



SANA ALIMENTAZIONE IN ETÀ PEDIATRICA:

Consigli per ogni età

Alimentazione da 0 ai 6 mesi

Dalla nascita fino al sesto mese di vita, il **latte** è l'alimento che fornisce i nutrienti necessari allo sviluppo di neonati e bambini. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di nutrire i neonati con solo latte a partire dalla prima ora di vita.

- Il **latte materno** è la soluzione da preferire in quanto possiede una composizione ideale di nutrienti e contiene gli anticorpi materni, che aiuteranno a proteggere il neonato dalle infezioni. Coloro che sono stati allattati al seno risultano avere, in media, un minor rischio di obesità e di patologie cardiovascolari.
- In alternativa, si possono usare il **latte in polvere o in formula liquida**, studiati per essere sicuri e avere una composizione simile a quella del latte materno. Tra 0 e 6 mesi è preferibile usare il latte formula di tipo 1, formulato con proteine del siero del latte e quindi più digeribile. Le formule possono essere a base di latte vaccino o di capra: non ci sono differenze significative in termini di composizione e di rischio allergologico.
- Le **formule speciali** come antiallergiche, prive di lattosio, comfort e latte anti-reflusso dovrebbero essere utilizzate solo sotto supervisione medica.
- Al di sotto dell'anno di età, non è appropriato l'utilizzo del latte vaccino o di capra (a meno che non siano cucinati), il latte condensato o evaporato e le bevande vegetali come "latte" di riso, avena o mandorla. In particolare, è sempre sconsigliato l'utilizzo di formule a base di soia poiché questo legume contiene fitoestrogeni, sostanze simili agli ormoni femminili che potrebbero alterare lo sviluppo del neonato. Tali tipologie di latte potranno essere introdotti dopo valutazione pediatrica sulla base di caratteristiche cliniche peculiari.

Alimentazione da 6 mesi a 1 anno: lo svezzamento

All'età di circa 6 mesi, le richieste energetiche del bambino iniziano a superare l'apporto calorico fornito dal solo latte; a partire da tale età si consiglia di introdurre nella dieta i primi cibi solidi: si parla di **divezzamento** o, più correttamente, **alimentazione complementare**.

Si consiglia di iniziare utilizzando piccoli quantitativi di cibo solido e aumentare gradualmente quantità e varietà con il passare dei mesi:

- 6 - 8 mesi sono consigliati 2 pasti solidi al giorno oltre all'assunzione regolare del latte
- 9 mesi - 2 anni si consiglia prosecuzione dello schema precedente con l'aggiunta di spuntini.

È sempre importante mangiare qualcosa a distanza di 2-3 ore da un pasto principale per non lasciare l'organismo a digiuno per un tempo prolungato.

Durante lo svezzamento:

- È consigliato inserire in ogni pasto le **verdure e i 3 macronutrienti**: carboidrati (come crema di riso o farine), proteine da varie fonti (come omogeneizzati di pesce, passato di legumi e formaggi freschi) e grassi (1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva). Dagli alimenti più liquidi si potrà passare gradualmente a cibi morbidi facilmente masticabili e gradualmente più solidi.
- Si consiglia di **diversificare** i cibi il più possibile e il prima possibile, affinché il bambino e il suo organismo si abituino a una varietà di alimenti.
- Occorre proseguire **l'allattamento**, che contribuisce a un apporto nutrizionale corretto e aiuta a tollerare gli alimenti nuovi.
- Idealmente, lo svezzamento si conclude a un anno d'età. Il bambino si abituerà pian piano a seguire i ritmi dei pasti degli adulti, senza la necessità di modificarli.

Alimentazione sana dai 2 ai 5 anni

L'OMS raccomanda l'assunzione di latte materno almeno fino ai 2 anni di età. Dai 2 ai 6 anni di età, il fabbisogno energetico è pari a 1400-1500 calorie, a seconda della crescita e del livello di attività considerando, tuttavia, le necessità individuali. Il pasto più sostanzioso dovrebbe essere il pranzo, seguito dalla cena, dalla colazione e dagli spuntini.

In media, il **fabbisogno nutrizionale giornaliero tra i 2 e i 5 anni** è di circa:

- 85-140 grammi di **cereali** (preferibilmente integrali);
- 150-250 grammi di **frutta** e 150-300 di **verdura**;
- 60-120 grammi di cibi **proteici** (fino a 150 nei maschi);
- Circa 200 grammi di **latticini**. Ad esempio, latte intero a colazione. Fino ai 2-3 anni è sconsigliata l'assunzione di latte parzialmente scremato perché i grassi sono importanti per la crescita;
- Piccole quantità di altri **grassi** (meglio insaturi, come un cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo).

Alimentazione sana da 6 a 8 anni: scuola primaria

Tra i 6 e gli 8 anni, il fabbisogno energetico varia da circa 1200 calorie a 1800 (anche 2000 nei maschi). Il pasto più ricco di calorie dovrebbe essere il pranzo (40%), seguito dalla cena (30%), dalla colazione (20%) e dalle merende (una a metà mattinata, 5%, e una a metà pomeriggio, 5%).

Il fabbisogno nutrizionale giornaliero è di circa:

- 150-250 grammi di **frutta** e 250-400 grammi di **verdura** (ortaggi pesati a crudo);
- 110-170 grammi di **cereali** (preferibilmente integrali);
- 85-140 grammi di **alimenti proteici** (fino a 155 grammi nei maschi);
- 250 grammi di **latticini**;
- Piccole quantità di **altri grassi** (preferibilmente insaturi, come un cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo).

Alimentazione sana d 9 a 11 anni: scuola primaria

Dai 9 agli 11 anni, la dieta giornaliera raccomandata prevede dalle **1400 alle 2000 calorie** circa (sempre a seconda della crescita e dell'attività del bambino) e l'assunzione di:

- Circa 300 grammi di **frutta** e fino a 500 grammi di **verdura**;
- 120-150 grammi di **cereali** (fino a 200 nei bambini maschi);
- 120-200 grammi di **alimenti proteici** (anche 250 nei bambini maschi);
- 300-375 grammi di **latticini**;
- Piccole quantità di **altri grassi** (meglio se insaturi, come 1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva a crudo).

Per un'alimentazione sana e corretta nella scuola primaria, dal momento che è importante la varietà della dieta, si consiglia di conoscere il menù offerto a scuola per poterlo complementare.

L'alimentazione sana spiegata ai bambini

Nell'infanzia, le persone definiscono il proprio rapporto con il cibo. Sin dallo svezzamento, i genitori (e successivamente gli insegnanti) possono fare molto affinché i bambini assumano una dieta sana ed equilibrata.



Cosa fare in casa

Per aiutare il bambino a seguire una dieta sana, i genitori dovrebbero sin da subito:

- **Dare il buon esempio.** Se gli adulti prediligono verdure e cereali integrali a snack e dolci, ad esempio mangiando solo frutta a fine pasto, i bambini saranno più propensi a fare lo stesso. Inoltre, la carenza di dolci e altri piatti poco salutari in casa farà sì che il bambino non si abitui a mangiarne spesso, mentre sarà di aiuto tenere frutta e altre merende più sane a portata di mano. Proporre menù diversi per ognuno è da evitare, perché rafforzerebbe la volontà del bambino di evitare alcuni alimenti che gli piacciono meno.

- **Stare insieme.** Sedersi insieme a tavola e mangiare gli stessi piatti aiuta il bambino ad abituarsi a certi tipi di alimenti. Soprattutto a partire dai 6 anni, è bene mangiare insieme e condividere com'è andata la giornata. Guardare la TV mentre si mangia, invece, rende il bambino incapace di regolare il proprio appetito, favorendol'obesità.
- **Dare regole.** Bisogna insegnare al bambino che non ci si deve alzare da tavola senza ragione, che si deve mangiare ciò che si ha nel piatto, salvo buone ragioni e che bisogna assaggiare prima di rifiutare un alimento, altrimenti non saranno fornite alternative. Occorre moderare i bis e non bisogna insistere se il bambino non ha fame. È importante tenere in conto i gusti del bambino, ma la dieta dovrà comunque essere varia ed equilibrata, altrimenti il bambino dovrà accettare un compromesso. Le regole non devono includere tabù alimentari: gli alimenti poco sani, se desiderati dal bambino, non devono essere vietati, ma concessi nelle occasioni speciali, compatibilmente con un'alimentazione sana.
- **Spiegare.** Scoprire insieme al bambino come nascono e crescono le piante, che esistono verdure e frutta di stagione, magari visitando campi coltivati, incentiva l'avvicinamento e l'assunzione delle verdure.
- **Coinvolgere.** Far sì che i bambini coltivino qualche ortaggio e/o che aiutino a fare la spesa e a cucinare li incuriosirà portandoli ad assaggiare i piatti che hanno contribuito a creare.
- **Variare.** Provare una varietà di alimenti sin dal principio, proporre ricette nuove, dare la frutta in forma di centrifugati/spremute fatti in casa e preparati dagli stessi bambini.
- **Riprovare.** Cibi dai sapori forti (come sedano, cavolo e carciofo) potrebbero non piacere a un primo impatto. Ma i gusti cambiano molto velocemente nei bambini, per cui è bene riprovare dopo 3 mesi: il risultato potrebbe essere molto diverso.
- **Abbellire.** Servire i cibi con colori e forme interessanti o divertenti aiuta a renderli più piacevoli ai bambini.
- **Proporre piatti unici.** Unire cereali, verdure e proteine aiuta a mantenere le giuste proporzioni nel pasto.

Bibliografia

- World Health Organization, 2021. *Infant and young child feeding*. Disponibile su: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- National Health Service, 2019. *Types of formula*. Disponibile: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/>
- Un pediatra per amico (UPPA), *Alimentazione*. Disponibile su: <https://www.uppa.it/alimentazione/>
- Mayo Clinic, 2021. *Nutrition for kids: Guidelines for a healthy diet*. Disponibile su: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>
- AIRC, 2016. *L'alimentazione nell'infanzia*
- Ministero della Salute, *Forchetta e scarpetta - il piacere del movimento e della buona alimentazione. Manuale d'uso per l'insegnante*. Disponibile su: <https://www.quotidianosanita.it/allegati/allegato9270593.pdf>

