

PROTOCOLLO ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

Alimentazione dei lattanti

Nel rispetto della variabilità individuale, l'allattamento al seno esclusivo per i primi sei mesi di vita assicura una crescita, uno sviluppo ed una salute ottimali.

Dopo quest'età, l'allattamento materno, proseguito fino all'età di due anni ed oltre, ed in ogni caso fino a che madre e figlio lo desiderino, con l'aggiunta di adeguati alimenti complementari, continua a contribuire alla crescita, allo sviluppo ed alla salute del lattante e del bambino.

Il latte materno, o il latte formulato nel caso la madre non voglia o non possa allattare, deve rimanere la fonte primaria di nutrienti per tutto il primo anno di vita; durante il secondo anno saranno gli alimenti familiari a diventare gradualmente la prima fonte di nutrienti.

Alimenti complementari dai 6 mesi di vita

Nel rispetto degli usi e costumi domestici e della variabilità individuale, e a meno di evidenti squilibri e carenze, gli alimenti di una sana alimentazione familiare sono adeguati anche come alimenti complementari; hanno, tra molti altri vantaggi, quello di avere sapori e fragranze che il bambino già conosce perché vi è stato esposto in utero e col latte materno; sapori e profumi sconosciuti possono provocare rifiuto e diffidenza.

Per un breve periodo, in generale di 3-4 mesi, i sani alimenti familiari possono essere adattati allo sviluppo neuromotorio del bambino e quindi tagliati, sminuzzati e schiacciati al bisogno; è tuttavia preferibile, per stimolare lo sviluppo neuromotorio, offrire alimenti solidi rispetto ai semisolidi e ai liquidi, che il bambino deve obbligatoriamente assumere passivamente da un adulto che usa il cucchiaino.

A circa 6 mesi generalmente i lattanti cominciano a star seduti senza sostegno, cominciano a coordinare mani e occhi per afferrare il cibo e portarlo alla bocca, perdono il riflesso di estrusione della lingua e riescono a usarla, assieme al labbro superiore, per far restare il cibo in bocca (anche se dato con il cucchiaino) e sviluppano la capacità di masticare (anche senza denti) ed ingerire in sicurezza cibi solidi e in maggiore quantità. In questo periodo sanno anche regolare, mediante il senso di sazietà acquisito soprattutto se sono stati allattati a libera domanda, la quantità di cibo di cui hanno bisogno, se questo è loro offerto 2-3 volte al giorno.

Dall'età di 9-12 mesi generalmente i bambini posseggono le abilità manuali per alimentarsi da soli, per bere da una normale tazza afferrandola con due mani, e per mangiare il cibo preparato per il resto della famiglia, con adattamenti minimi come il tagliare il cibo in pezzi che possano essere afferrati con le dita e masticati. Cominciano anche a sviluppare le abilità per mangiare con un cucchiaino. È importante che i bambini, per i quali alcuni cibi possono essere inizialmente sconosciuti, siano esposti ripetutamente ai nuovi alimenti per stabilire uno schema di accettazione di cibi salutari.

Dopo i 9 mesi gli alimenti complementari si possono offrire 3-4 volte al giorno, aggiungendo una merenda nutriente 1-2 volte al giorno dopo i 12 mesi, se il bambino lo desidera. Dopo i 12 mesi il latte, preferibilmente materno, diventa meno importante nella dieta del bambino; passa dal costituire circa il 70% della dieta a meno del 30%. Durante il secondo anno, quindi, il bambino si integra sempre più nella dieta familiare, che deve essere sana e variata.

Con l'eccezione di pochi alimenti da evitare o da usare con moderazione (vedi oltre), non vi sono alimenti proibiti per l'alimentazione complementare, né vi è una sequenza di introduzione di alimenti più appropriata di un'altra. Non vi sono prove che ritardare alimenti generalmente considerati allergenici (ad esempio, uova, pesce) eviti o ritardi l'insorgere di allergie, che sembrano invece essere meno frequenti tra i bimbi non sottoposti ad alcuna restrizione e che assumono tutti gli alimenti complementari scelti dalla famiglia mentre continuano ad assumere latte materno. Questo principio vale anche per la celiachia: anche nei soggetti geneticamente predisposti, l'introduzione di cereali contenenti glutine attorno ai 6 mesi e mentre continua l'allattamento al seno riduce il rischio di sviluppare la malattia.

Il fatto che non vi siano alimenti proibiti, salvo le poche eccezioni di cui sotto, non significa che non vi siano alimenti raccomandabili. Le prime carenze nutrizionali di un bambino di circa 6 mesi che prende solo latte materno riguardano micronutrienti come ferro e zinco. I primi alimenti complementari dovrebbero perciò essere ricchi di questi oligoelementi, come lo sono carne, pesce e uova, per esempio, ma anche alcuni cereali arricchiti o integrali. Inoltre, essendo il latte materno un concentrato di calorie, non ha senso sostituirlo con cibi poveri di calorie, come carote, zucchine e frutta. Priorità quindi ai cibi ricchi di calorie, compresi i grassi che nella dieta del bambino fino a 2-3 anni devono essere in proporzione maggiore rispetto a quella consigliata per la dieta di un adulto. Per questa ragione, latte e latticini vanno usati interi, non in forma scremata.

Il miele deve essere evitato nei bambini minori di un anno; anche quando è pastorizzato, può contenere spore di clostridio botulinico che il bambino di questa età non riesce a neutralizzare. I casi di botulismo infantile sono rari ma gravi: meglio evitarli posponendo l'introduzione del miele al secondo anno di vita.

Da evitare anche tè, camomilla e tisane; non apportano nessun nutriente, contengono sostanze che ostacolano l'assorbimento di nutrienti essenziali, come il ferro, presenti in altri alimenti, e sono spesso molto zuccherate. Il bambino non dovrebbe assumere un eccesso di zuccheri semplici, a scapito di quelli composti forniti dai cereali e da altri cibi, anche per non abituarsi troppo al gusto dolce, a scapito degli altri gusti. Per la stessa ragione è bene evitare le bevande gassate zuccherate, implicate tra l'altro nell'attuale epidemia di obesità.

Come è bene ridurre al minimo l'apporto di zuccheri semplici, così è raccomandabile prudenza con il sale. Molti alimenti contengono già del sale (i formaggi, per esempio). Altri ne hanno troppo (salumi, salamoie, patatine) e vanno usati con prudenza, non certo con regolarità. E come per gli adulti è consigliabile ridurre il sale, da una media di 15 a una di 5 grammi al giorno, così è consigliabile non aggiungere troppo sale agli alimenti per i bambini, sia per evitare le conseguenze dell'eccesso di sale (ipertensione) sia per abituare il bambino a una dieta con la giusta quantità di sale quando cresca. Non vi sono controindicazioni, invece, all'uso di erbe aromatiche e spezie che danno sapore ai cibi, secondo le tradizioni culinarie di ogni famiglia, senza dover ricorrere ad eccesso di sale.

Per un bambino non allattato al seno, dopo i 6 mesi si raccomandano 280-500 ml/giorno di latte artificiale arricchito con ferro se altri cibi di derivazione animale sono inclusi nella dieta, 400-550 ml/giorno se non lo sono; dopo i 12 mesi si raccomandano 200-400 ml/giorno di latte vaccino intero non diluito se altri cibi di derivazione animale sono inclusi nella dieta, 300-500 ml/giorno se non lo sono. Per garantire che il latte sia microbiologicamente sicuro, è importante che sia pastorizzato o bollito prima dell'uso. Lo yogurt e il formaggio possono essere introdotti dall'età di circa 6 mesi.

Un bambino sano allattato al seno a libera domanda generalmente prende liquidi a sufficienza. Un bambino non allattato al seno deve ricevere liquidi da altre fonti quando prende alimenti complementari e latte artificiale. Nei climi temperati sono necessari almeno 400-600 ml/giorno di altri liquidi in aggiunta ai circa 200-700 ml/giorno di acqua provenienti dal latte e da altri cibi. Normale acqua potabile deve essere offerta molte volte al giorno ai bambini non allattati al seno per assicurare che la loro sete sia soddisfatta.

Il modo in cui chi si prende cura del bambino facilita i pasti ed incoraggia a mangiare svolge un ruolo fondamentale nel consumo di alimenti; pertanto si raccomanda di valutare se l'alimentazione è appropriata in base a:

- l'adattamento del modo di alimentare alle capacità neuromotorie del bambino (afferrare il cibo, portarlo alla bocca, maneggiare un cucchiaino, masticare)
- la risposta al mutare dei bisogni con un'ulteriore offerta di cibi variati, compreso l'incoraggiamento a mangiarli
- l'interazione tra il bambino e chi se ne prende cura, compresa la comunicazione affettiva
- la situazione dell'apporto di cibo, compresa l'organizzazione, la frequenza, la durata, la regolarità ed il fatto che sia sorvegliato mentre mangia e da chi

I cibi di produzione industriale per l'infanzia sono rapidi, facili e pratici da usare. Questi vantaggi devono essere bilanciati contro i costi relativi. Inoltre, non offrono vantaggi nutrizionali sui cibi familiari ben preparati, eccetto quando vi è un bisogno specifico di fortificazione con micronutrienti, e contribuiscono a sperperare energia e a contaminare l'ambiente con la massa di rifiuti che il loro uso comporta. Se si utilizzano alimenti industriali, è necessario in ogni caso dare al bambino cibi familiari preparati in casa, per abituarlo ad una più vasta gamma di sapori e consistenze.

Alimentazione dei bambini fino ai 3 anni

- Mangiare alimenti diversi rispettando le porzioni
- Suddividere la giornata alimentare in 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 2 spuntini
- Consumare almeno 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura fresca di stagione, cruda e/o cotta,, di colori diversi
- Consumare cereali, anche integrali, ad ogni pasto (riso, pasta, orzo, polenta, pane...)
- Consumare carne, pesce, uova e formaggi: offrire uno solo di questi alimenti ad ogni pasto principale; non dimenticare la combinazione dei cereali con i legumi come ottima fonte proteica
- Scegliere per condire e cucinare l'olio extra vergine d'oliva
- Consumare latte vaccino intero dopo i 12 mesi di vita nel bambino non allattato al seno e derivati interi
- Preferire il consumo di alimenti naturalmente dolci, come la frutta fresca
- Usare con moderazione i dolcificanti naturali, quali zucchero, miele e fruttosio
- Attenzione all'offerta di alimenti ricchi di sale o di zuccheri aggiunti: salumi ed insaccati, patatine e snack, dadi da brodo, minestre o altre preparazioni liofilizzate/disidratate; succhi di frutta, bevande dolcificate, biscotti, torte e merendine
- Evitare il consumo di dolcificanti artificiali almeno fino al terzo anno d'età
- Bere acqua in quantità adeguata nel corso della giornata

Spuntino di metà mattina

Ogni giorno frutta di stagione: non più di 2 volte/settimana la stessa tipologia di frutta.

Pranzo/Cena

Primo piatto asciutto o liquido, secondo piatto, verdure (proposte anche come antipasto), pane e frutta o, in alternativa, circa una volta a settimana, un piatto unico con verdure, pane e frutta.

Primi piatti

- asciutti: pasta/riso/orzo/altri cereali 2-3 volte/settimana;
condimenti: salsa di pomodoro, condimenti a base di verdure (con una o più tipologie di verdure), al pesto fresco, al burro, all'olio extravergine d'oliva
- liquidi: pasta/riso/orzo/cereali 2-3 volte/settimana di cui 1 volta di legumi;
in minestra o passato o zuppa di verdure o in brodo di verdure

Piatto unico:

- a base di proteine vegetali - 1-2 volta/mese
associazione di cereali e derivati o patate + legumi: polenta e fagioli in umido, riso e piselli, orzotto con fagioli, polpette o crocchette di legumi, pasta asciutta con fagioli o ceci...
- a base di proteine animali - 1 volta/settimana
pasta/riso/gnocchi di patate o semolino /polenta/purè + carne o pesce o formaggio - pizza

Secondi piatti

- carne 1-2 volta/settimana
- pesce 1-2 volte/settimana
- formaggio 1 volta/settimana
- uova 2-3 volte/mese
- carne conservata (prosciutto crudo o cotto) 0-1 volta/mese

Contorni:

- verdura cruda e/o cotta ogni giorno 1 porzione presentando almeno 2 tipologie diverse
- patate, polenta quando c'è il primo piatto liquido a base di verdure o brodo vegetale

Pane: comune, integrale ogni giorno

Frutta: fresca, di stagione ogni giorno 1 porzione (se non viene consumata, darla in aggiunta alla merenda pomeridiana)

Merenda di metà pomeriggio

Alternare i vari tipi di merenda. Come bevanda preferire l'acqua di rubinetto.

Fra le merende sono da proporre preferibilmente frutta fresca e pane, yogurt alla frutta o naturale con frutta fresca, latte e pane/cereali/fetta biscottata, pane speciale: alle noci, alle olive, ai fichi, all'uvetta..., bruschetta o pane con olio extra vergine d'oliva, alternando, 1 volta a settimana, a pane con marmellata o miele, latte e biscotti, torta semplice casalinga (torta margherita, allo yogurt, alle mele), gelato.

I tempi d'introduzione e le modalità di assunzione, soprattutto in termini di quantità, dei diversi alimenti, sono assolutamente soggettivi e dipendono fortemente dalla capacità di autoregolazione del bambino.

Si consigliano i seguenti metodi di cottura, riportati in ordine qualitativo decrescente:

1. cottura a pressione: riduce i tempi necessari alla preparazione e quindi i nutrienti termosensibili subiscono minori alterazioni
2. cottura a vapore: permette di ridurre alcune perdite nutrizionali ed aumenta la digeribilità degli alimenti
3. lessatura: riduce l'utilizzo del condimento durante la cottura; i sali e le vitamine si solubilizzano nell'acqua utilizzata, quindi sarebbe una buona abitudine riutilizzare quest'acqua per brodi, minestre, o altre preparazioni
4. cottura al forno: ottima per cuocere l'alimento senza aggiunta di grassi; porre attenzione che la superficie dell'alimento non si secchi aggiungendo, a seconda del tipo di alimento, brodo vegetale, latte, acqua, succo di limone, oppure utilizzando la tecnica al cartoccio avvolgendo l'alimento in fogli di alluminio
6. cottura al tegame: i cibi vanno cotti in pochissimo olio, acqua, brodo, girandoli continuamente per non farli attaccare al fondo, meglio se in pentole antiaderenti; è bene disporre di stoviglie e pentole in buono stato di manutenzione in particolare le pentole antiaderenti non devono presentare segni di usura
7. cottura alla piastra: riduce l'impiego del condimento e permette la fusione e la rimozione del grasso contenuto nel prodotto

La frittura è sconsigliata, così come tutti i prodotti prefritti.

Si consiglia di:

- aggiungere i condimenti a crudo
- condire le verdure crude poco prima del consumo
- insaporire utilizzando verdure fresche e/o erbe aromatiche e/o spezie
- cuocere le verdure preferibilmente a vapore o al forno, contenendo i tempi di cottura
- cuocere i secondi al forno, al vapore o al tegame, dopo aver eliminato dalla carne il grasso visibile

È importante fornire acqua potabile a richiesta, con bicchiere, nei diversi momenti della giornata

Aspetti igienici:

- lavare le mani con acqua e sapone prima di procedere alla preparazione degli alimenti e prima dei pasti
- utilizzare utensili e stoviglie puliti