

## INDICAZIONI PER L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE O DIVEZZAMENTO AL NIDO

Questo documento è indirizzato ai genitori e al personale scolastico della prima infanzia della provincia di Ravenna per fornire loro informazioni sull'alimentazione al nido nel primo anno di vita, seguendo un approccio al divezzamento e all'alimentazione infantile ritenuto attualmente più appropriato per l'acquisizione di stili di vita salutari.

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

Il documento fa riferimento alle "Indicazioni congiunte SIGENP/SIAIP Emilia Romagna sull'alimentazione complementare del lattante sano, nato a termine", alle "Indicazioni fornite per lo svezzamento a casa e al nido" nella provincia di Forlì-Cesena, al documento regionale "La prevenzione dell'obesità infantile: meno nove mesi più tre anni".

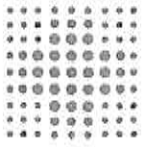
### QUANDO SVEZZARE

"Il divezzamento è il periodo in cui il lattante introduce nella dieta alimenti diversi dal latte con concomitante graduale riduzione dell'allattamento (sia materno che con latte formulato) per arrivare alla progressiva acquisizione del modello dietetico caratteristico della famiglia di appartenenza".

[definizione contenuta in un documento congiunto delle società SIGENP e SIAIP Emilia Romagna, che si basa su quella proposta dall'European Food Safety Authority (EFSA) e dall'European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN)].

L'epoca di introduzione di cibi solidi, secondo le indicazioni della letteratura internazionale, si attesta fra la 17<sup>a</sup> e la 26<sup>a</sup> settimana (4°- 6° mese compiuto) di vita. La scelta del momento in cui iniziare il divezzamento dovrà essere dettata non solo da esigenze nutrizionali, ma anche dalla "maturità neurologica" e dall'interesse che il bambino mostrerà nei confronti del cibo. Per quanto riguarda il bambino con allattamento al seno esclusivo, l'EFSA suggerisce che:

*"... il latte materno è nutrizionalmente adeguato fino a 6 mesi nella maggioranza dei casi, mentre altri necessitano dell'introduzione di cibi solidi prima dei 6 mesi in supporto al latte materno per garantire un adeguato sviluppo ed un'adeguata crescita".*



In questo periodo, infatti, il latte (materno o formulato) da solo comincia a diventare insufficiente per soddisfare le nuove esigenze nutrizionali del lattante, ad esempio quelle relative a micronutrienti come **il ferro e il rame**.

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

Per quanto riguarda l'introduzione di alimenti cosiddetti "allergizzanti" **non ci sono evidenze che la ritardata introduzione di alimenti solidi oltre il 6°- 8° mese di vita, sia nei bambini a rischio di allergia (bambini con genitori o fratelli affetti da malattie allergiche) sia in quelli non a rischio, possa prevenire l'allergia.**

Diverse ricerche di recente pubblicazione evidenziano come l'introduzione tardiva degli alimenti non riduca la frequenza delle malattie e della sensibilizzazione allergica ma possa, al contrario, aumentare il rischio di atopia.

Il latte materno è l'alimento ideale per l'alimentazione del lattante: **è fortemente consigliato iniziare l'introduzione di alimenti solidi continuando l'assunzione di latte materno**, quando è possibile.

Il divezzamento al nido, salvo diverse indicazioni specifiche da parte del pediatra di famiglia, inizia a 6 mesi e comunque solo dopo l'introduzione consolidata a casa degli alimenti solidi/semisolidi.

## COME SVEZZARE AL NIDO

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.

È bene mantenere **orari regolari** seguendo 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.

È consigliabile che fin dall'inizio il bambino venga messo **a tavola con gli altri bambini**. 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**.

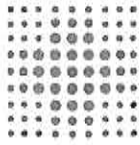
Se all'inizio il bambino rifiuta il cibo o ne assume solo piccole quantità non ci si deve scoraggiare e **non si deve forzarlo**: si tratta di un processo di adattamento e di apprendimento che può richiedere tempi diversi per ciascun bambino. E' utile riproporre più volte l'alimento rifiutato, facendo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

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

## COSA PROPORRE AL NIDO

Un pasto equilibrato dal punto di vista nutrizionale si compone di carboidrati, proteine, grassi, fibre, sali minerali e vitamine.

Le "prime pappe" non fanno eccezione a questa regola, ma gli alimenti che possiamo abbinare per prepararle sono veramente tanti per cui **non c'è una sola "prima pappa"** ma tanti possibili pasti da proporre fin dall'inizio.



Inoltre, la varietà di alimenti introdotti all'inizio del divezzamento, soprattutto se preparati in modo semplice, ha una funzione "formativa" sul gusto del bambino: i sapori che il bambino impara a conoscere e ad apprezzare nei primi due anni di vita entreranno più facilmente nelle sue abitudini alimentari, e questa è 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.

Se la famiglia segue una dieta equilibrata e varia, secondo i principi di un'alimentazione di tipo mediterraneo con preparazioni casalinghe semplici, lo stesso cibo preparato per gli altri componenti della famiglia può essere dato al bambino in fase di divezzamento. Solo dopo avere introdotto un cibo nell'alimentazione a casa, lo stesso verrà inserito nell'alimentazione al nido.

La quantità del cibo proposta è adeguata ai fabbisogni nutrizionali del bambino (vedi tabella Gramature) e adattata alle sue capacità masticatorie: si possono 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, che comunemente vengono mescolati fra di loro nello stesso piatto, possono essere offerti fin dalle prime settimane del divezzamento anche separatamente prevedendo un primo, un secondo ed un contorno.

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 nelle età successive.

## **COMPOSIZIONE DEL PASTO ALL'INIZIO DEL DIVEZZAMENTO AL NIDO:**

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

Cereali: es. crema di cereali, pastina di semola, cereali in chicchi (riso, cous-cous, miglio...). Appena possibile i brodi/passati vengono alternati con primi piatti asciutti.

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

carne magra, pesce, legumi, uovo o formaggio come indicato nella Tabella 1 "Frequenza settimanale dei secondi piatti"

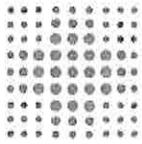
**Verdure fresche di stagione crude/cotte** (che contengono sali minerali, vitamine e fibre)

**Pane** (che è ricco di carboidrati)

**Olio extravergine di oliva** (che contiene grassi di origine vegetale)

**Frutta fresca di stagione** (che apporta sali minerali, vitamine e fibre)

**Acqua**



Al primo si possono aggiungere piccole quantità di formaggio ad alta stagionatura grattugiato (Parmigiano Reggiano).

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, ...

La frutta viene proposta 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, senza aggiunta di zucchero o altro dolcificante.

## ALCUNE RACCOMANDAZIONI

Non è prevista l'aggiunta di sale fino ai 12 mesi di età e anche dopo l'anno è sempre meglio utilizzarne poco e iodato; è invece consigliata l'aggiunta di erbe aromatiche per insaporire il cibo.

**Alcuni tipi di alimenti** molto duri e a superficie liscia (acini d'uva, piselli, pomodorini, olive, pezzi di mela cruda, frutta secca oleosa sgusciata,...) **non devono essere offerti così come sono.**

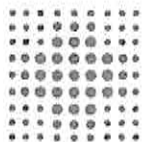
La frutta secca oleosa può essere proposta tritata molto finemente con il trita-tutto.

**È importante controllare che nel cibo non ci siano frammenti di ossa, spine, noccioli.**

Non vanno aggiunti zucchero e miele al latte, alle bevande, alla frutta (in quanto favoriscono la carie e per la possibile presenza nel miele di un batterio che può essere pericoloso per il bambino nel primo anno di vita).

Il latte vaccino va introdotto dopo il 1° anno di vita; prima può essere utilizzato solo in piccole quantità come ingrediente nelle preparazioni.

Nelle prime fasi del divezzamento alcuni cereali in grani come orzo e farro sono 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

Per il divezzamento al nido la scelta dei prodotti freschi deve prevedere:

- pastine e farine biologiche italiane certificate, o in alternativa creme e pastine "baby-food"
- carni, pesce e uova da allevamenti certificati biologici
- latte e derivati biologici
- frutta e verdure biologiche; in alternativa al prodotto fresco possono essere utilizzati anche prodotti surgelati biologici come verdure, legumi, pesce.

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

Tabella n. 1: **FREQUENZA SETTIMANALE DEI SECONDI PIATTI (A CASA E AL NIDO)**

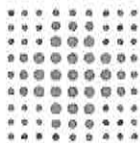
	SETTIMANALE (14 pasti)	REFEZIONE SCOLASTICA (5 pasti)
<b>LEGUMI</b>	3 – 4 volte	1 - 2 volte
<b>PESCE</b>	3 – 4 volte	1 - 2 volte
<b>CARNE MAGRA</b>	3 – 4 volte	1 - 2 volte
Privilegiare la carne bianca rispetto alla carne rossa		
* L'uso delle <b>CARNI TRASFORMATE</b> è limitato al prosciutto crudo o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

È 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 di 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 Allegato 2 - "Grammature di riferimento nido d'infanzia").

Nel caso la famiglia utilizzi **occasionalmente** i prodotti dietetici per l'infanzia (es. omogeneizzati), per le quantità si consiglia di fare riferimento alle indicazioni del Pediatra in quanto non sempre un vasetto corrisponde ad una porzione.

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

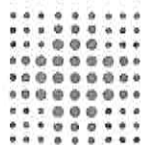
## IL DIVEZZAMENTO DA CASA AL NIDO

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

### Suggerimenti utili

- È consigliato che il bambino inizi il divezzamento a casa con i familiari, almeno 15/20 giorni prima di cominciare a consumare il pasto al nido (la prima pappa può essere proposta anche alla sera).
- È utile che la famiglia introduca tutti gli alimenti principali (cereali con e senza glutine, uova, carne, pesce, legumi, formaggio fresco, frutta e verdura fresca di stagione).
- Obiettivo comune casa-nido è 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 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. Come anticipato in premessa, le abitudini alimentari dei primi due anni di vita tendono a persistere negli anni successivi: è perciò molto importante che il bambino impari ad avere un buon rapporto con il cibo.



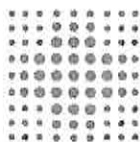
## A DIVEZZAMENTO AVVIATO

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
MERENDA POMERIGGIO	Latte
CENA	Latte



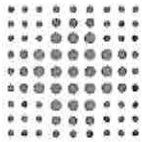
### Un esempio di giornata con n. 2 pasti a base di LATTE e n. 2 pasti SOLIDI

COLAZIONE	Latte
SPUNTINO MATTINO	Frutta fresca di stagione: grattugiata, schiacciata, a fettine, pezzettini ....
PRANZO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Passato di verdure miste con pastina</li><li>- Carne o pesce o uovo o legumi o formaggio (vedi tabella 1)</li><li>- Verdura fresca di stagione</li><li>- Pane</li><li>- Frutta fresca di stagione</li></ul>
MERENDA POMERIGGIO	Latte
CENA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pastina al pomodoro</li><li>- Carne o pesce o uovo o legumi o formaggio (vedi tabella 1)</li><li>- Verdura fresca di stagione</li><li>- Pane</li><li>- Frutta fresca di stagione</li></ul> <p>Olio extra vergine di oliva come condimento</p>

## 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.





**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

**Dipartimento di Cure Primarie– Ravenna  
Dipartimento di Sanità Pubblica – Ravenna**

**A cura di:**

**PEDIATRIA DI COMUNITA'**

Dr.ssa Mirella Guerra

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

Dott.ssa Ilaria Macaluso – Dietista

Dott.ssa Gabriella Paganelli – Dietista

**PEDIATRI DI LIBERA SCELTA:**

Dr.ssa Tommasa Agata Veruska Luppino

Dr.ssa Maria Giovanna Massignà Ricciardi

Dr.ssa Cosetta Tonini

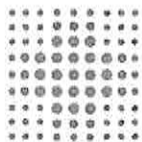
Dr.ssa Maria Grazia Zanelli

**Hanno contribuito alla realizzazione:**

Dr.ssa Valeria Contarini - Direttore Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dr.ssa Giuliana Monti - Direttore Unità Operativa Pediatria di Comunità

Si ringraziano il Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione e l'Unità Operativa Pediatria di Comunità di Forlì e di Cesena che hanno fornito un prezioso contributo alla realizzazione.



## BIBLIOGRAFIA:

- Alvisi P., Alboresi S., Amarri S., Bottau P., Brusa S Cavagni G., Corradini B., Landi L, Loroni L, Marani M., Osti M., Povesi-Dascola C., Valeriani L, Agostoni C. "Indicazioni congiunte SIGENP/SIAIP EMILIA ROMAGNA sull'alimentazione complementare del lattante sano, nato a termine".
- 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
- Robert C. Whitaker, Margaret S. Pepe, Jeffrey A. Wright, Kristy D. Seidel and William H. Dietz. "Early Adiposity Rebound and the Risk of Adult Obesity". *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., Michaelsen 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 Nutrienti 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.