



## Alimentazione del bambino al nido fino a 12 mesi

### Fascia 0-6 mesi

Il latte materno è l'alimento naturale per la crescita e lo sviluppo del neonato; nei primi sei mesi di vita può soddisfare tutte le esigenze nutritive e fornisce i componenti essenziali di cui il lattante necessita per uno sviluppo ottimale.

A tal proposito sono state predisposte delle **linee guida per la promozione dell'allattamento materno, "Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni; raccomandazioni standard per l'Unione Europea"** che forniscono indicazioni sia alla famiglia sia al personale dei nidi per favorire la prosecuzione dell'allattamento materno ai bambini inseriti all'asilo nido.

Nel caso in cui l'allattamento al seno non sia possibile è necessario utilizzare le formule per l'infanzia (a basso contenuto proteico); in questo caso al nido viene somministrato il latte di formula **secondo le indicazioni del pediatra a cui spetta, nel rispetto della variabilità individuale e sulla base delle traiettorie di crescita, il monitoraggio e la decisione sul tipo di alimentazione da seguire.**

Si sottolinea che, all'interno dell'asilo nido, devono essere individuate idonee procedure per la gestione delle varie fasi operative inerenti la preparazione e somministrazione di latte materno e di formula, compresa la pulizia dei materiali utilizzati e devono essere seguite puntualmente le indicazioni riportate sulle confezioni.

### Fascia 6-12 mesi: alimentazione complementare

Il passaggio all'alimentazione complementare è un momento delicato e importante per il lattante e per la famiglia.

Rappresenta il periodo di transizione da una alimentazione esclusivamente latte a una dieta contenente altri alimenti diversi dal latte passando così gradualmente da un'alimentazione "dipendente" ad una "indipendente".

**Il momento dell'effettiva introduzione di alimenti complementari al latte**, sia materno che di formula, **è da stabilirsi sulla base delle necessità nutrizionali del bambino e sul grado di sviluppo psicomotorio** (es: riflesso di estrusione, capacità di masticare e deglutire). Di norma fino ai sei mesi il lattante possiede le abilità di suzione e deglutizione che consentono l'introduzione di soli alimenti liquidi. Intorno al sesto mese il bambino acquisisce gradualmente maggiori abilità, quali la capacità di svuotare il cucchiaino con le labbra, mordere e masticare che consentono l'introduzione di alimenti di diversa consistenza (in purea, tritati, a pezzetti) fino al raggiungimento

di tutte le abilità motorie come portare autonomamente il cibo alla bocca, bere da un bicchiere usando entrambe le mani: in questo passaggio l'educatrice ha un ruolo basilare.

I fabbisogni nutritivi, lo sviluppo neuromotorio e dei sistemi metabolici del lattante sono specifici per ogni bambino e rendono pertanto più flessibile l'avvio e le modalità dell'alimentazione complementare rispetto alle raccomandazioni di salute pubblica che non si possono applicare indistintamente ad ogni singolo lattante.

### **Il pediatra ha un ruolo fondamentale nella personalizzazione delle indicazioni relativamente ai tempi e alle modalità di introduzione dei diversi alimenti.**

Per quanto riguarda l'introduzione del latte vaccino, essa va posticipata almeno fino al dodicesimo mese di vita compiuto, sia per l'eccessivo carico proteico - quasi 4 volte più elevato rispetto al latte materno - sia per lo scarso apporto di ferro.

Si prevedono **3 TABELLE DIETETICHE** ciascuna specifica per le fasce d'età :

- **Prima pappa**
- **Lattanti 6 – 12 mesi**
- **Nido 1 – 3 anni**

#### **La pappa**

L'introduzione di alimenti complementari al latte, avviene, intorno al 6° mese, con **una prima pappa**, in genere quella del mezzogiorno, la cui composizione di base è indicata nello schema riportato sotto.

| <b>PRIMA PAPP</b>     |                                                                                                                      |        |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Primo piatto</b>   | <b>Crema di cereali(riso, mais)</b>                                                                                  | 20 g   |
|                       | <b>Brodo vegetale</b>                                                                                                | 200 ml |
|                       | <b>Olio extravergine oliva (EVO)</b>                                                                                 | 5 g    |
| <b>Secondo piatto</b> | <b>Omogeneizzato di carne bianca(agnello, tacchino, coniglio) o rossa</b><br>oppure:<br><b>Liofilizzato di carne</b> | 40 g   |
|                       | <b>Formaggino prima infanzia</b>                                                                                     | 5 g    |
|                       |                                                                                                                      | 30g    |
|                       | <b>½ Omogeneizzato di frutta</b>                                                                                     | 40 g   |

La base per la pappa è il **brodo vegetale** che può essere preparato utilizzando sia verdure fresche (con l'esclusione delle verdure a foglie verdi, come spinaci, bietole, ecc. per il maggior contenuto di nitrati) che omogeneizzato/liofilizzato di verdure; per il pomodoro può essere introdotto in modica quantità come componente del brodo vegetale dopo l'ottavo mese.

Inizialmente è preferibile, per integrare il fabbisogno di ferro e zinco, cominciare ad introdurre i vari tipi di carne e i legumi decorticati. **Non va aggiunto nè sale nè dado.**

Alla fine della pappa o, in alternativa, a metà mattina o pomeriggio, proporre frutta fresca di stagione (banana schiacciata, pera o mela grattugiata - senza aggiungere lo zucchero) o mezzo omogeneizzato di frutta senza zuccheri aggiunti.

#### Pappa dei 6 mesi: rappresentazione fotografica (Elaborato da Atlante Scotti Bassani)



Successivamente si aumenta la varietà di alimenti introdotti, con nuove combinazioni alimentari.

Si introducono nella pappa cereali diversi (frumento, riso, farro..) e si alternano, alle carni e ai legumi, pesce, formaggi.

Considerando l'importanza di non eccedere nella quota di proteine, è opportuno non associare nello stesso pasto diversi alimenti a prevalenza proteica (carne, pesce, legumi, formaggi e uova) e non aggiungere formaggio grattugiato in pappe contenenti altri alimenti proteici.

Per stimolare il gusto del bambino e nell'ottica di promuovere il consumo di verdura e frutta già dalla primissima infanzia, si consiglia di offrire a lato della pappa **assaggi di verdura cotta e passata** (broccoli, zucchine, cavolfiori, porro, carote, ecc).

#### Quando inserire l'uovo nella dieta del bambino?

**Si consiglia l'introduzione del tuorlo d'uovo di norma intorno al 9-10° mese di vita e dell'albume dopo l'anno. L'uovo va proposto sempre ben cotto (lessato in acqua per 7 minuti a partire dal bollore; al forno) per evitare il rischio di tossinfezioni da salmonelle. Per tutti l'uovo deve prima essere proposto unicamente come tuorlo e solo successivamente intero anche con l'albume.**

#### Dopo la prima pappa

Dopo la prima pappa aumenta ulteriormente la varietà e la quantità di alimenti e possono essere previsti tre pasti al giorno con due merende.

Si cominciano a somministrare alimenti a pezzetti e non solo creme per educare il bambino alla deglutizione

e successivamente al Comunicazione affiancandosi alla base del colpo di spinta per indirettamente a piccoli pezzetti.

