

SVEZZAMENTO E ALIMENTAZIONE IN ETÀ SCOLARE

Domande

E se non riesco ad allattare?

L'allattamento potrebbe procedere in modo semplice e sereno, ma è indubbio che molte donne sperimentino alcuni problemi che potrebbero rendere difficoltoso l'allattamento, per cui è importante chiedere aiuto e consulenza specifica al proprio pediatra. Qualora non si riuscissero a superare eventuali problematiche, e si decidesse di smettere di allattare, non bisogna, MAI, sentirsi in colpa!

Dopo i sei mesi di vita i bambini iniziano a sperimentare le prime pappe. Si parte solitamente con la frutta, che ha un gusto dolce, per prendere confidenza con il cucchiaino e una diversa deglutizione. Non vanno trattati diversamente dagli altri i bimbi a più alto rischio di celiachia. Uno studio ha dimostrato che, essendo una questione genetica, ritardare l'introduzione del glutine non modifica il rischio di sviluppare la malattia. Come proseguire poi con l'alimentazione?

Di Gloria Noli
DIETISTA GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Svezzamento: quando e come va iniziato?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di allattare in modo esclusivo nei primi sei mesi di vita del bebè e, a partire dal sesto mese, proporre i primi assaggi di cibo solido. Una tappa significativa nella crescita, che un tempo veniva definita svezzamento, mentre ora si preferisce parlare di "alimentazione complementare". Poiché il latte materno diventa progressivamente insufficiente per il bambino in crescita, si raccomanda di cominciare l'introduzione graduale di altri alimenti, continuando nello stesso tempo la somministrazione di latte materno, a meno che non sorgano problematiche che non riescono ad essere superate, nemmeno con la consulenza di un professionista. In tal caso, la mamma non deve assolutamente sentirsi in colpa e potrà essere guidata dal pediatra per nutrire il piccolo altrettanto correttamente.

In verità, non esiste per tutti i lattanti un'età precisa per iniziare l'inserimento dei primi cibi diversi dal latte. Sarà il pediatra che valuterà in base al rapporto mamma-bambino, alle esigenze della mamma e alla valutazione della crescita, la possibilità di anticipare l'introduzione di questi alimenti prima del sesto mese e comunque mai prima del quarto mese compiuto. In



NELLE IMMAGINI: accanto, le frequenze settimanali e le porzioni consigliate dei vari alimenti; sotto, le Linee Guida per prevenire il soffocamento da cibo

ogni caso, è importante continuare con il latte materno anche oltre al sesto mese per sfruttare la protezione immunitaria che fornisce nei confronti di eventuali reazioni allergiche agli alimenti complementari.

Nelle prime fasi del divezzamento il latte rimane l'alimento principale, ma si inizia con l'introduzione della frutta e della pappa, che può essere preparata con una base di cereali (creme di cereali o pastina), ortaggi, brodo vegetale, fonti proteiche e olio extravergine d'oliva.

Un pasto corretto dovrà quindi avere:

- Una fonte importante di carboidrati complessi come pasta, cereali in chicco, patate, farine ecc... come componente principale
- Una piccola fonte di alimenti ricchi di proteine (alternando legumi, carne, pesce, uova e formaggi)
- Una fonte di grassi "buoni" (ad es. olio extravergine d'oliva)
- Una piccola quota di verdure e frutta.

Nella figura, estrapolata dalle Linee Guida Crea, vengono riportate le frequenze settimanali e le porzioni dei vari alimenti. Particolare attenzione deve essere prestata nel non esagerare con l'apporto di proteine e zuccheri e nel creare un ambiente sereno, senza distrazioni. Iniziando con l'introduzione degli alimenti solidi, deve essere incoraggiato il consumo di acqua, durante il pasto e nella giornata.

Il Ministero della Salute ha predisposto delle utili Linee Guida per la prevenzione

LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO
in età pediatrica

Consigli su taglio, manipolazione e somministrazione degli alimenti pericolosi per bambini (0-5 anni)

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI

- UVA**: Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza
- CILIEGIA**: Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti
- WURSTEL**: Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)
- MOZZARELLA**: Tagliare in piccoli pezzetti, evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (con il calore può generare un pericoloso "effetto colla", come gli altri formaggi a pasta filata)
- POMODORINI E OLIVE**: Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli
- KIWI**: Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavarne pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella)

ALIMENTI DURI E SECCHI

- CAROTE**: Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)
- FINOCCHIO CRUDO, SEDANO**: Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi
- ARACHIDI, NOCI E FRUTTA A GUSCIO**: Sminuzzare in piccoli pezzi o tritare finemente

ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI

- CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO**: Tagliare in piccoli pezzetti
- PROSCIUTTO CRUDO**: Rimuovere il grasso ed evitare sempre la fetta intera. Ridurre in piccoli pezzi
- BURRO, FORMAGGI DENSII**: Spalmare sul pane (evitare il cuochialino)
- MELA, PERA**: Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare
- PESCA, PRUGNA, SUSINA**: Rimuovere il nocciolo e tagliare in piccoli pezzi. Nel primo anno di vita del bambino, omogeneizzare o frullare
- FORMAGGIO**: Somministrare a piccoli pezzettini
- BANANA**: Sorvegliare il bambino affinché non faccia bocconi grandi, in grado di chiudere le vie aeree se inalati
- UVETTA E FRUTTA SECCA**: Tagliare in pezzetti piccoli

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI

- GNOCCHI**: Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'"effetto colla"
- PASTA**: Scegliere i formati più piccoli

SALVA UNA VITA
COME INTERVENIRE ASPETTANDO I SOCCORSI

SAI COSA FARE IN CASO DI EMERGENZA?
Salva una vita è un progetto che aiuta le persone ad affrontare in modo corretto un'emergenza sanitaria di primo soccorso. Consulta la sezione Pronto Soccorso con le schede emergenze per adulto e bambino, e la sezione Video gallery per impostare le principali manovre.

DOWNLOAD DELL'APP
Consulta il sito e scarica gratuitamente l'app per smartphone per sapere come intervenire mentre sei in attesa dei soccorsi.

» Chi salva un bambino, salva il mondo intero «

Le linee di indirizzo del Ministero della Salute sconsigliano fortemente fino all'età di 4/5 anni il consumo di caramelle dure e gommose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti e snack simili (Rif. Principali regole per un pasto sicuro - preparazione degli alimenti)

Da un'idea del Dott. Marco Squicciarini

Medico Volontario - Esperto in Riabilitazione Cardiopolmonare di Base e Manovre Disostruzione Pediatriche
PER INFO CO.RS: WWW.TWOLUFE.ITALY / EMAIL: INFO@TWOLUFE.ITALY / CELL: 335.642.0.648





del soffocamento in età pediatrica, perché il soffocamento da corpo estraneo con alimenti è un problema di salute pubblica, in particolare per i bambini sotto i 3 anni, per via delle ridotte dimensioni delle vie aeree, la mancanza di coordinazione nella deglutizione dei cibi solidi, la dentizione incompleta e la tendenza a svolgere altre attività durante la masticazione. Nel poster vengono illustrati degli utili consigli sul taglio, la manipolazione e somministrazione degli alimenti potenzialmente pericolosi.

Come comportarsi se in famiglia vi è predisposizione per la celiachia

AIC ha finanziato un importante studio sullo svezzamento dei bambini a rischio di celiachia, in quanto familiari di primo grado di celiaci, e uno dei risultati più importanti è stata la dimostrazione che

ritardare l'introduzione del glutine nella dieta non modifica il rischio di sviluppare la malattia, tuttavia ne ritarda l'insorgenza. Questo risultato è stato successivamente confermato da numerosi altri studi internazionali. Non è fattore scatenante l'introduzione precoce di glutine (4-6 mesi) o protettivo la ritardata esposizione al glutine (dopo i 12). Questo perché è la predisposizione genetica che determina lo sviluppo della celiachia e non le modalità di alimentazione infantile. Quindi, poiché né il momento di introduzione, né la quantità di glutine sembrano avere un effetto sul rischio di sviluppo di malattia celiaca, gli alimenti contenenti glutine possono essere gradualmente introdotti in qualsiasi momento dopo i 6 mesi.

Alimentazione di bambini in età scolare

La corretta alimentazione negli anni della crescita è fondamentale per uno sviluppo ottimale, sia fisico che cognitivo, ma anche per acquisire abitudini che poi difficilmente cambieranno. Per un'alimentazione adatta alla costruzione dei nuovi tessuti, i bambini vanno incoraggiati ad avere un'alimentazione varia, per avere adeguate quantità di un'ampia varietà di cibi ricchi di nutrienti, a cominciare da frutta e verdura.

La giusta importanza deve essere data alla prima colazione, che deve essere consumata abitualmente, con latte/yogurt insieme a pane/fette biscottate/biscotti o altri prodotti da forno, alternando tra integrali e non.

A metà mattina e a metà pomeriggio è corretto fare una merenda, facendo attenzione a non eccedere con le quantità. Si può variare tra un frutto, uno yogurt, un piccolo panino imbottito, una fetta di pane con marmellata o con pomodoro e olio o, talvolta, con formaggio o un pezzetto di pizza. Se piace, va benissimo anche una porzione di frutta secca in guscio (mandorle, noci, nocciole ecc...).

È opportuno stimolare il bambino a mangiare frutta e verdura, possibilmente di stagione, ad ogni pasto, a consumare legumi almeno un paio di volte a settimana.

na, pesce almeno 3 volte.

Da non trascurare l'apporto di calcio, attraverso il consumo di due porzioni di latte e/o yogurt al giorno e formaggio 3 volte a settimana.

Bisogna poi fare in modo che il bambino consumi dolci e bevande gassate solo in occasioni particolari, sempre senza esagerare.

Il 20-30% dei bambini ha un atteggiamento neofobico (rifiuto di provare nuovi alimenti) soprattutto verso frutta e verdura, ma anche verso molti alimenti proteici. In questi casi, è bene non cadere nell'abitudine di proporre sempre le solite cose che il bambino ha mostrato di accettare facilmente, rinunciando solo dopo pochi tentativi a riproporre alimenti che il bambino altre volte ha rifiutato. Da non sottovalutare l'atteggiamento critico di alcuni genitori verso la mensa scolastica: il bambino va incoraggiato a consumare il pasto presso la mensa scolastica, non è educativo far portare al bambino il pasto da casa o ricorrere a certificati medici per un pasto diverso dagli altri se non c'è un vero motivo, di salute, etico o religioso (come ci insegna il nostro bellissimo

progetto per le scuole In Fuga dal Glutine: www.celiachia.it > *Dieta senza glutine* > *Attività nelle scuole* > *"In fuga dal glutine"*), perché verrà meno l'educazione all'uguaglianza e si favoriranno l'isolamento del bambino e il mantenimento di una selettività di scelte alimentari. La ristorazione scolastica risponde a precise linee guida Ministeriali (www.salute.gov.it > *pubblicazioni* > *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica*), che sono state sviluppate da esperti nutrizionisti e medici e mirano, oltre all'igiene ed equilibrio dei menù proposti nelle mense, all'educazione alimentare dei bambini, con particolare riferimento al consumo di frutta e verdura fresche e di stagione, all'inclusione, alla sostenibilità ambientale delle diete e alla riduzione degli sprechi.

Infine, non va dimenticata l'importanza dell'attività fisica, invogliando il bambino a muoversi in modo moderato-vigoroso almeno 1 ora al giorno, meglio se all'aria aperta, aggiungendo 2-3 volte a settimana un'attività vigorosa che rafforzi muscoli e scheletro, facendogli scegliere l'attività fisica che preferisce, se possibile. ♦