

DEFINIZIONE



il processo attraverso il quale il bambino passa da un'alimentazione esclusivamente latte ad una dieta diversificata.

Il latte da solo non consente più di soddisfare i fabbisogni nutrizionali del bambino

apporto energetico

vitamine

sali minerali

il latte viene gradualmente integrato e sostituito da alimenti semi-solidi diversi

OBIETTIVI E FINALITA'

Nutrizionali

Soddisfare i fabbisogni nutrizionali del lattante completando gli apporti derivanti dal latte

Comportamentali

Favorire l'apprendimento di nuove modalità di alimentazione

Iniziare ad acquisire una prima autonomia dalla figura materna

Acquisire buone abitudini alimentari, con una dieta varia ed equilibrata

QUANDO INIZIARE?

**Fattori anatomici e fisiologici
che influenzano il timing dello svezzamento**

- Coordinazione neuromuscolare
- Sistema digestivo
- Funzionalità renale
- Sistema immunitario

SVEZZAMENTO PRECOCE E TARDIVO

Rischi dello svezzamento precoce

- riduzione dell'effetto protettivo dell'allattamento sulla nutrice
- sbilanciamento della dieta del lattante verso una alimentazione iperglicidica e ipolipidica
- diarrea
- sensibilizzazione allergica
- eccessivo carico renale dei soluti

Rischi dello svezzamento tardivo

- rallentamento dell'accrescimento staturale-ponderale
- inadeguato apporto di ferro, zinco, calcio, rame
- depressione immunitaria da deficit energetico e proteico

QUALI REGOLE?

Introdurre gradualmente i vari alimenti e a piccole dosi

Inizialmente non fissare schemi troppo rigidi

Tenere conto dei fattori che guidano i tempi di introduzione dei nuovi alimenti:

- digeribilità
- potenziale allergenico
- consistenza
- sapore

ALIMENTI E POTENZIALE ALLERGENICO

Cereali: Riso < Orzo < Avena < Mais < Frumento

Frutta: Mela < Pera < Banana < Albicocca < Agrumi

Carni: Agnello < Cavallo < Congiolo < Vitello < Pollo

Verdure: Patata < Carota < Spinaci < Sedano < Pomodoro

Legumi: Fave < Lenticchie < Fagioli < Piselli < Soia

Uovo: Tuorlo < Albume

TABELLA DI INTRODUZIONE DEGLI ALIMENTI

	Da 4 mesi	Da 6 mesi	Da 8 mesi	Da 1 anno
Latte e yogurt	Latte di proseguimento		Yogurt e altri dessert a base di latte fermentato	Latte di crescita
Cereali e derivati	Crema di riso, crema di riso e mais con tapioca	Semolino di grano, creme multicereali, creme con cereali integrali, biscottini per l'infanzia	Pastina (di piccolo formato), riso (chicco intero)	Pastina (di formato più grande), pane
Frutta	Mela, pera, banana	Prugna, ananas, albicocca, pesca	Agrumi	Frutti rossi (fragola, ribes, lamponi, mirtilli), kiwi
Verdure	Patate, carote, zucchine	Fagiolini, finocchi, zucca, spinaci, erbe	Legumi (possibilmente senza buccia), pomodoro	
Carne/Pesce	Agnello, coniglio, tacchino, pollo, vitello	Manzo, maiale Trotta, sogliola, salmone	Prosciutto cotto Merluzzo, nasello	
Uova		Tuorlo	Albume	

IL LATTE DURANTE LO SVEZZAMENTO?
Almeno 500 ml al giorno

Il latte resta l'alimento fondamentale della dieta anche durante lo svezzamento.

In assenza del latte materno, il latte di proseguimento è il più indicato per una dieta in fase di diversificazione.

FABBISOGNI NUTRIZIONALI

	Da 4 mesi Peso corporeo: 5.5-7 kg	Da 6 mesi Peso corporeo: 7-8.5 kg	Da 8 mesi Peso corporeo: 8.5-10 kg	Da 1 anno Peso corporeo: 10-16 kg
Energia	500-670 kcal/die	670-800 kcal/die	800-960 kcal/die	960-1400 kcal/die
Proteine	9-13 g/die	15-16 g/die	16-19 g/die	19-23 g/die
Lipidi	25-30 g/die (40-45% calorie) ω6 - 4 g/die ω3 - 0.5 g/die	30-35 g/die (40% calorie) ω6 - 4 g/die ω3 - 0.5 g/die	35-37 g/die (40-35% calorie) ω6 - 4 g/die ω3 - 0.5 g/die	35-50 g/die (35-30% calorie) ω6 - 4 g/die ω3 - 0.7 g/die
Carboidrati	60-70 g/die (45-50% calorie)	75-100 g/die (50% calorie)	100-120 g/die (50-55% calorie)	130-200 g/die (55% calorie)
Calcio	500 mg/die	500 mg/die	500 mg/die	800 mg/die
Ferro	7 mg/die	7 mg/die	7 mg/die	7 mg/die
Zinco	4 mg/die	4 mg/die	4 mg/die	4 mg/die

PREPARATI INDUSTRIALI?

**i preparati industriali
garantiscono per legge una qualità adeguata**

**NORMATIVA DI
RIFERIMENTO**

**D.P.R. 128/99 e successivi
aggiornamenti**

PARAMETRI COMPOSITIVI

- alimenti a base di cereali (farine, biscotti, pasta, ...)
- alimenti non a base di cereali (omogeneizzati, pappe, merende, ...)

DIVIETI

- assenza di coloranti, conservanti, aromi artificiali
- residui di singoli antiparassitari inferiori a 0.01 mg/kg
- non utilizzo di ingredienti geneticamente modificati

PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI

Correlazioni tra alimentazione non corretta e un rischio maggiore di diverse patologie degenerative dell'adulto:

- ipertensione
- obesità
- malattie cardiovascolari

Sin dallo svezzamento è necessario proporre un'alimentazione equilibrata per:

- rispettare i reali fabbisogni nutrizionali del bambino
- garantire un adeguato apporto calorico e una corretta ripartizione dei nutrienti
- evitare l'eccessiva introduzione di zuccheri semplici e sale



la dieta della prima infanzia può influenzare le abitudini alimentari a lungo termine

ATTUALI TENDENZE NUTRIZIONALI

Errori nutrizionali diffusi già nella prima infanzia:

- apporto eccessivo di calorie e proteine
- consumo troppo elevato di zuccheri semplici (a rapido assorbimento)
- uso eccessivo di sale (sodio)



Raccomandazioni:

- evitare l'eccessivo intake di proteine
- ridurre l'introduzione di zuccheri semplici
- evitare l'aggiunta di sale

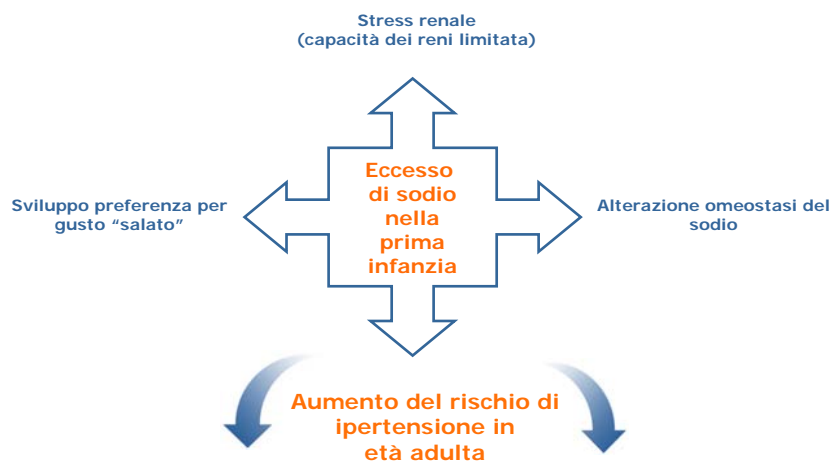
ECCESSIVO APPORTO DI PROTEINE**Stress a livello digestivo e metabolico**

L'eccesso proteico può causare stress metabolico perché gli aminoacidi non utilizzati per la sintesi proteica:

- si accumulano nel sangue determinando un'iperaminoacidemia
- sono eliminati (come urea) dai reni, contribuendo allo stress renale

**Aumento del rischio di obesità**

Elevati apporti proteici nei primi mesi di vita, potrebbero aumentare il rischio di obesità negli anni successivi (adiposity rebound precoce)

ECCESSIVO APPORTO DI SALE (sodio)

ECCESSIVO APPORTO DI ZUCCHERI SEMPLICI

