



A tavola con un bebè

GUIDA PRATICA PER GENITORI SU ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE AL LATTE DI TIPO RESPONSIVO

Dott. Maria Francesca Manusia-Pediatra di Famiglia
Esperta In Nutrizione Pediatrica
Studio Pediatrico via Scarabelli Zunti 3-P:
te.3714667752
email: dott.manusia@gmail.com
www.ambulatoriodeibambini.it



Che cosa significa alimentazione complementare responsiva?

SVEZZAMENTO RESPONSIVO: E' un metodo di svezzamento basato sulla disponibilit  dei genitori o dei caregivers a rispondere empaticamente alle richieste del proprio bambino, osservandolo, rispettando i suoi segnali di fame o di saziet .

VANTAGGI: Il bambino impara ad autoregolarsi, fa esperienza del se' e dell'ambiente in sintonia con i suoi tempi fisiologici e i suoi bisogni.



Come capisco che il mio bambino   pronto per iniziare a mangiare cibi diversi rispetto al latte ?

Ma quando si inizia? Amici, parenti, altre mamme dicono a 4 - 5 mesi... in realt  raramente prima dei 6 mesi...non esiste un et  uguale per tutti(di solito questo si verifica intorno ai 5 e i 7 mesi nei bambini nati a termine, un po' dopo nei pretermine), l'importante   che il tuo bambino sia pronto. Chiedilo a lui!

Come capisco se il mio bambino   pronto ? Osserva bene il tuo bambino!
Ricorda ogni bambino   diverso, il tuo bambino   unico, anche nel suo sviluppo!

Prova a rispondere a queste domande:

- a. **Riesce a stare seduto con un minimo sostegno senza doversi appoggiare con le mani ?**
- b. **Quando siete a tavola insieme, con il suo comportamento (afferrare ci  che   a portata di mano, se lo porta alla bocca, lo annusa, lo manipola, se lo spalma in faccia, guarda con interesse quello che succede a tavola) ti sembra che ti stia dicendo che vuol mangiare?**
- c. **Aprire la bocca tenendo la lingua appoggiata e bassa per accogliere il cucchiaino? Poi sposta il bolo posteriormente senza farlo colare dal mento, senza sputare? Mastica senza avere i denti?**

La risposta a queste domande è **affermativa? Il tuo bambino è pronto!** Provate ad iniziare questa nuova entusiasmante avventura insieme!

La tua risposta è negativa? **Aspetta ancora qualche settimana.** Non ti devi preoccupare, alcuni bambini iniziano più tardi a manifestare interesse per la tavola. **Insistere, non è consigliabile.**

Non chiederti a che età svezzarlo, cerca di capire se lui è pronto.



Il tuo bambino sa indicarti quando è pronto per iniziare!



MA QUANTO DEVE MANGIARE?

**IL TUO BAMBINO E' IN GRADO
DI CAPIRE DI QUANTO CIBO NECESSITÀ:
DAGLI FIDUCIA!**

IL TUO BAMBINO E' CAPACE DI AUTOREGOLARSI

**PROVA AD OFFRIRGLI CIBI SEMPLICI, SALUTARI,
PREPARATI IN CASA**

**ISTINTIVAMENTE SCEGLIERA' :UNA DIETA VARIA E
COMPLETE, UN ADEGUATO APPORTO CALORICO**

IL TUO BAMBINO E' CAPACE DI AUTOREGOLARSI

Permetti al tuo bambino di fare esperienza di sentirsi affamato, sentirsi sazio, aver sete, piuttosto che aver bevuto abbastanza acqua.

Tu imparerai a rispondere sempre meglio alle sue richieste, mentre il tuo bambino inizierà a capire sempre meglio i suoi bisogni.

Il tuo bambino si sentirà sempre più competente, sarà sempre più autonomo e avrà un'autostima sempre maggiore.

E' molto importante che inizi a riconoscere i suoi segnali di fame e di sazietà! Vedi i seguenti video: <https://thousanddays.org/resource/how-much-should-i-feed-my-baby/>



SEGNALI DI FAME E SAZIETA' NEL PRIMO ANNO DI VITA

ETA'	SEGNALI DI FAME	SEGNALI DI SAZIETA'
4-6 MESI	- Piange o si agita - Sorride all'adulto o «tuba» mentre mangia per dire che ne vuole ancora - Muove la testa verso il cucchiaino o cerca di spingere il cibo verso la bocca	- Rallenta o interrompe la suzione - Sputa fuori il capezzolo /tettarella - Gira la testa dall'altra parte - Appare distratto e presta attenzione all'ambiente circostante
5-9 MESI	- Afferra con le mani il cucchiaino o il cibo - Punta il dito verso il cibo	- Comincia a mangiare più lentamente - Tiene la bocca chiusa e spinge il cibo lontano da sé
8-11 MESI	- Raggiunge e afferra il cibo - Punta il dito verso il cibo - Si eccita quando viene presentato il cibo	- Comincia a mangiare più lentamente - Spinge via il cibo
10-12 MESI	Esprime preferenze per specifici alimenti con parole o suoni	Agita la testa da una parte all'altra per dire che non ne vuole più

Da M. Iaia L'alimentazione complementare responsiva. Il Pensiero Scientifico Editore 2016

AD OGNUNO IL SUO COMPITO:

PROVA AD OFFRIRGLI CIBI SALUTARI, IN UN AMBIENTE SERENO, ISTINTIVAMENTE SCEGLIERA' UNA DIETA VARIA E COMPLETA

I bambini assaggiano un cibo nuovo se vedono che altri di cui si fidano (genitori, nonni, fratelli, insegnanti) lo stanno mangiando.

Se mangerà poco in un pasto, compenserà da solo in un altro. Il suo appetito potrebbe variare da giorno a giorno in relazione a varie situazioni (dentizione, malattie infettive intercorrenti o altro)



LE ABITUDINI ALIMENTARI IMPARATE NEI PRIMI DUE ANNI DI VITA TENDONO A MENTENERSI NEL TEMPO... «IL BUON GIORNO SI VEDE DAL MATTINO!»



OGNI GENITORE ED OGNI BAMBINO HANNO DIVERSE RESPONSABILITA' RISPETTO ALL'ALIMENTAZIONE



I GENITORI SONO RESPONSABILI DI: cosa, dove e quando mangiare.

IL BAMBINO DECIDE: se mangiare e quanto mangiare del cibo proposto.



I GENITORI RAPPRESENTANO IL MODELLO PIÙ IMPORTANTE DA IMITARE

Che bello mangiare insieme riuniti a tavola!

Fare le prime esperienze con il cibo solido in un ambiente sereno e gradevole, rappresenta un'esperienza indimenticabile!

COME SI INIZIA ?

Il passaggio da una dieta di solo latte a una “da adulto” sarà un processo lento, avverrà in molti mesi, rispettando i tempi di ciascun bambino: **datti tempo!**

Quando decidi di dare al tuo bambino alimenti diversi dal latte, **scegli il momento più adatto**. Prova a proporre il cibo quando il tuo bimbo è ben riposato, sembra affamato ma non troppo e tu ti senti tranquilla e hai abbastanza tempo.

Verso i 6 mesi, mettilo a tavola, proponi qualche cibo sano della consistenza giusta che mangiate in famiglia.

Cercherà di afferrare ciò che è a portata di mano, portandolo alla bocca, annusandolo, manipolandolo, spalmandoselo sulla faccia, giocandoci, etc.

Ricordati che il tuo bambino sta iniziando adesso ad imparare che questi sono cibi solidi, per lui /lei è un'esperienza nuova, per questo è importante che viva con serenità e gioia questi momenti.

Potrebbe fare delle strane face, ma non significa che non gli piace.

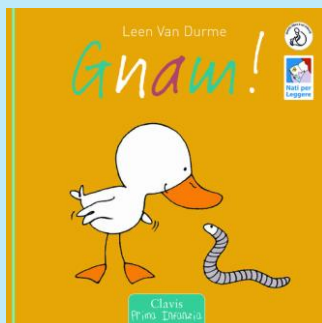
Il gusto si sviluppa solo dopo molti assaggi.

Non utilizzare mai il cibo come premio.

Non forzare il tuo bambino a mangiare. Lascia che sia lui a scegliere.

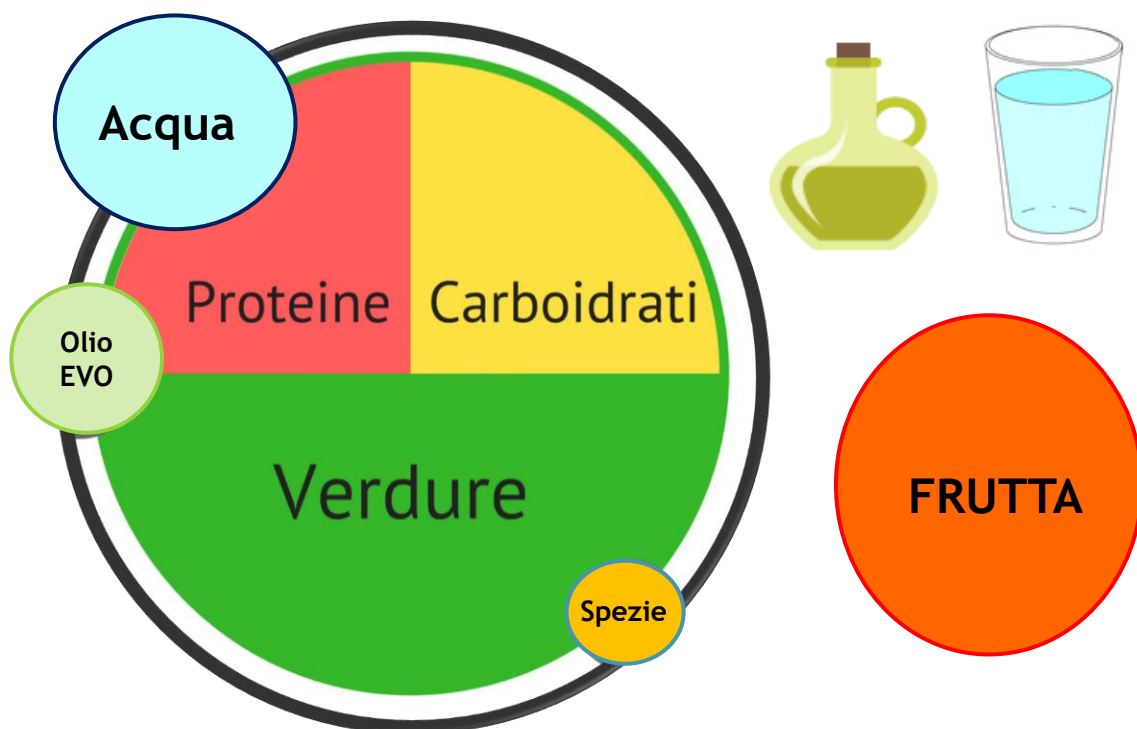


Il bambino ha bisogno di concentrarsi sul cibo: evitare giocattoli, video, telefoni o altre forme di stimolazione visiva e/o sonora che potrebbero distrarre il bambino!



PROGETTO NATI PER LEGGERE-CONSIGLI DI LETTURE DAI 6 MESI

COSA METTO NEL PIATTO?

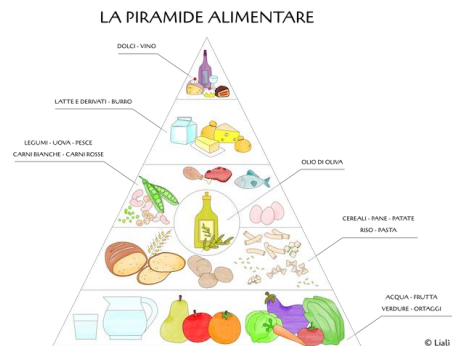


Proteine	Servono alla crescita e alla riparazione cellulare. Si trovano principalmente nei seguenti cibi: • Carne (fresche: rosse e bianche; stagionate: prosciutto e bresaola) • Pesce (meglio di piccola taglia, come sardine, sgombri, etc..) • Uova • Latte e derivati del latte • Legumi (piselli, lenticchie, cicerchie, fagioli, fagiolini etc..)
Grassi	Servono come riserva energetica Il più importante è l'Olio Extra Vergine di Oliva che va aggiunto crudo ad ogni pasto
Carboidrati	Necessari per la crescita e il movimento Presenti in moltissimi alimenti: riso, pasta, pane, farro, grano saraceno, miglio, polenta etc., meglio scegliere quelli non raffinati
Acqua	Acqua fresca del rubinetto, non è necessaria l'acqua in bottiglia
Ortaggi	Contengono: <u>Acqua</u>, <u>Fibra alimentare</u>, <u>Carboidrati</u>, <u>Proteine</u>, <u>Acidi grassi</u>, <u>Vitamine idrosolubili</u> e <u>liposolubili</u>; <u>Sali minerali</u>: soprattutto <u>potassio</u> (K) e <u>magnesio</u> (Mg), ma anche <u>ferro</u> (Fe - anche se poco <u>biodisponibile</u>) e <u>calcio</u> (Ca)
Frutta	Contiene: acqua (85-95% a seconda dei tipi), carboidrati (fruttosio, glucosio e saccarosio), una discreta quantità di fibra alimentare, vitamine e alte quantità di sali minerali

COSA METTO NEL PIATTO?

Non serve ricorrere agli alimenti dell'industria per l'infanzia, ma basta combinare ogni pasto con la giusta varietà di alimenti: cereali (pane, pasta, riso..), carne o formaggi o uova o legumi, olio, verdure e frutta. Infatti se non dimentichi nessuna di queste categorie di alimenti, il tuo piatto sarà completo ed adeguatamente nutriente!

I prodotti freschi a km 0, da agricoltura e allevamenti biologici hanno un minor contenuto di pesticidi. In ogni caso cerca di scegliere prodotti nazionali, di qualità a produzione controllata e certificata.



Primo piatto: Cereali conditi con verdure (passato, brodo, sughi a base di verdure etc.)

Secondo piatto: Pesce o carne magra o legumi o uova o formaggi: da **ALTERNARE** durante tra pranzo e cena e durante i diversi giorni della settimana

Contorno: Verdure di stagione cotte o crude

Condimenti: Olio extravergine d'oliva circa 2 cucchiaini al giorno;

- Sale iodato: meglio poco per tutti!
- Parmigiano Reggiano grattugiato in piccole quantità

Pane

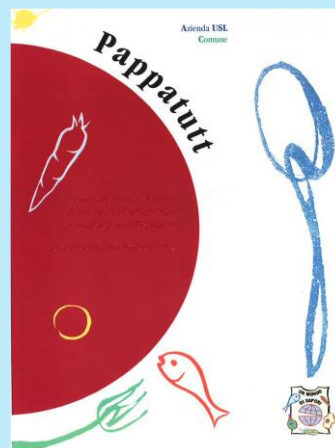
Frutta fresca di stagione (da proporre anche come spuntino tra i pasti principali)

Acqua (come unica bevanda)

IL PIATTO UNICO
SOSTITUIRE IL PRIMO E IL SECONDO CON
UN PIATTO UNICO CHE CONTIENE:
CEREALI + PROTEINE + CONTORNO DI
VERDURE CON PANE E FRUTTA

- cereali + legumi (es. pasta e ceci, polenta con fagioli, ecc.)
- cereali + pesce (es. pasta al sugo di pesce, ecc.);
- cereali + carne (maccheroni o lasagne al ragù di carne, ecc.);
- cereali + uovo (tagliatelle al sugo, ecc.);
- cereali + formaggio (pasta con ricotta, ecc.).

«IL PAPPATUTTO»
Ricettario a cura dell'AUSL DI FORLÌ-CESENA



QUANTO MANGIO?

Dopo un periodo di prova di durata variabile, in cui avrà iniziato ad assaggiare, il bambino spontaneamente aumenterà la quantità e la varietà di cibi solidi che vorrà mangiare e ridurrà la quantità giornaliera di latte.

La capacità innata dei bambini di sapersi regolare da sé su quanto mangiare si rafforza fin dalle loro prime esperienze alimentari grazie alle ripetute conferme che i propri segnali di fame/sazietà sono rispettati dai genitori; **se un bambino è esposto a abitualmente a porzioni eccessive di cibo, potrebbe mangiare in eccesso.** È provato che gli adulti spesso sovrastimano le quantità che un bambino sano dovrebbe normalmente mangiare. La tabella sottostante è puramente indicativa.

PORZIONI ORIENTATIVE DA 6 A 24 MESI DI ETÀ (peso a crudo)	6-12 MESI	12-24 MESI
CEREALI: PASTA, RISO, FARINA DI MAIS, COUS COUS... (per brodi dimezzare le quantità)	20-30 g	35-40 g
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5-10 g	5-10 g
FORMAGGI freschi molli (ricotta, casatella); freschi da taglio (caciotta, mozzarella); a media-alta stagionatura (pecorino, parmigiano..); parmigiano grattugiato per condimento.	25-30 g 15-20 g 10 g 3-5 g	30-35 g 25-30 g 15 g 5 g
LEGUMI secchi freschi	15 g 45 g	15-20 g 45-60 g
CARNI MAGRE (rosse, bianche) CARNI STAGIONATE (prosciutto, bresaola)	15-20 g 10 g	25-30 g 15-20 g
PESCE (ad es. platessa, sogliola, merluzzo, rana pescatrice, alici, sarda, sgombro...)	20-30 g	30-40 gr
UOVA	½ -1	1
ORTAGGI E FRUTTA verdure crude/cotte non a foglia (es. carote, finocchio, zucchine, patate); verdure crude a foglia verdure a foglia da cuocere; (es. spinaci, bietole, cicoria...) verdure miste per zuppe frutta fresca	50-70 g 15-20 g 40-60 g 70-80 g 50-100 g	80 g 20-25 g 70g 80-100 g 100-120 g

PORZIONI A PORTATA DI BAMBINO

Misurare le porzioni di cibo in modo semplice
USANDO COME UNITA' DI MISURA LA MANO DEL TUO BAMBINO

Una porzione di pane



un panino

1 pugno



una fetta

1 mano



Una porzione di
pasta o di riso
(pronti da mangiare)



1 pugno
1 pugno e 1/2



Una porzione di carne
o pesce (pronti da
mangiare)



il palmo di una mano



Una porzione di verdure
cotte - patate - legumi



1 pugno



Una porzione di
insalata



2 - 3 pugni



Una porzione di
formaggio duro



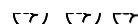
2 dita (medio e indice)



Una porzione di
frutta



1 pugno



Acqua proporre con
bicchiere con beccuccio



latte materno
a richiesta,
alimento
principale
nel primo anno
di vita

COME COMPORRE UN MENU' SETTIMANALE?

Dopo un periodo di tempo variabile, diverso per ogni bambino, tra i 9 e i 12 mesi il tuo bambino farà 5 pasti circa:

COLAZIONE: Latte materno o di formula

SPUNTINO DEL MATTINO: Frutta fresca

PRANZO: cereali+proteine+olio evo+verdure

SPUNTINO DEL POMERIGGIO: latte materno e/o di formula (2/volte a settimana può essere sostituito con yogurt bianco fresco senza zuccheri aggiunti)

CENA: cereali +proteine+ olio evo+ verdure

ACQUA DURANTE I PASTI E/O A RICHIESTA

NEL CASO DI ALLATTAMENTO AL SENO MATERNO, IL BAMBINO POTREBBE RICHIEDERE PIU' MOMENTI NELLA GIORNATA IN CUI ATTACCARSI: E' NORMALE!

OGNI GIORNO IL TUO BAMBINO DOVREBBE MANGIARE (porzioni di tipo di cibo giornaliero)

5 PORZIONI	FRUTTA E VERDURA
4 PORZIONI	CEREALI (anche semi integrali tra 6 mesi e 2 anni, successivamente anche integrali) come pasta di semola, riso, cous cous..., conditi con sugo di pomodoro e/o verdure o in brodo/passato di verdure.
2 PORZIONI	LATTE E DERIVATI
2 PORZIONI	ALIMENTI PROTEICI da alternare tra pesce, uova, carne, formaggi e legumi tenendo conto delle quantità totali settimanali per categoria
1 cucchiaino a pasto	Olio extra vergine di oliva

FREQUENZA SETTIMANALE ALIMENTI (numero di volte a settimana)

CARNE	2-3 VOLTE a settimana (alternare carni bianche e rosse)
UOVA	1-2 VOLTE a settimana
PESCE	3-4 VOLTE a settimana
LEGUMI	3-4 VOLTE a settimana
FORMAGGI	1-2 VOLTE a settimana
VERDURE DI STAGIONE COTTE O CRUDE	TUTTI I GIORNI
Olio extravergine d'oliva	2-3 CUCCHIAI AL GIORNO
FRUTTA FRESCA	TUTTI I GIORNI
SALE IODATO	MEGLIO POCO
PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO	PICCOLISSIME QUANTITA'
ACQUA	UNICA BEVANDA AMMESSA OLTRE AL LATTE MATERNO O DI FORMULA

Rischio allergia

- Molti studi dimostrano che l'introduzione dei cosiddetti cibi allergizzanti (uovo, pesce e crostacei, noci e arachidi, pomodoro...) uno alla volta secondo un calendario predefinito non prevenire le allergie alimentari.
- Tale pratica non funziona anche per i bambini con familiarità per allergia agli alimenti (figli e fratelli di persone allergiche).
- L'introduzione precoce del glutine non predispone alla malattia celiaca



Alimenti da evitare e/o da limitare prima di 12 mesi

- il miele
- il latte vaccino (può essere tuttavia utilizzato in piccole quantità come ingrediente di varie preparazioni o offerto 1-2 volte/settimana come yogurt o formaggio)
- il Te, la camomilla e varie tisane per lattanti in commercio interferiscono con l'assorbimento di ferro e contengono inoltre zucchero aggiunto
- **ATTENZIONE AGLI ALIMENTI CHE COMPORTANO UN RISCHIO DI STROZZAMENTO: piccoli, di consistenza dura e di forma arrotondata, scivolosi, collosi, con filamenti (vedi in dettaglio paragrafo specifico).**

SALE E ZUCCHERO

- Il sale e lo zucchero e i prodotti che li contengono in misura eccessiva: leggete le etichette!
- Una dieta con poco sale è salutare per tutti! Soprattutto per noi adulti!
- **Usa solo sale iodato per tutti!**
- Utilizza pochissimo sale nella cottura degli alimenti (ad esempio pasta, brodo, sughi al pomodoro...) e limitalo il più possibile quando condisci i cibi crudi e/o cotti. Le erbe aromatiche sono ottime per insaporire il cibo (basilico, salvia, origano, ecc.)!
- Attenzione ai prodotti ricchi di sale: cibi trasformati (formaggi, salumi, prodotti da forno, carni o pesci in scatola). Anche nei baby food industriali c'è spesso sale aggiunto in quantità variabile.

BEVANDE

L'acqua è l'unica bevanda ammessa. Puoi usare quella del rubinetto.

Le bevande dolci come succhi e preparati solubili possono contenere molto zucchero, quindi evitale per evitare la carie e perché non si abitui ad avere sempre un gusto dolce in bocca.

IL LATTE

Il latte è ancora importante per l'energia e i nutrienti e dovrebbe essere la sua bevanda principale fino a 12 mesi.

Puoi continuare l'allattamento per tutto il tempo che desideri.

Se stai allattando, il tuo bambino adatterà le poppate alla quantità di cibo complementare che sta mangiando.

Se il tuo bambino beve formula artificiale, a 12 mesi la quantità giornaliera sarà al massimo circa 400 ml.

Non è ancora indicata l'introduzione del latte vaccino fresco, che sarà possibile solo dopo i 12 mesi di età.



PROGETTO NATI PER LA MUSICA-CONSIGLI DI CANTI E FILASTROCCHIE DALLA NASCITA

Quanti progressi mese, dopo mese...

A 7 mesi cosa sa fare...cosa posso fare:

Aspetta il pasto con ansia, è entusiasta a vedere mentre li preparate i pasti, raccontagli quello che stai facendo.

E' capace di afferrare con prensione palmare.

Si diverte a toccare il cibo, tenerlo in mano, a spalmarselo in faccia. Lasciatelo libero di sperimentare. A volte è normale che faccia facce strane, non significa che non gli piace quello che hai preparato.

Se gli proponete cibo con il cucchiaino, aspettate che sia lui ad aprire la bocca, rispettando i suoi segnali di fame e sazietà. E' in grado di deglutire cibo morbido in purea o sminuzzato-triturato.

Il latte è l'alimento principale.

E' importante inserire: proteine, vitamine, ferro e zinco con i cibi solidi.

Non preoccuparvi delle quantità di cibo che assumerà, anche se non corrispondono alle vostre aspettative.

Non ci sono alimenti da evitare o posticipare per il rischio di allergia. Puoi inserire l'acqua.

Se rifiuta alcuni alimenti, riprovate, ci vogliono 10-15 assaggi ripetuti a distanza di pochi giorni in un ambiente positivo, prima che accetti nuovi alimenti.

A 8-9 mesi cosa sa fare...cosa posso fare:

Dai 9 mesi in avanti la presa è sempre più precisa, dapprima inizia ad afferrare con il pollice che rimane esteso, poi riesce a trattenere il cibo tra i polpastrelli di pollice ed indice.

Offri nuovi cibi, cucina i pasti della famiglia utilizzando alimenti freschi.

Il tuo bambino potrebbe impiegare 10 tentativi o anche più per abituarsi a nuovi cibi, sapori e consistenze.

Ci saranno giorni in cui mangerà di più, altri di meno, e poi giorni in cui rifiuterà tutto! Non preoccuparti, è perfettamente normale. Sii paziente, continua a offrire una varietà di cibi, anche quelli che non sembra gradire, e lascia che si abitui piano piano, rispettando i suoi tempi!

Cucina i pasti della famiglia utilizzando alimenti freschi.

- Offri ogni giorno verdura e frutta di stagione.
- Alterna carne, pesce, uova, formaggi e legumi.
- Usa olio extravergine d'oliva .
- Offri acqua da bere.

A 10-11 mesi cosa sa fare...cosa posso fare:

STO IMPARANDO A MANGIARE DA SOLO.

Il tuo bambino ora può mangiare la maggior parte delle cose che cucini per il resto della famiglia, per lui modera i condimenti.

Assecondate la curiosità del bambino all'assaggio senza preoccuparvi delle quantità che assumerà, anche se non corrispondono alle vostre aspettative.

Puoi aiutare il tuo bambino a esercitarsi dandogli alcuni dei seguenti "finger food": cuoci le verdure per ammorbidirle, se necessario, quindi schiacciale o tagliale per ottenere una consistenza adatta per il tuo bambino.

Offri una varietà di verdure, comprese quelle con sapori amari: broccoli, peperoni, piselli, cavolfiore, spinaci, fagiolini verdi, zucchine, asparago, zucca, carote....Cereali secchi soffiati, non zuccherati, di piccole dimensioni e tondi tipo riso soffiato oppure orzoSpicchi di frutta sbucciata in fette sottili e morbida o a piccoli pezzi: banane, pesche, pere, prugne, albicocche, arance etc a secondo della stagione.

Prima che compia un anno non introdurre:

- latte vaccino al posto di quello di mamma o artificiale;
- miele (per il rischio di infezione da Botulino)

EVITARE CHE IL CIBO VADA DI TRAVERSO

1. Sorvegliare **SEMPRE** il bambino mentre mangia, senza perderlo di vista, seduto con la schiena dritta, a tavola o nel seggiolone.
2. Non tenete il bambino sdraiato sul dorso durante il pasto e offritegli cibo solo se è in grado di stare seduto.
3. **ASSAGGIATE IL CIBO PRIMA DI DARLO AL BAMBINO: DEVE ESSERE MORBIDO FACILE DA IMPASTARE CON LA LINGUA E LA SALIVA**
4. Il bambino deve essere concentrato a masticare
5. Impedire al bambino di fare altre attività mentre mangia come correre, giocare, guardare la televisione, il cellulare o il tablet
6. Evitate di dare cibo in macchina
7. Controllare che non abbia del cibo in bocca prima di lasciare che si alzi da tavola
8. Non infilare forzatamente del cibo all'interno della bocca del bambino
9. **Evitare gli alimenti che per forma e consistenza sono maggiormente a rischio:**
 - piccoli, duri, lisci e scivolosi come arachidi e frutta a guscio in generale, chicchi d'uva, pomodorini, olive, pop-corn, caramelle dure e gombose, piselli, pomodorini...
 - cibi che si spezzano senza perdere la consistenza dura come carota cruda, mela cruda, biscotti secchi, fette biscottate, cracker, frutta acerba...
 - cibi con filamenti come sedano, finocchio, prosciutto crudo...
 - alimenti appiccicosi e collosi

Questi alimenti vanno polverizzati o trasformati e sminuzzati per essere proposti senza pericolo.

Per approfondimento:

LA SICUREZZA A TAVOLA. Come si esegue la “manovra salvavita”, Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale.

È buona regola partecipare ai corsi di formazione che i servizi sanitari locali offrono ai genitori per l'apprendimento del primo soccorso, da attuare in caso di inalazione di corpi estranei.

MANOVRE SALVAVITA: FATE VEDERE QUESTO VIDEO A BABY SITTER, NONNI, A CHIUNQUE SI OCCUPI DEL BAMBINO DURANTE I PASTI

Manovre salvavita antisoffocamento
pediatriche

<https://www.youtube.com/watch?v=LJ8KVeGmyNM>

ATTENZIONE AI CIBI CHE PORTANO MAGGIOR RISCHIO DI SOFFOCAMENTO

PROSCIUTTO CRUDO	togliere il grasso visibile e tagliare a pezzettini
UOVA	ridurre a pezzettini (sode o in omelette al forno)
FORMAGGIO	tagliare in piccoli pezzi
FORMAGGIO PASTA FILANTE	tagliare finemente
LEGUMI	dopo la cottura, passare con un passaverdura, eliminare la buccia fino ad 1 anno di età
VERDURE CRUDE	tagliare a pezzettini o grattugiare
VERDURE COTTE	eliminare eventuali filamenti fibrosi, schiacciare con una forchetta e sminuzzare
PASTA (di vario formato)	tagliare a pezzettini, non proporre fino all'anno d'età gli gnocchi per evitare l'effetto colla
PESCE	utilizzare filetto di pesce senza spine e sminuzzare
CARNE DI VARIO TIPO	tagliare in piccoli pezzi e rimuovere nervature
PANE	scegliere pane comune che può essere dato a pezzi
frutta secca oleosa (es. noci) e semi oleosi (es. sesamo)	•tritare finemente con il trita-tutto
FRUTTA (alcuni esempi):	• mela, pera sbucciare e grattugiare • banana schiacciare con la forchetta • mandarini, arance sbucciare, tagliare a pezzettini gli spicchi, eliminare accuratamente i semi • uva sbucciare gli acini, tagliare a pezzettini e togliere i semi • pesche, prugne, susine, albicocche scegliere frutti maturi perché più morbidi, sbucciare, tagliare a pezzettini la polpa
Gli strumenti da utilizzare sono: Trita-tutto, passaverdura, grattugia, cucchiaino, forchetta, coltello	

Tabella tratta da Tutti a tavola-Una guida per i genitori- AUSL FORLI'- CESENA

RIASSUMENDO....

Quando inizio ad introdurre il cibo complementare al latte?

Quando il tuo bambino mantiene la posizione seduta con appoggio, manipola gli oggetti, mostra interesse per quello che mangi, allunga le mani cerca di afferrare il cibo. Solitamente queste competenze nel lattante sano a termine si raggiungono tra i 5 mesi e mezzo e i 7 mesi.

Il mio bambino può mangiare tutto da subito? Non gli farà male? Non sarà allergico?

Il tuo bambino può mangiare proprio tutto, ricorda vale la regola che **quello che fa male a te, fa male anche al tuo bambino**. Utilizza cibi freschi e sani per le tue preparazioni. Segui la piramide alimentare per combinare bene i cibi. Se il cibo è sano, può mangiare tutto! **Cibi da evitare fino ai 12 mesi: latte vaccino, miele, thè. E' sempre bene ridurre utilizzo di sale e zucchero e bevande zuccherate.** Non è supportato dalle ricerche scientifiche l'introduzione graduale dei cibi per evitare le allergie. Il glutine può essere introdotto, anche se un familiare è celiaco.

Quanto dovrebbe mangiare il tuo bambino?

La quantità la decide il bambino in quanto è capace di autoregolarsi. E' importante saper riconoscere i segni di sazietà e fame. Considera che il suo stomaco è più o meno grande quanto il suo pugno.

E se non gli piace?

Se fa una smorfia, non significa che non gli piace. Ci vogliono circa 15 assaggi per ricordare il gusto. Provate ogni giorno sapori diversi, ma non dimenticate di ripetere anche l'offerta di quegli alimenti che erano stati rifiutati. Se vede che voi mangiate cibi sani, lui imparerà da voi! Adora imitarvi!

Mostratevi interessati a quel che fa e incoraggiatelo ad assaggiare i vostri alimenti parlandogli e guardandolo negli occhi, senza mai forzarlo o rimproverarlo. Se non vuol mangiare: all'inizio non è importante quanto mangia, perché il latte continua a essere il nutrimento principale con il quale completare il pasto.

Può bere acqua?

L'introduzione dell'acqua dovrebbe avvenire assieme all'introduzione dei cibi solidi. Può utilizzare la tazza dai 6 mesi. Non preoccupatevi se rifiuta di bere l'acqua, perché assume già una buona quantità di acqua attraverso il latte.

Continuo ad allattarlo?

Il latte materno rimane l'alimento principale per tutto il primo anno di vita. Se utilizzi latte di formula passa ad un latte di tipo 2, non superare i 400 ml di latte al giorno all'anno di età.

Come organizzo i pasti ?

Favorite un sano appetito all'ora dei pasti programmati: 4-5 pasti al giorno, spuntini compresi, con intervalli di tempo adeguati. In pratica: colazione con latte materno o di formula + spuntino di frutta + pranzo + spuntino pomeridiano con latte materno oppure latte di formula + cena

Lo svezzamento è l'occasione per rivalutare e migliorare le abitudini alimentari di tutta la famiglia! Osservando i genitori il bambino acquisirà rapidamente un sano stile di alimentazione per sempre!

BIBLIOGRAFIA, VIDEO E LIBRI SU SVEZZAMENTO

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Fangupo LJ et al., *A baby-led approach to eating solids and risk of choking*. Pediatrics, 2016

Dogan E. et al., *Baby-led complementary feeding: randomized controlled study*, Pediatrics International, 2018

www.sipps.it/pdf/areagenitori/GUIDA_LA_SICUREZZA_A_TAVOLA_del_3_08.pdf

Tutti a tavola! Svezamento una guida per i genitori AUSL di FORLÌ E CESENA

Saperi doc -sezione infanzia

Cibo a pezzi già dai sei mesi?E se poi si soffoca? M Musetti, M Marchesi, L Seletti Quaderni ACP(3) 2017

Guide anticipatorie alimentazione AUSL di REGGIO EMILIA

VIDEO E LETTURE UTILI

Corso di disostruzione pediatrica -
Manovre di disostruzione del bambino.
<https://www.youtube.com/watch?v=1AY34yKQNIc>. Corso di disostruzione pediatrica- Manovre di disostruzione del lattante.
<https://www.youtube.com/watch?v=dc1biiRq1m4>

MANOVRE ANTISOFFOCAMENTO
<https://www.youtube.com/watch?v=LJ8KVeGmyNM>

UPPA RIVISTA PER GENITORI

WWW.AMBULATORIODEIBAMBINI.IT



Nati per Leggere



Nati per la Musica

EMILIA-ROMAGNA