

# W LA PAPPÀ MANGIARE SANO DAI 6 AI 36 MESI

## Non è mai troppo presto per offrire modelli alimentari salutari

Nel primo anno di vita del bambino avvengono dei veri e propri cambiamenti alimentari che possono avere un impatto importante sulla sua crescita e sulla sua salute a lungo termine: la nascita, momento in cui inizia l'alimentazione esclusivamente a base di latte e lo svezzamento in cui si passa ad una alimentazione diversificata per consistenza e per composizione.

Questi due momenti devono essere gestiti nella consapevolezza che non si tratta solo di nutrire il bambino, ma anche di impostare il suo rapporto con il cibo, strutturando e formando il gusto. Abitudini alimentari scorrette, infatti, aumentano il rischio di sviluppare malattie croniche non trasmissibili nelle epoche successive della vita.



L'alimentazione del bambino fino al sesto mese è esclusivamente lattea, con latte materno o con formula adattata.

L'allattamento al seno è il modo naturale di alimentare il bambino e fino ai sei mesi di vita può soddisfare tutte le esigenze nutritive e fornire i componenti essenziali di cui il lattante necessita per uno sviluppo ottimale.

## L'alimentazione complementare

A partire dai sei mesi il latte materno non garantisce adeguate quantità di ferro e zinco per le aumentate richieste della crescita e pertanto necessita di essere integrato con altri alimenti. Sarà proprio il bambino a farci capire che è pronto per l'introduzione dei cibi: di norma a questa età è pronto ad affrontare il cambiamento e la scelta del momento dipende dalla maturità neurologica del lattante (dalla sua capacità di stare seduto e tenere dritta la testa, dalla coordinazione occhi-mano-bocca, dalla capacità di deglutizione alimenti) e dal suo interesse verso alimenti diversi dal latte.

Non esistono modalità predefinite per iniziare l'alimentazione complementare: diversi modelli integrati tra loro possono portare a soddisfare le esigenze nutrizionali del bambino. Va favorita l'interazione tra le preferenze famigliari/culturali e le indicazioni nutrizionali del pediatra.

La dieta varia è comunque garanzia di una dieta salutare.

## LATTE

Anche dopo l'introduzione degli alimenti è importante continuare l'allattamento materno fino a quando mamma e bambino lo desiderano.

La mamma deve essere facilitata nel proseguimento dell'allattamento materno anche quando il bambino frequenta il nido. Si rimanda al documento di indirizzo di ATS Città Metropolitana di Milano "Pappa al nido" in cui è inserita una sezione dedicata. ([www.ats-milano.it](http://www.ats-milano.it))

Il latte di formula è già correttamente equilibrato per soddisfare i bisogni nutrizionali dei bambini, pertanto si raccomanda di non aggiungere biscottini o altro.

Il latte vaccino, per il suo elevato contenuto proteico e la carenza di ferro, non è adatto ad essere utilizzato come sostituto del latte nei primi 12 mesi di vita; può comunque essere utilizzato in piccole quantità nella preparazione di ricette.

Il pasto a base di solo latte è inserito, nel primo anno di vita, nella giornata alimentare del bambino: è bene pertanto non sostituirlo con frutta, succhi di frutta, bevande o con altre tipologie di lattici (es: riso, soya, farro, ecc) che non siano espressamente formulati per l'infanzia.

I genitori sono il modello più autorevole per il bambino e sono responsabili di scegliere cosa, come e dove mangiare, ossia di:

- ✓ offrire al bambino **alimenti salutari** nella giusta varietà e consistenza;
- ✓ **comprendere le esigenze del bambino** (appetito, stanchezza, fastidi vari) e non esercitare forzature;
- ✓ **strutturare modalità e tempi dei pasti** in modo che il ciclo appetito/sazietà si svolga regolarmente;
- ✓ **mangiare insieme** a tavola in un clima sereno;
- ✓ **dare gradualmente autonomia al bambino** nella gestione del pasto, dalle mani alle posate;
- ✓ **non insistere** se il bambino non gradisce un alimento, ma riproporlo nei giorni successivi preparato diversamente
- ✓ non utilizzare tv, giochi, video nel momento del pasto.

Un bambino con una crescita regolare è in grado di scegliere liberamente se e quanto mangiare rispetto a quanto i genitori propongono.

## Le scelte nutrizionali della famiglia sono corrette?

✓ **Dieta mediterranea:**  
Una scelta sana per tutta la famiglia

Gli alimenti di cui si raccomanda un maggior consumo, poiché correlati a un miglior stato di salute, sono anche quelli a minor impatto ambientale.



Sistema Socio Sanitario



ATS Milano  
Città Metropolitana

# W la pappa ...dai 6 ai 12 mesi

## LA PRIMA PAPPA

Generalmente si propone al pasto del mezzogiorno e si prepara con brodo di verdura, verdura frullata, farina di cereali, olio extravergine di oliva a cui gradualmente viene aggiunta una piccola porzione di carne o legumi o pesce o formaggio o uovo, **non associandoli** nello stesso piatto almeno fino ai 36 mesi; **non aggiungere formaggio grattugiato** nelle pappe contenenti altri alimenti proteici per non eccedere nella quota di proteine. **Evitare** i salumi (compreso il prosciutto cotto).

Per stimolare il gusto e promuovere il consumo di verdura è utile offrire, accanto al piatto della pappa, un **assaggio di verdure** cotte, variandone tipo e colore ( ad esempio broccoli, zucchine, carote, cavolfiori, porro, ecc). Alla fine della pappa o, in alternativa, a metà mattina, proporre **frutta fresca di stagione** schiacciata o grattugiata o cotta. Proporre inizialmente sia la verdura che la frutta sottoforma di purea; successivamente, in funzione della capacità del bambino, a pezzetti.

Nell'introduzione di nuovi alimenti è importante applicare il criterio della gradualità e della varietà: non ci sono tappe da seguire, né vi è un ordine prestabilito con cui introdurli, ma è determinante comunicare il **valore positivo e piacevole del cibo**.

A svezzamento compiuto il bambino farà 4 pasti: 2 pappe e 2 pasti con latte; le quantità delle pappe aumentano, ma di poco (vedi box).

### Esempio di menù tipo proposto a puro titolo indicativo

I pesi sono riferiti all'alimento crudo e pulito. Una pappa a misura di bambino **non prevede** l'aggiunta né di sale o di dado, né di zucchero.

#### 6 MESI

- 20 g crema di cereali
- 30 g di verdure cotte e passate
- 15 g di carne a vapore tritata finemente
- 5 g di olio extravergine di oliva
- 200 ml brodo vegetale
- 80 g di frutta fresca grattugiata

#### 12 MESI

- 25 g di pasta piccolo formato tipo stelline
- 30 g di verdure cotte e passate
- 30 g di pesce al vapore (o 15 g di lenticchie secche decorticate)
- 10 g di olio extravergine di oliva
- 80 g frutta fresca tritata o schiacciata

**Non usare il miele** nel primo anno di vita del bambino poiché il suo intestino potrebbe non essere ancora in grado di neutralizzare le eventuali spore presenti.

## dalla pappa al pasto sicuro

Dai 6 ai 12 mesi è importante iniziare a modificare gradualmente la consistenza dei cibi che deve rispettare la capacità di deglutizione e di masticazione del bambino:

- passare dal piatto unico alla separazione del primo e secondo piatto e della verdura proponendo inoltre formati diversi di pasta e aumentandone progressivamente la dimensione
- introdurre gradualmente alimenti a pezzetti, evitando il taglio a rondella.

E' importante, **per evitare possibili rischi di soffocamento** che il bambino mangi seduto a schiena dritta e non venga imboccato quando ride o piange: a questa età è ancora necessaria la presenza costante di un adulto al momento del pasto.

Per maggiori informazioni [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)  
"linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo".



## come pianificare i pasti dopo il primo anno

Alimenti	Frequenza settimanale
VERDURE E FRUTTA	Tutti i pasti
CEREALI	Tutti i pasti
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	Tutti i pasti
LEGUMI	3-4 volte a settimana
PESCE	3-4 volte a settimana
CARNE	3-4 volte a settimana (prevalentemente carne bianca)
UOVA	1-2 volte a settimana
FORMAGGI	2 volte a settimana

- ✓ L'alimentazione del bambino si avvicina sempre di più a quella della famiglia: è importante che i genitori mangino a tavola con lui e che gli trasmettano, con l'esempio, l'abitudine a corrette scelte alimentari.
- ✓ Il numero ideale dei pasti è 4 o 5: una prima colazione, eventualmente lo spuntino a metà mattina, il pranzo, la merenda e la cena.
- ✓ La frequenza settimanale dei vari gruppi di alimenti, il tipo di cottura e di condimento e l'orario dei pasti è lo stesso della famiglia.
- ✓ A tavola non deve mai mancare una porzione di verdura di stagione come contorno o nel primo piatto. Le patate e i legumi non sono verdure. Le patate, in quanto fonte di carboidrati, possono sostituire un primo piatto; i legumi sono una fonte proteica da considerare come un secondo piatto.
- ✓ Iniziare fin da piccoli a far conoscere altri cereali oltre grano e riso come farro, orzo, miglio, grano saraceno che si prestano alla preparazione di molti piatti (es: tortino di miglio con verdura)
- ✓ Non associare nello stesso pasto più alimenti proteici e non aggiungere formaggio grattugiato. Evitare i salumi (compreso il prosciutto cotto).

## colazione e merenda

Abituare il bambino **da subito** ad una ricca e piacevole **prima colazione** che aiuta ad affrontare la mattinata e a regolare i pasti di tutta la giornata

**Partire col piede giusto:** Latte materno o intero o di crescita o yogurt con fette biscottate o pane integrale (dai 2 anni) con marmellata o biscotti secchi o una fetta di torta casalinga + un frutto

La **merenda** è un rompi-digiuno che aiuta ad arrivare al pranzo o alla cena non troppo affamati quindi non esagerare ma scegliere merenda sane e leggere cercando di variare le scelte. Qualche esempio: frutta fresca frullata o in macedonia, mezzo vasetto di yogurt, una fetta di pane con olio e pomodoro, pane e ricotta, latte fresco con biscotti secchi

Evitare la somministrazione di latte vaccino prima di andare a letto per evitare un sovraccarico proteico.

## la pappa al nido

La ristorazione al nido d'infanzia ha la responsabilità di assicurare pasti sicuri, equilibrati e idonei a coprire i fabbisogni nutrizionali dei bambini e rappresenta un ambito privilegiato per promuovere salute ed educare ad una corretta alimentazione.

I menù sono sviluppati su 4 settimane per garantire la necessaria varietà stagionale. **Il pasto prevede:**

Un primo piatto	Carne	1 volta
Un secondo piatto	Pesce	1 volta
Un contorno	Legumi	1 volta
Pane	Formaggi	1 volta
Frutta fresca	Uova	1 volta

così ripartito

**In alternativa** al primo e secondo piatto è possibile prevedere un **piatto unico**: ad esempio pasta al ragù di pesce o di carne, riso e lenticchie, pasta al forno con verdura.

Non deve essere utilizzato il sale fino al primo anno di vita e successivamente viene salata solo l'acqua di cottura dei primi piatti; dovrebbe essere utilizzato pane a ridotto contenuto di sale (1,7% sulla farina). Non è previsto lo zucchero né la somministrazione di bevande zuccherate.

Per approfondimenti si rimanda al documento **"Pappa al nido"** reperibile sul sito: [www.ats-milano.it](http://www.ats-milano.it)