

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Settembre 2018



Alimentazione nel primo anno di vita

Guida informativa per il passaggio dall'alimentazione esclusiva a base di latte alla dieta familiare

Impressum**Editrice**

Promozione Salute Svizzera, con il sostegno del Ministero bavarese per l'alimentazione, l'agricoltura e le foreste

Autrice

Angelika Hayer, Società Svizzera di Nutrizione SSN

Contatto

Bettina Husemann, Promozione Salute Svizzera

Concetto

Si fonda sulla base scientifica delle Raccomandazioni di intervento tedesche «Alimentazione e movimento di neonati e donne che allattano» della rete «Gesund ins Leben» (Per una vita sana)

Contenuto

Si basa sulle raccomandazioni dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

Materiale fotografico

Barbara Bonisoli, Monaco di Baviera; Alexander Werner, Baviera; Dreamstime.com; Fotolia

Layout

Typopress Bern e 360plus Design GmbH, Monaco di Baviera

Informazioni

Promozione Salute Svizzera, Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna, tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promozionesalute.ch

Numero di ordinazione

02.0223.IT 09.2018

Download PDF

www.promozionesalute.ch/pubblicazioni

Introduzione

Cari genitori,
Care persone di riferimento,

I primi anni di vita di un bambino sono determinanti per la sua salute futura. Dall'inizio della gravidanza fino all'età di 4 anni si gettano importanti basi per lo sviluppo della salute.

Questo opuscolo illustrato mostra il passaggio da un'alimentazione prettamente a base di latte all'introduzione di cibi solidi in condivisione con il resto della famiglia.

Pone l'accento in particolare sull'introduzione degli alimenti e sulle porzioni che il bambino mangia e beve nel primo anno di vita.

Le pagine da 4 a 8 illustrano una giornata tipo, raffigurata sull'arco delle 24 ore – dal mattino (simbolo del sole) alla notte (simbolo della luna). Le foto piccole mostrano i pasti che il neonato/bambino dovrebbe consumare nel corso della giornata, anche se la sequenza può essere adattata al singolo caso.

Ringraziamo il Ministero bavarese per l'alimentazione, l'agricoltura e le foreste per le foto messe a disposizione.

Con il progetto Miapas (www.promozionesalute.ch/promozione-precoce-della-salute) Promozione Salute Svizzera, in collaborazione con i partner nazionali, promuove la salute dei bambini sin dalla più tenera età. A tale scopo elaboriamo indicazioni di base e messaggi univoci destinati ai professionisti che lavorano nell'ambito della prima infanzia. Inoltre, sensibilizziamo gli organi decisionali politici in merito all'importanza della promozione della salute in tenera età.

Promozione Salute Svizzera è una fondazione sostenuta da cantoni e assicuratori. Su incarico della Confederazione, essa avvia, coordina e valuta le misure volte a promuovere la salute (art. 19 della Legge federale sull'assicurazione malattie). La fondazione sottostà alla vigilanza della Confederazione. L'organo decisionale supremo è il Consiglio di fondazione. Promozione Salute Svizzera ha due sedi operative, situate negli uffici di Berna e Losanna. Ogni persona residente in Svizzera versa annualmente un contributo di CHF 4.80 a favore di Promozione Salute Svizzera, importo che viene prelevato dalle casse malati. Ulteriori informazioni: www.promozionesalute.ch

Dalla nascita

Nei primi 4–6 mesi: solo latte materno o alimento per lattanti. Frequenza a richiesta (8–12 volte nell'arco delle 24 ore).



Alternativa: alimento per lattanti disponibile in commercio



Non prima dell'inizio del 5° mese, al più tardi dall'inizio del 7° mese

Non prima della 17ª settimana di vita e al più tardi a partire dalla 26ª settimana si introduce la prima pappa. Per iniziare a prendere confidenza con il nuovo alimento sono sufficienti pochi cucchiaini di pappa. Per saziare il bambino si può terminare il pasto con il latte materno o il latte artificiale.

Per iniziare: una volta al giorno, qualche cucchiaino di pappa di carote, seguita da allattamento.

Dopo qualche giorno: una volta al giorno, pappa di carote, patate e olio di colza, seguita da allattamento.

Qualche giorno più tardi: una volta al giorno, **pappa di verdure, carote e carne**: 2 carote + 1 patata + 10 g di carne magra + 1-2 cucchiaini di olio di colza + 1½ cucchiaino di succo d'arancia



Preparazione: sbucciare le verdure e le patate. Sciacquare la carne. Tagliare tutto a dadini e far bollire in poca acqua (senza sale). Aggiungere il succo. Frullare il tutto fino a ottenere una pappa. Aggiungere l'olio di colza.

Alternativa: omogeneizzato senza sale disponibile in commercio (iniziare con omogeneizzato di verdure, quindi omogeneizzato di verdure e patate, successivamente omogeneizzato di verdure, patate e carne)



Circa un mese più tardi

Non prima dell'inizio del 6° mese e non più tardi dell'inizio dell'8° mese è possibile introdurre la seconda pappa: per esempio pappa di frutta con o senza cereali.

Pappa di frutta con o senza cereali

Frutta + eventualmente 2 cucchiaini da minestra di crema istantanea di cereali senza zucchero per neonati (ad es. miglio, frumento, spelta, avena) + acqua (se la consistenza è troppo densa)



Alternativa: omogeneizzato di frutta con o senza cereali disponibile in commercio



Un ulteriore mese dopo

Tra il 7° e il 9° mese è possibile introdurre la terza pappa: per esempio crema di latte e cereali.

Crema di latte e cereali

2 dl di latte artificiale o latte materno oppure latte intero allungato con acqua + 2 cucchiaini di crema istantanea di fiocchi di cereali senza zucchero + frutta



Alternativa: omogeneizzato di latte e cereali disponibile in commercio



Bevanda: acqua*

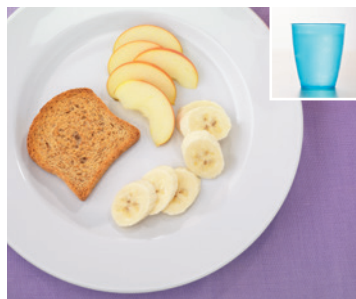
* In Svizzera si può bere tranquillamente l'acqua del rubinetto. È saporita e igienicamente ineccepibile.



Dal 10° al 12° mese

Verso la fine del primo anno di vita avviene il passaggio dalle pappe alla dieta familiare.

Fiocchi d'avena (cotti) + frutta + latte



Spaghetti integrali + pomodoro + carote + carne trita [20-30 g] + 1 cucchiaino di olio di colza



1 fetta di pane integrale + latticino* + cetriolo + piccola quantità di burro o margarina



* latte materno o latte artificiale, dal 13° mese anche latte intero, ricotta fresca o formaggio



Dai pasti a base di latte alla dieta familiare

Allattamento

Nei primi quattro - sei mesi di vita, il bambino ha bisogno esclusivamente di latte, nient'altro. La soluzione ideale è l'allattamento al seno, che offre numerosi vantaggi sia per il bambino sia per la madre. Le madri che non allattano al seno possono ricorrere a un alimento per lattanti di produzione industriale. Si tratta di latte in polvere specifico per l'alimentazione dei lattanti.

Allattate vostro figlio, al seno o con il biberon, ogni volta che lo richiede (quindi senza seguire orari fissi). Nelle prime settimane dopo la nascita, potrebbero essere necessarie dalle 8 alle 12 poppate nell'arco delle 24 ore. Con il passare del tempo, vostro figlio richiederà di essere allattato con frequenza minore e seguirà un ritmo più regolare.

Si consiglia di continuare ad allattare anche durante lo svezzamento. Si può continuare finché mamma e bambino lo desiderano.

Svezzamento

Non prima della 17^a settimana di vita e al più tardi dalla 26^a settimana iniziate a introdurre alimenti per lo svezzamento. Il momento ideale per l'inizio dello svezzamento dipende dallo sviluppo di vostro figlio. Osservatelo: riesce a stare seduto con un po' di supporto e a tenere la testa sollevata? Mostra interesse verso il cibo degli altri? Si porta oggetti alla bocca? In caso affermativo, potete dare la prima pappa a vostro figlio.

È preferibile che la prima pappa sia composta da un unico alimento (ad es. carote). Inizialmente, il bambino ne mangerà solo pochi cucchiaini. Non è necessario che si sazi solo con la pappa. Per saziarlo potete terminare il pasto con il latte materno o artificiale. Aumentate la quantità di pappa giorno per giorno. Dopo alcuni giorni, potete integrare la pappa di verdure con patate bollite e frullate e olio di colza. Trascorsi altri giorni, arricchite la pappa con una

piccola quantità di carne, pesce o uova, cotti e frullati (potete aumentare le dosi con il passare del tempo). Aggiungete anche un po' di succo di frutta (100% succo senza zuccheri aggiunti).

Circa un mese dopo l'introduzione della prima pappa potete proporre a vostro figlio la seconda pappa. Un ulteriore mese più tardi segue la terza pappa.

A partire dalla terza pappa vostro figlio avrà bisogno di liquidi aggiuntivi, circa 2 dl al giorno. Offrite a vostro figlio solo bevande non zuccherate, idealmente acqua naturale o del rubinetto. In Svizzera l'acqua del rubinetto è saporita e igienicamente ineccepibile. In alternativa potete offrire tisane non dolcificate alle erbe e alla frutta.

Tra il 9° e l'11° mese vostro figlio dovrebbe mangiare pappe dalle 3 alle 4 volte al giorno. In aggiunta, potete continuare ad allattarlo o a offrirgli latte artificiale. A questa età non è più necessario frullare finemente la pappa. È sufficiente schiacciare il cibo con una forchetta. Potete offrire anche alimenti che il bambino può prendere in mano, ad es. una crosta di pane, fette di frutta tenera (ad es. pere, pesche), fettine di mela cotta, pezzi di verdura cotta da mangiare, scoprire e sperimentare in autonomia.

Passaggio alla dieta familiare

Verso la fine del primo anno di vita (10-12 mesi) avviene il passaggio dalle pappe alla dieta familiare. Con il passare del tempo, vostro figlio non necessita più di pasti appositamente preparati per lui. Può mangiare quasi tutto quello che mangiano i «grandi». Si consiglia di fare tre pasti principali al giorno (colazione, pranzo, cena) e, in base alla fame, due piccoli spuntini durante la mattinata e nel pomeriggio. A ogni pasto si raccomanda di bere acqua.

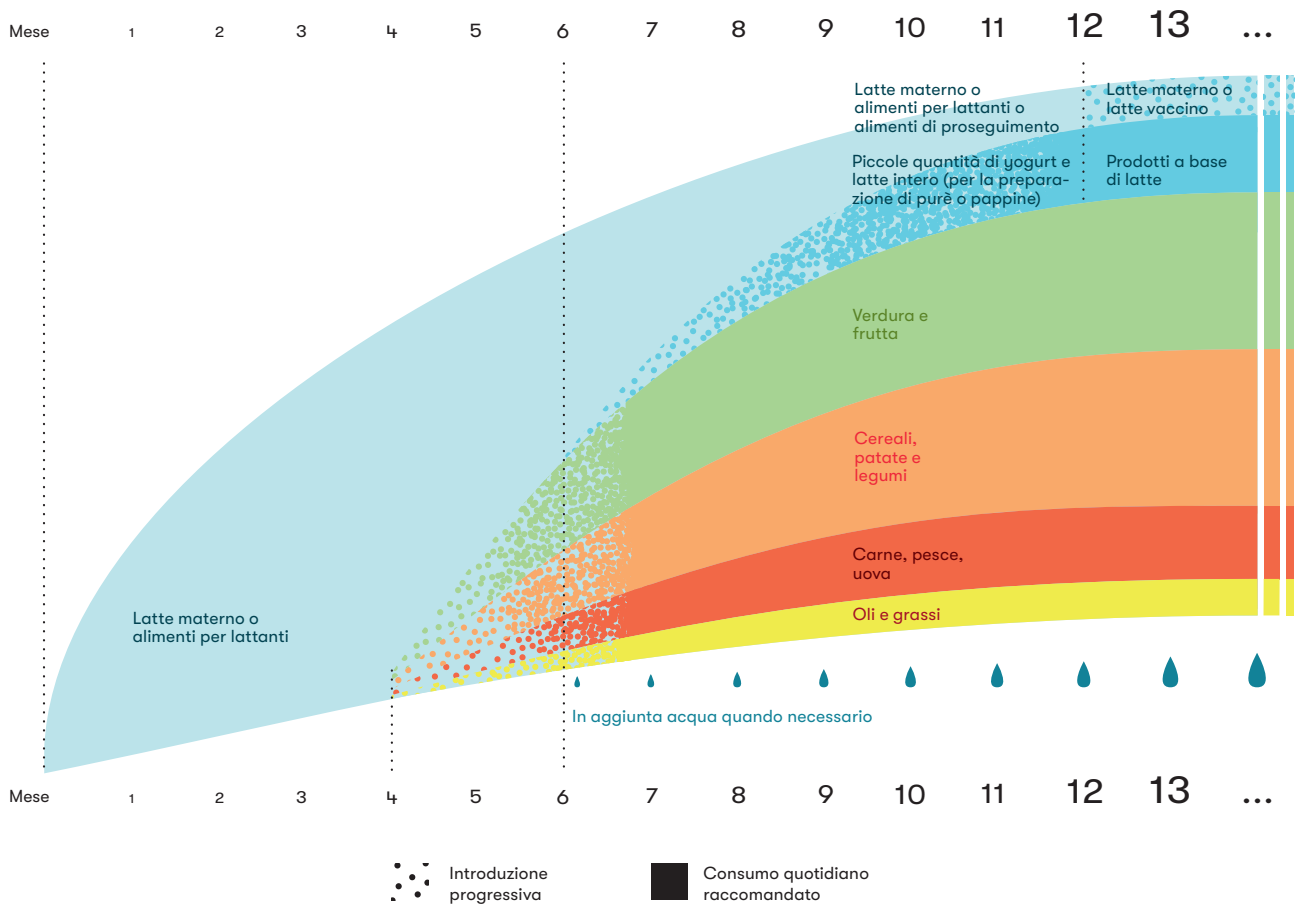
Quantità

Le quantità assunte da un bambino possono variare molto. In alcuni giorni il bambino può mangiare molto e in altri meno. Vi sono grandi differenze anche da bambino a bambino. Se vostro figlio gira la testa dopo pochi cucchiaini, chiude la bocca o sputa il cibo, significa che è sazio. Non forzatelo mai a finire quello che ha nel piatto.

Vitamina D

La vitamina D è importante per le ossa e i denti. Date a vostro figlio qualche goccia di vitamina D ogni giorno. Per conoscere il giusto dosaggio rivolgetevi a un esperto (ad es. consultori materno pediatrici, farmacista, pediatra).

Introduzione di alimenti nello svezzamento



Ulteriori informazioni

- Opuscolo [«Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età»](#) dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)
- Volantino [«Alimentazione dei lattanti»](#) dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)
- Link USAV all'Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età: www.bimbiatavola.ch
- Opuscolo [«Allattare»](#) di Promozione allattamento al seno Svizzera
- Società Svizzera di Nutrizione SSN: www.sge-ssn.ch/schede-informative-e-documentazione
- [Consigli per uno spuntino equilibrato](#)
- Proposte per bambini e genitori: www.promozionesalute.ch/progetti-modulo-a

Informazioni e consulenza personali

- [Offerta di consulenza per genitori](#)
- [Indirizzi di levatrici](#) (disponibile solo in francese e tedesco)
- [Indirizzi di consulenti per l'allattamento](#) (disponibile solo in francese e tedesco)
- [Indirizzi di dietisti](#) (disponibile solo in francese e tedesco)
- Informazioni su allergie e intolleranze alimentari: www.aha.ch

Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Losanna
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch