



## INDICAZIONI PER IL DIVEZZAMENTO A CASA E AL NIDO

Questo documento è indirizzato ai genitori e al personale scolastico della prima infanzia del comprensorio di Forlì per fornire loro informazioni sull'alimentazione nel primo anno di vita, al fine di promuovere un cambiamento nell'approccio al divezzamento e all'alimentazione infantile, secondo un modello ritenuto attualmente più appropriato per l'acquisizione di salutarî stili di vita.

Sappiamo infatti che un'alimentazione sana influenza la salute a breve e a lungo termine e migliora la qualità di vita del domani e che **i comportamenti alimentari acquisiti nella prima infanzia tendono a mantenersi nelle età successive.**

### QUANDO SVEZZARE

Lo svezzamento consiste nell'aggiunta di cibi solidi o semisolidi all'alimentazione con il solo latte (materno o formulato).

Secondo le recenti raccomandazioni scientifiche l'età per iniziare lo svezzamento è **intorno al 6° mese**, e comunque quando il bambino è pronto e presenta nuove esigenze nutrizionali.

E' infatti intorno ai 6 mesi che il bambino acquisisce alcune capacità che gli permettono di assumere gli alimenti solidi: **inizia a stare seduto e sostiene il capo, coordina gli occhi e le mani, gli è possibile deglutire anche cibi più densi del latte** (perché scompare il "riflesso della spinta della lingua" che si oppone all'introduzione dei cibi solidi), **mostra curiosità per il cibo.**

In questo periodo, inoltre, sviluppa alcuni bisogni che rendono **la dieta esclusivamente latte non più sufficiente per alcuni micronutrienti, come il ferro e il rame.**

Per questi motivi, nel rispetto della diversa maturazione di ogni bambino, è comunque raccomandabile non iniziare lo svezzamento prima della 17<sup>a</sup> settimana e non dopo la 26<sup>a</sup> settimana.

Il latte materno, anche dopo l'inizio del divezzamento, continua ad essere un importante componente della dieta, almeno fino all'anno; in mancanza del latte materno, è bene utilizzare per tutto il primo anno di vita un latte formulato.

## COME SVEZZARE

Fin dall'inizio del divezzamento, è importante saper **riconoscere e rispettare i segnali di fame/sazietà** e la capacità di autoregolazione del bambino, favorendo la sua autonomia nel mangiare.

E' bene mantenere **orari regolari** e cercare di attenersi ad una dieta equilibrata e varia: il bambino apprende buone abitudini attraverso l'imitazione dei comportamenti degli adulti di riferimento, svezzare il proprio bambino può essere un' occasione per migliorare le abitudini alimentari di tutta la famiglia.

E' consigliabile che fin dall'inizio il bambino venga messo **a tavola con il resto della famiglia**. Ben presto mostrerà la sua curiosità rispetto al cibo che è in tavola tentando di afferrarlo o indicandolo con lo sguardo o con le mani; questa curiosità va soddisfatta con **piccoli assaggi**.

Se all'inizio il bambino rifiuta il cibo o ne assume solo piccole quantità non ci si deve scoraggiare e **non si deve forzarlo**: si tratta di un processo di adattamento e di apprendimento che può richiedere tempi diversi per ciascun bambino. E' utile riproporre più volte l'alimento rifiutato, facendo passare un po' di tempo, senza forzature o espedienti.

In assenza di condizionamenti, così come succede durante l'allattamento, i bambini sono in grado di autoregolarsi per ciò che riguarda la quantità di cibo che gli è necessaria.

## COSA PROPORRE

Un pasto equilibrato dal punto di vista nutrizionale si compone di carboidrati, proteine, grassi, fibre, sali minerali e vitamine. La "prima pappa" con cui iniziare il divezzamento non fa eccezione a questa regola, ma gli alimenti che possiamo abbinare per prepararla sono veramente tanti per cui **non c'è una sola "prima pappa"** ma tanti possibili pasti da proporre fin dall'inizio.

Secondo gli studi più recenti, l'introduzione ritardata di alcuni alimenti anche quelli potenzialmente allergizzanti (glutine, pesce, uovo, alcuni vegetali come pomodoro, frutta secca oleosa ...), non ha base scientifica, anzi al contrario introdurli troppo tardi può addirittura favorire lo sviluppo di allergie o intolleranze.

Inoltre, la varietà di alimenti introdotti all'inizio del divezzamento, soprattutto se preparati in

modo semplice, ha una funzione “formativa” sul gusto del bambino: quei sapori che il bambino impara a conoscere e ad apprezzare nei primi due anni di vita entreranno più facilmente nelle sue abitudini alimentari, ed è questa una buona strategia per favorire in modo duraturo il consumo di alimenti, quali verdura e frutta, che nelle età successive possono essere meno graditi ai bambini.

Pertanto, se la famiglia segue una dieta equilibrata, secondo i principi di un'alimentazione varia, di tipo mediterraneo (vedi “Piramide dell'alimentazione mediterranea” - Figura 1), con preparazioni casalinghe semplici, lo stesso cibo preparato per gli altri componenti della famiglia può essere dato al bambino in fase di divezzamento. Il cibo offerto sarà in quantità proporzionalmente ridotta e adeguatamente adattato; si potranno utilizzare alimenti morbidi, tritati o schiacciati (non necessariamente frullati) o di piccolo formato, aumentandone gradualmente la consistenza e le dimensioni.

Gli alimenti proposti nel divezzamento, comunemente mescolati fra di loro nello stesso piatto, possono essere offerti separati in un primo, un secondo ed un contorno, fin dalle prime settimane del divezzamento.

Il proporre precocemente i vari alimenti separatamente costituisce un vantaggio per il bambino in quanto ne educa il gusto e favorisce il mantenimento di una dieta varia anche nell'età successive.

### **Indicazioni pratiche per comporre il pasto all'inizio del divezzamento:**

- **Un Primo (che garantisce in prevalenza l'apporto di carboidrati)**

Cereali: es. crema di cereali, pasta di semola o all'uovo, cereali in chicchi (riso, cous-cous, miglio...). Si consiglia di alternare primi piatti asciutti con brodi/passati. Già dall'età del divezzamento è possibile provare a proporre gradualmente i cereali semi-integrali, e successivamente dopo i 2 anni anche i cereali integrali.

- **Un Secondo (che garantisce in prevalenza l'apporto di proteine)**

Carne magra, pesce, legumi, uovo o formaggio indicate nella Tabella 1 “Frequenza settimanale dei secondi piatti”

- **Verdure fresche di stagione (sali minerali, vitamine e fibre)**

- **Pane (carboidrati)**

- **Olio extravergine di oliva (grassi di origine vegetale)**

- **Frutta fresca di stagione (sali minerali, vitamine e fibre)**
- **Acqua**

Al primo si possono aggiungere piccole quantità di formaggio ad alta stagionatura grattugiato (es. parmigiano reggiano o grana padano).

Per variare la composizione del pasto, ci si può ispirare ad alcune tradizioni delle cucine locali proponendo il cosiddetto “**piatto unico**” costituito da cereali e proteine vegetali (legumi) o cereali e proteine di origine animale (carne, pesce, formaggio, uovo).

Questo piatto, nutrizionalmente corretto, sostituisce il primo e il secondo.

Nei menù scolastici il piatto unico può essere previsto una volta a settimana, privilegiando l'associazione di cereali e legumi.

### **Esempi di piatto unico:**

cereali + legumi	pasta e fagioli o ceci, zuppa di legumi misti, risotto con lenticchie, ...
cereali + carne	lasagna al ragù di carne, pasta con besciamella e ragù di carne, ...
cereali + pesce	Pasta o risotto con ragù di pesce, ....
cereali + formaggio/uovo	Pasta all'uovo ripiena con ragù vegetale, pasta ai formaggi, ...

**Si precisa** che la frutta può essere proposta come tutti gli altri alimenti fin dall'inizio del divezzamento, nello spuntino di metà mattina (non come sostituto del latte) e al termine del pasto; non ci sono tipi di frutta da proporre per primi: preferire la frutta fresca di stagione, cruda o cotta, ben matura, non aggiungervi zucchero o altro dolcificante.

### **ALCUNE RACCOMANDAZIONI (A CASA E AL NIDO)**

- Si sconsiglia l'aggiunta di sale in quanto già presente nei cibi. Una regola che vale per tutti è: “sempre meglio utilizzarne poco e iodato”.
- **Alcuni tipi di alimenti piccoli** di consistenza dura e di forma arrotondata, a superficie liscia (acini d'uva, piselli, pomodorini, olive, pezzi di mela cruda, frutta secca oleosa sgusciata, ...) **non devono essere offerti così come sono; è importante controllare che nel cibo non ci siano frammenti di ossa, spine,**

**noccioli.** La frutta secca oleosa può essere proposta tritata molto finemente con il trita-tutto (vedi Allegato 3).

- Si consiglia per il **prosciutto crudo** di inserirlo 1 volta/mese a causa dell'elevato contenuto in sale, e di fare attenzione ad eliminare la componente grassa visibile e di assicurarsi che sia stagionato 16/18 mesi per evitare di creare un bolo appiccicoso e sfilacciato
- Non va aggiunto zucchero e miele (favorevoli le carie e per la possibile presenza nel miele di un batterio che può essere pericoloso per il bambino nel primo anno di vita)
- Vanno evitati il tè, la camomilla e varie tisane perché interferiscono con l'assorbimento del ferro e contengono zucchero aggiunto
- Il latte vaccino va introdotto dopo il 1° anno di vita e può essere utilizzato solo in piccole quantità come ingrediente nelle preparazioni
- Non è necessario iniziare il divezzamento con assaggi di frutta
- Alcuni cereali in grani come orzo e farro sono, nelle prime fasi del divezzamento, di difficile masticazione per la consistenza e la dimensione dei chicchi, possono essere proposti in forme diverse, vedi farro spezzato, ecc.

## COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI

Nella scelta dei prodotti freschi, privilegiare quelli provenienti da agricoltura biologica o da produzione da lotta integrata, di cui si conosce la provenienza e la modalità di coltivazione e di conservazione (da evitare la conservazione prolungata in celle a basse temperature). Per i prodotti confezionati, è utile abituarsi a leggere l'etichetta, per verificare la provenienza (i prodotti italiani sono soggetti a periodici controlli accurati), le materie prime utilizzate, eventuali additivi e conservanti (da evitare). In alternativa al prodotto fresco possono essere utilizzati anche prodotti surgelati come verdure e legumi, passati di verdura e pesce, preferendo alimenti non precotti e quindi privi di condimenti.

Nella prima fase del divezzamento nella preparazione domestica dei pasti **qualora non sia possibile utilizzare gli alimenti freschi** si può ricorrere **occasionalmente** ai prodotti dietetici per l'infanzia facendo attenzione alle quantità e alla qualità (prodotti senza sale e zuccheri aggiunti, grassi idrogenati e tropicali, coloranti, aromi artificiali, provenienti da agricoltura biologica ,...), tenendo ben presente che questi prodotti, anche se adeguati dal

punto di vista nutrizionale, **per consistenza e sapore non aiutano il bambino ad imparare a masticare e a formare il gusto.**

## COME COMPLETARE LO SVEZZAMENTO

Non appena il bambino avrà iniziato ad assumere bene, con piacere, il primo pasto, gli si potrà offrire anche l'altro pasto principale, di composizione analoga al primo con una scelta diversa di secondo proteico.

**E' bene che nell' arco della settimana vengano ruotate le fonti proteiche** rappresentate da carne, pesce, legumi, uovo, formaggio, presenti nei due pasti principali, con la seguente frequenza:

**TABELLA N. 1 FREQUENZA SETTIMANALE DEI SECONDI PIATTI (A CASA E AL NIDO)**

	SETTIMANALE (14 pasti)	REFEZIONE SCOLASTICA (5 pasti)
<b>LEGUMI</b>	3 – 4 volte	1 - 2 volte
<b>PESCE</b>	3 – 4 volte	1 - 2 volte
<b>CARNE MAGRA</b>  Privilegiare la carne bianca rispetto alla carne rossa  *L'uso delle <b>CARNI TRASFORMATE</b> è limitato al prosciutto crudo o cotto o bresaola o lonzino magro, in sostituzione della carne rossa fresca	3 – 4 volte      * 2 - 4 volte al mese	1 - 2 volte      * 0 – 1 volta ogni 15 giorni
<b>UOVA</b>	1 – 2 volte	0 – 1 volta
<b>FORMAGGIO</b>	1 – 2 volte	0 – 1 volta

Oltre ai due pasti principali e alla colazione (costituita fino all'anno di età da latte materno o latte formulato), al bambino possono essere date **due merende**: una a metà mattina, a base di frutta, e una al pomeriggio, a base di latte (materno o artificiale) o yogurt (massimo 1-2 volte la settimana).

**Non serve aggiungere biscotti al latte formulato**, perché è già un alimento completo. Se il bambino assume già due pasti solidi, **sono sufficienti non più di 500 ml di latte al giorno**, evitando di somministrare un ulteriore pasto di latte prima di dormire.

E' consigliabile non abituare il bambino ad assumere alimenti al di fuori di questi pasti; proporre solo acqua, sia ai pasti che fuori pasto, ed evitare ogni bevanda zuccherata, compresi i succhi di frutta, le bevande gassate e gli snacks preconfezionati ricchi di calorie, sale, zuccheri e grassi.

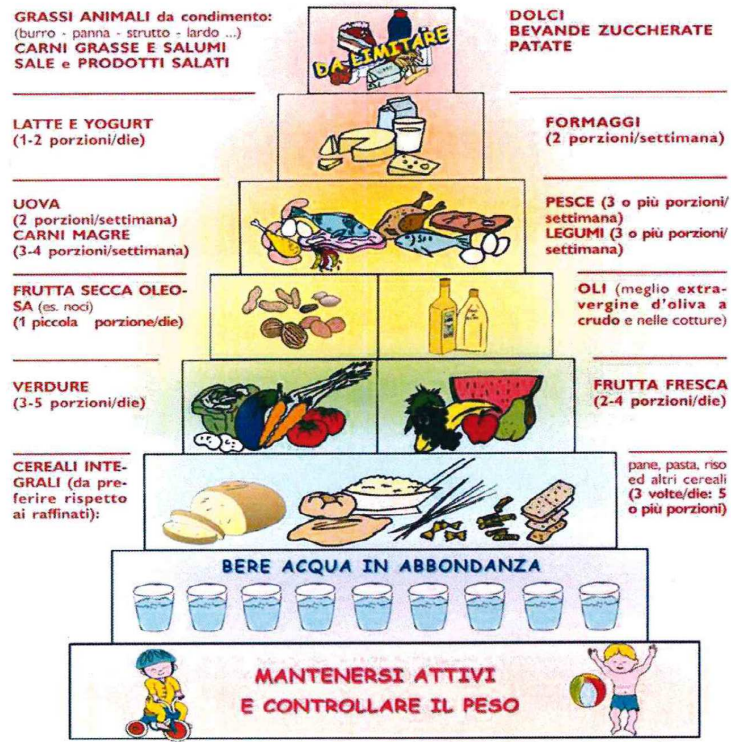
### **Le quantità**

**Occorre prestare particolare attenzione a non eccedere nel quantitativo delle proteine animali introdotte** (generalmente contenute nei secondi piatti: carne, pesce, uova, formaggio).

**Le quantità degli alimenti** da utilizzare per preparare il pasto variano in relazione all' età del bambino, come indicato nelle grammature consigliate (vedi "Grammature di riferimento nido d'infanzia" - Allegato 2).

**Le patate sono da proporre come contorno non più di 2- 3 volte a settimana.**

**Piramide dell'alimentazione mediterranea tratta da (14)**



**Fig. 1** Piramide dell'alimentazione mediterranea per l'età maggiore di 1 anno. Frequenza nelle scelte alimentari

(14) Fonte Iaia M. "Cibo dei piccoli .... salute dei grandi" Editeam s. as. Gruppo editoriale, 2006



## **IL DIVEZZAMENTO DA CASA AL NIDO**

**Il personale del nido deve condividere con i genitori il percorso relativo allo svezzamento.**

### **Suggerimenti utili**

- Obiettivo comune casa-nido e' abituare il bambino a mangiare una varietà più ampia di cibi nutrizionalmente appropriati (per energia e nutrienti) ed educare al gusto
- Dopo alcuni tentativi falliti non si deve desistere: se l'alimento non gradito gli verrà riproposto per più volte in momenti successivi, il bambino in genere lo accetterà
- Il personale del nido condivide con la famiglia il valore educativo del pasto come una importante occasione per porre le basi per una corretta alimentazione. Le abitudini alimentari dei primi due anni di vita tendono a persistere negli anni successivi; e' perciò molto importante che il bambino impari ad avere un buon rapporto con il cibo

## **A DIVEZZAMENTO AVVIATO**

**Al nido viene proposta una tabella dietetica unica (dai 6 ai 36 mesi) che comprende:**

- tutti gli alimenti previsti nel menù (freschi o surgelati es. pesce)
- alimenti la cui consistenza e dimensioni saranno aumentate gradualmente
- un primo, un secondo ed un contorno in questa sequenza, appena possibile:
  - ✓ antipasto a base di verdura (se previsto in menù)
  - ✓ primo piatto a base di cereali
  - ✓ secondo piatto abbinato con verdure fresche di stagione sia cotte che crude (le patate massimo 1 volta a settimana)
  - ✓ pane
  - ✓ frutta fresca di stagione

**Un esempio di giornata con n. 3 pasti a base di LATTE + n. 1 pasto SOLIDO**

COLAZIONE	Latte
SPUNTINO MATTINO	Frutta fresca di stagione: matura, grattugiata, schiacciata ....
PRANZO	-Passato di verdure miste con cereali -Carne o pesce o uovo o legumi -Verdura fresca di stagione -Pane -Frutta fresca di stagione  Olio extra vergine di oliva come condimento
MERENDA POMERIGGIO	Latte
CENA	Latte

**Un esempio di giornata con n. 2 pasti a base di LATTE e n. 2 pasti SOLIDI**

COLAZIONE	Latte
SPUNTINO MATTINO	Frutta fresca di stagione: grattugiata, schiacciata, a fettine, pezzettini ....
PRANZO	- Passato di verdure miste con pastina - Carne o pesce o uovo o legumi o formaggio (vedi tabella 1) - Verdura fresca di stagione - Pane - Frutta fresca di stagione  Olio extra vergine di oliva come condimento
MERENDA POMERIGGIO	Latte
CENA	- Pastina al pomodoro - Carne o pesce o uovo o legumi o formaggio (vedi tabella 1) - Verdura fresca di stagione - Pane - Frutta fresca di stagione  Olio extra vergine di oliva come condimento

## **Conclusioni**

Questo documento si propone di essere uno strumento di informazione utile a modificare l'approccio all'alimentazione infantile. Tutti i professionisti che si occupano della promozione della salute del bambino sono invitati a condividere e sostenere questo percorso di cambiamento ed aiutare le famiglie ad adottare comportamenti corretti.

### **A cura di:**

#### **PEDIATRIA DI COMUNITA' – SEDE DI FORLI'**

Dott.ssa Elvira Minganti – Pediatra di comunità

Dott.ssa Laura Borghesi – Pediatra di comunità

#### **PEDIATRI DI LIBERA SCELTA**

Dott.sa Laura Gaspari – Pediatra di libera scelta

Dott.ssa Valentina Venturi – Pediatra di libera scelta

#### **SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE (SIAN)**

Dott.ssa Chiara Tomasini – Dietista

### **Hanno contribuito alla realizzazione:**

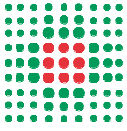
Dott.ssa Anna Maria Baldoni – Dirigente Responsabile Pediatria di comunità

Dott.ssa Sandra Spazzoli – Pediatra di comunità

Dott.ssa Francesca Ferrigno – Dietista

### **Ha contribuito all'aggiornamento**

Dott.ssa Veronica Palmucci - Dietista



## BIBLIOGRAFIA:

*American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition; American Academy of Pediatrics Section on Allergy and Immunology. Pediatrics 2008.*

*Benessere in tavola*, pubblicazione provincia Forlì-Cesena.

*Lo sai mamma?* . Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, Milano Associazione Culturale Pediatri (ACP)

*Mangio bene con voi! Informazioni per mamma e papà* –Opuscolo finanziato dal Ministero della Salute in collaborazione con l'UNICEF, le regioni Sicilia, Lazio, Marche, Veneto e ASL di Milano

Early Adiposity Rebound and the Risk of Adult Obesity  
Robert C. Whitaker, Margaret S. Pepe, Jeffrey A. Wright, Kristy D. Seidel and William H. Dietz  
*Pediatrics* 1998;101:e5.

*ESPGHAN Committee on Nutrition. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2008).*

Hoppe C., Udam Tr, Lauritzen L., Molgaard C., Juul A., Michaelson K. F. “*Animal protein intake, serum insulin growth factor I, and growth in healthy 2,5 years old Danish children*”; *Am J Clin Nutr* 2004; 80: 447-52.

Philip J. Ciampa, Disha Kumar, Shari L. Barkin, Lee M. Sanders; H. Shonna Yin, Eliana M. Perrin, Russell L. Rothman. *Interventions Aimed at Decreasing Obesity in Children Younger Than 2 Years* *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2010;164(12):1098-1104.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) “Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana” (revisione 2003)

LARN “*Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrient ed energia per la popolazione italiana*” revisione 2012.

Longo G, Panizon F. *La dieta dei primi mesi e lo sviluppo dell'atopia.* *Medico e Bambino* 2009; 28:162-7.

Poole JA, Barriga K, Leong DY, et al. *Timing of initial exposure to cereal grains and the risk of wheat allergy.* *Pediatrics* 2006;117: 2175-82.

Rolland-Cachera MF. *Increasing prevalence of obesity among 18-year-old males in Sweden: evidence for early determinants.* *Acta Paediatr* 1999.

Iaia Maurizio *Alimentazione complementare responsiva. Una guida allo svezzamento per educatori e operatori sanitari dell'infanzia.* Il Pensiero Scientifico Editore, 2016.