA RICORDARE

✓ Le deficienze negli acidi grassi essenziali (Omega 3 e 6) potrebbero compromettere la maturazione del sistema nervoso centrale e la restrizione dei grassi nell'alimentazione potrebbe impedire la crescita e privare i bambini di importanti nutrienti come le vitamine liposolubili.



(presente in elevate quantità nel Grana Padano DOP) e la vitamina D, oltre che il fosforo. Il fabbisogno di vitamine e minerali può essere soddisfatto seguendo un'alimentazione varia ed equilibrata, in quanto presenti sia negli alimenti di origine vegetale che animale. **In alcuni casi, il pediatra può valutare la necessità di utilizzare alimenti supplementati o integrare vitamine e minerali.**

Acqua

★ L'organismo dei bambini è in assoluto quello che, durante le varie fasi di vita, risulta essere maggiormente composto d'acqua (70%): è quindi fondamentale garantire il corretto equilibrio tra l'acqua eliminata (urine, sudore, etc.) e quella ingerita, di solito 100-120 ml/Kg/die. Ricordiamoci che il fabbisogno aumenta in particolari condizioni, per esempio ambientali (mesi caldi), fisiologiche (sudorazione) o patologiche (febbre, vomito, diarrea, ustioni).

Fibra

★ La fibra è definita un "non nutriente", ma apporta 2 Kcal per grammo. Il suo ruolo principale consiste nel regolarizzare la funzione intestinale, inoltre, interviene nell'assorbimento di zuccheri e grassi. La fibra si trova in tutti i vegetali, ma è soprattutto abbondante nei legumi e nei cereali integrali. L'apporto raccomandato in età evolutiva è di 8,4 g/1000 Kcal. Sotto l'anno di età, invece, è bene non consumare cereali completamente integrali: **meglio optare per il semi-integrale. Un elevato apporto di fibra è controindicato durante lo svezzamento.**



Micronutrienti fondamentali nel primo anno di vita

Vitamina D

★ Sin dal primo mese di vita è importante somministrare la vitamina D, un nutriente essenziale che il nostro organismo non è in grado di produrre da solo ma che è fondamentale per l'ossificazione, per facilitare l'assorbimento del calcio, per favorire la chiusura della fontanella e una buona dentizione. La vitamina D è poco presente negli alimenti e per sintetizzarla occorre esporsi al sole, ma difficilmente i bambini nei primi mesi vengono esposti direttamente ai raggi UV. **La sua supplementazione è pertanto consigliata** a tutti i lattanti, sia quelli allattati al seno che quelli allattati con latte artificiale. La somministrazione della D è consigliata, in genere, fino al primo anno di vita; solo in casi particolari, indicati dal pediatra, potrebbe essere consigliabile prolungare l'assunzione anche fino al compimento del secondo anno di età.

Ferro e zinco

★ Il ferro è un minerale importantissimo per la prevenzione dell'anemia. Ferro e zinco, insieme, influenzano lo sviluppo neuronale e cognitivo del bambino e migliorano la funzionalità del sistema immunitario. Fino ai cinque-sei mesi di vita del bambino, il latte è sufficiente per garantire l'apporto di ferro e zinco necessario. Dopo i sei mesi è però fondamentale avviare lo svezzamento, che deve garantire il consumo di carne circa quattro-cinque volte alla settimana (da integrare via via con un buon apporto di pesce, legumi e frutta secca) per assicurarsi buone scorte di tali minerali. Solo nel caso in cui il pediatra individui un'effettiva carenza si può ricorrere a una supplementazione. Se il pediatra sospetta ca-



renze stabilirà la durata della terapia, che non deve essere autogestita dai genitori né somministrata senza prescrizione medica.

Vitamina K

★ È necessaria per la coagulazione del sangue e serve ai bambini per prevenire due importanti forme di malattie emorragiche: una forma precoce, che potrebbe manifestarsi subito dopo la nascita, e una forma tardiva, che potrebbe invece comparire nel secondo o terzo mese di vita. La vitamina K viene somministrata di routine al momento della nascita a tutti i bambini. Sull'opportunità o meno di proseguire la somministrazione non c'è un orientamento univoco da parte dei medici poiché la malattia emorragica tardiva è un'evenienza molto rara, tuttavia, è consigliabile suggerire questa profilassi a tutti i bambini allattati al seno fino al terzo mese (il latte in formula contiene già quantità adeguate di vitamina K).





COME IMPOSTARE LO SVEZZAMENTO

Purtroppo, non esistono modalità né menu definiti per iniziare lo svezzamento. Diversi modelli alimentari possono infatti portare a soddisfare i fabbisogni nutrizionali del bambino tra i sei mesi e i tre anni di vita. In generale, va favorita l'interazione tra le preferenze **della famiglia**, le indicazioni del **pediatra**, il contesto **socio-culturale** e **tradizionale** per aiutare il bambino a sviluppare il proprio gusto e le scelte alimentari personali nell'ottica di un'alimentazione corretta ed equilibrata.

La scienza ci rassicura sul fatto che non ci sono alimenti controindicati in assoluto, si possono utilizzare fin da subito anche frutta, come fragole e melone (se di stagione), e il pesce. Anche uova e legumi, che un tempo venivano introdotti molto tardi, sono invece delle ottime fonti proteiche alternative alla carne e adatti, grazie alla loro consistenza, alla bocca del bambino ancora senza denti. È bene ricordare che anche l'introduzione graduale di diverse consistenze è importante per favorire l'apprendimento di sane abitudini alimentari.

Oltre al latte (materno o artificiale), durante lo svezzamento, il bambino deve bere acqua ed evitare bevande con zuccheri aggiunti, che sono un fattore predisponente per lo sviluppo di carie e obesità. Il latte vaccino non è raccomandato nel primo anno di vita per il rischio di sbilanciare l'apporto proteico alimentare complessivo e, inoltre, perché può causare carenze di ferro. Tuttavia, dopo l'anno, insaporire ogni giorno le pappe con un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato (fino a

10 g) contribuisce a raggiungere il fabbisogno di tutte le proteine essenziali, calcio e vitamine, soprattutto la B12.

I cibi vanno offerti con il cucchiaino, senza forzare il bimbo e consentendogli eventualmente di toccare il cibo nel piatto o di mangiare con le mani. Non si deve insistere se non gradisce qualche alimento, ma alternare cibi diversi per colore, sapore e consistenza. Gli alimenti inizialmente non accettati vanno tuttavia riproposti con pazienza in giornate successive, magari preparati in modo diverso. È importante che il bambino mangi seduto e con la schiena eretta (preferibilmente nel seggiolone), per evitare il rischio di soffocamento e per permettergli di partecipare attivamente al pasto, toccando gli alimenti e anche giocando con il cibo.

Entro i nove-dodici mesi il bambino dovrebbe aver provato un'ampia varietà di alimenti e di sapori, abituandosi progressivamente a consumare, oltre al latte materno o artificiale, altri due pasti principali (pranzo e cena) e uno-due spuntini al giorno. Le porzioni vanno adeguate all'età del bambino e le quantità di energia (calorie e nutrienti) vanno concordate con il pediatra.

DA RICORDARE

- ✓ Scegliere cibi poco manipolati, evitando prodotti precotti.
- ✓ Scegliere frutta e verdura di stagione, possibilmente da agricoltura biologica certificata per evitare contaminazioni con pesticidi, antiparassitari, erbicidi, etc..
- ✓ Scegliere prodotti tipici della zona (a Km 0), che saranno più ricchi di nutrienti.
- ✓ Scegliere carne (pollo, prosciutto etc.) da allevamenti biologici per evitare residui di antibiotici.



Vademecum dello svezzamento: 10 utili consigli

1. Introdurre un cibo nuovo alla volta
2. Cominciare con piccoli assaggi, meglio se alla fine della poppata di metà giornata
3. Somministrare la prima pappa in sostituzione della poppata di metà giornata, in un clima familiare sereno e di festa, per esempio nel weekend
4. Introdurre la pappa serale solo quando quella del pranzo sarà diventata di routine
5. Non avere fretta durante il pasto: il bambino deve avere il tempo necessario per assaporare ed esplorare il nuovo cibo. Ogni bambino è diverso e ha i suoi tempi
6. Non sgridare il bambino se rifiuta il cibo, in quanto il pasto deve essere vissuto come un momento sereno, non di stress
7. Riproporre l'alimento inizialmente rifiutato in occasioni successive, a piccole dosi, anche otto-dieci volte, per farlo accettare dal piccolo
8. Non offrire subito alternative al cibo rifiutato
9. Apparecchiare la tavola anche per il bambino, utilizzando stoviglie apposite: occorre imparare sin da piccoli il mondo dei grandi
10. Fare in modo che il bambino, sin da piccolo, non confonda il momento dei pasti con quello del gioco



Come iniziare a introdurre gli alimenti?

All'inizio, l'introduzione degli alimenti ha uno **scopo conoscitivo, non nutritivo**: ecco perché occorre iniziare gradualmente. Per cominciare si può dare al bimbo del brodo vegetale di carota (solo acqua e carote, niente sale!) oppure un centrifugato o succo di carota e mela diluito con un po' d'acqua, bastano uno o due cucchiaini alla fine della poppata di metà giornata. Un'altra strategia per iniziare l'alimentazione complementare consiste nel **passare sulle labbra** del piccolo della **frutta succosa**, in modo che possa assaporarla e scoprirne il gusto. Successivamente, sarà quindi possibile introdurre qualche frutto nella sua dieta, come mela e pera: dapprima sotto forma di purea cotta (privata della buccia e senza aggiunta di zucchero), poi grattugiata, dividendo la quantità tra mattina e pomeriggio. Una volta che il bambino avrà imparato a mangiare i primi frutti, si può procedere con l'inserimento a rotazione di tutti gli altri frutti di stagione.



La prima pappa

Per la preparazione delle prime pappe sono indicati:

- ✓ **Brodo vegetale:** (150-200 ml): i primi ortaggi da utilizzare sono carote e patate, seguite poi dalle zucchine. Nella preparazione delle prime pappe le verdure devono essere tolte dal brodo e somministrate al bambino sotto forma di crema (passate) come assaggio durante il pasto. Dopo un paio di settimane, potranno essere passate ed aggiunte una alla volta nella pappa. Con il proseguire dello svezzamento, le nuove verdure verranno gradualmente inserite nel brodo e nella pappa. Non usare più di quattro o cinque verdure per la preparazione del brodo, in quanto il bambino potrebbe rifiutarlo per la confusione dei sapori. Importante: ricorda di non aggiungere sale!
- ✓ **Farina di cereali:** solitamente si inizia con farine senza glutine, come quella di riso, di mais o di tapioca; in seguito, si inseriscono le farine contenenti glutine, come il semolino o altri mix di cereali.
- ✓ **Omogeneizzati o liofilizzati di carne:** dopo i primi giorni di pappe a base di farina di cereali, si consiglia di utilizzare una varietà di carne alla volta, variandola dopo due o tre giorni. Man mano che la dieta del piccolo si diversificherà, il formaggio potrà essere inserito come secondo piatto in alternativa a carne, pesce e legumi.



DA RICORDARE

Quando il bimbo sarà un po' più grandicello e il suo intestino sarà maturo (quindi circa al settimo-ottavo mese), introdurre:

- ✓ **Verdure passate**, meglio iniziare con quelle usate fino ad ora per la preparazione del brodo.
- ✓ **Acqua di cottura dei legumi**, circa uno-due cucchiaini da aggiungere al solito brodo o passato di verdure.
- ✓ **Legumi** (fagioli, ceci, piselli, fave, etc.), iniziare con piccoli assaggi fino ad arrivare alla porzione completa di 15-20g. Per cominciare dovranno essere decorticati al fine di eliminare le scorie nella buccia e frullati per facilitare la deglutizione del bambino: non somministrare legumi interi per evitare il rischio di soffocamento.
- ✓ **Pastina**, da cuocere nel brodo di carne.
- ✓ **Olio extravergine di oliva** e un cucchiaino raso di **Grana Padano DOP** grattugiato per insaporire le pappe. Questo formaggio apporta ottime quantità di proteine (con i 9 aminoacidi essenziali), tanto calcio, zinco, selenio e vitamine fondamentali per la crescita: vitamina A e quelle del gruppo B, in particolare la B12, che è indispensabile per la maturazione dei globuli rossi e il sistema nervoso.



DA RICORDARE

Una volta che il pranzo (pappa) sarà diventato abituale e ben accettato dal bambino, si può passare a sostituire anche la cena.



DA RICORDARE

Il miele è sconsigliato fino al compimento del primo anno perché, in rari casi, può contenere delle spore di Clostridium Botulinum, che causano una malattia molto pericolosa per i bambini. Inoltre, fornisce solo energia (zucchero) e nessun altro nutriente.



DA RICORDARE

Niente zucchero e sale fino ai 12 mesi!

Dopo, si possono utilizzare soltanto a piccolissime dosi. Aggiungere zucchero o sale per far accettare un alimento al bimbo non è una strategia da adottare. Anzi, è controproducente perché abituerà il bambino ad avere una soglia del dolce o del salato molto alta. Ai bimbi, se abituati fin da subito a mangiare di tutto, piacciono gusti insospettabili come ciucciare uno spicchio di limone o mangiare pasta con aglio, olio e peperoncino.



Tieni a mente che il cibo deve essere offerto al bimbo dapprima sempre frullato, poi sminuzzato e infine a pezzettini. La carne deve essere sgrassata (eliminare il grasso visibile), preferibilmente biologica, cotta a vapore, frullata e, se possibile, omogeneizzata. Attenzione però a non eccedere con le proteine: siccome fanno aumentare le cellule di grasso, possono favorire l'obesità nell'età adulta. Per quanto riguarda il latte vaccino, si consiglia di introdurlo dopo il primo anno di vita, mentre sale e zucchero sono da abolire almeno fino al compimento del primo anno. Procedendo in questo modo, entro il primo anno di vita il bambino dovrebbe aver assaggiato la maggior parte degli alimenti, compresi quelli considerati a maggior rischio.



Rischio tossicologico e biologico nei bambini

L'organismo dei bambini è ancora immaturo. Molti meccanismi di difesa e di detossificazione non sono ancora perfezionati, inoltre i piccoli assumono più acqua e cibo per unità di peso rispetto a un adulto. Per questo lattanti e bambini piccoli sono esposti a un maggior rischio tossicologico e biologico. Quando si sceglie e si prepara un alimento per bambini in questa fascia d'età, bisogna sempre tenere presente questo aspetto.



PORZIONI DI RIFERIMENTO	
Farina di riso/mais/tapioca, etc.	2-3 cucchiari da minestra, per 20-30 grammi totali
Pastina/miglio/quinoa, etc.	2-3 cucchiari da minestra, per 20-30 grammi totali
Carne magra (pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo)	20-30 grammi
Pesce	35 grammi
Formaggio fresco magro (robiola, crescenza, etc.)	30 grammi
Formaggio stagionato (es: Grana Padano DOP)	20 grammi. 5 grammi se grattugiato nelle pappe (un cucchiaino)
Legumi, secchi o freschi	10-30 grammi
Uovo (introdurre prima il tuorlo e poi l'albume)	50 grammi
Affettati	20 grammi, da limitare il più possibile (massimo una porzione a settimana)



FREQUENZE SETTIMANALI DI ASSUNZIONE DEGLI ALIMENTI	
Carne	2-3 volte a settimana
Pesce	3-4 volte a settimana
Formaggio come secondo al posto di carne o uova	2-3 volte a settimana
Uova	1-2 volte a settimana
Legumi	3-4 volte a settimana
Affettati	Meglio evitarli, massimo una volta a settimana

UN ALIMENTO CHE PROMUOVE LA SALUTE E LA CRESCITA

Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte proveniente solo dalla Valle Padana. Ne occorrono infatti ben 15 litri per farne un chilo, ma è meno grasso del latte intero con cui è prodotto perché parzialmente decaffeinato durante la lavorazione. Inoltre, questo formaggio è naturalmente privo di lattosio e può quindi fornire tutti i preziosi nutrienti del latte anche a chi ne è intollerante. Il Grana Padano DOP è utile in età pediatrica perché aiuta a soddisfare il fabbisogno dei nutrienti essenziali per l'**armonioso sviluppo dell'organismo** di bambini e ragazzi, come il calcio e le proteine.

- ✔ 25g di Grana Padano DOP (2 cucchiaini da cucina colmi) apportano 98 calorie e solo 27 mg di colesterolo;
- ✔ Le proteine sono in gran parte ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali per **garantire il corretto sviluppo dell'apparato muscolare**;
- ✔ In 100g di formaggio ci sono 1165 mg di **calcio altamente assimilabile**, quantità non riscontrabile in altri formaggi. Il calcio è un minerale indispensabile per ottenere **un'adeguata crescita dello scheletro**;
- ✔ Apporta elevate quantità di vitamine del gruppo B, tra le quali la B12, ma anche di antiossidanti come la vitamina A, zinco e selenio.

La qualità e la genuinità del formaggio sono garantite dai costanti controlli che Il Consorzio di Tutela, in collaborazione con il CSQA e il Ministero delle Politiche Agricole, esegue su tutta la filiera: dalla produzione del latte, alla lavorazione e stagionatura nei caseifici, dal confezionamento fino al punto vendita. Solo il formaggio che supera questi controlli può avere il marchio Grana Padano, riconosciuto con il conferimento (n. 1107 del 1996) della D. O. P (Denominazione di Origine Protetta) da parte della Commissione Europea.

Tutti i giorni sulla tua tavola dei tuoi bambini

A partire dal primo anno di vita, il Grana Padano DOP può essere utilizzato per arricchire di nutrienti e sapore le preparazioni dei tuoi bambini:

- ✔ Usalo grattugiato su pasta, pastina e riso, nei passati o nelle vellutate di verdura, al posto del sale;
- ✔ Offrilo due volte a settimana come secondo piatto al posto di carne o uova;
- ✔ Proponilo come spuntino, o per una colazione salata, in piccole scaglie da 10-15g, insieme a un frutto e un po' di pane.

Per ulteriori informazioni sulla corretta alimentazione dei bambini visita il sito www.educazionenutrizionale.granapadano.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI SU ALCUNI NUTRIENTI CONTENUTI IN 25 GRAMMI DI GRANA PADANO DOP								
	Calorie Kcal 98		Proteine g 8,25	Calcio mg 291	Zinco mg 2,75	Fosforo mg 173	Vit. A µg 56	Vit. B12 µg 0,75
Apporto di nutrienti contenuti in 25g di Grana Padano DOP % sui Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - LARN IV revisione 2014								
	Età	Peso kg	%	%	%	%	%	%
Maschi	2-3	14-16,3	59	58	69	46	28	107
	4-5	18,5-20,8	43	42	55	42	22	83
	6-7	23,3-26,2	43-27	42-32	55-39	42-24	22-16	83-58
	8-9	29,5-33,2	27	32	39	24	16	58
	10-11	37,2-41,7	27-17	32-26	39-27	24-16	16-14	58-42
	12-13	46,9-52,7	17	26	27	16	14	42
	14-15	58,7-63,5	17-13	26	27	16	14-11	42-37
16-17	66,6-68,2	13	26	27	16	11	37	
Femmine	2-3	13,4-15,7	59	58	69	46	28	107
	4-5	18-20,5	43	42	55	42	22	83
	6-7	23,3-26,4	43-27	42-32	55-39	42-24	22-16	83-58
	8-9	29,6-33,2	27	32	39	24	16	58
	10-11	37,5-42,7	27-17	32-26	39-34	24-16	16-14	58-42
	12-13	48,4-52,5	17	26	34	16	14	42
	14-15	54,6-55,4	17-16	26-29	34	16	14	42-37
16-17	55,7-55,8	16	29	34	16	14	37	



Consorzio Tutela Grana Padano



Educazione Nutrizionale Grana Padano

Il Consorzio Tutela Grana Padano è impegnato in molte iniziative sociali, tra le quali la diffusione della corretta alimentazione. Il programma “Educazione Nutrizionale Grana Padano” si compone di attività che hanno come obiettivo il miglioramento delle abitudini alimentari e dello stile di vita delle persone.

Sul sito www.educazionenutrizionale.granapadano.it potrai trovare tante informazioni sulla corretta alimentazione e l'attività fisica.

Testi

Pier Danio Forni

Revisione Testi

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

Supervisione Scientifica

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

Coordinamento Scientifico

Dott.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

AVVERTENZE

I contenuti di questo manuale sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sulle Scienze dell’Alimentazione e sull’attività fisica e non intendono sostituirsi alle raccomandazioni o prescrizioni del medico e/o del personale sanitario. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico o al proprio nutrizionista per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. Il Consorzio Tutela Grana Padano, gli autori e l’editore OSC Healthcare non si assumono alcuna responsabilità su un impiego non consono delle informazioni riportate.



Copyright 2010-2019
OSC Healthcare S.r.l.
Bologna, Italy
Tutti i diritti riservati.



Consorzio Tutela Grana Padano