

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE 6-12 MESI

USL Umbria 1

In previsione dell'introduzione dell'alimentazione complementare, che avviene di norma intorno ai sei mesi di vita, la famiglia va informata sui corretti stili alimentari e sollecitata ad una nutrizione completa e varia



Non lasciare solo il bambino nel momento del pasto.

Il Ministero della Salute ha redatto le "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica"

#ildietistainforma

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE 6-12 MESI

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

Le primissime fasi della vita sono un momento chiave nello sviluppo del bambino e nella programmazione della sua salute futura. Curare i comportamenti alimentari può ridurre notevolmente l'esposizione del bambino ad un rischio di patologie croniche come le malattie cardiovascolari, il diabete o l'obesità in età adulta.

La WHO (World Health Organization) raccomanda l'allattamento al seno esclusivo per i **primi sei mesi** di vita. Per allattamento esclusivo si intende che il bambino non riceve altri cibi, né liquidi (nemmeno acqua, soluzione glucosata o tisane) a meno che non sussistano indicazioni cliniche o specifiche raccomandazioni del pediatra, come nel caso della vitamina D. Protezione, promozione e sostegno dell'allattamento materno sono i pilastri negli ormai celebri **primi 1000 giorni di vita**, come ribadito dalla strategia globale OMS/UNICEF.

Ma quali sono le corrette strategie da intraprendere quando ci si affaccia all'alimentazione complementare, più comunemente conosciuto come SVEZZAMENTO? Quando si può iniziare ad introdurre alimenti? Quali sono gli alimenti da preferire? Cosa devo evitare?

È bene chiarire che la gestione della modalità e dei tempi dello svezzamento vanno concordati sempre con il **pediatra** di riferimento. Tendenzialmente le linee guida internazionali sconsigliano lo svezzamento prima dei 4 mesi di età; di contro l'introduzione di cibo solido o semisolido oltre i 6 mesi di vita può causare deficit nutrizionali (ferro, zinco...).

La presenza di alcuni segni neuromotori e oromotori è indispensabile per intraprendere l'introduzione di cibi diversi dal latte materno:

- il bambino riesce a mantenere una posizione seduta con un minimo di appoggio con la testa allineata al tronco;
- il bambino riesce a coordinare occhio mano e bocca, così da poter afferrare il cibo e

- portarselo alla bocca
- il bambino riesce a masticare e deglutire il cibo. Se non è ancora pronto sarà presente il riflesso di estrusione, movimento involontario che porta ad espellere cibi solidi e semisolidi con la lingua

La presenza di questi segnali, insieme all'interesse del bambino per il cibo, guiderà il **la famiglia in accordo con il Pediatra** ad iniziare il percorso di svezzamento

In previsione dell'inizio dell'alimentazione complementare la famiglia va informata sui corretti stili alimentari e sollecitata ad una nutrizione completa e varia che utilizzi cibi genuini e freschi, frutta e verdura di stagione, nel rispetto dei livelli di raccomandazione nutrizionale, al fine di evitare errori alimentari che potrebbero esitare in una alterazione dello sviluppo psico-fisico del bambino.

Cosa introdurre?

Nella fascia di età 6-12 mesi viene raccomandata la graduale introduzione di tutti gli alimenti; al crescere dell'età aumenteranno le porzioni e le frequenze.

Durante lo svezzamento è importante continuare con l'allattamento materno perchè ricopre parte dei fabbisogni in questa fascia di età e fornisce una protezione immunitaria nei confronti di eventuali reazioni allergiche provocate da alimenti.

Il latte materno non garantisce un adeguato apporto di Ferro ed il 90 % dell'apporto deve essere dato dall'assunzione di alimenti contenenti ferro altamente biodisponibile, come carne e pesce.

Non è necessario forzare l'introduzione di grandi quantità di cibo, né tanto meno favorire grandi quantità di proteine.

Nella alimentazione complementare la presenza di alimenti ricchi in acidi grassi salutari, come il pesce e l'olio extravergine di oliva, garantiscono una buona densità energetica, necessaria a sostenere la crescita del bambino.

Alcuni alimenti sono sconsigliati durante il primo anno di vita:

- Alcolici o preparati che possono contenerlo sono sconsigliati in età pediatrica;
- il latte vaccino viene consigliato solo dopo i 12 mesi di vita, mentre non ci sono problemi per l'inserimento di yogurt o formaggio;
- eccessivi quantitativi di sale sono da evitare, sia per non alterare la percezione del gusto del bambino, sia perché è dimostrata una correlazione tra precoce esposizione al sale e rischio di obesità ed ipertensione nelle età successive;
- lo zucchero da tavola è da limitare il più possibile;
- il miele per il rischio di tossina botulinica

Se il bambino non vuole la pappa? Nessun dramma, è importante non perdere la pazienza, senza scoraggiarsi e senza irrigidirsi. Forzare il bambino potrebbe risultare controproducente e sviluppare un rapporto non corretto con il cibo e con il momento della pappa. Il bambino per i primi sei mesi di vita ha preferito il sapore dolce, ma gradualmente sarà incuriosito da altri sapori. Tale momento è differente da bambino a bambino. Se qualche alimento non è gradito, non arrendetevi!

È consigliabile riproporre periodicamente anche gli alimenti precedentemente poco graditi.

Come proporre il cibo? Insieme al pediatra va concordata la consistenza e le dimensioni del cibo proposto ai bambini. Gli alimenti costituiscono una delle cause principali di soffocamento in età pediatrica a causa delle ridotte dimensioni delle vie aeree, della difficoltà nella deglutizione, della dentizione incompleta.

Importante è non lasciare mai solo il bambino nel momento del pasto. Il Ministero della Salute ha redatto le “linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica”, un documento che contiene raccomandazioni specifiche e suggerisce interventi concreti e facilmente realizzabili che vi invitiamo a consultare.

Categorie di alimenti a cui prestare particolare attenzione	Raccomandazioni per la preparazione e la somministrazione
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine)	Tagliare in pezzi piccoli (circa 5mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)	Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi e frutta secca	Da evitare fino a 4/5 anni. Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli	Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)	Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)	Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine)
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza	Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)	Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia	Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce	Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce.
Salumi e prosciutto	Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)	Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta
Formaggi a pasta filata	Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi	Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	Da evitare fino ai 4/5 anni.

Bibliografia

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?menu=notizie&id=3001

<https://www.statoregioni.it/it/conferenza-stato-regioni/sedute-2020/seduta-del-20022020/atti/repertorio-atto-n-15csr/> Conferenza permanente per i rapporti tra lo stato, le regioni e le province autonome di Trento e Bolzano 20 febbraio 2020

L'alimentazione complementare responsiva – Maurizio Iaia – Pensiero Scientifico Editore - 2016