



IL BAMBINO NELLA SUA FAMIGLIA

GUIDA PRATICA PER I GENITORI



SI MANGIA!

**Troppi grassi
Troppe proteine
Troppi zuccheri**

fimp

SIMP
Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale



ASSOCIATO DEL
ITALIANO
SICILIANO



Con il patrocinio del Ministero della Salute



e la collaborazione dell'Associazione Italiana Genitori



SI MANGIA!

Allattamento al seno	53
Il latte materno: un latte che cambia	53
I vantaggi dell'allattamento al seno	54
Una questione di domanda e offerta	56
La dieta mentre si allatta	56
Luoghi comuni da sfatare	60
Allattare: un gesto d'amore	61
Allattare: un'arte da apprendere	62
Allattare: una fatica da sostenere	63
Il biberon	64
Il passaggio dal seno al biberon	64
Le formule	65

Allattare con il biberon	65
Dopo la poppata al seno o al biberon	67
Il ruttino	67
Il rigurgito	67
Alimentazione complementare	70
Quando cominciare	70
Perché cominciare?	71
Chi ben comincia ...	71
Come cominciare	72
La prima pappa	72
Degustazione	73
La seconda pappa	76
Prodotti per la prima infanzia: la sicurezza al primo posto	77
Come continuare	79
Le allergie	80
La chimica nel piatto	82
Se i genitori sono vegetariani	83
Ho sete!	84
Schemi di alimentazione complementare	84
Alimentazione dopo l'anno	88
Come cambia la sua dieta	88
Come si educa un bambino a mangiare bene?	90
L'esempio	90
L'ambiente	91
Stiamo crescendo: che si mangia di nuovo?	93
Varietà degli alimenti	95
Sicurezza degli alimenti	97
Se il bambino non mangia o non può mangiare tutto	102

Falsa inappetenza	102
Vera inappetenza	103
La cellachia	105
L'alimentazione del bambino allergico	106
Le supplementazioni	110
Ferro	110
Vitamina D	111
Probiotici	112
Fluoro	112
Vitamina K	112
Luteina	113
Acido docosesaesenoico - DHA	114
CONSIGLI PRATICI	116



Autori

Elvira Verduci

Roberto Berni Canani

Domenico Careddu

Margherita Caroli

Iride Dello Iacono

Lucia Diaferio

Pietro Falco

Michele Fiore

Ruggiero Francavilla

Alberto Martelli

Vito Leonardo Miniello

Filomena Palma

Immacolata Scotese

Andrea Vania

Maria Carmen Verga

Leo Venturelli

ALLATTAMENTO AL SENO



**Il latte materno un latte che cambia
I vantaggi dell'allattamento al seno
Una questione di domanda e offerta**

**La dieta mentre si allatta
Luoghi comuni da sfatare**

Allattare un gesto d'amore

Allattare: un'arte da apprendere

Allattare una fatica da sostenere

**DUBBI E
DOMANDE**





IL BIBERON

Il passaggio dal seno al biberon

Le formule

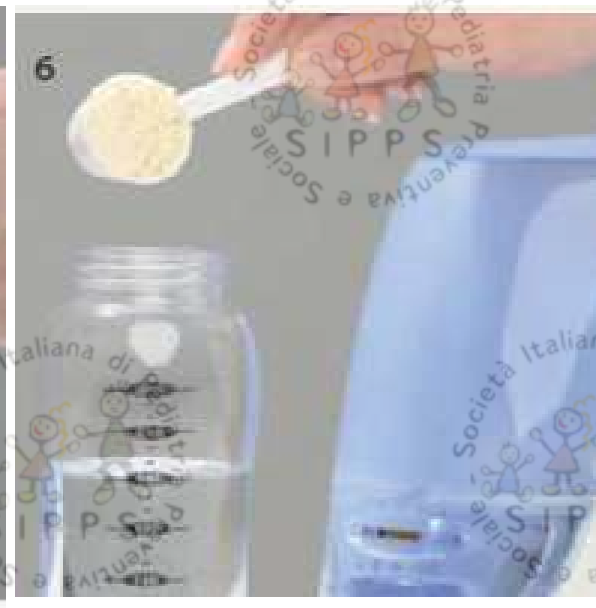
Allattare col biberon

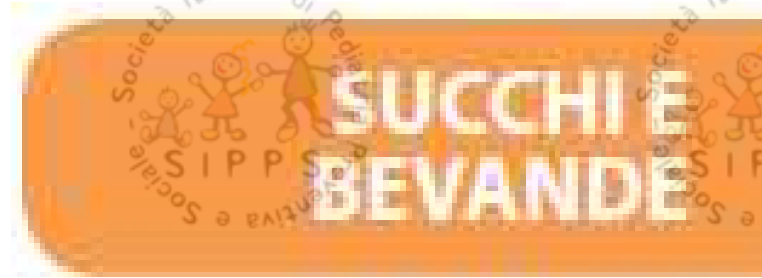
Frequenza e quantità dei pasti

Consigli importanti

L'allattamento artificiale non deve togliere nulla alla naturalezza dei contatti tra mamma e bambino. È importante anche in questa situazione privilegiare la calma, le coccole e il reciproco benessere.

IL BIBERON





Perché se ne parla così presto, insieme al biberon?

È importante chiarire cos'è esattamente un succo di frutta. Il succo 100% frutta è un prodotto ottenuto interamente dalla frutta spremuta. Nonostante gli zuccheri dei succhi 100% frutta siano zuccheri naturali che derivano dal frutto intero, l'OMS li inserisce nella categoria degli "zuccheri liberi" la cui assunzione deve essere limitata. Il nettare di frutta, chiamato anche "succo e polpa di", è invece prodotto a partire dal succo di frutta o dalla purea di frutta o da entrambi, a cui si aggiunge acqua e zucchero o edulcoranti. I prodotti che non rientrano in nessuna

delle due classificazioni sono le bevande a base di frutta.

Raccomandazioni sull'assunzione di succhi 100% frutta:

1. non introdurla prima dei 12 mesi di vita;
2. nei bambini di età compresa tra 1-3 anni limitare l'assunzione a un massimo di poco più di metà bicchiere al giorno;
3. nei bambini di età compresa tra 4-6 anni limitare l'assunzione a un massimo di tre/quarti di bicchiere al giorno;
4. a partire dai 7 anni limitare l'assunzione a poco più di un bicchiere al giorno.

Rispetto ai succhi di frutta bisogna sicuramente promuovere la frutta; tuttavia oltre ai succhi di frutta sicuramente importante è limitare molto l'assunzione delle bevande zuccherate che sono generalmente costituite da acqua e zuccheri aggiunti e la cui assunzione in bambini e adolescenti dovrebbe essere limitata a poco più di un bicchiere alla settimana.

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE



Quando cominciare

Perché cominciare

Come cominciare

La prima pappa

Sicurezza

(prodotti convenzionali, biologici o omogeneizzati?)

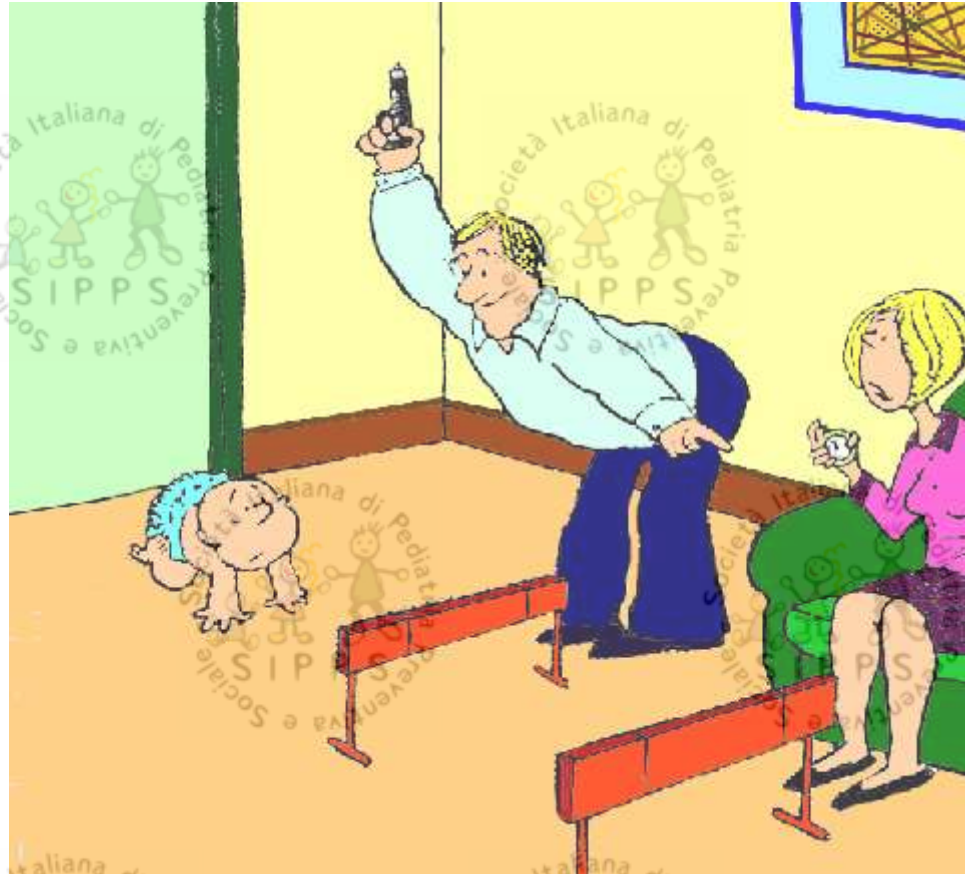
Normative di sicurezza

Conservazione degli alimenti

(verdure, omogeneizzato aperto, ecc)

Ricette basilari

L'alimentazione dei bambini piccoli non è una corsa ad ostacoli...



(Feeding and nutrition of infants and young children. Guidelines for the WHO European Region 2000) Dewey, Ped. Clin. N. Am. 2001

RICETTE

Pappa con cavolfiore e parmigiano

Ingredienti

- 1 cucchiaio (10 gr) di cavolfiore tenero e frullato.
- 25 grammi di pastina (2 ½ cucchiaini), cotta in acqua senza sale aggiunto, o crema di riso, o altre creme di cereali.
- 1-2 cucchiaini di acqua di cottura quanto basta, in base alla consistenza della pappa.
- 1 cucchiaino (5 gr) di olio extravergine di oliva (EVO).

Mamme in cucina: pappa semplice

Pappa semplice

Una ricetta facile da preparare, la **pappa semplice**, indicata dal **6° mese di età**.

Ingredienti

- 2/3 cucchiaini di pastina;
- 1 vasetto di **formaggino**;
- 1 cucchiaino di olio exv oliva;
- 1 **patata**; - 1 carota

Alimento	P	L	CHO	kcal
Pastina 30g	3.3	0.4	23.7	106
Formaggino 80g	7.4	4.6	4.9	90
Olio EVO 5g		5		45
Patata 50g	1	0.5	8.9	42
Totale	11.7	10.5	37.4	
Kcalorie	47	94.5	150	291

ALIMENTAZIONE DOPO L'ANNO

8-18 mesi periodo di massima neofilia alimentare

18-36 mesi periodo delle guerre d'indipendenza

Come si educa un bambino a mangiare bene?
(esempio, ambiente, pazienza, allegria)



Gli abbiamo insegnato ad
imitare una gallina, mamma:
ora sa mangiare i vermi

(esempio, ambiente, pazienza, allegria)



**Gli abbiamo insegnato ad imitare
una gallina, mamma: ora sa
mangiare i vermi**

(esempio, ambiente, pazienza, allegria)

Necessarie almeno 10-15
offerte di un determinato
cibo per ottenere una
certa familiarità
= PAZIENZA



Mangia, così diventi bello come e forte come papà...
Beh, sì, insomma, se vuoi diventare bello e forte...

ALIMENTAZIONE DOPO L'ANNO

Cosa non bisogna fare?

Implorare, forzare, parlare degli effetti sulla salute, aprire un ristorante, minacciare il Giudizio Universale



Il segreto sta nel dire o questo o niente ...



Ho preparato un'ottima cena a base di proteine, calcio, e fibre: ti farà benissimo!



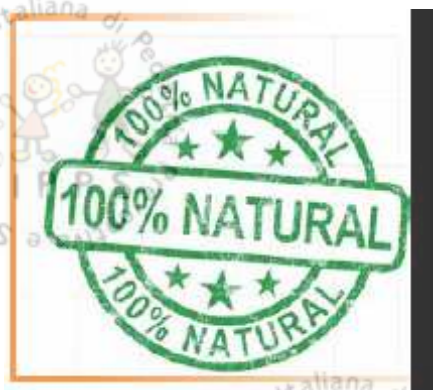
Non c'è il dolce? Volete dire che ho mangiato tutta questa roba per niente?

Porzioni consigliate in base all'età

Alimenti	1-3 anni	4-6 anni
Pasta	20 - 30 g	40 - 50 g
Riso	20 - 30 g	40 - 50 g
Panè	20 - 30 g	30 - 40 g
Carne	10 - 25 g	30 - 50 g
Pesce	15 - 30 g	40 - 70 g
Legumi freschi	20 - 40 g	50 - 70 g
Legumi secchi	15 - 20g	30 - 40 g
Formaggio	10 - 20 g	30 - 40 g
Verdure cotte	30 - 50 g	50 - 100 g
Insalata	20 - 30 g	50 g

REGOLE DI SICUREZZA

Importanza dell'igiene
Gli inquinanti
Le regole dell'antisoffocamento



DUBBI E DOMANDE

"Il mio bambino di due anni mangia solo alimenti tritati e non vuole masticare"

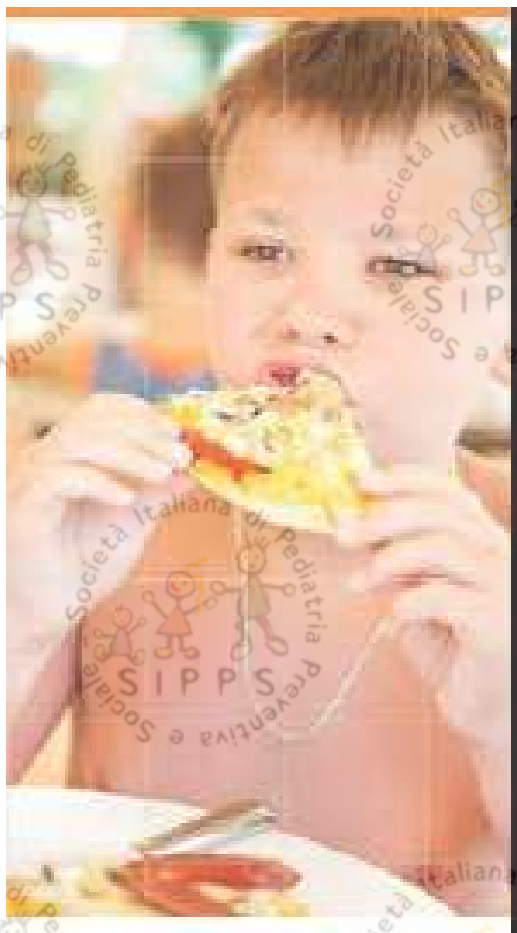
"Ho una bimba di 20 mesi che vuole solo il biberon con latte e biscotti rifiutandosi di mangiare qualsiasi cosa sia a pranzo sia a cena. Mangia solo se le propongo il latte"

"Il mio bambino di 16 mesi da qualche tempo fa molti capricci quando si mette a tavola. Rifiuta la carne che ha sempre mangiato e se lo costringo sputa tutto piangendo"

LA COTTURA



CELIACHIA, ALLERGIA, ALIMENTAZIONE FUORI CASA, ECC





CONCLUSIONI

Guida protettiva per la famiglia, ma soprattutto per il pediatra

Ed il patrocinio del Ministero da un imprimatur istituzionale che dovrebbe contribuire alla sicurezza delle famiglie