

MINIDIZIONARIO di DOMANDE e RISPOSTE sull' ALIMENTAZIONE del BAMBINO

A come ALIMENTAZIONE

In che modo l'alimentazione influenza la salute nostra e del bambino?

Non è sbagliata la frase che sentiamo spesso dire “ siamo quello che mangiamo”; ormai tutti sanno, anche se spesso si finge di non saperlo, che l' alimentazione moderna, troppo ricca di cibi raffinati e ipercalorici e povera di frutta e verdura fresca insieme a scorretti stili di vita (sedentarietà, fumo ...) può favorire la comparsa di malattie che riducono di molto le nostre aspettative di una lunga vita in buona salute come diabete, malattie cardio-vascolari, obesità ed anche tumori.

Se già più di 2 secoli fa il padre della medicina Ippocrate scriveva” se riuscissimo a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento avremmo trovato la strada della salute”, la medicina contemporanea cerca di richiamare la nostra attenzione su semplici regole di prevenzione con dei messaggi-chiave come:

-“ 0-5-30” cioè niente fumo (attenzione, se i genitori fumano, anche per i figli esposti passivamente aumenta il rischio di tumori polmonari da adulti), 5 porzioni di frutta e verdura e 30 minuti di attività fisica moderata tutti i giorni

- “meno rosso” (carne e salumi)” non troppo bianco “ (latte, latticini, farine raffinate) “molto verde” (verdura e frutta), come suggeriscono i ricercatori dell'Istituto Nazionale dei Tumori, .

La nascita di un figlio è l' occasione perfetta per rivedere le nostre abitudini alimentari e il nostro stile di vita così da cambiare in meglio sin dalla gravidanza (il gusto si plasma già nella vita intrauterina), durante l'allattamento e in seguito con lo svezzamento, delicato momento della crescita del bambino in cui tenderà a imitare il nostro comportamento alimentare, abituandosi così a scelte più o meno salutari .

Non dimentichiamo quindi che nutrire bene un bambino è uno dei compiti fondamentali di noi genitori.

A come ALLATTAMENTO

Se l'allattamento al seno è il miglior nutrimento per il bambino perchè a 6 mesi devo svezzarlo?

6 mesi è considerato il momento migliore per introdurre i cibi solidi in aggiunta al latte materno, sia per le nuove esigenze nutrizionali (più calorie, più micronutrienti come ferro e zinco, più vitamine, carboidrati e proteine) sia perchè il bambino è pronto per maturazione di tutte le sue funzioni (digestive, metaboliche , immunologiche, renali e motorie): infatti quando viene seduto a tavola mostra

grande attrazione per quello che fanno i genitori e anche se non sa ancora il significato dei gesti che vede fare, desidera imitarli. Inoltre è perfettamente in grado di afferrare piccoli pezzetti di cibo, portarli alla bocca, masticarli con le gengive anche senza dentini, ingoiarli senza difficoltà.

Attenzione, abbiamo detto “aggiungere” i cibi solidi al latte materno, non sospendere l'allattamento che anzi deve “accompagnare” il delicato momento dello svezzamento sia per l'aspetto psicologico (il bambino inizia a cercare uno spazio di autonomia ma nello stesso tempo teme il distacco) che per quello fisiologico, in quanto favorisce la tolleranza alimentare.

A come AUTOSVEZZAMENTO

Cosa si intende per autosvezzamento?

Significa proporre al bambino di 6 mesi gli stessi cibi assunti dal resto della famiglia, ovviamente parliamo di cibi sani, cucinati in modo adeguato e sminuzzati, lasciandogli la libertà di scegliere cosa e quanto mangiare, durante il pasto consumato tutti insieme.

I pediatri parlano più propriamente di “ **alimentazione responsiva**” cioè rispettosa delle sue capacità di autoregolazione e autonomia, attenta agli aspetti relazionali della nutrizione e capace di riconoscere i segnali di fame e sazietà del bambino.

Se ci pensiamo un attimo, quando imbocchiamo il bambino con una pappa fluida che contiene di tutto un pò, magari facendolo distrarre con un gioco per farlo mangiare di più, come fa a riconoscere e gradire i diversi sapori e a capire quando ha fame e quando è sazio?

E come può trovar piacevole mangiare se il suo pasto avviene separatamente dal resto della famiglia, magari in compagnia della TV?

A come ADDITIVI

E' vero che sono contenuti in molti alimenti che comperiamo e possono essere dannosi?

Basta leggere le etichette dei cibi confezionati per renderci conto che tra coloranti, conservanti, antiossidanti e addensanti, tutti indicati con una E seguita da un numero che va da 100 a 500, poco sfugge al loro impiego, soprattutto in dolci, caramelle, gomme da masticare, gelati confezionati, ghiaccioli, salumi, carni in scatola o impanate pronte da cuocere, succhi di frutta, formaggi fusi (i famosi formaggini per bambini) ecc. non manca neanche l'alcool, utilizzato per sterilizzare gli involucri di merendine e pane a cassetta ! E se molti non sono tossici, come l'acido sorbico (E200) il benzoato di sodio (E 211) il tocoferolo (E307) per citarne solo alcuni, altri sono potenzialmente pericolosi o allergizzanti come nitriti e nitrati (da E249 a E252)

acido benzoico (E210) sodio solfito (E221) polifosfati (E450) ecc.

Come difenderci? Impariamo a leggere le etichette, a documentarci e torniamo a mangiare e cucinare partendo da materie prime più semplici possibile.

B come BERE

Quanto e cosa deve bere il bambino?

Sino ai 6 mesi il bambino non necessita di nessun altro liquido oltre al latte materno, che soddisfa tutte le sue esigenze.

Con lo svezzamento si abituerà a bere l'acqua, offerta con un bicchiere sia ai pasti che fuori pasto.

Non è consigliato lasciare che il bambino beva da solo con il biberon latte o altri liquidi né di giorno né di notte, l'uso del biberon va comunque sospeso entro i 2 anni per non favorire carie, malocclusioni e sovrappeso.

Tutte le bevande zuccherate (succhi di frutta, tè ecc) sono sconsigliate non solo nel lattante ma a tutte le età in quanto ipercaloriche; spesso non riflettiamo su quei 20 grammi di zuccheri contenuti in ogni bicchiere!

Come per noi adulti, è consigliata l'assunzione giornaliera di più di 1 litro di acqua, tenendo in considerazione la fase di crescita, l'attività fisica e la temperatura ambiente. Nessuna preclusione all'uso dell'acqua di rubinetto, anzi riflettiamo attentamente sull'eccessivo utilizzo delle acque minerali in bottiglia di plastica che possono rilasciare sostanze tossiche se mal conservate. L'indicazione per le acque commerciali in bottiglia di vetro è valida per il lattante che per l'immatunità renale necessita di acqua oligominerale, quindi con residuo fisso inferiore a 500 mg/ml mentre nell'acqua potabile il contenuto di sali può arrivare per legge a 1500 mg/ml.

C come CALORIE

Di quante calorie ha bisogno un bambino?

Le necessità caloriche variano soprattutto con la fase di crescita oltre che con la quantità di attività fisica; ecco perché un neonato che entro l'anno di età triplica il suo peso corporeo necessita di molte più calorie per chilo di peso rispetto ad un bambino più grande. Ma per ogni fase di crescita varia anche la distribuzione calorica tra i nutrienti, cioè carboidrati grassi e proteine: per esempio è opinione comune che ci vogliano soprattutto proteine (quindi carne, formaggi, latte...) nei primi anni di vita per far crescere il bambino ma molti non sanno che un loro eccesso prepara il terreno per una successiva obesità; è invece importante una sufficiente assunzione di grassi indispensabili per lo sviluppo del sistema nervoso e visivo; ma

attenzione, parliamo di “buoni” grassi , cioè quelli poliinsaturi (detti “essenziali” perchè non siamo capaci di formarli e dobbiamo quindi assumerli come tali con gli alimenti) contenuti nel latte materno, nell'uovo e nel pesce azzurro e quelli monoinsaturi dell'olio d'oliva e della frutta secca oleosa.

D come DIALOGO

Perchè è importante parlare col bambino mentre mangia?

Coinvolgere il bambino con lo sguardo, il sorriso e il dialogo è importante sin dallo svezzamento perchè il momento del pasto sia piacevole e interattivo, infatti non dobbiamo dimenticare che mangiamo seguendo 2 impulsi: la fame e il piacere di mangiare.

Dialogare a tavola rimane di estrema importanza anche man mano che il bambino cresce, essendo un momento conviviale della relazione affettiva in cui si condividono esperienze ma si evitano argomenti delicati o conflittuali.

E come ERRORI

Quali errori commettiamo più spesso nella nostra alimentazione?

Colazione: saltarla o al contrario farla troppo ricca di zuccheri e grassi (nutella? Cornetto al bar? Meglio pane o fette biscottate con miele, latte o yogurt e un frutto)

Spuntini: troppo calorici (panino con salumi, pizza, snack salati o dolci) meglio yogurt , frutta fresca o frutta secca per arrivare a tavola con un sano appetito

Pranzo-cena: invertire l'apporto calorico (scarso a pranzo e ricco a cena, come se la sera e la notte avessimo bisogno di più energie!)

Carenze: di proteine vegetali (i legumi sono anche economici), di pesce azzurro (economico e ricco di grassi salutari) di fibre (come mai la maggior parte di bambini e adulti è affetto da stitichezza?)

Eccessi : di cibi voluttuari come snack, dolci, bevande zuccherate, panini, fast-food troppo a buon mercato perchè si possa ipotizzarne una qualità elevata.

Abitudini: dieta monotona, pasti veloci a base di cibi precotti o salumi e formaggi che non necessitano di preparazione ma sono ricchi di sale, conservanti e grassi saturi, piatto unico non calibrato (sì a pasta e legumi, no a sola pasta e carne)

F come FAME

Come si riconoscono i segnali di fame del bambino?

Se per un neonato allattato al seno i segnali di fame sono inequivocabili, man mano che il bambino cresce non bisogna confondere la fame con altri bisogni: il lattante può cercare il seno per consolazione, il bambino più grande può cercare del cibo per noia, solitudine, ricerca di compensazione di uno stato di insoddisfazione e sensazione di inadeguatezza.

Ecco perchè sin dallo svezzamento non dobbiamo usare il cibo come premio (“ se fai il bravo dopo ti compro il gelato”) o come ricatto affettivo (“fai contenta la mamma se mangi ancora un boccone...”), nè tanto meno i dolci come mezzo di scambio (“ se mangi la verdura dopo ti do' la caramella”). Usando questi metodi nel bambino si crea confusione sul significato e la funzione del cibo che non sarà più solo una fonte di nutrimento ma diventerà una valvola di sfogo di altri bisogni, aprendo le porte a possibili distorsioni future della sfera alimentare (bulimia-anoressia)

F come FIBRE

Perchè sono così necessarie per la nostra salute sin dalla prima infanzia?

La fibra contenuta nei cereali integrali in chicco (orzo, avena, farro), nei legumi , nella verdura e nella frutta sia fresca che secca, non solo agisce positivamente sul microbiota intestinale ma rallenta anche l'assorbimento di zuccheri e grassi, induce senso di sazietà e facilita l'evacuazione. Per il bambino sotto i 3 anni basta mezzo grammo di fibra per ogni chilo di peso, in seguito sono ben tollerati anche i cereali integrali e i legumi con la buccia.

Ma lo svantaggio dei carboidrati raffinati (farina bianca 00) non si limita alla carenza di fibra: essendo privati sia del chicco che del germe vengono a mancare anche vitamine, olii minerali,acidi grassi , proteine e sostanze bioattive.

G come GUSTO

Perchè la maggior parte dei bambini ama i dolci e detesta la verdura verde?

Per capire perchè prediligiamo certi sapori, dobbiamo ricordare che la natura ha fatto in modo che le papille della nostra lingua apprezzino i cibi dolci, quelli salati e quelli saporiti per la primordiale necessità di ricercare cibi ricchi di sostanze nutritive (rispettivamente carboidrati, sali minerali, proteine) e provino disgusto per

cibi amari o acidi per evitare sostanze tossiche o cibi avariati; ai giorni nostri, in cui la disponibilità di cibo ipercalorico è anche troppo elevata, le nostre preferenze innate andrebbero indirizzate meglio, sin dalla vita intrauterina. Infatti tramite il liquido amniotico già in utero il piccolo percepisce e si abitua a tutti i sapori se la mamma fa una dieta sana e variata, così come in allattamento e al momento dello svezzamento, quando una piacevole offerta di tutti gli alimenti sani contribuirà a favorire scelte equilibrate da adulti.

Non dimentichiamo che i cibi inizialmente rifiutati dal bambino vanno riproposti almeno 7-8 volte, associati a quelli già graditi, ma questo va fatto precocemente perchè dopo i 2 anni subentra una fisiologica neofobia, cioè timore e rifiuto per cibi nuovi sconosciuti per cui diventa più difficile ampliare i gusti.

E infine, perchè in particolare le verdure verdi risultano poco gradite ai bambini? Sembra che “anche l'occhio voglia la sua parte” : ciò che è rosso indica all'istinto primordiale che l'alimento è dolce e maturo quindi appetibile perchè ricco di sostanze nutritive mentre il verde indicherebbe un vegetale acerbo e quindi poco calorico.

I come INDICE GLICEMICO (IG)

Che cosa significa e perchè è importante conoscerlo?

Questo parametro indica quanto rapidamente e intensamente un alimento fa innalzare la glicemia dopo la sua assunzione, con un conseguente picco di insulina più o meno alto, ritorno di fame più o meno precoce, accumulo di grasso corporeo più o meno elevato.

Assumere prevalentemente cibi ad alto IG favorisce quindi la comparsa di obesità e diabete.

Ecco perchè una merenda a base di yogurt o frutta (basso IG) è da preferire a dolci confezionati o succhi di frutta (alto IG) così come un pasto a base di cereali integrali o legumi (basso IG) è da preferire a pizza o panino + patatine (medio IG).

I come INTERFERENTI ENDOCRINI- INQUINANTI AMBIENTALI ORGANICI PERSISTENTI

E' vero che in quello che mangiamo ci sono sostanze tossiche che possono danneggiare la salute soprattutto dei bambini?

Inquinanti ambientali come pesticidi, sostanze chimiche industriali e prodotti di incenerimento di rifiuti attraverso l'acqua, la terra e l'atmosfera entrano nella catena alimentare, raggiungono gli organismi viventi e quindi l'uomo che se ne nutre; in particolare il contenuto grasso di carne, formaggi e burro concentra le sostanze

tossiche, mentre verdure e cereali ne contengono solo piccole quantità. Tutt'altro che innocue, queste sostanze possono danneggiare il sistema nervoso, immunitario ed endocrino soprattutto nei bambini, oltre ad essere cancerogene. Non dimentichiamoci anche delle sostanze tossiche (ftalati e bisfenolo A) contenute nelle bottiglie e nelle stoviglie di plastica, nelle pellicole per alimenti e nei rivestimenti interni di contenitori per alimenti che possono contaminare il cibo, in particolare se grasso, o caldo. E non ignoriamo gli idrocarburi policiclici aromatici che si sviluppano durante la cottura ad alta temperatura (alla brace, in frittura o anche nel forno quando si formano delle parti carbonizzate) che già in gravidanza possono danneggiare la crescita del bambino oltre ad essere cancerogeni.

L come LATTE

Ho sempre saputo che il latte fa bene, perchè ora sento dire il contrario?

Ricordiamoci 3 semplici consigli:
no al latte vaccino sotto l'anno d'età (composizione non equilibrata e rischio di anemia), no a eccessivo consumo di latte tra gli 8 e i 24 mesi (in particolare le proteine animali del latte in questa età inducono un futuro sovrappeso), sì al latte intero, sempre in moderata quantità, sino ai 3 anni (veicola le vitamine A D E K), successivamente meglio quello parzialmente scremato.

M come MINERALI

Quali sono quelli più necessari al bambino?

Tra i sali minerali, essenziali componenti corporei, quelli più importanti per il bambino sono il **FERRO**, la cui carenza può provocare non solo stanchezza, cefalea, irritabilità, deficit di attenzione, accelerazione dei battiti cardiaci, difficoltà di respiro durante l'attività fisica e scarsa tolleranza del freddo, ma anche le cosiddette “ crisi affettive” in cui per un forte capriccio il piccolo trattiene il fiato sino a perdere i sensi.

La prevenzione passa attraverso lo svezzamento alla giusta epoca (a sei mesi scarseggiano le riserve ricevute dalla madre in gravidanza e allattamento) , l'introduzione del latte vaccino dopo l'anno di età (possibili microemorragie intestinali se introdotto prima), una particolare attenzione nelle diete vegetariane e nella adolescente dopo la comparsa delle mestruazioni.

Anche per il **CALCIO** dobbiamo porre particolare attenzione nella fase adolescenziale in entrambi i sessi in quanto il fabbisogno aumenta perchè è il momento di più elevata mineralizzazione dell'osso (prevenzione osteoporosi).

Ricordiamoci che non solo latte e derivati ne contengono, ma anche acqua del rubinetto o minerale, frutta secca (in particolare mandorle e sesamo) semi di zucca, legumi, broccoli , olive, prugne, pesce di piccola taglia con piccole lisce edibili.

N come NATURALE

Alimentazione naturale vuol dire mangiare solo biologico?

Mangiare in modo da essere in armonia con la natura significa prediligere cibo di buona qualità, molto variato, stagionale e possibilmente di produzione locale, cucinato in modo semplice, consumato in moderata quantità. Una combinazione alimentare perfetta prevede l'utilizzo di più alimenti di provenienza vegetale, non raffinati industrialmente, per esempio un pasto a base di cereali integrali con legumi biologici ,verdura e frutta e una quota di semi oleaginosi che apporta carboidrati energetici, proteine complete, grassi di buona qualità,ferro e fibre. E' ovvio che gli alimenti biologici certificati, derivando da coltivazioni prive di concimi sintetici e allevamenti non in batteria senza utilizzo di medicinali e forzature della crescita, oltre ad essere privi di residui chimici sono più ricchi di antiossidanti e nutrienti.

O come OLIO

Perchè l'olio extravergine d'oliva è considerato il miglior condimento da usare?

L'olio e.v.o spremuto a freddo e con acidità inferiore all'1% è ricco di acidi grassi monoinsaturi, vitamine A D K E e di antiossidanti, utilizzato a crudo conserva tutti i suoi pregi. Gli oli di semi (girasole, mais, soia, sesamo, lino) hanno il vantaggio di contenere acidi grassi polinsaturi ma attenzione, se usati industrialmente ad altissima temperatura si trasformano in “ transinsaturi” che innalzano il nostro colesterolo “ cattivo” così come fanno il famoso olio di palma e quello di cocco (meno pubblicizzato ma altrettanto utilizzato dall'industria dolciaria) che sono gli unici alimenti vegetali ricchi di acidi grassi saturi. Come già detto, leggiamo le etichette dei prodotti da forno che acquistiamo e riflettiamo sulla loro qualità.

P come PIRAMIDE ALIMENTARE

Cosa c'è di nuovo nelle ultime versioni della piramide alimentare?

Alla base della nuova piramide alimentare oltre alla attività fisica e all'acqua è stato

aggiunta la voce “adeguato riposo” visto che oggi già da bambini si dorme troppo poco con conseguenze negative sulla crescita (di notte viene prodotto l'ormone della crescita) e sul rendimento scolastico.

Restano nelle fasce basse , quindi da assumere in maggior quantità, 5 porzioni al giorno di verdura e frutta di vario colore e i cereali integrali, nelle fasce intermedie proteine (nella settimana 4-5 porzioni di legumi, 3-4 di pesce soprattutto azzurro, 3-4 di carne magra, 1-2 di formaggi o uova, ogni giorno 1-2 porzioni di latte o yogurt) e grassi salutari (olio evo , frutta secca e semi oleaginosi ricchi di omega 3, omega 6 e antiossidanti).

Come sempre in cima alla piramide, da consumare raramente, i cibi ad alto contenuto di calorie e grassi saturi (snack, salumi, fast-food, cibi precotti, salse, carne rossa, burro, dolci...) e quelli ad elevato indice glicemico come riso bianco, patate e pizze.

P come PUBBLICITA'

Perchè viene considerata una delle concause dell'obesità?

Basta accendere lo schermo televisivo per rendersi conto di quanto siano accattivanti le pubblicità di snack, merendine, cibi in scatola, bevande zuccherate, creme spalmabili, che attraverso immagini edulcorate e idealizzate fanno leva sul sentimentalismo oppure spingono all'emulazione mediante l'effetto “ tormentone”; il prodotto reclamizzato diventa talmente familiare e “ amicale” da convincere anche il genitore sulla sua innocua bontà cedendo quindi alle insistenze del bambino.

Q come QUANTITA'-QUALITA'

Quanto deve mangiare esattamente un bambino?

Abbiamo a disposizione i famosi LARN che indicano con ampio margine di sicurezza i fabbisogni di nutrienti ma non dobbiamo dimenticare che il bambino, come dimostrato da sperimenti scientifici, ha grandi capacità di autoregolazione in assenza di condizionamenti esterni o di scorrette abitudini.

Purtroppo l'attuale grande disponibilità di cibi obesigeni a basso costo scardina queste capacità per cui diventa essenziale preoccuparci sia della qualità degli alimenti, che deve essere alta, che della quantità, che comunque deve essere bassa.

Quindi sin da quando il bambino è piccolo, badiamo all'equilibrio nutrizionale del pasto che deve prevedere una porzione contenuta di carboidrati e proteine e una quantità libera di verdura e frutta, senza aggiunta di dolci a fine pasto.

Per chi vuole un' idea visiva esiste l 'Atlante Fotografico Scotti-Bassani delle porzioni

alimentari consultabile sul web.

R come RISORSE DEL PIANETA

Perchè una alimentazione più sana ha ricadute positive anche sulla salute del pianeta?

La carne rossa che sta in cima alla piramide alimentare e quindi da consumare raramente, è anche l'alimento per la cui produzione c'è il peggior rapporto tra valore nutrizionale e impatto ambientale : senza contare il consumo di fertilizzanti per coltivare il foraggio e la emissione di gas-serra, ricordiamoci che per produrne un chilo necessitano da 5000 a 20000 litri di acqua mentre per ottenere un uovo ne bastano meno di 200 e per un chilo di piselli meno di 600.

S come SOFFOCAMENTO

Con l'autosvezzamento non si rischia che il bambino possa soffocare col cibo?

Il rischio di soffocamento per l'inalazione accidentale di cibo è un problema reale nei primi anni di vita, ma gli studi che confrontano lo svezzamento tradizionale con l'autosvezzamento non evidenziano un aumento del rischio sempre che si usi il buon senso : mentre mangia il bambino deve sempre essere sorvegliato da un adulto, essere seduto a tavola e non in movimento, non deve ridere o essere distratto dalla TV e non devono venir offerti alimenti pericolosi per forma o consistenza.

Parliamo di: *semi, frutta secca o legumi interi, caramelle dure e gomme da masticare, mais, pop-corn, chicchi d'uva, ciliege intere, anguria con semi, olive, pomodorini, alimenti filamentosi (finocchi, sedano , prosciutto crudo) cibi che restano duri anche dopo che sono stati spezzati (carota e mela cruda, biscotti secchi, cracker, fette biscottate) cibi appiccicosi.*

Anche in vista della successiva autonomia del bambino è' comunque bene imparare le semplici manovre di disostruzione, visibili sul sito della Croce Rossa Italiana o partecipare ai corsi pratici organizzati in tutte le regioni.

S come SALE

Con l'autosvezzamento non rischiamo che il bambino introduca troppo sale?

Il dubbio è lecito, ecco perché è bene che i genitori facciano una rivalutazione sulla proprio alimentazione in vista dello svezzamento del bambino verificando se si superano abitualmente quei 5 grammi di sale al giorno consigliati; ricordando che l'eccesso di sale non solo favorisce ipertensione e obesità ma anche tumori,

usiamone poco in cottura, eliminiamolo dalla tavola e non dimentichiamo che tutti gli alimenti precotti e confezionati ne contengono alte quantità.

Usiamo comunque solo sale marino integrale, ricco di iodio e cerchiamo di sostituirlo con erbe aromatiche.

T come TELEVISIONE

Cosa c'è di male a tenere la TV accesa durante il pasto?

Mangiare in compagnia della televisione è dannoso per tutti, adulti e bambini, in quanto oltre a farci mangiare in modo automatico e assumere così maggiori quantità di cibo inibisce il dialogo tra i commensali; in particolare il bambino viene distratto dalle immagini e dai suoni e diventa poco consapevole dei suoi segnali interni di fame e sazietà.

Utilizzare la TV o i giochi per far mangiare di più un bambino è quindi una tecnica pericolosa che può aprire le porte a un successivo alterato rapporto con il cibo.

U come UOVO

Fa bene o fa male?

Spesso demonizzato per il suo contenuto in colesterolo, in realtà è ricco di acidi grassi polinsaturi e contiene proteine nobili di alta qualità tanto che per valore biologico e digeribilità è sovrapponibile al latte materno. Quindi sì al suo consumo settimanale in sostituzione di salumi e formaggi, considerando anche il suo costo contenuto e la velocità di cottura.

V come VITAMINE

Quali vitamine sono necessarie al bambino?

Se escludiamo la vitamina D, di cui è consigliata un'integrazione nel primo anno di vita e nella fase puberale, una dieta variata, equilibrata, ricca di cibi freschi, associata ad una sufficiente esposizione al sole, non necessita di integrazioni artificiali.

Poichè vengono spesso utilizzate quando il bambino mangia poco, ricordiamo che è normale che il suo appetito sia soggetto a fasi alterne e ciò non ci deve preoccupare in assenza di sintomi di malattia né indurci a somministrargli vitamine sintetiche.

Z come ZUCCHERO

Quale e quanto?

Lo zucchero bianco (saccarosio) non va aggiunto al latte perchè ne aumenta il contenuto calorico e abitua il bambino al sapore dolce; ricordiamoci anche che zucchero di canna o fruttosio non forniscono alcun vantaggio metabolico. Non sono consigliati neanche i dolcificanti sintetici in quanto non è certa la loro innocuità e sembra che abbiano l'effetto paradossale di aumentare il senso di fame.

Al nostro organismo basterebbero gli zuccheri contenuti nella frutta, mentre l'abuso di quelli contenuti in snack, merendine, biscotti, caramelle ci porta a superare largamente la dose consigliata di zuccheri semplici che non dovrebbero superare il 10 % delle calorie quotidiane, quindi per un bambino 5-10 grammi al giorno, 15 per un adulto.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Io mi svezzo da solo! Dialoghi sullo svezzamento di L. Piermarini ed. Bonomi.2008

Il tuo bambino e.. il cibo di T. Berry Brazelton ed Cortina. 2004

L'alimentazione complementare responsiva di M. Iaia Il Pensiero Scientifico editore 2016

Inquinamento e salute dei bambini. Cosa c'è da sapere, cosa c'è da fare di G. Toffol, L. Todesco, L. Reali Il Pensiero Scientifico editore 2017

Prevenire i tumori mangiando con gusto di A. Villarini e G. Allegro ed. Sperling e Kupfer 2009

Questione di gusto di J.Prescott ed Sironi 2013

La dieta Smart Food di E.Liotta ed.Rizzoli 2016

www.miniambiente.it

/sites/default/files/archivio/allegati/reach/decalogo_interf_endocr_13032014.pdf

www.scottibassani.it atlante fotografico delle porzioni degli alimenti

Corso di disostruzione pediatrica- Manovre di disostruzione del bambino

<https://www.youtube.com/watch?v=1AY34yKQNIc>

www.miniambiente.it

/sites/default/files/archivio/allegati/reach/decalogo_interf_endocr_13032014.pdf