



CITTÀ DI FOLIGNO

La dieta al nido nel primo anno di vita



SERVIZIO NIDI D'INFANZIA



PREMESSA

L'alimentazione è basata su regole scientifiche dalle quali non si può prescindere se si vuole mantenere lo stato di buona salute e di piena efficienza.

Se questo è vero per l'adulto, tanto più è vero per un organismo in fase di formazione.

A tale scopo, per i bambini più piccoli, che entrano al Nido è stato elaborato uno schema di divezzamento, che tiene conto delle necessità di introdurre nuovi alimenti e della capacità digestiva, fino ad offrire al bambino una dieta varia e completa.

Il bambino continuerà ad assumere anche al Nido il latte artificiale indicato dal pediatra di base fino alla sostituzione completa con il latte vaccino fresco intorno all'anno di vita.

A volte si rende necessario effettuare una "dieta speciale" per problemi sanitari (allergie, intolleranze, ecc.) o per scelte religiose.

La domanda dev'essere formulata con apposito modulo reperibile presso l'ufficio Servizi scolastici.

Per le diete speciali legate a particolari patologie la richiesta deve essere documentata con certificato medico che ne specifichi la motivazione e la durata (salvo le diete bianche per una durata massima di tre giorni).



LO SVEZZAMENTO

Lo svezzamento è una tappa importantissima della prima infanzia dei nostri figli, non solo perché è il primo passo che gli permette di prendere le "distanze" dalla mamma, ma anche perché è proprio in quel periodo che il bambino definisce il proprio rapporto col cibo e il momento del pasto. Per questi motivi si sente spesso dire che oltre ad un momento importante è anche un periodo delicato a cui è bene accostarsi con calma, facendo un passo alla volta e con tanta serenità. Quando si inizia a svezzare un bambino egli è in grado di assimilare i nuovi alimenti (salvo problemi specifici) e i muscoli della bocca sanno deglutire i cibi solidi. Quello che serve al piccolo è esercitare il proprio corpo poco alla volta a gestire tutto questo con naturalezza. E' bene anche ricordare che "svezzare" significa letteralmente "togliere il vezzo" cioè il piacere di succhiare il latte sia esso artificiale o della mamma.

SERVIZIO NIDI D'INFANZIA



4° ⇒ 5°

SCHEMA DI ALIMENTAZIONE DAL 4° MESE

4 o 5 pasti di cui 3 o 4 di latte materno o adattato e 1 pasto di cereali *senza glutine*.



SPUNTINO DI META' MATTINA

Mela o pera grattugiata o omogeneizzata qualche cucchiaino

PRANZO

Farina lattea al riso n° 5 - 6 cucchiaini da minestra

Acqua calda cc. 170 - 200

Mela o pera grattugiata qualche cucchiaino

o omogeneizzata n° $\frac{1}{2}$ vasetto

Le farine che si usano sono precotte, pertanto basta mescolare l'acqua calda con la farina facendo solamente attenzione a non formare grumi.

MERENDA

Latte adattato g. 180 circa.

Importante

- il divezzamento deve essere lento e graduale; deve essere **proposto** e non **imposto** al bambino
- la pappa si somministra con il cucchiaino (**e non con il biberon**)
- la frutta fresca si grattugia al momento dell'uso e può essere somministrata alla fine del pranzo o in un altro momento della giornata; è importante ricordare in ogni modo che **la frutta non sostituisce mai un pasto**
- fino al compimento del 6° mese gli alimenti devono essere preferibilmente **senza glutine**

SERVIZIO NIDI D'INFANZIA



5° ⇒ 6°

SCHEMA DI ALIMENTAZIONE DAL 5° MESE

4 pasti nell'arco della giornata di cui 3 di latte e 1 pasto di cereali *senza glutine*.



SPUNTINO DI META' MATTINA

Mela o pera grattugiata o banana schiacciata o spremuta di agrumi (clementina, arancia) a seconda delle stagioni n° $\frac{1}{2}$ frutto oppure omogeneizzato di frutta n° $\frac{1}{2}$ vasetto

PRANZO

Crema di riso o di mais e tapioca n° 5 o 6 cucchiaini da minestra

Brodo vegetale* cc. 170 - 200

Olio extra vergine d'oliva n° 1 cucchiaino

Parmigiano reggiano stagionato n° 1 cucchiaino

Omogeneizzato di carne (agnello, coniglio, tacchino, pollo) n° $\frac{1}{2}$ vasetto da gr. 80

o liofilizzato di carne (agnello, coniglio, tacchino, pollo) n° $\frac{1}{2}$ bottiglietta

Mela o pera grattugiata o banana schiacciata o spremuta di agrumi (clementina, arancia) a seconda delle stagioni n° $\frac{1}{2}$ frutto oppure omogeneizzato di frutta n° $\frac{1}{2}$ vasetto

MERENDA

Latte adattato g. 200 circa.

o **yogurt** intero anche alla frutta: mela o pera o banana o agrumi **no fragole o frutti esotici**) n° 1 vasetto

*Brodo vegetale si prepara facendo bollire a fuoco lento per 2 ore, in 1 litro di acqua, 1 o 2 patate sbucciate, 1 o 2 carote, 1 zucchina, 2-3 foglie di bietola; la zucca gialla è utile in caso di stitichezza del bambino.

A fine cottura il liquido si è dimezzato (meno di $\frac{1}{2}$ litro).

Colare il brodo senza spremere le verdure.

SERVIZIO NIDI D'INFANZIA



6° ⇒ 7°

SCHEMA DI ALIMENTAZIONE DAL 6° MESE

4 pasti nell'arco della giornata di cui 2 di latte e 2 pasti di minestrina (si inizia l'introduzione di alimenti contenenti glutine).



SPUNTINO DI META' MATTINA

Mela o pera grattugiata o banana schiacciata o spremuta di agrumi (clementina, arancia) a seconda

delle stagioni n° $\frac{1}{2}$ frutto

PRANZO

Pastina 0000 (sabbiolina, sabbiaodoro)* n° 2 cucchiari da minestra

Brodo vegetale (no pomodoro, no spinaci e no legumi) cc. 200 circa

Verdura passata n° 1 o 2 cucchiari da minestra

Olio extra vergine d'oliva n° 1 cucchiaino

Parmigiano reggiano stagionato n° 1 cucchiaino

Omogeneizzato di carne** (variando tra: agnello, coniglio, tacchino, pollo, manzo, vitello) n° 1 vasetto da gr. 80

Mela o pera grattugiata o banana schiacciata o spremuta di agrumi (clementina, arancia) a seconda delle stagioni n° $\frac{1}{2}$ frutto

MERENDA

Latte adattato g. 200 circa.

o yogurt intero anche alla frutta: mela o pera o banana o agrumi **no fragole o frutti esotici**) n° 1 vasetto

*per variare, al posto della pastina 0000 si possono usare in alternativa semolino di grano o crema multicereali o pancotto.

**l'omogeneizzato di carne può essere sostituito con 1 vasetto di formaggio ipolipidico oppure g. 50 di formaggio fresco (robiola, ricotta) oppure n° 3 cucchiari di parmigiano reggiano stagionato.

SERVIZIO NIDI D'INFANZIA



7° ⇒ 9°

SCHEMA DI ALIMENTAZIONE DAL 7° MESE

*4 pasti nell'arco della giornata di cui 2 di latte e 2 pasti di minestrina (vedi schema di alimentazione dal 6° mese); si aggiunge alla dieta il **pesce**.*



Pesce fresco lessato circa gr. 100 (sogliola, merluzzo o altro pesce "bianco") accompagna la pastina del pranzo in sostituzione dell'omogeneizzato di carne o del formaggio.

Il pesce fresco si lessa per circa 10 minuti e dopo averlo spinato accuratamente si condisce con un po' di olio extra vergine d'oliva crudo; si dà al bambino frantumandolo delicatamente.

In alternativa al brodo vegetale si può preparare un brodo di pesce* nel quale cuocere poi la pastina.

Il pesce per bambini è disponibile anche come omogeneizzato da usare quando non è possibile reperirlo fresco.

Si ricorda che i bambini non possono assumere crostacei (gamberetti, astici, canocchie) o molluschi (vongole, cozze, ecc.) fino al 3° anno di età.

*brodo di pesce: sedano, carota, pesce, acqua.

SERVIZIO NIDI D'INFANZIA



9° ⇒ 12°

SCHEMA DI ALIMENTAZIONE DAL 9° MESE

4 pasti nell'arco della giornata di cui 2 di latte e 2 pasti di minestrina si aggiunge alla dieta la carne fresca.



SPUNTINO DI META' MATTINA

Mela o pera grattugiata o banana schiacciata o spremuta di agrumi (clementina, arancia) a seconda delle stagioni gr. 100 circa

PRANZO

Pastina di semola di grano duro (*) n° 2 cucchiari da minestra

Brodo vegetale (tutte le verdure, anche i legumi) cc. 200

Verdura passata n° 1 o 2 cucchiari da minestra

Olio extra vergine d'oliva n° 1 cucchiaino

Parmigiano reggiano stagionato n° 1 cucchiaino

Carne fresca (variando tra: coniglio, pollo, vitello) cotta a vapore e macinata gr. 60 o prosciutto cotto gr. 40 o pesce fresco gr. 100 circa (lordo) o formaggi freschi gr. 50

Mela o pera grattugiata o banana schiacciata o spremuta di agrumi (clementina, arancia) a seconda delle stagioni gr. 100 circa

MERENDA

Latte adattato g. 200 circa.

o **yogurt** intero anche alla frutta: mela o pera o banana o agrumi **no fragole o frutti esotici**) n° 1 vasetto

· (*) E' possibile proporre al bambino una "minestrina asciutta" usando ad esempio una matassina di "capelli d'angelo" per condirli poi con un **sugo di pomodoro** (pomodoro cotto in acqua con aggiunta di olio crudo) e parmigiano grattugiato. Tagliuzzare la pasta prima di darla al bambino.

· Usando la carne fresca e preparando il sugo di pomodoro occorre assaggiare gli alimenti e insaporirli leggermente con **l'aggiunta di un po' di sale**.

SERVIZIO NIDI D'INFANZIA



SCHEMA RIEPILOGATIVO

Quante pappe (e quali) al giorno:

4° mese	5° mese	6° mese	7° mese	8° mese
Quattro biberon di latte e una pappa di cereali senza glutine	Quattro pasti tre di latte e una pappa di cereali senza glutine in brodo di verdure	Due pasti di latte e due di minestrina con passato di verdura	Due pasti di latte e due di minestrina con passato di verdura	Due pasti di latte e due di minestrina con passato di verdura
Si può introdurre della frutta grattugiata, frullata o omogeneizzata	Si può introdurre della carne omogeneizzata o liofilizzata a pranzo e yogurt alternato con il latte a merenda	Si inizia la pastina con il glutine. Si può introdurre la seconda pappa, a ora di cena con l'aggiunta di formaggio ipolipidico o di formaggio fresco	Si può introdurre pesce fresco	Si può introdurre carne fresca, una minestrina asciutta con il pomodoro con l'aggiunta di un po' di sale



La "dieta in bianco" può essere necessaria per bambini che soffrono di lievi disturbi gastrointestinali. Tale dieta può avere una durata massima di tre giorni (per un periodo superiore è necessaria la richiesta del pediatra di base).

**DIETA BIANCA max 3 gg
PER I BAMBINI SOTTO L'ANNO DI VITA**

SPUNTINO DI META' MATTINA

Mela grattugiata o banana schiacciata

PRANZO

Brodo vegetale di carote e patate, con crema di riso o riso

Olio extra vergine d'oliva

Parmigiano reggiano stagionato

Carne fresca (pollo, tacchino o coniglio)

oppure:

Omogeneizzato di carne bianca

oppure:

Liofilizzato di carne

Frutta: mela o banana

Oppure Omogeneizzato di mela

MERENDA

Tè deteinato con biscotto granulato senza glutine e senza uovo.

SERVIZIO NIDI D'INFANZIA



INDICAZIONI UTILI

- * L'uovo viene offerto al compimento dell'anno di vita negli sformati e nelle torte.
- * Intorno al dodicesimo mese si introduce il latte vaccino intero fresco con aggiunta di 2 o 3 biscotti e 2 cucchiaini di zucchero o miele.
- * Quando il bambino ha introdotto tutti gli alimenti, è opportuno iniziare a proporgli due preparazioni separate (un primo piatto e un secondo piatto) con un piccolo contorno di verdure lessate.
- * Le merende pomeridiane preferibilmente dovrebbero essere, fino a circa 18 mesi, a base di latte o yogurt integrate eventualmente con frutta fresca o biscotti.
- * La varietà di frutta da preferire fino ai 24 mesi è: mela, pera, banana, agrumi e albicocca (a seconda della stagione).
- * Il passaggio dalle verdure cotte alle verdure crude avverrà in base alla dentizione e sicuramente non prima dei 18 mesi.
- * Il gelato (fior di latte) della merenda pomeridiana potrà essere proposto intorno ai 18 - 24 mesi a partire da piccole quantità.
- * E' bene ricordare inoltre che alcuni alimenti come: cioccolata, frutta secca sono da introdursi non prima dei 2 anni.
- * Le bevande gassate sono da evitare.
- * I metodi di cottura consigliati sono la lessatura, a vapore e al forno con aggiunta di olio crudo a fine cottura.



L'**OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità, o WHO, World Health Organization) ha diffuso negli ultimi anni un documento con una serie di linee guida sulla durata consigliata dell'allattamento al seno e sullo svezzamento, che abbiamo tradotto in italiano per renderlo più facilmente accessibile.

Per chi fosse interessato, è disponibile il testo integrale in inglese, francese e spagnolo, in cui ogni direttiva viene spiegata e motivata in base alle conoscenze attuali e ai risultati scientifici disponibili.

DIRETTIVE PER L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE DEI BAMBINI ALLATTATI AL SENO (da 6 a 23 mesi)

1. DURATA DELL'ALLATTAMENTO AL SENO ED ETÀ DI INTRODUZIONE DEGLI ALIMENTI COMPLEMENTARI

Praticare l'allattamento materno esclusivo* dalla nascita all'età di sei mesi, a sei mesi introdurre gli alimenti complementari continuando ad allattare al seno.

2. CONTINUARE L'ALLATTAMENTO AL SENO

Continuare l'allattamento al seno a richiesta fino ai due anni di età o oltre.

3. PRESTARE ATTENZIONE AL BAMBINO DURANTE I PASTI

Prestare attenzione al bambino durante il pasto, applicando i principi di cura psico-sociale. In particolare:

- a) alimentare direttamente i lattanti e aiutare i bambini più grandi quando si alimentano da soli, prestando attenzione alla loro fame e ai segnali di sazietà;
- b) alimentare lentamente e pazientemente, e incoraggiare i bambini a mangiare, ma senza forzarli;
- c) se i bambini rifiutano numerosi alimenti, sperimentare altre combinazioni di alimenti, di gusti, di consistenze e altri metodi di incoraggiamento;
- d) minimizzare le distrazioni nel corso dei pasti se i bambini perdono facilmente l'interesse;
- e) ricordarsi che i tempi dei pasti sono momenti di apprendimento e di amore; parlare ai bambini durante i pasti guardandoli negli occhi.

4. CORRETTA PREPARAZIONE E CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI COMPLEMENTARI

Praticare una buona igiene e corretta conservazione degli alimenti

- a) assicurandosi che le persone che si occupano dei bambini si lavino le mani prima della preparazione e della consumazione degli alimenti;
- b) conservando gli alimenti in modo sicuro e servendoli immediatamente dopo la preparazione;
- c) utilizzando utensili puliti per preparare e servire gli alimenti;
- d) utilizzando contenitori puliti per nutrire i bambini;
- e) evitando l'uso dei biberon che sono difficili da tenere puliti.

5. QUANTITÀ NECESSARIA DI ALIMENTI COMPLEMENTARI

Cominciare all'età di sei mesi con piccole quantità di alimenti e aumentare con la crescita del bambino, mantenendo l'allattamento al seno frequente.

I bisogni energetici che devono provenire dagli alimenti complementari per i lattanti con un apporto "medio" di latte materno sono di circa 200 Kcal al giorno all'età di 6-8 mesi, 300 Kcal al giorno a 9-11 mesi e 550 dai 12 ai 23 mesi. Nei paesi industrializzati queste stime sono leggermente differenti (rispettivamente 130, 310 e 580 Kcal al giorno a 6-8, 9-11 e 12-23 mesi) in ragione delle differenze nell'apporto medio di latte materno.

SERVIZIO NIDI D'INFANZIA



6. CONSISTENZA DEL CIBO

Aumentare gradualmente la consistenza e la varietà degli alimenti, man mano che i bambini crescono, adattandoli ai bisogni e alle capacità del lattante.

I lattanti possono assumere alimenti frullati, passati o semisolidi a partire dai sei mesi. Dagli otto mesi, la maggior parte dei bambini può mangiare con le mani (spuntini che i bambini possono fare da soli).

A 12 mesi, la maggior parte dei bambini può mangiare certi tipi di alimenti consumati dal resto della famiglia (tenendo presente il bisogno di cibi nutrizionalmente ricchi, come descritto al punto 8 qui sotto).

Evitare gli alimenti che potrebbero provocare soffocamento (cioè pezzi con una forma e/o consistenza tali da potersi fermare nella trachea, come noci, uva, carote crude).

7. FREQUENZA DEI PASTI E DENSITÀ ENERGETICA

Aumentare il numero di volte che il lattante assume alimenti complementari man mano che cresce. Il numero giusto di pasti dipende dalla densità energetica degli alimenti locali e dalle quantità consumate abitualmente durante i pasti.

Per il lattante medio in buona salute gli alimenti complementari devono essere forniti 2/3 volte al giorno a 6-8 mesi, 3-4 volte a 9-11 mesi e 12-23 mesi, con degli spuntini accessori (come un frutto o del pane con qualcosa di spalmabile) offerti una o due volte al giorno, a volontà. Gli spuntini sono definiti come alimenti presi fra i pasti, abitualmente consumati senza altre aggiunte, accessibili e facili da preparare.

Se la densità energetica o la quantità di alimenti per pasto è scarsa, o se il bambino non è più allattato al seno, possono essere necessari pasti più frequenti.

8. CONTENUTO IN NUTRIENTI DEGLI ALIMENTI COMPLEMENTARI

Dare una varietà di alimenti per assicurarsi che i bisogni di elementi nutritivi siano soddisfatti. Carne, pollame, pesce o uova possono essere consumati ogni giorno o più spesso possibile. I regimi vegetariani non possono soddisfare i bisogni di elementi nutritivi a questa età, a meno che non si utilizzino integratori di micronutrienti o alimenti fortificati* (vedere il punto 9 qui sotto).

I frutti ricchi di precursori della vitamina A e i legumi dovrebbero essere assunti quotidianamente.

Fornire diete con adeguato contenuto di grassi. Evitare bevande con basso valore nutritivo come the o caffè, e bevande zuccherate come le bibite gasate (aranciate, coca cola, ecc). Limitare i succhi di frutta per evitare che sostituiscano cibi più ricchi di nutrienti.

9. USO DI INTEGRATORI O PRODOTTI FORTIFICATI** PER I BAMBINI E LE MADRI

Usare alimenti fortificati o integratori vitaminici e di minerali, se necessario. In alcune popolazioni, anche la madre che allatta possono necessitare di integratori vitaminici e di minerali o di alimenti fortificati, sia per la loro stessa salute che per assicurare una normale concentrazione di alcuni nutrienti (in particolare vitamine) nel latte materno. (Tali prodotti possono essere utili anche nel periodo del pre-concepimento e in gravidanza.)

10. ALIMENTAZIONE DURANTE E DOPO UNA MALATTIA

Aumentare l'apporto di liquidi durante una malattia, anche attraverso un allattamento più frequente, e incoraggiare il bambino a mangiare gli alimenti preferiti, leggeri, vari, appetitosi.

Dopo la malattia, offrire cibo più frequentemente del solito e incoraggiare il bambino a mangiare di più.

* Per "allattamento esclusivo" si intende che il bambino dovrebbe ricevere esclusivamente latte materno nei primi sei mesi di vita: nessun altro alimento né bevanda, nemmeno acqua.

** Gli alimenti fortificati sono quelli a cui sono stati aggiunti nutrienti (ad esempio vitamine e/o minerali), senza modificarne il contenuto energetico.

