CONOSCERE PER PREVENIRE

(10)

dieci

consigli per mamme e papà sull'alimentazione e l'attività fisica dei bambini da 0 a 6 anni

Progetto CCM Ministero della Salute
"Diffusione di buone pratiche per l'alimentazione
e l'attività fisica in età prescolare"

IRCCS Pediatrico Burlo Garofolo Trieste
Dipartimento di Prevenzione ASL Brindisi
CREPS, Università di Siena, Regione Toscana
Pediatri di libera scelta delle regioni
Friuli Venezia Giulia, Puglia, Toscana
Federazione Italiana Medici Pediatri

1 Nei primi 6 mesi il latte materno da solo (senza aggiunta di altri alimenti o bevande - inclusa l'acqua) è l'alimento naturale per il tuo bambino

Il latte materno è l'alimento principale durante il primo anno di vita.
Se non puoi allattare, usa un latte cosiddetto "adattato" (o latte di formula).
Non vi sono vantaggi ad introdurre altri alimenti o bevande prima dei 6 mesi (anche se il tuo bambino è alimentato con latte di formula).

2 A partire dai 6 mesi puoi iniziare ad inserire gradualmente alimenti diversi dal latte, ma non avere fretta!

Non vi sono alimenti specifici "controindicati" dopo i 6 mesi, ma è importante inserirli gradualmente per dare tempo al bambino di imparare a mangiare, conoscere nuovi sapori ed abituarsi al nuovo alimento! Il latte rimane ancora un'importante fonte di nutrienti, in particolare di grassi. Se allatti al seno puoi, se lo desideri, continuare fino a due anni ed oltre.
I bambini vanno educati ai diversi sapori riproponendo molte volte un alimento, con tranquillità, senza mai forzare. A partire dai 7-8 mesi incoraggia il bambino a masticare, anche se non ha denti, offrendogli alimenti a pezzettini da prendere con le dita.
Gli alimenti ricchi di ferro e zinco, quali carne e pesce, sono importanti a questa età in quanto il latte non è più in grado da solo di sopperire al fabbisogno di questi minerali. Tuttavia, per non esagerare con le proteine di origine animale, offri a tuo figlio uno solo di questi alimenti ad ogni pasto (ad esempio evita di mettere il formaggio nella pappa se c'è già la carne). Ricorda che i legumi (lenticchie, fagioli, ceci) e i cereali sono un'ottima fonte di proteine.
I cibi di produzione industriale non offrono vantaggi nutrizionali sui cibi familiari ben preparati. É comunque importante leggere le etichette e prediligere alimenti senza zucchero e sale aggiunti. Inoltre, ricorda che spesso gli omogeneizzati hanno più calorie dei cibi casalinghi.

3 Nel primo anno evita di aggiungere sale o zucchero ai cibi e abitua il bambino a bere acqua

Alimenti dolci o salati vanno evitati nel primo anno di vita e limitati negli anni successivi.
Lo zucchero può rovinare i denti quando iniziano a spuntare, ridurre l'appetito e limitare il consumo di cibi più nutrienti.
Si sconsigliano omogeneizzati di carne o pesce con sale aggiunto, salumi, dadi, zuppe in polvere, pappe lattee dolci, omogeneizzati di frutta con zucchero aggiunto, bevande zuccherate succhi di frutta inclusi.
Il tè nero e verde e la camomilla sono sconsigliati nel primo anno perché contengono sostanze che diminuiscono l'assorbimento del ferro e di altri minerali.
Il miele, anche se raramente, può causare nel bambino piccolo una malattia molto pericolosa (il botulismo infantile) per cui va evitato nel primo anno di vita.

4 Non offrire latte di mucca nel primo anno, dai 6 mesi puoi invece dare formaggio e yogurt, meglio se interi

Il latte di mucca prima dei 12 mesi può portare ad anemia perchè è povero di ferro; tuttavia lo si può usare in piccola quantità per la cottura di altri alimenti (ad es. il purè).
I bambini hanno bisogno dell'energia fornita dai grassi e delle vitamine contenuti nel latte, per questo fino ai due anni è meglio non usare prodotti scremati.
É buona norma usare grassi a crudo di origine vegetale, soprattutto olio extra vergine di oliva, e limitare i condimenti di origine animale (burro, strutto, panna ecc).

5 Offri frutta a merenda ogni giorno ed evita merendine, dolciumi e bevande zuccherate

Merendine di produzione industriale, dolciumi e bevande zuccherate hanno molte calorie e un basso valore nutrizionale, oltre a contenere spesso oli di cattiva qualità (ad esempio olio di cocco e olio di palma).
I succhi di frutta hanno spesso un alto contenuto in zuccheri semplici e poche vitamine e non sono comparabili dal punto di vista nutrizionale alla spremuta di frutta fresca.
Frutta e merende fatte in casa sono più sani!

6 Limita il tempo che il bambino trascorre "imprigionato" in sdraiette e seggiolini

Fin dai primi mesi metti il piccolo a pancia in giù e sul fianco, mentre è sveglio e sotto sorveglianza, per almeno 15 minuti al giorno; questo gli permettere di muoversi e rinforzare i muscoli.
Organizza il pavimento distribuendo dei giocattoli appena fuori della sua portata per stimolarlo a sollevare il capo e ad allungarsi per raggiungerli.
Sistema la cameretta e l'appartamento in modo da stimolarlo a muoversi, ad esempio predisponendo un luogo adatto con materiali morbidi e bloccando l'accesso a scale e a stanze che non si desidera siano esplorate. Inserisci il gioco attivo nella routine familiare, ad esempio dopo i pasti.
Evita l'uso del girello che ritarda la naturale acquisizione dei movimenti preparatori alla marcia, quali lo strisciamento ed il gattonamento, favorisce l'acquisizione di atteggiamenti viziati del piede ed impedisce al bambino di sviluppare un corretto senso dell'equilibrio. Non dimenticare che il girello è una delle più comuni cause di incidenti nella prima infanzia.

7 Quando il bambino inizia a camminare usa il passeggino il meno possibile e aboliscilo del tutto a partire dai 3 anni

Camminare contribuisce al bilancio energetico, è importante per il mantenimento del peso corporeo ed abitua mentalmente il bambino ad usare i piedi come mezzo di trasporto.

8 Porta il bambino fuori a giocare almeno un'ora al giorno e se possibile accompagnalo a scuola a piedi

É importante portare il bambino in un luogo dove possa correre, calciare una palla, salire sui giochi. Non temere che prenda freddo. Non dimenticare che la motivazione che spinge il bambino a muoversi è il gioco.
Il bambino più grandicello va stimolato a trovare le attività che può svolgere con piacere, senza costrizione. É consigliabile non limitare l'attività fisica alla sola frequenza di un corso sportivo e promuovere l'attività motoria non strutturata come ad esempio le passeggiate a piedi ed in bicicletta.

9 É meglio giocare insieme che mettere il bambino davanti alla tv

La televisione, oltre a favorire comportamenti sedentari e passivi, espone il bambino a messaggi pubblicitari che influenzano negativamente i suoi desideri e le sue abitudini alimentari.
Regala al bambino giochi che lo incitino a muoversi: un pallone, una bicicletta ecc…
Se puoi, scegli una scuola d'infanzia dotata di un'area attrezzata all'aria aperta.

10 Cerca di essere attivo anche tu come genitore e di adottare una buona cucina casalinga

Se la famiglia è attiva anche il bambino sarà attivo.
Cogli ogni occasione per fare attività fisica: vai a piedi o in bici, fai le scale, passeggia, cerca di fare delle vacanze attive.
Un adulto dovrebbe camminare almeno un'ora al giorno!
É buona regola cucinare a casa usando alimenti semplici ed abituarsi a pasti il più possibile regolari, evitando di smangiucchiare "fuoripasto" (in particolare davanti alla televisione o al computer).
É importante fare bene la spesa, non stivare la dispensa e "programmare" la dieta giornalmente anche in base al menù della mensa dell'asilo nido o della scuola materna.
In particolare si consiglia di alternare le fonti di proteine (carne rossa, carne bianca, pesce, uova, formaggio, latte, legumi) distribuendole tra pranzo e cena e nella settimana, consumare più spesso pesce e legumi, presentare ogni giorno al bambino alimenti quali pasta, riso e pane, offrire ad ogni pasto sia verdura che frutta.