

L'Alimentazione dei neonati e dei bambini

Latte e altri prodotti caseari

L'allattamento al seno è l'alimento consigliato per i neonati. Il latte materno o artificiale è sufficiente per i neonati fino a 4-6 mesi. L'allattamento al seno può essere continuato dopo l'introduzione del cibo per tutto il tempo che la madre e il bambino desiderano.

A partire dai 6 mesi: alla purea di frutta si può aggiungere una piccola quantità di yogurt naturale o di latte vaccino (intero o scremato).

A partire da 1 anno di età: 3 porzioni al giorno (1 porzione = 100 ml di latte vaccino o di capra, o yogurt, 15 g di formaggio a pasta dura o 30 g di formaggio morbido).



Bevande

Acqua o tisane senza zucchero fatte in casa, altre bevande con moderazione. Evitare le bevande zuccherate: causano carie e favoriscono l'obesità.

I biberon di latte dovrebbero essere evitati di notte non appena il piccolo assume l'intero fabbisogno durante il giorno.

Amidi



Tra il quinto e il settimo mese, bisogna introdurre alimenti ricchi di amido. Iniziate con le patate, poi variate proponendo delle pappe di cereali (miglio, grano, farro, avena, ecc.), pasta, pane e riso.



Verdure



A seconda della stagione: carote, zucchine, finocchio, zucca, lattuga, rapa, barbabietola, spinaci, indivia, melanzane, bietole, broccoli, pomodori, cavoli, porri, fagioli, asparagi...



Frutta cruda o cotta



A seconda della stagione: banane, mele, pere, albicocche, pesche, meloni, prugne, frutti di bosco, ecc.



Grassi



Aggiungere preferibilmente olio di colza, o olio d'oliva crudo per condire alimenti già cotti (1-2 cucchiaini al giorno).



Fonti proteiche

Carne (pollame, vitello, manzo, cavallo, ecc.), pesce (trota, platessa, merluzzo, scorfano, sardine, salmone, pesce locale, filetti di pesce persico, ecc.), legumi (lenticchie, ceci, fagioli rossi, ecc.).



A partire dai 6 mesi è necessario iniziare a introdurre carne, pesce, uova (sode), tofu o prodotti vegetali a base di soia. In un primo tempo, si può utilizzare un quantitativo di fonte proteica di circa 1 cucchiaino al giorno e poi aumentare fino a 1 cucchiaio.

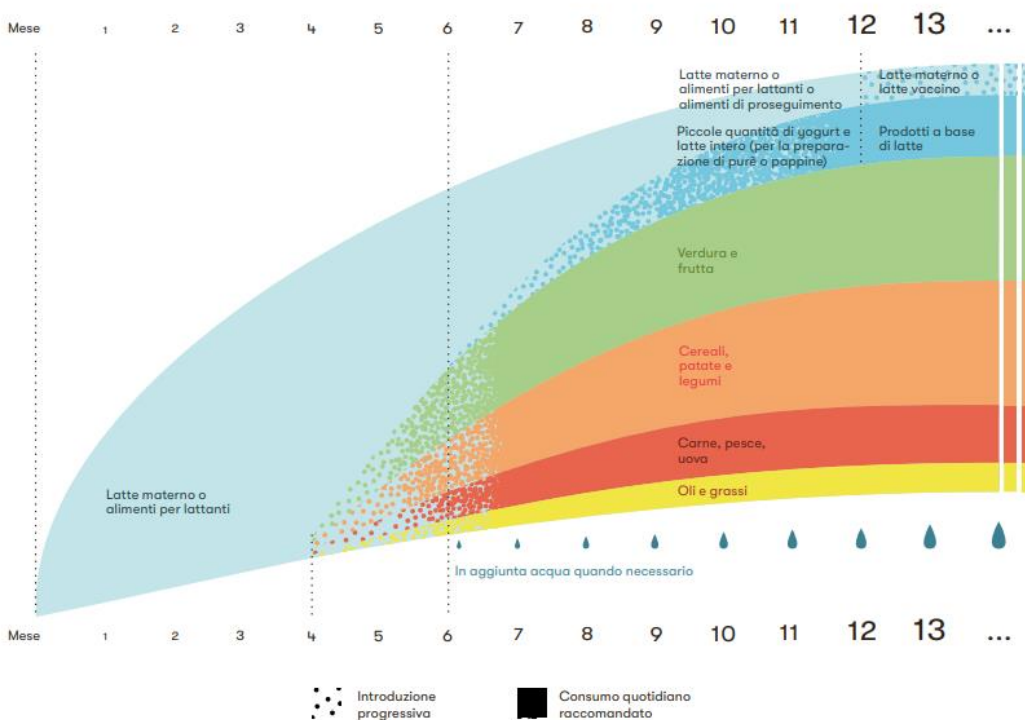


Importante

- Un'integrazione di vitamina D è essenziale fin dalla nascita. Dopo il primo anno, il dosaggio deve essere discusso con il pediatra.
- Il cibo del bambino non deve essere né salato né zuccherato. Può essere aromatizzato con erbe o spezie. Attenzione al sale nascosto (ad esempio nei dadi da brodo).
- Dopo 1 anno, se proprio si deve usare il sale, preferire quello con iodio e fluoro.
- L'introduzione degli alimenti deve avvenire in modo graduale.
- La consistenza del cibo evolve con la dentizione e il desiderio del bambino. È possibile dargli la possibilità di mangiare cibi morbidi con le dita.
- La quantità di cibo consumata da un bambino può variare notevolmente da un giorno all'altro, senza che questo sia motivo di preoccupazione.
- Il bambino deve partecipare a pieno titolo ai pasti in famiglia, e questo deve avvenire il prima possibile.
- Per mangiare sano e equilibrato, è opportuno evitare i cibi grassi (fritti, salumi, ecc.).
- I passati di verdura possono essere conservati per 24 ore in frigorifero o congelati per un massimo di 2 mesi, non appena si sono raffreddati. Successivamente, si devono riscaldare, preferibilmente in contenitori di vetro, acciaio inox o ceramica, ecc.

Per maggiori informazioni: www.bonappetitespetits.ch

Introduzione di alimenti nello svezzamento



© Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV, Società Svizzera di Nutrizione SSN, Società Svizzera di Pediatria SSP, 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section 4VD 014e 01a
Fédération Suisse de Sages-Femmes



unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne