

# PRIMI 1000 GIORNI... A TAVOLA

Dott.ssa Silvia Camarda  
Dott.ssa Maria Elena Sacchi  
Dott.ssa Sara Mattalia

26 gennaio 2022

Allattamento al seno

Iniziare l'alimentazione complementare

Regole base per una sana alimentazione complementare

Cosa evitare

Falsi miti

Taglio sicuro degli alimenti

## **Dal concepimento al secondo anno di età:**

Momento chiave:

→ nello sviluppo del bambino

→ nella «programmazione» della sua salute futura

Possibili rischi di una alimentazione non  
equilibrata:

in difetto: possibile ritardo nella crescita

e in eccesso: aumento probabilità malattie  
metaboliche in età adulta (m. cardiovascolari,  
diabete, obesità)

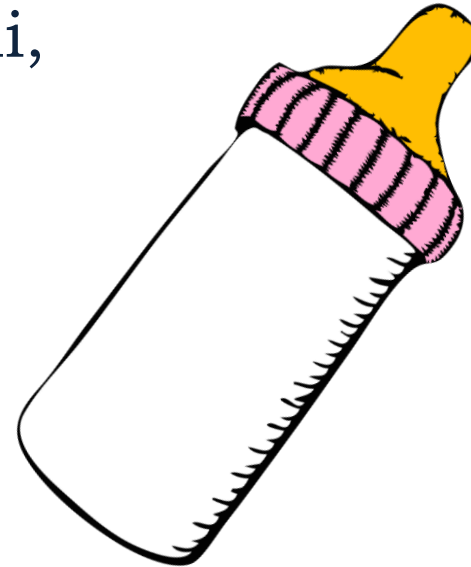
- Unico alimento fino ai 6 mesi del bambino
- Nessun rischio microbiologico
- Contiene sostanze immunologicamente attive, omega-3, prebiotici, probiotici
- Composizione perfettamente adatta alle esigenze del neonato.
- Qualora l'allattamento al seno non sia possibile, utilizzare latte formulato specifico.



Il latte materno non è più sufficiente a coprire i fabbisogni, specialmente quello di ferro.

Il bambino mostra segni di interesse verso l'alimentazione dei «grandi».

Periodo: 6 mesi, mai prima dei 4



# INIZIO ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE: SEGNALI



- Posizione seduta (testa e tronco allineati)
- Coordinazione
- Perdita del riflesso di estrusione
- Presa nel pugno consolidata
- Interesse per il cibo



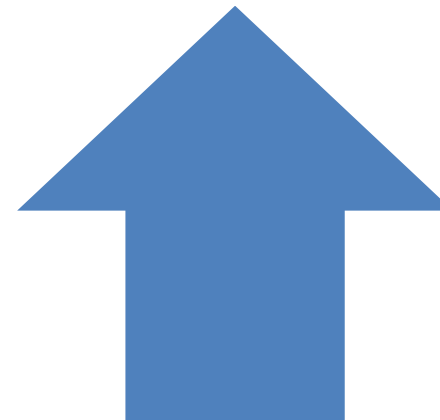
## IL GENITORE

Decide quando, dove  
e cosa si mangia



## IL BAMBINO

Decide se e quanto  
mangiare



- Alimenti naturali, poco processati
- Qualità controllata: senza additivi, km zero...
- Cibi che si possono impugnare
- Esempi: pane, pasta, farine, carne, pesce, uova, formaggio, legumi, frutta, verdura...









- Carne, pesce e molluschi
- Cereali integrali
- Avena in chicco o in fiocchi
- Legumi: fagioli, soia, lenticchie...
- Frutta secca: pistacchi
- Verdure: radicchio verde, rucola, carciofi, cime di rapa...

- Latte vaccino
- Miele
- Sale, anche quello contenuto in cracker, snack, patatine...
- Zucchero, anche quello contenuto in succhi di frutta, caramelle, cioccolata, sciroppi, tisane...



### **CAMOMILLA**

#### ESTRATTO GRANULARE Istantaneo

Ingredienti: Zucchero, destrosio, estratto di camomilla (3,6%).

Senza glutine, aromi artificiali, coloranti e conservanti.

### **FINOCCHIO**

#### TISANA solubile

Ingredienti: Lattosio, maltodestrine, estratti vegetali (finocchio 1,1%, cumino 0,5%).

Senza aromi artificiali, senza coloranti né conservanti.

## **TISANA solubile alla frutta**

Cosa posso trovare scritto sulla confezione: dissetante e rinfrescante, è una gradevole bevanda, a base di estratti vegetali di elevata qualità, accuratamente selezionati. Grazie alla combinazione dei suoi ingredienti, aiuta a soddisfare il fabbisogno giornaliero di liquidi. È indicata per tutte le età e per tutta la famiglia.

Ingredienti: Saccarosio, maltodestrine, estratti vegetali (ibisco, rosa canina, fragole di bosco) (3,3%), frutta in polvere (mela, ribes nero) (0,4%), vitamina C.

Senza aromi artificiali e senza coloranti e conservanti.







Una precoce esposizione al glutine non aumenta il rischio di celiachia. La celiachia ha base genetica, per cui è indipendente dal momento di introduzione del glutine.

Ritardare l'inserimento di alimenti potenzialmente allergizzanti (es. uovo, pomodoro, frutta secca...) non riduce il rischio di allergie. Anzi, introdurre questi alimenti quando è ancora in atto l'allattamento aiuta a ridurre il rischio di allergie.





Non è necessario seguire una sequenza precisa nell'introduzione degli alimenti. L'importante è offrire cibo sano e vario, in una forma facilmente gestibile dal bambino per masticazione e deglutizione.

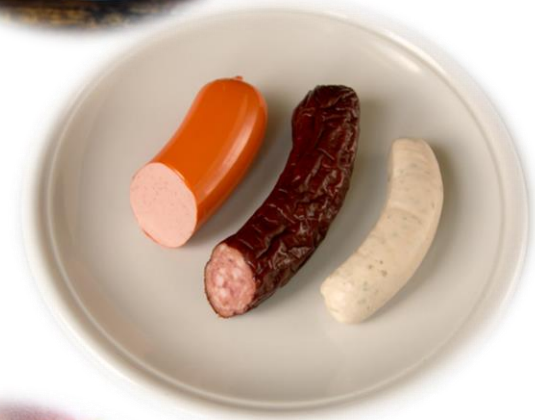
Non è vero che il latte di asina o di capra siano da preferire per l'allattamento. Il latte materno deve essere la prima scelta, fino ai 12 mesi, o in alternativa un latte formulato, di partenza o di proseguimento in base all'età e alle esigenze del bambino.





- Tra il 60% e l'80% dei soffocamenti è imputabile al cibo
- Il bambino ha vie aeree di diametro piccolo e forma conoide, coordinazione in fase di sviluppo, dentizione incompleta, maggiore frequenza respiratoria, tendenza a svolgere più attività contemporaneamente.

- Dimensioni
  - Troppo piccole
  - Troppo grandi
- Forma
  - Tonda o cilindrica
- Consistenza
  - Fibrosa
  - Collosa
  - Dura
  - Comprimibile



<b>Alimenti cui prestare particolare attenzione</b>	<b>Raccomandazioni per preparazione e somministrazione</b>
Alimenti di forma tondeggianti (es. uva, ciliegie, mozzarelline, olive, pomodorini...)	Tagliare in pezzi piccoli (5 mm). Rimuovere con cura semi e noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote...)	Tagliare prima in lunghezza e poi in pezzi più piccoli (5 mm). Mai a rondelle. Rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi e frutta secca	Tritati finemente o ridotti in farina o in forma di crema.
Cereali in chicchi (es. orzo, grano, mais) e muesli	Tritare finemente o utilizzare le farine (dopo l'anno i bimbi non dovrebbero più mangiare farine).

<b>Alimenti cui prestare particolare attenzione</b>	<b>Raccomandazioni per preparazione e somministrazione</b>
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)	Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker, biscotti di consistenza dura)	Sbriciolare/ridurre in farina (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Burro di arachidi e alimenti simili come consistenza	Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, di consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. ananas)	Cuocere fino a raggiungere consistenza morbida o grattugiare. Rimuovere con attenzione semi, filamenti, bucce, noccioli...

<b>Alimenti cui prestare particolare attenzione</b>	<b>Raccomandazioni per preparazione e somministrazione</b>
Verdure a foglia	Cuocere fino a raggiungere consistenza morbida e tritare finemente. Se consumate crude, sminuzzarle. Rimuovere filamenti e nervature.
Carne/pesce	Cuocere fino a che siano morbidi e tagliare in pezzi piccoli. Rimuovere nervature, filamenti, ossicini, lisce.
Salumi e prosciutto	Tagliare in pezzi piccoli (1 cm) da somministrare singolarmente.

<b>Alimenti cui prestare particolare attenzione</b>	<b>Raccomandazioni per preparazione e somministrazione</b>
Legumi	Cuocere fino a consistenza morbida; passare nel passaverdure.
Formaggi a pasta filata	Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane o 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 patatine fritte croccanti (e simili)	Evitare del tutto fino ai 4/5 anni.

- Linee Guida per una sana alimentazione – CREA 2020
- Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea – EUNUTNET 2006
- Raccomandazioni sull'alimentazione complementare – SIPPS 2021
- Tutti a tavola! – AUSL Romagna
- Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica – Ministero della Salute
- <https://www.uppa.it/alimentazione/svezzamento/>

## S.I.A.N. - Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Mail: [sian@aslcn1.it](mailto:sian@aslcn1.it)

Pec: [dip.prevenzione.aslcn1@legalmail.it](mailto:dip.prevenzione.aslcn1@legalmail.it)

Telefono: 0171 450691

Fax: 0171 450162



GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE