

# 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.

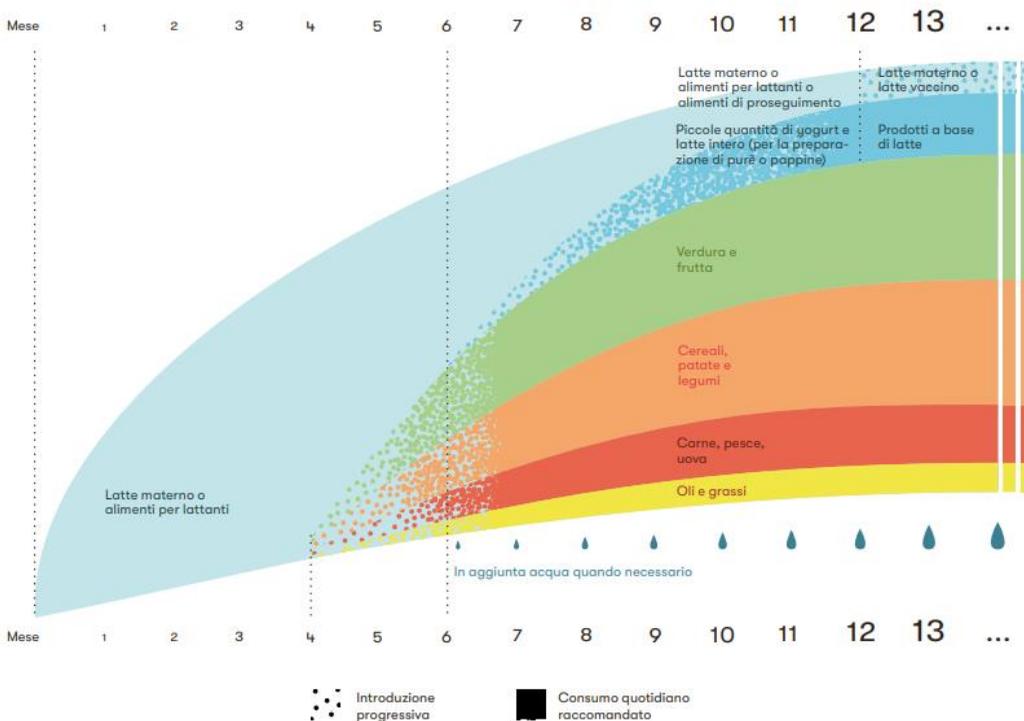


### Importante

- 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](http://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 014e  
Fédération Suisse de Sages-Femmes



unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne