



L'alimentazione del bambino nel primo anno di vita

Nei primi mesi di vita, un neonato non ha bisogno di nient'altro che di latte materno o di latte artificiale dal biberon. Solo da circa i sei mesi in poi il neonato ha bisogno di alimenti complementari aggiuntivi per soddisfare la crescente domanda di energia e nutrienti. Per via del suo sviluppo fisico, ora è «maturo» per altri alimenti oltre al latte.

Latte materno o alimenti per lattanti

Dalla nascita fino alla fine del quarto mese o anche fino alla fine del sesto: seguire i bisogni del bambino dandogli solamente latte materno o alimenti per lattanti.

La prima pappa

Al più presto a partire dal quarto mese e al più tardi all'inizio del settimo mese si può integrare progressivamente la prima pappa con il cucchiaino. In questo modo, si sostituisce gradualmente una poppata al seno o con il biberon. Suggestioni su come procedere:

Pranzo: fate cuocere una carota pelata in poca acqua e riducetela in purea con l'acqua di cottura. All'inizio è sufficiente che il bambino mangi anche solo un paio di cucchiaini di purè di carote ogni giorno. Dopo la pappa, allattate il bambino al seno o con il biberon. Dopo due-tre giorni potete aggiungere al purè di verdura una patata bollita e olio vegetale di qualità (ad esempio quello di colza). Di nuovo, qualche giorno dopo, potete integrare il purè di verdure con carne e dare da bere un po' di succo di frutta

Aumentate progressivamente la quantità di pappa di verdure, patate e carne fino a sostituire completamente una poppata al seno o con il biberon (circa 150-250 g).

Osservazione: lo svezzamento viene stimolato dagli ormoni se la fame viene placata prima con la pappa e in seguito con il latte materno. Se, invece, desiderate e potete continuare ad allattare il vostro piccolo, dovrete dapprima allattarlo e poi saziarlo con una pappa.

Nel primo anno di vita, le pappe vanno preparate senza sale e spezie. Una volta che il piccolo si è abituato alla pappa a base di carota e patata, potete introdurre progressivamente (ogni 2-3 giorni) altre verdure, come la zuccina o la zucca. Queste verdure sono dolci di natura e dunque adatte come prime pappe, se si desidera invogliare il bimbo a sperimentare il cibo. I piccoli, infatti, sono abituati al gusto dolce del latte materno.

Consiglio: la pappa a base di verdure può essere preparata in anticipo in quantità maggiori e congelata a porzioni. L'olio va aggiunto solo dopo aver riscaldato la pappa (attenzione a non farlo cuocere).

All'inizio il fabbisogno di liquidi del bambino è coperto dalle poppate al seno o con il biberon e dalle pappe. Il bambino ha bisogno di liquidi solo dalla terza pappa. Dategli semplicemente dell'acqua fredda del rubinetto o del tè non zuccherato.

Altre pappe

Continuare con la pappa di verdure e le sue diverse varianti. In base all'appetito del bambino, circa un mese dopo aver introdotto la prima pappa, ma non prima del sesto mese, sostituire un'altra poppata al seno o con il biberon con una pappa a base di frutta.

Pranzo: Continuate a dare pappe di verdure e patate, e variate:

- Alternate diverse verdure complementari.
- Sostituite di tanto in tanto le patate con miglio, riso, pasta, avena o altri cereali.
- Inserite un alimento proteico come carne, pesce (compreso il pesce di mare grasso) o mezzo uovo sodo e mescolatelo nella pappa.
- Invece di aggiungere 10 g di carne, pesce o uova alla pappa ogni giorno, potete aggiungerne una quantità leggermente maggiore, di circa 30 g (equivalente a circa un cucchiaino colmo), 2-3 volte a settimana.

È preferibile integrare gradualmente piccole quantità di cereali contenenti glutine già durante l'allattamento, ma non prima del quinto mese.

Merenda: iniziate con una mela cruda grattugiata o cotta e passata oppure con una banana schiacciata. Dopo 2-3 giorni potete mischiare i due frutti.

Consiglio: se vostro figlio o vostra figlia tendesse alla stitichezza, aggiungete qualche goccia di succo di arancia o di mela.

Dopo la pappa, allattate il bambino al seno o con il biberon.

Aumentate progressivamente la quantità di frutta e, a seconda della stagione, provate nuovi frutti, per esempio la pera, il melone, le bacche, le albicocche, le pesche. I primi tempi cuocete eventualmente la frutta a nocciolo e poi passatela per renderla del tutto morbida. Alla pappa di frutta potete aggiungere 2-3 cucchiaini di cereali in polvere (eventualmente mischiati prima con dell'acqua). In questo modo avrete un pasto completo (di circa 150-250 g) e saziante con cui poter sostituire un pasto al seno o con il biberon.

Consiglio: a partire dal settimo mese, per favorire lo sviluppo di una flora intestinale sana, alla pappa a base di frutta aggiungete due-tre cucchiaini di yogurt al naturale o Bifidus.

Cena: un altro mese dopo, tra il settimo e il nono mese, si può introdurre la terza pappa: una pappa ai cereali con miglio, farro o 3 cereali.

Mischiate la pappa con del latte per lattanti precedentemente preparato e riscaldato oppure, se allattate al seno, mescolate i cereali con dell'acqua di rubinetto. La pappa può essere resa più gustosa aggiungendo una mela grattugiata o cotta.

In alternativa: utilizzate una pappa pronta a base di cereali (per esempio miglio, farro, tre cereali o semolino) e latte. Abituamente, questi prodotti contengono latte per neonati, per cui si preparano aggiungendo solo dell'acqua.

Generalmente una pappa a base di cereali e latte sostituisce il biberon serale. Se il bimbo viene allattato al seno, in tarda serata potrebbe necessitare di un'altra poppata.

LETTERE AI GENITORI

Spuntini

A partire dal settimo mese (oppure dal momento in cui avete iniziato con l'integrazione di altri alimenti): come spuntino potete offrire a vostro figlio o a vostra figlia dei maispop, delle gallette di mais senza sale, della crosta di pane, delle fette biscottate senza zucchero, del pane croccante al frumento (ad es. Pancroc) e, gradualmente, anche dei pezzetti di frutta o di verdura cotta. Il bambino deve rosicchiare quanto gli offrite in posizione eretta e in vostra presenza!

Sedersi a tavola con la famiglia

A partire dai 10-12 mesi molti bambini desiderano stare a tavola con la famiglia. È quindi possibile passare lentamente a un'alimentazione da adulti.

Bambini a rischio di allergie

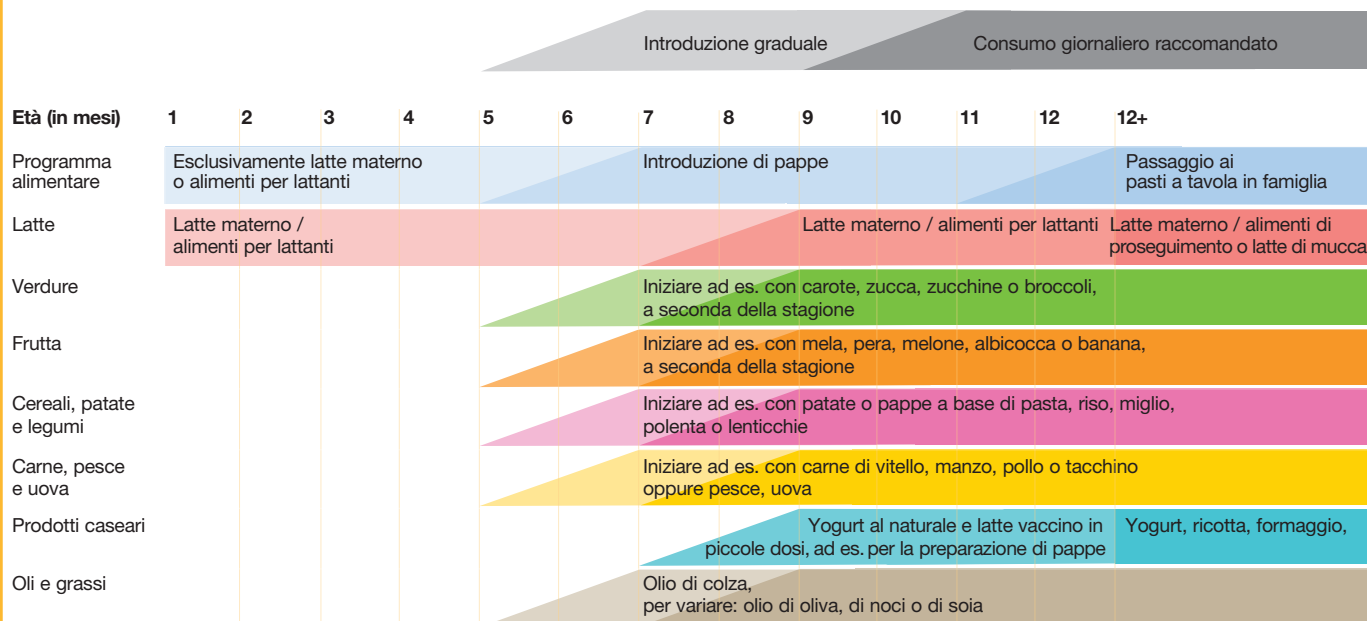
Nei primi sei mesi di vita, anche i neonati a rischio di allergie vengono allattati al seno o con un normale latte per neonati. Non è necessario usare il latte ipoallergenico (HA).

Da diversi studi risulta che la protezione dalle allergie non è migliore se si aspetta che il bambino compia sei mesi per dargli la prima pappa. Al contrario: l'introduzione di svariati tipi di pappe tra il quinto e il sesto mese stimola il sistema immunitario anche nei neonati a rischio di allergie. Cibi come pesce, uova, cereali contenenti glutine non devono essere evitati come misura preventiva.

Se vostro figlio o vostra figlia è a rischio di allergie, vi raccomandiamo di rivolgervi a uno specialista in materia (consulente materno pediatrica, pediatra) per una consulenza.

Per ulteriori informazioni sull'alimentazione potete consultare www.bimbiatavola.ch.

Programma nutrizionale nel primo anno di vita



Osservazioni

- Introdurre solo un alimento nuovo alla volta e testatelo da 2 a 3 volte prima di introdurre un nuovo alimento per poter riconoscere tempestivamente eventuali intolleranze.
- Se sospettate un'allergia contattate uno specialista (pediatra, dietista). Evitate rigorosamente gli alimenti che provocano una reazione allergica nel bimbo.
- All'inizio le pappe vanno a integrare il latte materno o gli alimenti per lattanti, non viceversa. A partire dal 10°-12° mese i pasti in famiglia a tavola dovrebbero divenire più importanti.
- I cereali contenenti glutine dovrebbero essere introdotti tra il 5° e il 7° mese mentre si prosegue con l'allattamento al seno. In tal modo si riduce il rischio di celiachia (intolleranza al glutine e/o alle proteine dello stesso tipo).
- Evitate il miele nel 1° anno di vita. In generale si dovrebbe evitare sin dall'inizio di zuccherare pappe e bevande.
- I frutti a guscio (noci, nocciole, mandorle) non sono adatti ai bambini al di sotto dei 3 anni perché comportano un rischio di soffocamento. Tuttavia, si possono mangiare se sono macinati.
- Da evitare nel primo anno: formaggi e quark (troppo ricchi di proteine), cibi animali crudi e non riscaldati come il latte crudo, carne, carni lavorate come salsiccia e prosciutto, e cibi che il bambino potrebbe ingoiare interi e soffocare. Ad esempio, noci intere, pane con semi, uva intera, caramelle.