



INCONTRI MONOTEMATICI

SVEZZAMENTO

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE RICHIESTA

AUTOSVEZZAMENTO

ALIMENTAZIONE RESPONSIVA

IO MI SVEZZO DA SOLO?

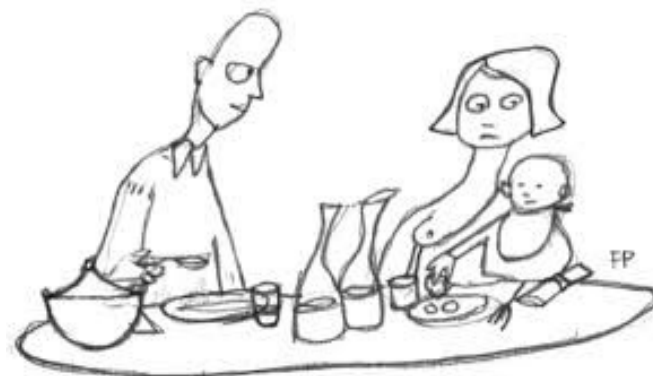
Consigli di lettura per conoscere l'argomento:



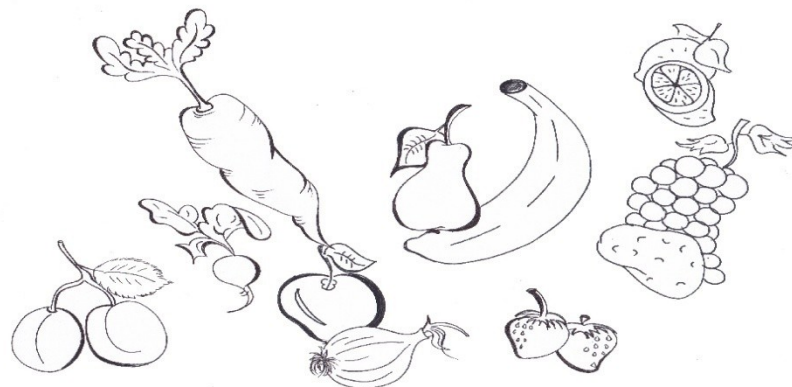
QUANDO



COME



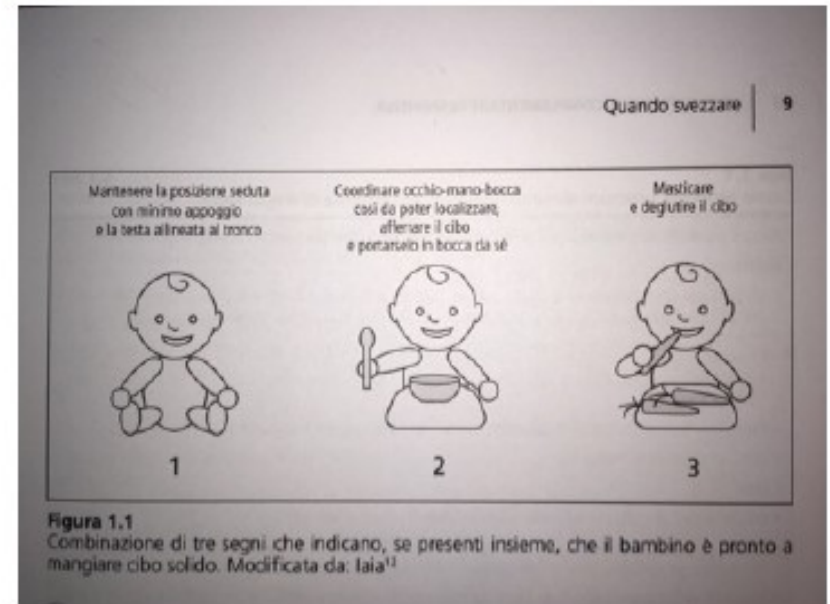
COSA E QUANTO



SVEZZAMENTO QUANDO-COME-PERCHÉ'

QUANDO: TRE CHIARI SEGNI

1. Posizione seduta-testa allineata al capo
2. Coordinazione occhio-mano-bocca
3. Masticare/deglutire cibo



INTERESSE DEL BAMBINO
VERSO I CIBI CHE
MANGIANO I GENITORI
(5-6 mesi)



A QUALE ETA' IL BAMBINO E' CAPACE DI RAGGIUNGERE/AFFERRARE CON LE MANI IL CIBO SOLIDO (finger food) E DI MANGIARLO DA SE'?

LIVELLO INDIVIDUALE DI
MATURAZIONE NEURO-ONOMATORIA
Età media 6/9 mesi nei bambini

INFLUENZE CULTURALI
Aspettative parietali circa la capacità
del bambino di mangiare da sé



MANGIARE CON LE MANI = capacità "naturale" che comprende spontaneamente nello sviluppo del bambino e gli permette di sperimentare la sua AUTONOMIA sin dall'inizio dello svezzamento

Imparare a mangiare con il cucchiaino cibo in purea non è un prerequisito indispensabile per diventare capaci di afferrare con le mani e mangiare da sé a pezzetti di cibo sufficientemente morbido.

SVEZZAMENTO QUANDO-COME-PERCHÉ



< 6 mesi

- Insufficiente prontezza neuromotoria
- non ancora adeguate competenze digestivo/metaboliche
- LM sufficiente qualità nutrizionale



> 6 mesi

- LM non sufficiente
- Deficit calorie, ferro, zinco e vitamine
- Interferenze self feeding



ok 6 mesi

- Abilità neuromotorie
- Maturazione fx digestivo/metaboliche, immunitarie e renali
- Necessità compensare principi nutritivi (ferro, zinco, vitamine,...)

COME

L'ALIMENTAZIONE RESPONSIVA

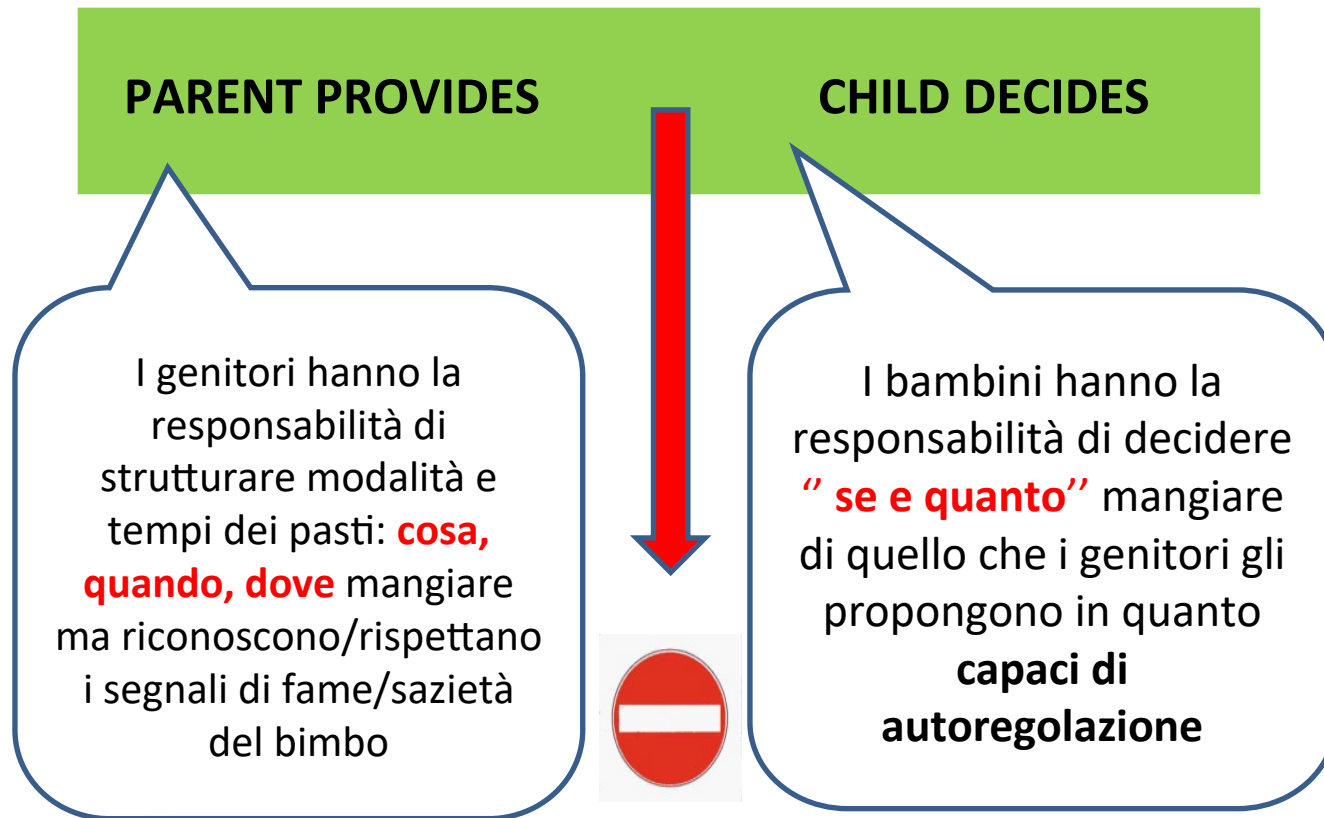
Indica l'insieme di risposte pronte, contingenti, emotivamente ed evolutivamente appropriate da parte dei genitori, o di chi per loro, ai segnali di fame e sazietà del bambino

laia M. L'alimentazione complementare responsiva. Il pensiero Scientifico Editore, Roma 2016.

ALIMENTAZIONE RESPONSIVA: Come?

Rispettare la capacità di autoregolazione

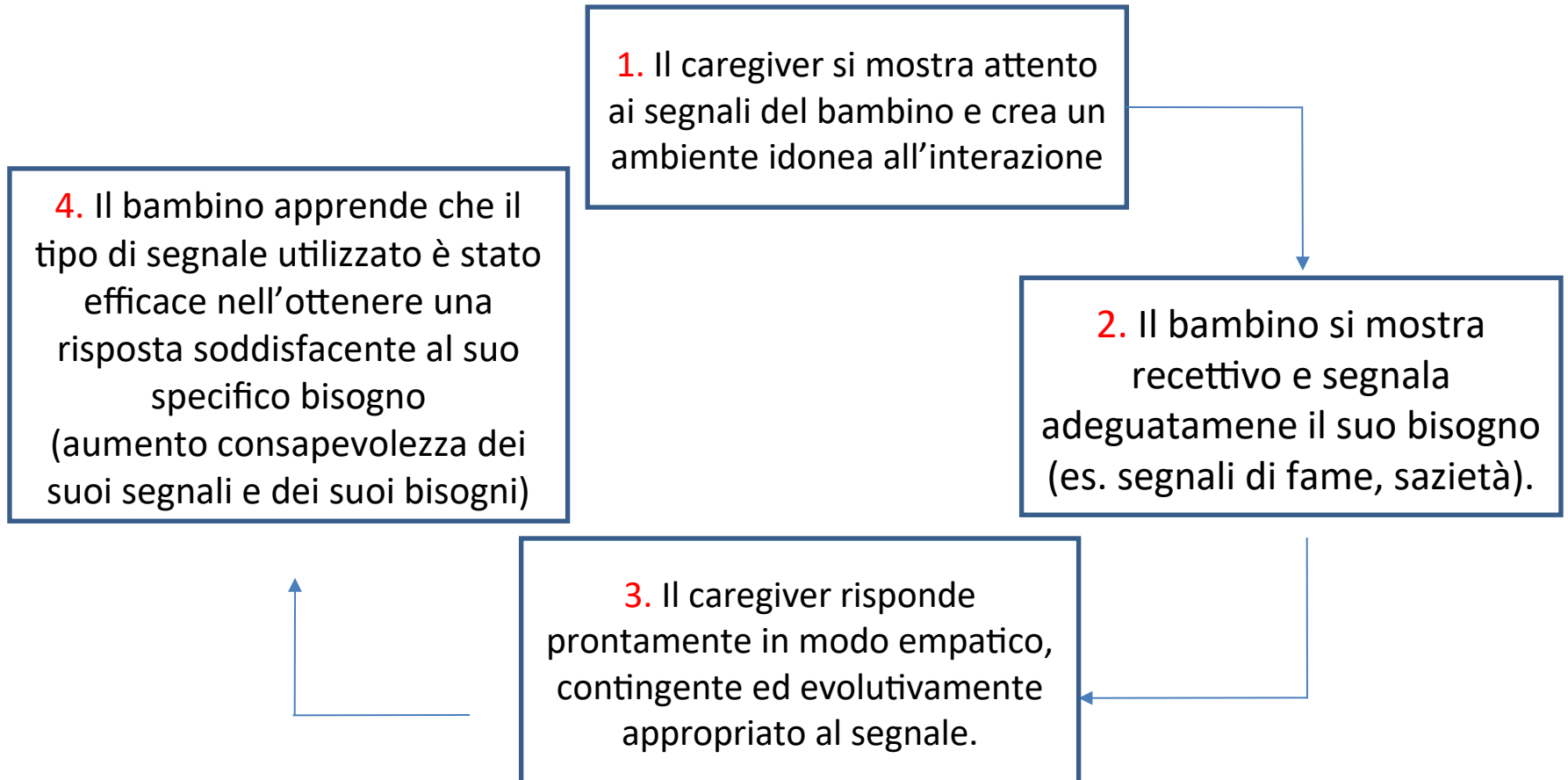
I genitori responsivi in atto il “**principio di divisione di responsabilità**” di Satter



STILE EDUCATIVO PARENTALE RESPONSIVO

Caratterizzato da un "ritmo" interattivo (alternanza e reciprocità) tra caregiver e bambino che Stern paragona ad un "ritmo di danza"

4 Steps chiave dell'interazione responsiva



ALIMENTAZIONE RESPONSIVA

COME IL GENITORE INTERAGISCE

(grado di responsività e esigenza)

Stile autorevole/responsivo: *responsivo=esigente*



Stile autoritario: *esigente>responsivo*



ALIMENTAZIONE RESPONSIVA

COME IL GENITORE INTERAGISCE

(grado di responsività e esigenza)

Stile indulgente o permissivo: *responsivo > esigente*



Stile negligente o poco coinvolto: *poco responsivo/
esigente*

ALIMENTAZIONE RESPONSIVA

COSA I GENITORI FANNO

(quanto, quando e cosa)

Alimentazione responsiva (responsive feeding):

- Setting alimentare piacevole senza distrazioni (TV)
- Esempio (pasto condiviso)
- Rispettare segnali fame/sazietà
- Bilanciare aiuto/stimolo autonomia
- Contatto visivo
- Utensili adeguati

PRATICHE NON RESPONSIVE

Errori comuni

- Pressione a mangiare di più
- Porzioni eccessive
- Cibo come premio
- Restrizione cibo
- Uso emozionale (per calmare in situazioni di agitazione)



TIPI APPRENDIMENTO PRECOCE INFLUENZANO GUSTO

TENDENZA
BIOLOGICA



ESPERIENZE
AMBIENTALI



*Preferenza dolce
salato e umami*

*Rifiuto innato
amaro e acido*



*Tendenze innate
modificate esperienze
bambino/cibo
“familiarizzazione”*



TIPI APPRENDIMENTO PRECOCE INFLUENZANO GUSTO:

FAMILIARIZZAZIONE

PERCEZIONE SAPORI

**SISTEMA
GUSTATIVO**



**SISTEMA
OLFATTIVO**



***Dolce, amaro, salato,
acido e umami
(delizioso)***



***Fattore importante
percezione sapori (legame
tra odori e memoria-
raffreddore/poco sapore)***



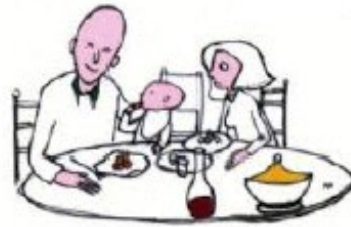
TIPI APPRENDIMENTO PRECOCE INFLUENZANO GUSTO: *ASSOCIATIVO e OSSERVAZIONALE*

ASSOCIATIVO

Attenzione positiva

Sensazioni piacevoli
sazietà

Assaggio sapore noto/
nuovo



OSSERVAZIONALE

Modeling



1000 GIORNI
FINESTRA CRITICA/MODELLO GUSTO

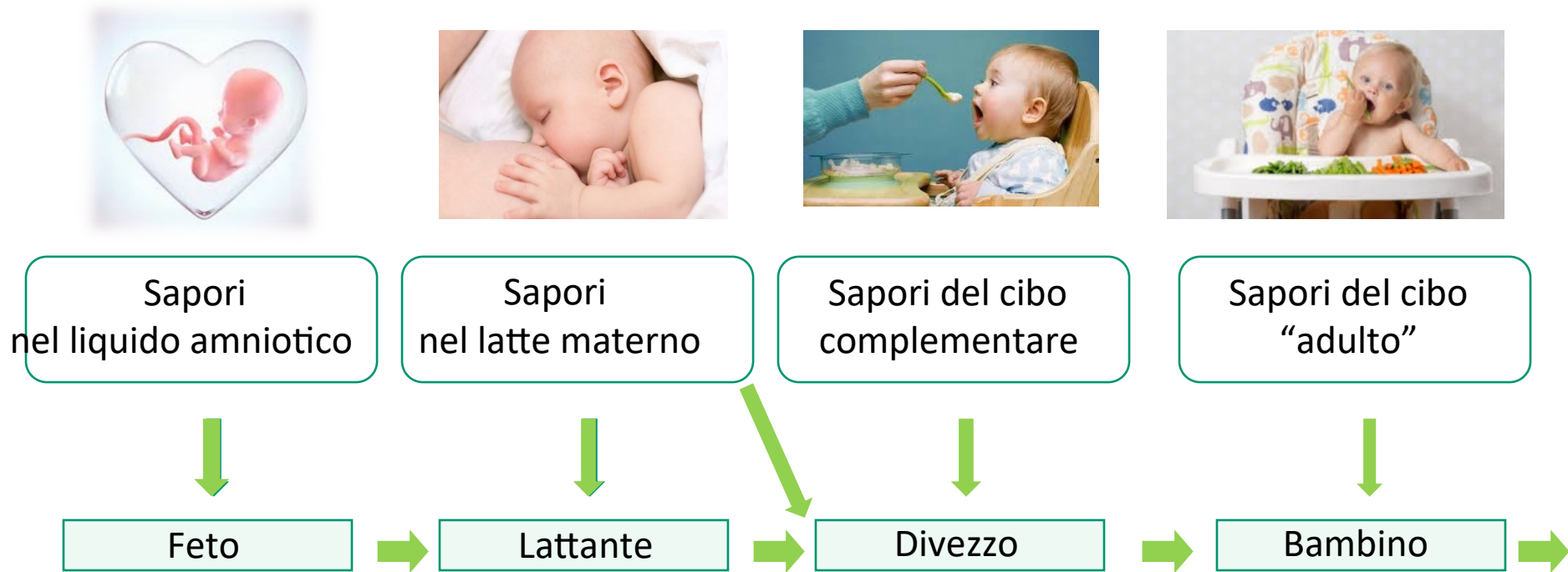


Figura 2.4

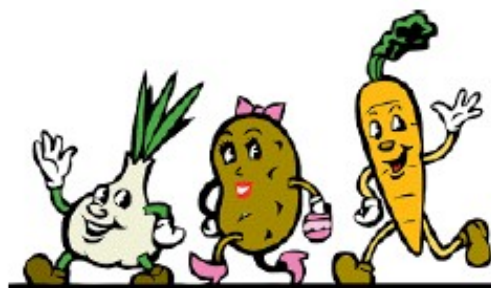
Effetto delle esperienze sensoriali precoci sullo sviluppo delle preferenze alimentari.

Modificata da "Iaia".

Le abitudini alimentari (es. dolce/salato) acquisite nei primi 2 anni di vita tendono a persistere nel tempo



NEOFOBIA



***Paura e/o disgusto ad assaggiare nuovo alimento
(specialmente se amaro e/o acido)
20/30% soggetti ETA' PEDIATRICA***



PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



Come orientarsi nella scelta degli alimenti

LATTE: parzialmente scremato. **YOGURT:** parzialmente scremato bianco o alla frutta. **CEREALI:** preferire cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente. **PANE:** 1 panino al giorno, preferire quello preparato con farine integrali o con farina tipo 1. **CARNE:** pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro. **PESCE:** fresco o surgelato, preferire il pesce azzurro (sarde, alici). Merluzzo, nasello, sgombrò, spigola o pesce persico meglio non più di 1 volta alla settimana. Cefalopodi (calamari, polpo) non più di 1 volta a settimana. Crostacei e molluschi bivalvi saltuariamente. Da evitare pesce di grossa taglia (pesce spada e tonno). **LEGUMI:** freschi, secchi o surgelati vanno sempre associati nello stesso pasto al cereale (pasta, riso, orzo). Non sono verdure, ma una alternativa a carne, pesce, uova e formaggi. **FRUTTA:** 2 - 3 volte al giorno. Da preferire quella di stagione. Non frullata o passata. Da assumere non più di 2 o 3 volte alla settimana: kiwi o uva o banana o ananas o papaya o jackfruit. Da limitare (<1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo. **VERDURA:** fresca o surgelata, non frullata o passata, 2 volte al giorno. Da preferire verdura di stagione. **CONDIMENTI:** olio extra vergine di oliva. **SALE:** da limitare. **COTTURA:** in umido al vapore, al forno, al cartoccio.

DOLCI-SNACK (consumo al minimo)

patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate, frittelle di mele, dulce de leche, budino di riso, banane verdi stufate

CONDIMENTI (consumo al minimo)

utilizzo giornaliero dell'olio di oliva

UOVA, TUBERI E RADICI

1-2 porzioni settimanali

FORMAGGI

2 porzioni settimanali

CARNE

Max 3 porzioni settimanali. Pollo, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra

PESCE

3-4 porzioni settimanali. Alici, sardie, calamari, merluzzo, gamberi

LEGUMI

4-5 porzioni settimanali. Fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, fave

NOCI-SEMI

1 porzione al giorno

LATTE-YOGURT

1-2 porzioni al giorno

CEREALI

3-5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglia, grano saraceno, quinoa, (preferire cereali integrali), riso parboiled

FRUTTA-ORTAGGI

3-5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bambù, squash, mele, arance, albicocche, guava, ciliegie, fichi, frutto della passione, mango, papaya

ACQUA

Assunzione giornaliera adeguata

ATTIVITA' FISICA-ADEGUATO RIPOSO

Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici

TIPICITÀ REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo
VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab, frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango

REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglia, grano saraceno
VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bambù, alghe marine, frutto del drago, fichi

REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto
VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango, fichi d'India, guava, melagrana

REGIONI MEDITERRANEE

CEREALI: grano duro (pasta, burghul, cous cous), grano tenero, farro
VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zucchine, mele, arance, albicocche



“Tutti
insieme
appassionatamente.”

Per uno svezzamento secondo natura.

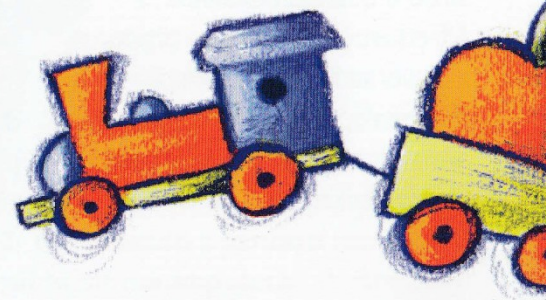


CONSIGLI IN TEMA DI SVEZZAMENTO.

Un buon inizio.

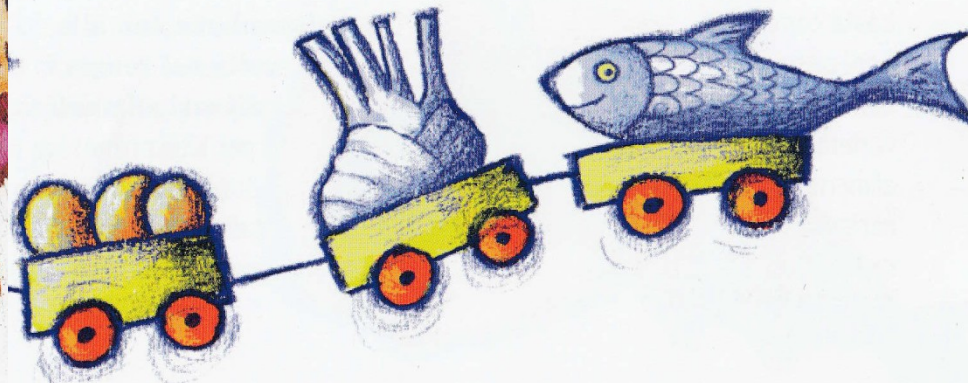
Secondo le più recenti raccomandazioni scientifiche internazionali, è consigliabile iniziare lo svezzamento dei bambini intorno ai **5 e mezzo - 6 mesi d'età.**

L'integrazione del latte materno o del latte artificiale con cibi solidi, consente di soddisfare le nuove esigenze nutrizionali del lattante come ad esempio il fabbisogno di ferro. A tale età il bambino, oltre ad essere naturalmente interessato a ciò che vede mangiare dai genitori, ha anche



maturato tutte quelle funzioni (neuromotorie, digestivo-metaboliche, immunitarie, renali) che gli permettono di impastare, inghiottire e digerire ogni tipo di cibo usato normalmente dagli adulti in casa. Ogni bambino è perfettamente capace di autoregolarsi sulla quantità di cibo

3



che gli è necessaria, perciò è molto importante evitare ogni forzatura e imparare a riconoscere i segnali con i quali ci comunica quando è sazio o quando ha fame.

Altrettanto importante è proporli, attraverso il nostro esempio personale, una buona varietà di alimenti sani tra cui scegliere. Ricordatevi che **le abitudini alimentari acquisite nei primi due anni di vita tendono a mantenersi** nel tempo e saranno quindi la base della sua salute da adulto.

QUALI ALIMENTI E COME?

Verso i 6 mesi di età, quindi, il bambino può iniziare a mangiare liberamente un pò tutto ciò che mangiano i genitori. Pertanto **non serve ricorrere alle pappe preconfezionate**, ma

basta combinare ogni pasto con la giusta varietà di alimenti: cereali con o senza glutine



(pane, pasta, riso...), carne o pesce o formaggi o uova o legumi, olio e verdure e frutta (preferibilmente provenienti da agricoltura biologica o da produzione integrata). Il modo migliore per favorire il consumo di alcuni alimenti notoriamente poco consumati (frutta fresca, verdure, pesce e legumi) è quello di mostrargli che li mangiate anche voi. Abituatelo ai nuovi sapori con preparazioni semplici, poco elaborate.

Recentemente una serie di studi ha messo in evidenza che ritardare troppo l'introduzione dei cosiddetti alimenti allergizzanti (uovo, pesce e crostacei, noci ed arachidi, pomodoro...) può paradossalmente favorire l'allergia alimentare.

Pertanto **non è necessario introdurre uno alla volta nel tempo i diversi alimenti** per il timore di "allergie" in quanto tale procedura non ha alcuna efficacia

preventiva, neppure nel caso di bambini con familiarità allergica.

A quest'età il bambino è già perfettamente in grado di masticare e deglutire piccoli pezzi di cibo,

quindi sarebbe bene farlo mangiare insieme a voi, sia a pranzo che a cena, mettendolo seduto nel suo seggiolone con lo schienale un pò reclinato, e cominciando a proporli "le vostre cose" sminuzzate in piccoli frammenti (vedi tab.1).

Assecondate la curiosità del bambino all'assaggio senza preoccuparvi delle quantità che assumerà, anche se non corrispondono alle vostre aspettative. Se il bambino all'inizio si rifiuta di assaggiare non mostratevi in apprensione e sospendete: potrà finire il suo pasto più tardi con il latte. Riproverete ai pasti successivi: riproporre un alimento più volte senza forzature sul bambino,

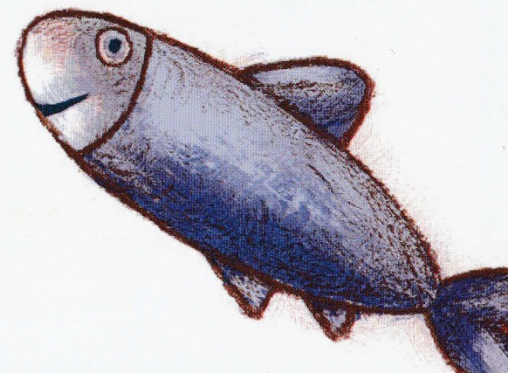


favorisce la sua accettazione. In conclusione lo svezzamento è l'occasione per rivalutare le vostre

abitudini alimentari e, se necessario, migliorarle sia per voi stessi che per il piccolo: scegliete in maniera equilibrata gli alimenti che consumate e proponeteglieli!

Osservando i genitori il bambino imparerà rapidamente a mangiare ciò che loro sono abituati a mangiare: quando il bambino

si sarà abituato a mangiare un pò di tutto, è bene programmare pranzo e cena variando gli alimenti in modo da offrire un "pasto completo", che contenga cioè tutti i nutrienti secondo le indicazioni riportate a seguire, valide sia per gli adulti che per il bambino.



COME COMPORRE UN PASTO:

1 Primo piatto

Cereali (meglio semi-integrali nell'età 6 mesi- 2 anni e successivamente integrali). Preferire pasta semplice (piuttosto che all'uovo o ripiena), saltuariamente riso, con condimenti a base di sugo di pomodoro e/o verdure, evitando condimenti ricchi di grassi saturi (burro, panna, pancetta...).

Si può abbinare un primo piatto asciutto a pranzo e una minestra alla sera.

2 Secondo piatto

Pesce o carne magra o legumi o uova o formaggi con la seguente frequenza settimanale:

- Carne 3-4 v/sett.
- Pesce 3-4 v/sett.
- Legumi secchi 3-4 v/sett.
- Uova 1-2 v/sett.
- Formaggio 1-2 v/sett.

3 Verdure di stagione

4 Olio extravergine d'oliva

(n.1 cucchiaino grande ad ogni pasto)

5 Pane

6 Frutta fresca di stagione

7 Acqua (come bevanda)

8 Sale iodato: meglio poco per tutti!

Un' alternativa nutrizionale è quella di sostituire il primo e il secondo piatto con il cosiddetto **PIATTO UNICO** di cui riportiamo alcuni esempi:

• **cereali + legumi** (es. pasta e ceci, polenta con fagioli, ecc.)

• **cereali + pesce**

• **cereali + carne** (maccheroni o lasagne al ragù di carne, ecc.)

• **cereali + uovo** (spaghetti alla carbonara, tagliatelle al sugo, ecc.)

• **cereali + formaggio** (pasta ai 4 formaggi, pizza con mozzarella, ecc.)

Un esempio di menù settimanale equilibrato con corretti abbinamenti pranzo/cena e con una giusta distribuzione infrasettimanale dei vari alimenti è riportato nella Tab. 2, ma può essere variamente articolato in base ai principi spiegati sopra e alla fantasia di chi cucina. Per le porzioni dei principali alimenti in rapporto all'età fare riferimento alla Tab.3

Tabella 1

ALCUNI ESEMPI SU COME INIZIARE A PROPORRE GLI ALIMENTI SOLIDI A 6 MESI DI ETÀ

1 Quali semplici strumenti utilizzare:

forchetta, coltello, cucchiaino, trita-tutto, passaverdura, grattugia.

2 ALIMENTI:

PASTA (di vario formato) tagliare a pezzettini

PESCE utilizzare filetto di pesce senza spine e sminuzzare

CARNE DI VARIO TIPO tritare con un comune trita-tutto domestico (non è necessario ricorrere al frullatore!)

VERDURE CRUDE tagliare a pezzettini o grattugiare

VERDURE COTTE eliminare eventuali filamenti fibrosi, schiacciare con una forchetta e sminuzzare

LEGUMI (per fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, fave) dopo la cottura, passare con un passaverdura (eliminare la buccia fino ad 1 anno di età)

PROSCIUTTO togliere il grasso visibile e tagliare a pezzettini

UOVA (sode o in omelette al forno) ridurre a pezzettini

PANE scegliere pane comune che può essere dato a pezzi

FRUTTA (alcuni esempi):

• **mela, pera** sbucciare e grattugiare

• **banana** schiacciare con la forchetta

• **mandarini, arance** sbucciare, tagliare a pezzettini gli spicchi, eliminare accuratamente i noccioli

• **uva** sbucciare, tagliare a pezzettini e togliere i semi

• **pesche, prugne, susine** scegliere frutti maturi perché più morbidi, sbucciare, tagliare a pezzettini la polpa

• **frutta secca oleosa** (es. noci) tritare con il trita-tutto





Tabella 2
ESEMPIO
DI MENU'
SETTIMANALE
DALL'ETÀ
DI 6 MESI

Considerare
Olio
extravergine
di oliva,
pane
e frutta fresca
ad ogni pasto.

LUNEDI

Colazione

Latte materno
o latte artificiale

Spuntino

Frutta
di stagione

Pranzo

Pasta
al pomodoro,
Frittata
al forno,
Verdure
di stagione.

Merende

Latte o
yogurt
con frutta

Cena

Crema
di verdure
con pastina.
Filetto
di platessa
al forno.
Verdure
di stagione.



MARTEDI

Colazione

Latte materno
o latte artificiale

Spuntino

Frutta
di stagione

Pranzo

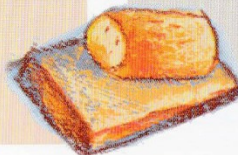
Risotto
con verdure,
Pollo
o Coniglio
o Agnello,
Verdure
di stagione.

Merende

Latte o
yogurt
con frutta

Cena

Pasta e ceci
Verdure
di stagione.



MERCOLEDI

Colazione

Latte materno
o latte artificiale

Spuntino

Frutta
di stagione

Pranzo

Pasta
al sugo
di pesce,
Verdure
di stagione.

Merende

Latte o
yogurt
con frutta

Cena

Passato
di verdure
con pastina,
Ricotta
o casatella,
Verdure
di stagione.

GIOVEDI

Colazione

Latte materno
o latte artificiale

Spuntino

Frutta
di stagione

Pranzo

Tagliatelle
al sugo
di piselli,
Verdure
di stagione.

Merende

Latte o
yogurt
con frutta

Cena

Pastina
in brodo
di carne
o di verdura,
Straccetti
di bollito,
Patate lessate.

VENERDI

Colazione

Latte materno
o latte artificiale

Spuntino

Frutta
di stagione

Pranzo

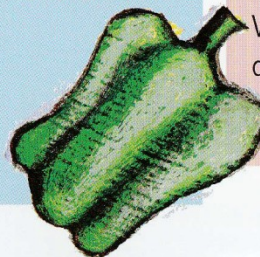
Pasta
in bianco,
Crocchette
di pesce,
Verdure
di stagione.

Merende

Latte o
yogurt
con frutta

Cena

Crema
di fagioli
con riso,
Verdure
di stagione,
Torta di carote.



SABATO

Colazione

Latte materno
o latte artificiale

Spuntino

Frutta
di stagione

Pranzo

Pasta
asciutta
al sugo
di legumi,
Verdure
di stagione.

Merende

Latte o
yogurt
con frutta

Cena

Pasta
al sugo
di verdure
in bianco,
Filetto
di pesce
al pomodoro,
Verdure
di stagione.



DOMENICA

Colazione

Latte materno
o latte artificiale

Spuntino

Frutta
di stagione

Pranzo

Lasagne
al forno,
Verdure
di stagione.

Merende

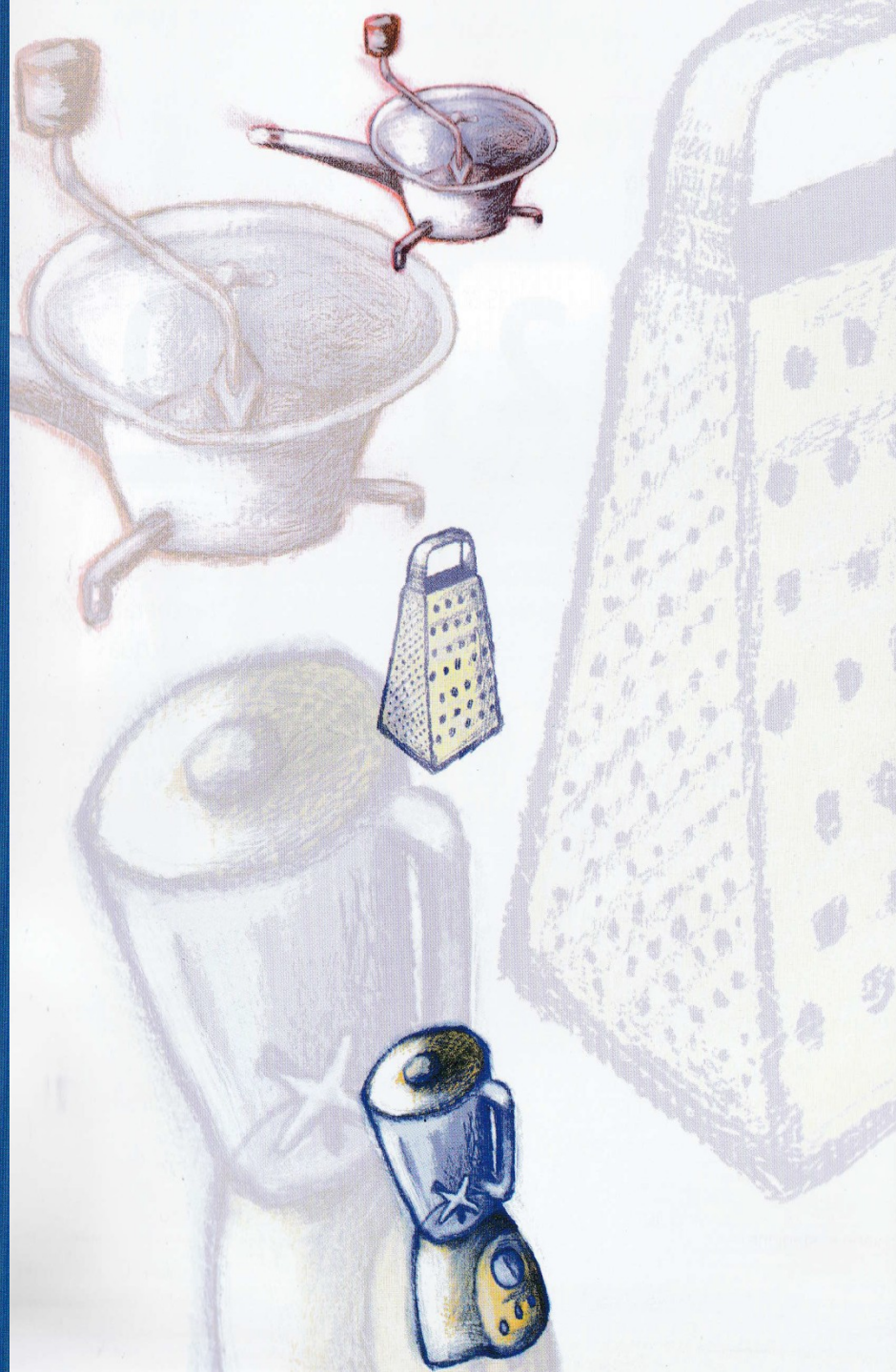
Latte o
yogurt
con frutta

Cena

Pastina
in brodo
vegetale,
Prosciutto
crudo,
Fricò
di verdure.

Tabella 3
PORZIONI IN GR. (PESO A CRUDO) DEI PRINCIPALI ALIMENTI IN RAPPORTO ALL' ETÀ

ALIMENTI	6-9 MESI	10-12 MESI	1-3 ANNI
PASTA, RISO, MAIS, ORZO, FARINE per brodi dimezzare le quantità (1 cucchiaio grande 10g)	20-30	30-35	40-50
CARNI MAGRE	25-30	35	40
CARNI STAGIONATE (es. prosciutto, bresaola)	15	20	20-25
PESCE	40	50	50-60
FORMAGGI • freschi molli (ricotta, casatella) • freschi da taglio (caciotta, mozzarella) • a media stagionatura (pecorino) • ad alta stagionatura (es. parmigiano): - come 2° piatto - grattugiato per condimento (1 cucchiaino raso)	30-35 15-20 10-15 10 5	35-40 20-25 15 10 5	40 30 20 15 5
LEGUMI • secchi • freschi	20 60	20 60	25 60-70
UOVA (a settimana)	n. 1	n. 1	n. 1
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
ORTAGGI e FRUTTA • verdure crude non a foglia (es. carote, finocchio..) • verdure crude a foglia (es. insalata, bietole, spinaci..) • verdure miste per zuppe (varie di stagione) • frutta fresca • frutta secca oleosa (es. 2 noci)	50 15 80 80-100 10	60-70 20-25 100 100 10	80 25-30 120 100-150 10







LE COSE DA NON FARE IN NUTRIZIONE PEDIATRICA

- **NON** introdurre il latte vaccino prima dell'anno di vita in caso di assenza di latte materno.
- **NON** restringere l'apporto di lipidi nei primi anni di vita
- **NON** aggiungere sale
- **NON** consumare bevande zuccherate
- **NON** saltare la prima colazione

UN SANO STILE ALIMENTARE CONSIGLI PER I GENITORI

- **MANGIARE INSIEME E CURARE MOMENTO PASTO**
- **NON MANGIARE FRETTolosAMENTE**
- **ORARI REGOLARI**
- **CONSUMARE INSIEME UNA RICCA COLAZIONE**
- **VARIETA'/ESEMPIO PERSONALE**
- **GRASSI SALUTARI**
- **NON ECCEDERE PROTEINE ANIMALI**
- **NO SALE/ZUCCHERO**
- **PORZIONI ADEGUATE**
- **FRUTTA VERDURA**
- **NON TENERE SNACK IN CASA**

UN SANO STILE ALIMENTARE CONSIGLI PER I GENITORI

**NO BEVANDE ZUCCHERATE/SI ACQUA
SPESA INTELLIGENTE/CIBI FRESCHI DI STAGIONE
CONVOLGETE BAMBINO PREPARAZIONE PASTI**

STILE DI VITA

PROMUOVERE ATTIVITA' FISICA
CONTRASTARE SEDENTARIETA'



IGIENE DEL SONNO

PROMUOVERE ADEGUATA QUANTITA'
QUALITA' SONNO

