

## Alimentazione complementare

Ovvero: introduzione di alimenti diversi dal latte

Quando: dopo i 6 mesi, quando il bambino acquisisce nuove competenze neuromotorie come la posizione seduta, la capacità di muovere la lingua in modo differente rispetto alla suzione, la maggiore interazione con l'ambiente esterno

Perchè: necessità di integrazione di alcuni nutrienti (ferro, vitamine) necessari per la crescita, diversificazione ed arricchimento della dieta; tappa importante nel percorso di maturazione dell'autonomia.

Come: modalità tradizionale attraverso una “pappa” semisolida o con introduzione degli alimenti consumati dalla famiglia opportunamente sminuzzati o tritati (“autosvezzamento”).

## Necessita' nutrizionali

(dai LARN=Livelli di Assunzione di Riferimento di Energia e Nutrienti)

- Energia: Pranzo 35% delle calorie giornaliere:

6-12m 200-266 Kcal

12-24m 277-396 Kcal

24-36 m 368-487 Kcal

- PROTEINE: non devono superare il 15% delle calorie totali
- LIPIDI: 40% delle calorie totali. Limitare i grassi saturi (grassi animali)
- CARBOIDRATI: 45-60% delle calorie totali. Prevalenza degli zuccheri a basso indice glicemico ovvero PANE, PASTA, RISO, MAIS, ORZO, AVENA

## Risvolti pratici

- Inserire cereali integrali
- Incrementare consumo di pesce (ricco di grassi polinsaturi)
- Ridurre consumo di proteine animali, introducendo legumi
- Favorire consumo di frutta fresca rispetto a succhi di frutta , fonte di zuccheri semplici (fruttosio)
- Ridurre apporto di sale aggiunto (apporto di sodio 0.9g/die), con utilizzo di insaporitori alternativi come erbe aromatiche e spezie

## Al nido come a casa

- Non forzare accettazione del nuovo pasto o di un nuovo alimento; il cambiamento è considerevole e richiede spesso tempo e pazienza.
- Lo svolgimento del pasto deve avere una connotazione piacevole per favorire un approccio equilibrato verso l'alimentazione.
- Favorire la varietà per stimolare l'esperienza gustativa del bambino
- Seguire la stagionalità degli alimenti freschi (frutta e verdura)
- La frutta non è un pasto completo e non sostituisce una poppata : può essere considerata uno spuntino.

## Autosvezzamento

- Termine poco felice per indicare l'inizio della alimentazione complementare con il cibo consumato dalla famiglia
- Vantaggi : condivisione del pasto con la famiglia
  - risparmio economico
  - maggior attenzione verso una sana alimentazione
  - stimolo ad una maggior autonomia
- Prerequisiti : educazione alimentare della famiglia
  - indicazioni quantitative (proteine = palmo della mano del piccolo)
- Spesso preferita per i secondogeniti

## Vegetariani/vegani

- Per i menu vegetariani sostituire proteine animali con proteine vegetali (legumi) rispetto a formaggi e uova per non eccedere nell'apporto di grassi
- Per i menu vegani occorre sottolineare e ribadire ai genitori che è fondamentale integrare alcune carenze legate alla dieta vegana:

vitamina B12: va necessariamente integrata in dosi di 4µg/die

- grassi essenziali omega3: arricchire con alimenti ricchi di omega 3 come noci, semi di lino e di canapa
- Vitamina D: nei mesi freddi 400-600 UI/die
- Calcio: arricchire la dieta con sesamo, tahin, mandorle, cavolfiore, acque con concentrazioni di calcio > 300 mg/L
- Zinco

# Allergie

- Secondo i dati scientifici più recenti è controproducente posticipare introduzione di alimenti potenzialmente allergizzanti: infatti il latte materno esercita un effetto proattivo sulla tolleranza alimentare
- Anche il glutine va introdotto contemporaneamente all'inizio della alimentazione complementare
- Per osservare eventuali anche se poco probabili reazioni individuali può essere utile introdurre gradualmente i nuovi alimenti.