

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

Consigli utili per mamme e bambini

L'introduzione di alimenti diversi dal latte (alimentazione complementare) è una tappa molto importante per ogni bambino e per i suoi genitori.

Il "momento" migliore per cominciare è indicato attualmente intorno ai sei mesi (OMS e UNICEF) perché a questa età il vostro bambino ha sviluppato capacità orali e motorie che gli permettono di mangiare alimenti semi-solidi e solidi: è capace di stare seduto sul seggiolone e di usare le mani per afferrare gli oggetti e pezzetti di cibo; inoltre dopo i sei mesi ha un ritmo di crescita minore ed ha bisogno di passare ad una alimentazione che sia adeguata alle sue necessità (per esempio ha più bisogno di ferro).

Naturalmente questa è una data indicativa e alcune mamme e bambini possono non essere ancora "pronti" a cominciare, mentre altri dimostrano molto interesse per i cibi nuovi già prima dei sei mesi. È importante che i genitori osservino il proprio bambino e decidano insieme a lui il momento di iniziare: nei loro compiti educativi rientra il riconoscere al bambino la capacità di autoregolarsi nella quantità di cibo da assumere e l'indirizzarlo verso alimenti "qualitativamente" salutari (se i genitori non mangiano certi cibi salutari - verdure, legumi, pesce, frutta...- difficilmente i loro figli lo faranno).

L'introduzione di cibi nuovi deve essere un momento piacevole e, quando è possibile, da trascorrere insieme con tutta la famiglia, in occasione di un pasto, pranzo o cena, in cui il bambino è tranquillo e disponibile ad accettare novità. È possibile che inizialmente il vostro bambino accetti di mangiare solo alcuni alimenti e poi richieda ancora la sua "dose" di latte: ricordatevi che ognuno ha i suoi ritmi ed è bene non sforzarlo mai e lasciargli il tempo di abituarsi a una cosa nuova; ciò che non mangia oggi, lo accetterà un altro giorno.

Assaggiare cibi diversi è una "scoperta": è importante che i bambini possano toccare il cibo, portarselo alla bocca con le mani o provare ad usare da soli il cucchiaino; è anche importante che il cibo offerto sia vario come colore, odore e sapore e come tipo di alimenti. Un menù vario sarà sempre accettato meglio e gli insegnerà a mangiare anche da grande un po' di tutto

... e per le mamme preparare la pappa non deve essere solo un lavoro in più:

non è necessario seguire ricette rigide, monotone e prestabilite, ma è sufficiente conoscere gli alimenti che i bambini possono mangiare nel corso della loro crescita e poi ogni mamma può preparare menù diversi in base ai gusti del suo bambino e alle abitudini della famiglia.

Verso i 6 mesi il bambino è sufficientemente maturo per mangiare liberamente un po' di tutto, anzi è meglio che gli alimenti nuovi vengano introdotti entro gli 8 mesi per evitare allergie future:

Cereali (grano, riso, mais, orzo, miglio, couscous)

Verdura e Frutta di stagione, preferibilmente da agricoltura biologica

Pesce fresco o surgelato, di piccola taglia

Legumi (lenticchie, piselli, poi anche ceci, fagioli e soia)

Carni (magre come manzo pollo tacchino coniglio)

Uova

Formaggi (preferibilmente magri e freschi)

Yogurt

Il cibo può essere offerto omogeneizzato, frullato, sminuzzato a piccoli frammenti, tagliato a pezzettini, schiacciato, tritato.

Quando il bambino si sarà abituato, senza fretta, a mangiare un po' di tutto, occorre programmare PRANZO e CENA in modo da fornire un "pasto completo" che contenga tutti i nutrienti:

PRIMO PIATTO:

CEREALI

Preferite pasta semplice, evitare pasta all'uovo o ripiena. Variare il più possibile i cereali dei primi piatti (es. couscous, miglio, riso, orzo, farro, pasta di frumento, ...) evitare i cereali integrali fino ai due anni
I condimenti devono essere semplici: al pomodoro, alle verdure, come piatto unico con carne o pesce e verdure, evitando i grassi non salutari (burro, panna, margarine, pancetta ecc.)
Si può proporre un primo asciutto a pranzo e una minestra alla sera.

SECONDO PIATTO:

PESCE o CARNE MAGRA o LEGUMI o FORMAGGI o UOVA a rotazione settimanale:

PESCE variare la tipologia inserendo anche quello a più elevato contenuto di grassi, limitare invece l'utilizzo di squaloidi (es. verdesca)

CARNE MAGRA BIANCA pollo, tacchino, coniglio, preferire i tagli magri

ROSSA manzo preferire i tagli magri

LEGUMI fagioli, lenticchie, ceci, piselli, sia freschi che secchi e surgelati. Le prime volte che vengono introdotti nell'alimentazione dei bambini devono essere decorticati

UOVA preparate con cotture che richiedono pochi grassi da condimento es. a stracciatella, in camicia, sode

FORMAGGI A MINOR CONTENUTO DI GRASSI come i formaggi molli a maggior contenuto d'acqua (ricotta, mozzarella, crescenza).

VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

l'OMS raccomanda un consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno (2 - 3 di verdura e 2 - 3 di frutta).

È opportuno consumare frutta fresca e verdura di colori diversi (bianco, giallo, arancione, verde, rosso) che hanno contenuti variabili di importanti vitamine (beta carotene, licopene, folati, vitamina C).

LATTE

Latte materno (LM). In alternativa latte formula (LF) fino ai 12 mesi e latte vaccino (LV) parzialmente scremato dopo i 12 mesi

PANE

Preferire il pane comune fresco ed evitare pane confezionato e i sostituti come ad esempio crackers e grissini in quanto sono alimenti ricchi in grassi e sale.

ACQUA

È molto importante per tutti: va offerta spesso al bambino, nel bicchierino, senza aggiungere zucchero, miele o tisane.

Fino a quando le poppate di latte sono ancora frequenti è possibile che il bambino ne richieda poca.

SALE

È meglio non salare gli alimenti dei bambini fino all'anno di vita. È bene comunque abituarsi ad usarne poco per tutti gli alimenti consumati in famiglia.

Usate per insaporire tutte le erbe aromatiche (prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, origano, timo) evitare invece le spezie (curcuma, cumino, cannella, pepe, curry ...)

ZUCCHERO E MIELE

È meglio non aggiungere zucchero agli alimenti

Il miele è da evitare sotto l'anno per il rischio di contaminazione da botulino

CONDIMENTI

Preferire l'olio extravergine d'oliva

RIASSUMENDO

- La giornata alimentare del bambino si articolerà in 5 pasti principali:
 - COLAZIONE, SPUNTINO DI META' MATTINATA E MERENDA DEL POMERIGGIO a base di latte e/o yogurt, eventualmente integrata con frutta
 - PRANZO E CENA a base di cibi solidi
- **I metodi di cottura da preferire sono al vapore, al forno, alla piastra e al forno a microonde. Quando è possibile senza aggiunta di grassi.**
- Abituamo i nostri bambini a dissetarsi con acqua (da evitare succhi di frutta, bevande zuccherate e bibite)
- I bambini per accettare un gusto nuovo devono poterlo assaggiare più volte: non scoraggiatevi davanti ad un rifiuto e offrite il cibo nuovo più volte (anche 8-10) prima di rinunciare.
- Usare frutta e verdura fresca di stagione, se possibile a km 0, rivolgendo l'attenzione agli alimenti derivati da coltura biologica.
- È meglio evitare i pesci d'allevamento

Strumenti domestici di uso comune per rendere fruibili i cibi solidi forchetta, coltello, cucchiaino, trita-tutto, passaverdura, grattugia	
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 (es. carota)
Verdure cotte	eliminare eventuali filamenti fibrosi, schiacciare con una forchetta e sminuzzare
LEGUMI fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, fave	dopo la cottura, passare con un passaverdura (per eliminare la buccia fino ad 1 anno di età)
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 - banana - mandarini, arance - uva - pesche, prugne, susine - frutta secca oleosa (es noci)	sbucciare e grattugiare schiacciare con la forchetta sbucciare, tagliare a pezzettini gli spicchi, eliminare accuratamente i noccioli sbucciare, tagliare a pezzettini e togliere i semi scegliere frutti maturi perché più morbidi, sbucciare, tagliare a pezzettini la polpa tritare con il trita-tutto

ROTAZIONE SETTIMANALE DELLE PROTEINE	
carne rossa	1 volta a settimana
carne bianca	3 volte a settimana
pesce	2 volte a settimana
ricotta o formaggi freschi e stagionati	2 volte a settimana 1 volta a settimana
legumi	3 volte a settimana
uova	2 volte a settimana

ESEMPI DI MENU'

	6-9 MESI	10 MESI-3 ANNI	
COLAZIONE	LM o LF 200 gr + 3 biscotti o pane	LM o LF o LV (dopo i 12 mesi) 250 gr + Pane	Tutti i giorni
SPUNTINO META' MATTINATA	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Tutti i giorni
PRANZO	Primo piatto con verdure Secondo piatto Frutta fresca di stagione	Primo piatto con verdure Secondo piatto Contorno di verdure Pane Frutta fresca di stagione	Tutti i giorni
MERENDA	Frullato di frutta fresca e latte	Frullato di frutta fresca e latte	1 volta /settimana
	Latte	Latte	2 volte / settimana
	Yogurt	yogurt	1 volta/ settimana
	3 Biscotti infanzia o pane 3 volte / settimana	Pane e ricotta Pane e marmellata Pane, olio e pomodoro	1 volta / settimana 1 volta / settimana 1 volta / settimana
CENA	Primo piatto con verdure Secondo piatto Frutta fresca di stagione	Primo piatto Secondo piatto Contorno di verdure Pane	Tutti i giorni

PORZIONI IN GRAMMI (PESO A CRUDO) DEI PRINCIPALI ALIMENTI IN RAPPORTO ALL'ETA'

ALIMENTI	6-9 mesi	10-12 mesi	1-2 anni	2-3 anni
PASTA, RISO, MAIS, ORZO, FARINE Asciutto o in brodo	25 gr	30 gr	30 gr	40gr
CARNI MAGRE (es tacchino, pollo, coniglio, manzo)	15 gr	15 gr	20 gr	20 gr
PESCE (es platessa, sogliola, merluzzo, nasello, ...)	25	25	30	30
Uova	1	1	1	1
FORMAGGI Freschi molli (ricotta, casatella)	30	30	40	40
Freschi (es. mozzarella, certosino, primosale)	15	15	30	30
Stagionati	10	10	20	20
SALUMI magri non più di 1 fetta 1 volta al mese	/	/	25	25
LEGUMI Secchi (1 cucchiaino scarso = 10 gr)	10	10	20	20
Freschi	30	30	60	60
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	50	50	60	60
VERDURE E ORTAGGI	30	30	40	40
PATATE (3 volte a settimana)	30	30	40	40
PANE comune	/	20	20	30
CONDIMENTI				
Olio extravergine d'oliva (quantità giornaliera)	20	20	30	30
Parmigiano grattugiato (quantità giornaliera)	/	/	10	10