

GENITORI

QUALE ALIMENTAZIONE DOPO IL PRIMO ANNO DI VITA



Se la famiglia ha un'alimentazione sana ed **equilibrata**, non c'è motivo di immaginare una distinzione tra "cibo per grandi" e "cibo per bambini". Basterà adeguare per il bambino la consistenza e la forma di alcuni alimenti, onde evitare il rischio di **soffocamento**. I bambini di un anno hanno bisogno di circa **1000 calorie al giorno** (l'esatta quantità decidila con il pediatra), da suddividere tra **colazione**, **spuntino** di metà mattina, **pranzo**, **merenda** del pomeriggio e **cena**. Considera che non sempre tuo figlio o tua figlia mangerà secondo questi ritmi, ma **non allarmarti subito**: le abitudini alimentari dei bambini piccoli possono cambiare da un giorno all'altro, il tuo compito come genitore è proporre alimenti sani e gustosi con pazienza e tenacia. Sarà lui o lei a scegliere quanto mangiare. La dieta giornaliera del bambino dovrebbe includere, nei vari pasti della giornata, **tutti i gruppi alimentari**. In questi gruppi, ci sono alimenti che, pur avendo caratteristiche differenti, sono simili dal punto di vista nutrizionale. Continua a leggere per scoprire quali cibi dovrebbe mangiare e quali limitare tuo figlio o tua figlia di uno o due anni.

Gruppo cereali e tuberi

Comprende la pasta, il riso, il pane, il farro, l'orzo e tutti gli altri **cereali** ricchi di **carboidrati complessi** che è bene non dimenticare per l'alimentazione di tuo figlio o tua figlia, poiché donano **energia a lento rilascio**. Ricorda che anche le **patate** appartengono a questo gruppo perché sono tuberi ricchi di amido, quindi non proporle ai tuoi figli come contorno di verdure. Dopo l'anno di età, è possibile introdurre nella dieta del bambino anche i **cereali integrali** (una o due volte a settimana) per iniziare ad abituare gradualmente il palato e l'apparato digerente. Fanno parte di questo gruppo anche le **fette biscottate**, i **biscotti**, i **cereali da colazione**, le **merendine**, etc., alimenti che spesso sono ricchi di **grassi idrogenati** e **zuccheri aggiunti**, pertanto vanno consumati con moderazione. **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno il tuo bambino e quanto invece ne dovrebbe mangiare da 2 anni in avanti?** Clicca **qui**.

Gruppo frutta e verdura

L'evidenza scientifica mostra come un consumo adeguato di frutta e verdura sin dalla tenera età sia un **fattore di protezione** nei confronti di **sovrappeso ed obesità**, **diabete di tipo 2**, **malattie cardiovascolari** e **tumori**. Frutta e verdura apportano infatti **sostanze benefiche e protettive** per l'organismo dei bambini (**vitamine**, **minerali**, **antiossidanti**, **fibra**) e le società scientifiche raccomandano un consumo di **5 porzioni al giorno** tra frutta e verdura **di vari tipi e colori, sia cruda che cotta**.

Gruppo proteine

Le indagini nutrizionali dimostrano che l'apporto di **proteine** durante i primi due anni di vita è spesso 2-3 volte maggiore rispetto ai fabbisogni, questo aumenta le possibilità del bambino di sviluppare l'obesità. Ecco perché devi conoscere in quali alimenti sono maggiormente presenti le proteine ed **evitare di abbinare più alimenti proteici all'interno dello stesso pasto**.

- **Tra gli alimenti di origine animale**, le proteine sono contenute nella carne (rossa e bianca), nel **pesce**, nelle **uova**, in **latte e latticini** come il **Grana Padano DOP**. Questi alimenti contengono **proteine di elevata qualità biologica**, perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali (per questo vengono definite **proteine nobili**). Il Grana Padano DOP, inoltre, apporta anche ottime

quantità di **calcio** (è il formaggio che ne contiene la maggiore quantità tra quelli comunemente consumati), un minerale indispensabile per la salute dei bambini, ma vi sono anche vitamine essenziali come **B2 e B12** e antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**. Dopo l'anno di età, è possibile inserire nella dieta del bambino il **latte vaccino intero fresco** e lo **yogurt intero**.

- **Tra gli alimenti di origine vegetale**, le proteine si trovano soprattutto nei legumi e nella frutta secca a guscio come **noci e mandorle** (che, tuttavia, va opportunamente sminuzzata per evitare il soffocamento). Rispetto ai prodotti animali, quelli vegetali contengono però proteine a **ridotto valore biologico** perché non hanno, o hanno in piccole quantità, alcuni aminoacidi essenziali. Tuttavia, se si consumano cereali e legumi insieme in un **piatto unico** (es. pasta e fagioli, risi e bisi, hummus con crostini di pane, etc.), l'apporto di aminoacidi si va sommare e quindi si raggiunge una quota amminoacidica simile alle proteine animali. Se fino all'anno di età i bambini possono mangiare solo legumi decorticati o sbucciati (per l'eccesso di fibra che può provocare problemi intestinali), dopo l'anno si possono **gradualmente** inserire i legumi interi.

Gruppo condimenti

I bambini fino ai tre anni di età necessitano di un **quantitativo superiore di grassi** rispetto ai più grandi: hanno uno stomaco piccolo, ma un fabbisogno energetico straordinario (per questo latte e yogurt sono da **scegliere interi**). Quindi, invece di cercare di eliminare il grasso dalla dieta di tuo figlio o tua figlia, concentrati sulla sostituzione dei grassi poco salutari con grassi sani: preferisci sempre **l'olio extravergine d'oliva** e limita burro, margarina, strutto, lardo e panna.

Sale

I benefici di una dieta **poco salata** sono validi per tutta la famiglia, segui questi suggerimenti:

- Aggiungi **poco sale** alle pietanze e, se lo usi, preferisci quello **iodato**.
- Limita gli alimenti processati e/o confezionati, poiché contengono spesso grandi quantità di sodio.
- Usa **un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale** per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure.
- Abituata il più possibile il bambino al gusto naturale del cibo, in modo che possa mantenere questa buona abitudine anche da adulto.

Acqua

È opportuno abituare il bambino a dissetarsi con acqua e non con **succhi o nettari di frutta** o bibite zuccherate (cola, aranciata, etc.). Queste bevande contengono zuccheri aggiunti che, se consumati in eccesso, fanno male alla salute dei bambini.

Consiglio

Adegua le consistenze degli alimenti e osserva tuo figlio o tua figlia mentre mangia.

Assicurati che tuo figlio o tua figlia mangi solo quando è seduto/a a tavola e sotto la supervisione di un adulto. Anche se il tuo bambino o la tua bambina di un anno potrebbe voler finire tutto in un boccone, "mangiare di corsa" o mentre parla aumenta il **rischio di soffocamento**. Insegna a tuo figlio o tua figlia a finire un boccone prima di parlare, perché può ancora soffocare con i pezzi di cibo.

I bambini non imparano a masticare completamente fino a quando non hanno circa **quattro anni**. Assicurati quindi che tutto ciò che dai a tuo figlio o tua figlia sia **tagliato in piccoli pezzi facilmente masticabili o schiacciato**. Ad esempio, non offrire mai arachidi intere, acini di uva interi, pomodorini (a meno che non siano tagliati in quarti), carote intere (dovrebbero essere tagliate in quattro nel senso della lunghezza e poi affettate in piccoli pezzi), semi (es. semi di zucca o girasole interi), pezzi grandi di carne, caramelle dure, orsetti gommosi e gomme da masticare.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatrica