

SPEZZETTA-MENTI

significato del cibo a piccoli pezzi
nell'alimentazione del bambino

con **Martina Zampiero**
dietista di Risto 3

6 dicembre
2022
20.00 - 21.30

AMACA chicco

In automobile in giardino in casa sul balcone

con cinture di sicurezza per automobili

per avere dei figli così allegri e contenti: Nesquik

NOVITA' NESTLE

col sapor di cioccolato rende il latte prelibato

Mamma! ..questa ha le vitamine.

Per lui è, una squisita merenda. Per voi mamma, Crema Kinder Vitamizzata è la certezza di corgi più latte e più vitamine.

CREMA KINDER + VITAMINE
MILK CHOCOLATE
COCOA & MILK

Born gentle

Proud mothers, please forgive us if we too feel something of the pride of a new parent. For new Philip Morris, today's Philip Morris, is delighting smokers everywhere. Enjoy the gentle pleasure, the fresh unfiltered flavor, of this new cigarette, born gentle, then refined to special gentleness in the making. Ask for new Philip Morris in the smart new package.

New Philip Morris...gentle for modern taste

For a better start in life start COLA earlier!

How soon is too soon?

The more strength, the better start, since the first few years have proven that babies who start drinking cola during their early sensitive period have a much higher chance of gaining exceptional intellect. Starting to drink cola with your first-born will soon pay off for the present & future. Do your child a favor. Start before on a regimen of cola and enjoy happy childhood beverages right now. For a lifetime of guaranteed happiness.

Before you sold me, Mom... maybe you'd better light up a

Marlboro

Gee, Mommy you sure enjoy your Marlboro

Yes, you need never feel over-smoked ... that's the Miracle of Marlboro!

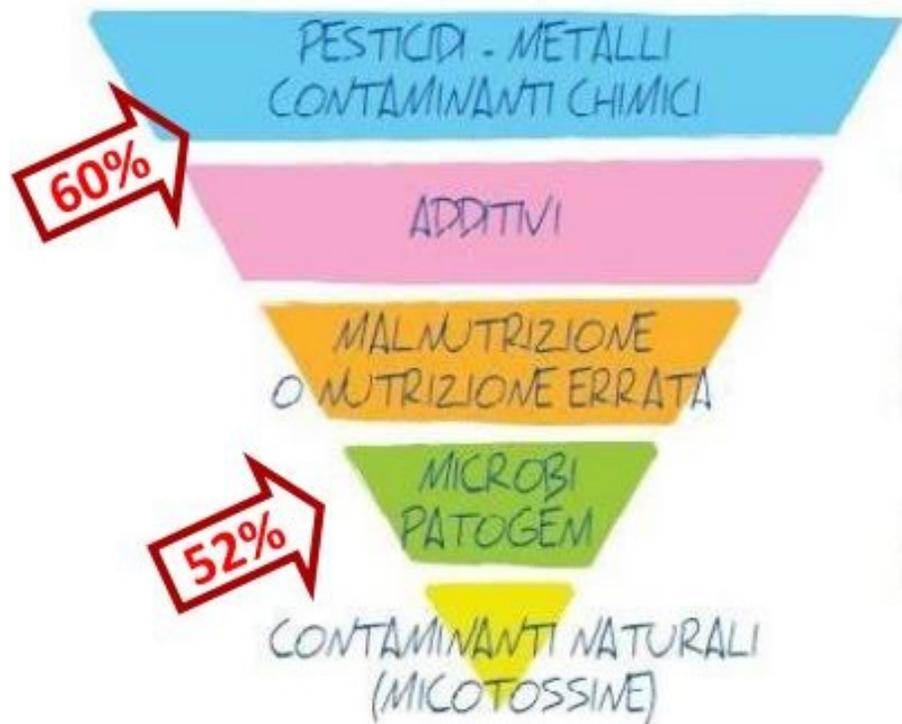
Yes, you need never feel over-smoked ... that's the Miracle of Marlboro!

NICO TIME CIGARETTES

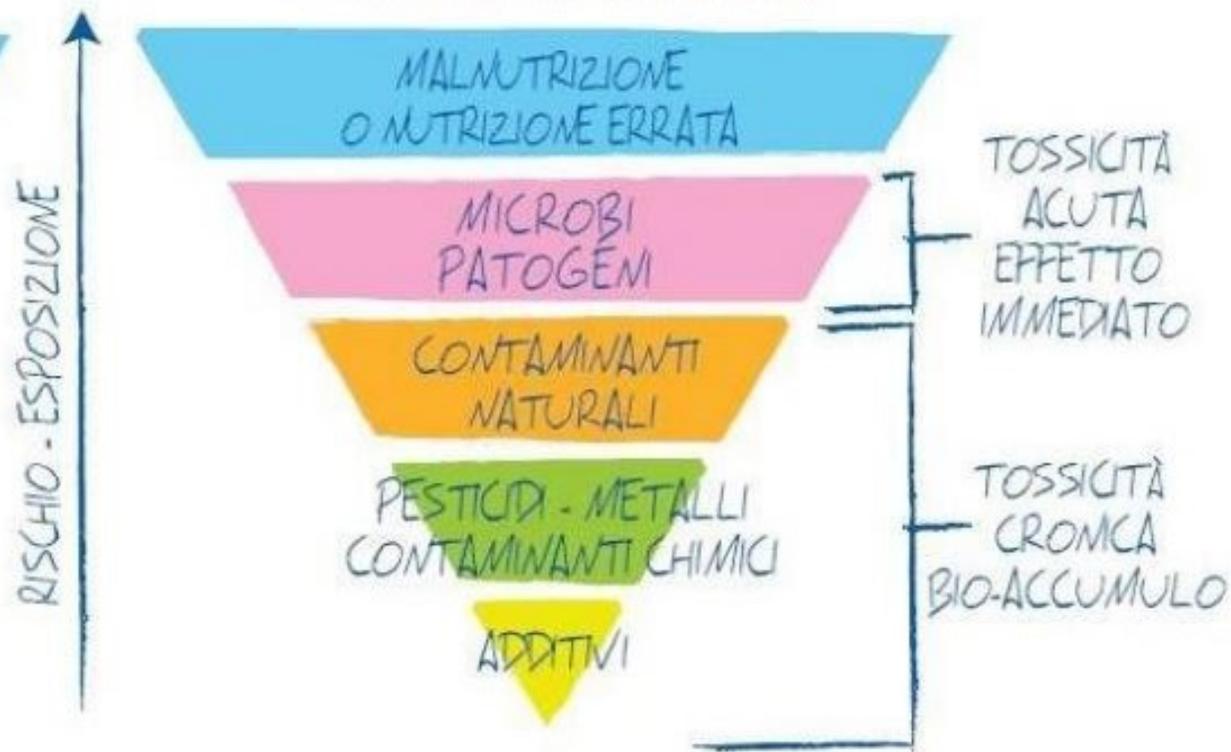
THE SMOOTH TASTE EXPECTANT MOTHERS CRAVE!



OPINIONE CORRENTE del rischio alimentare:
contaminanti chimici in testa!



VERIFICA SCIENTIFICA del rischio alimentare:
cattive abitudini in testa!





Aspettative vs Realtà



Superiorità della Dieta Mediterranea

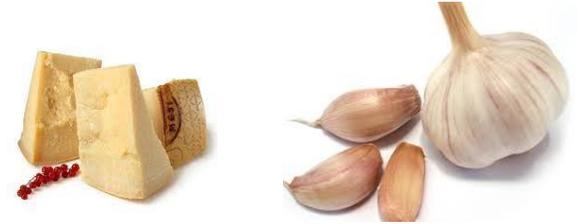
- Nel bambino:
 - Prevenzione delle malattie cardio-vascolari
 - Prevenzione della sindrome metabolica
 - Prevenzione asma e allergie
-
- Ben conosciuta ma poco applicata?



- Rispettare i tempi di ogni bambino
- Reggere il capo, stare seduto e interessato al cibo
- Dentatura?
- Strategie preventive sul microbiota intestinale

Non solo cibo

- La formazione del gusto è lenta e graduale
- A 6 mesi: riflesso gusto-facciale
- Verso la fine del primo anno di vita: percezione del gusto evidente e personale
- Attraverso il filtro placentare passano i gusti: componente ereditaria
- Le papille gustative sono immature e vanno allenate: un bambino ne ha oltre 10.000, mentre un adulto ne ha soltanto 5.000
- Fenomeni comuni: neofobia alimentare e selettività alimentare

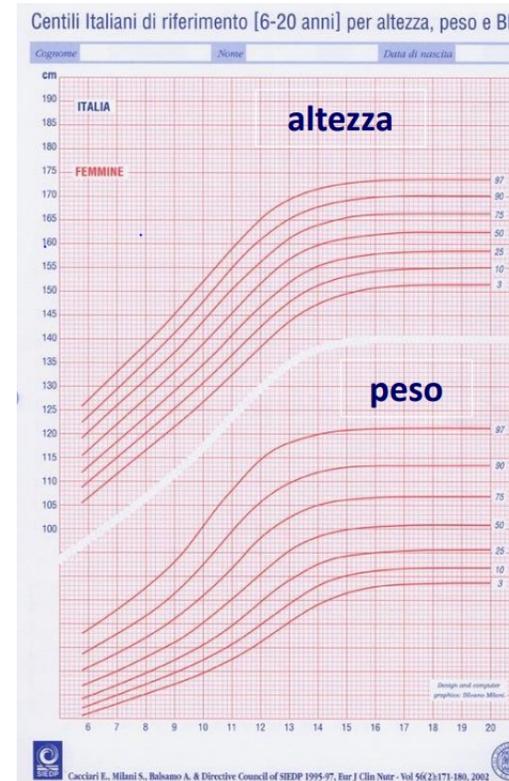




- Sicurezza al primo posto
- Consistenze
- Stoviglie
- Educazione alimentare

Alimentazione 0-3 anni

- Energia: 800-1400 Kcal/die
- Carboidrati: 50%
- Lipidi: 35%
- Proteine: 15%
- Micronutrienti
- Fibre...



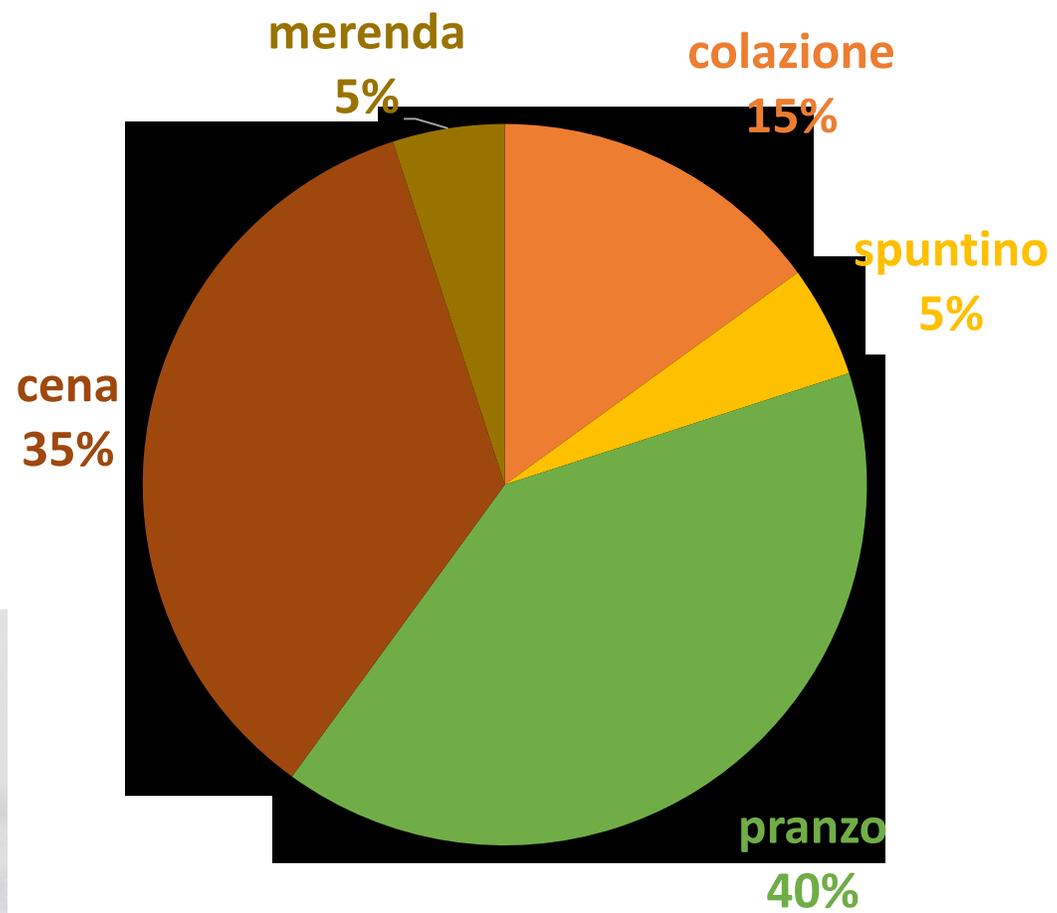


Alimenti per la prima infanzia

- Formule per lattanti
DIR.2006/141/CE
- Alimenti a base di cereali e baby food
DIR. 96/5/CE



- **5** gruppi alimentari
- **5** pasti al giorno
- Piatto unico in brodo o asciutto + frutta
- Primo piatto in brodo o asciutto + secondo piatto + contorno + frutta





- Grammature a crudo e al netto degli scarti
- Metodi di cottura (caratteristiche organolettiche, appetibilità, digeribilità, aspetti igienici)
- Presentazione del pasto, tempistiche, ordine delle portate, coerenza nido-casa



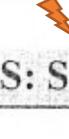
- 6 mesi: cibi soffici ma presto imparano a masticare
- 8 mesi: possono mangiare cibi che riescono a tenere da soli in mano
- Dai 12 mesi: possono mangiare la maggior parte dei cibi familiari, tagliati a piccoli pezzi o ammorbiditi

PORZIONI RACCOMANDATE (in g o ml)

ALIMENTI	12-36 MESI	3-5 ANNI	6-10 ANNI	11-13 ANNI	14-18 ANNI
COLAZIONE					
Latte o yogurt intero	200	200	-	-	-
Latte parzialmente scremato o yogurt magro	-	-	200	200	200
Pane	30	45	60	60	60
o fette biscottate	20	30	40	40	40
o biscotti secchi	20	30	40	40	40
o fiocchi di cereali	20	30	40	40	40
o muesli	-	30	40	40	40
Marmellata o miele	-	25	25	25	25
o frutta fresca	-	100	100	100	100
SPUNTINO					
Frutta fresca di stagione	100	100	150	150	150
Cracker non salati	-	-	-	25	25
o pane	-	-	-	40	40
o biscotti secchi	-	-	-	25	25
PRANZO					
Pasta	40-45	50-60	70-80	80-90	90-100
o riso/grano saraceno/ orzo/farro/miglio/avena	40-45	50-60	70-80	80-90	90-100
o cous cous/boulgur	40-45	50-60	70-80	80-90	90-100
o gnocchi di patate o di pane	100-120	120-150	180-200	200-220	220-250
o minestra di verdura con pastina + contorno di patate	15	20	25	25	25
o polenta (peso a cotto)	160-180	200-240	280-320	320-360	360-400
o pane	-	-	-	100	120
Carne magra	30-35	40-50	60-80	60-80	80-100
o pesce fresco o surgelato	35-40	45-55	70-90	70-90	100-120
o legumi secchi	15-20	30	40	40	50
o legumi freschi o surgelati	45-60	90	120	120	150
o formaggio	20-30	30	40	40	50
o prosciutto	20	30	40	40	50
o uovo	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1
Contorno di verdure	100	100-150	150	200	200
Pane	15	30	45	45	60
o patate	50	100	150	150	200
Grana	5	5	5	5	5
Olio extra vergine di oliva	10	15	20	25	25

ALIMENTI	12-36 MESI	3-5 ANNI	6-10 ANNI	11-13 ANNI	14-18 ANNI
SPUNTINO					
Latte o yogurt intero	125-150	125-150	-	-	-
Latte parzialmente scremato o yogurt magro	-	-	125-150	125-150	125-150
Pane	15-30	30	30	45	45
o fette biscottate	10-20	20	20	30	30
o biscotti secchi	10-20	20	20	30	30
o fiocchi di cereali/muesli	10-20	20	20	30	30
o frutta fresca di stagione	50-100	100	-	-	-
Frutta fresca di stagione	-	-	100	150	150
CENA					
Pastina in brodo vegetale	30	30	30	40	40
o riso/grano saraceno/ orzo/farro/miglio/avena	30	30	30	40	40
o minestra di verdura con pastina + patate (come ingrediente)	10	10	10	20	20
o pane	80	80	80	80	80
o pane	-	-	-	50	50
Legumi secchi	15-20	30	40	40	50
o legumi freschi o surgelati	45-60	90	120	120	150
o carne magra	30-35	40-50	60-80	60-80	80-100
o pesce fresco o surgelato	35-40	45-55	70-90	70-90	100-120
o formaggio	20-30	30	40	40	50
o prosciutto	20	30	40	40	50
o uovo	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1
Contorno di verdure	50-100	100-150	150	200	200
Pane	15	45	60	60	90
o patate	50	150	200	200	280
o pasta	10	40	50	50	80
Frutta fresca di stagione	100	100-150	150	150	150
Grana	5	5	5	5	5
Olio extra vergine di oliva	10	10	10	10	15
NELLA GIORNATA					
Zucchero					

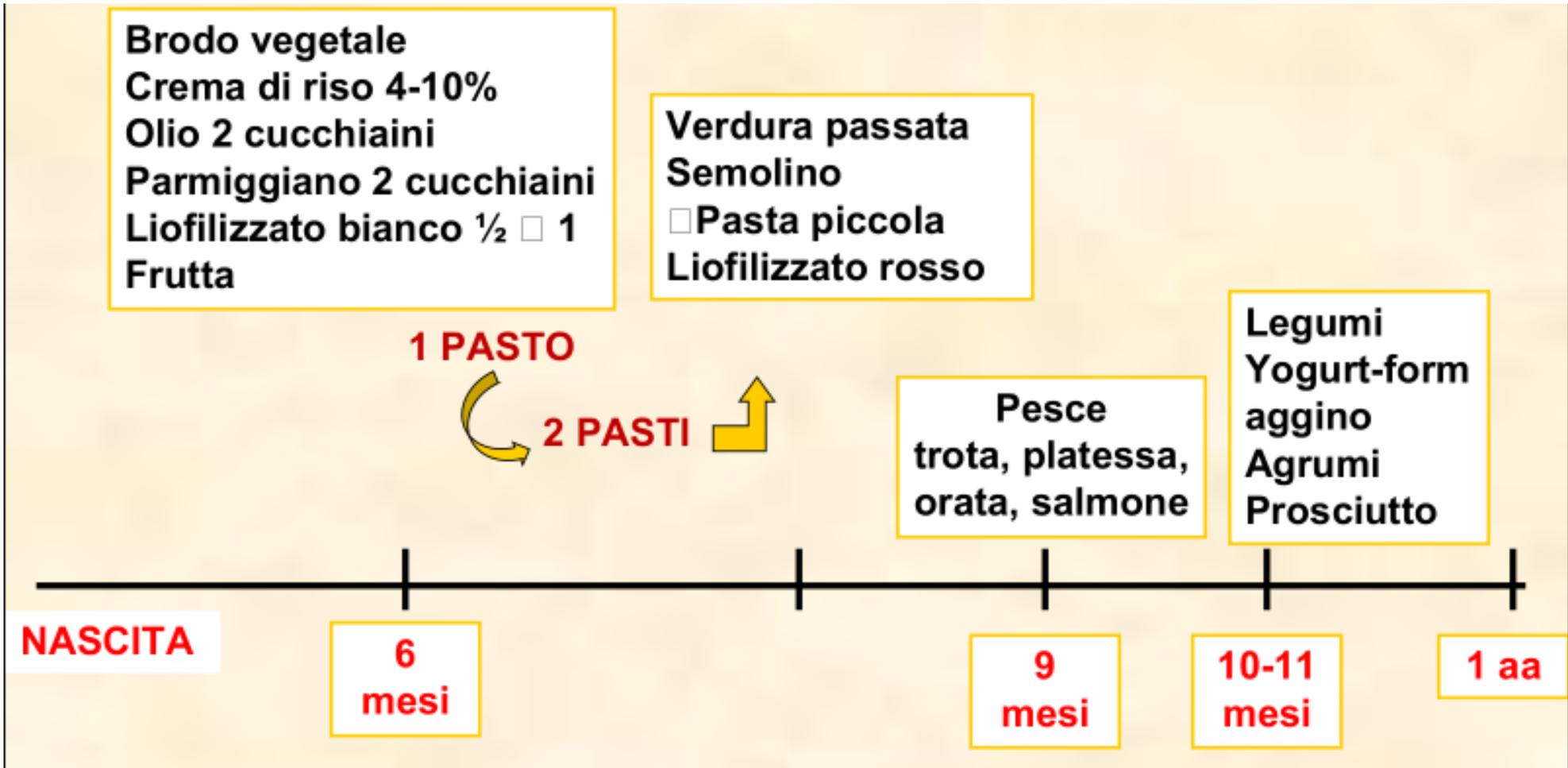
STABILITA' DELLE VITAMINE AD AGENTI CHIMICI E FISICI

Vitamina	PH			Aria	Luce	Calore
	Neutro	Acido	Alcalino			
 A	S	I	S	I	I	I
D	S	-	I	I	I	I
E	S	S	S	I	I	I
K	S	I	S	S	I	S
 B ₁	I	S	I	I	S	I
B ₂	S	S	I	S	I	I
B ₆	S	S	S	S	I	I
 B ₁₂	S	S	S	I	I	S
PP	S	S	S	S	S	S
Acido pantotenico	S	I	I	S	S	I
 Acido Folico	I	I	S	I	I	I
Biotina	S	S	S	S	S	I
 C	I	S	I	I	I	I

S: Stabile; I: Instabile



- Gradualità e flessibilità
- Alimenti da evitare e alimenti da moderare
- Composizione dell'alimentazione: energia e nutrienti
- Liofilizzati, omogeneizzati industriali o casalinghi



Declinazione delle Linee Guida: il menù

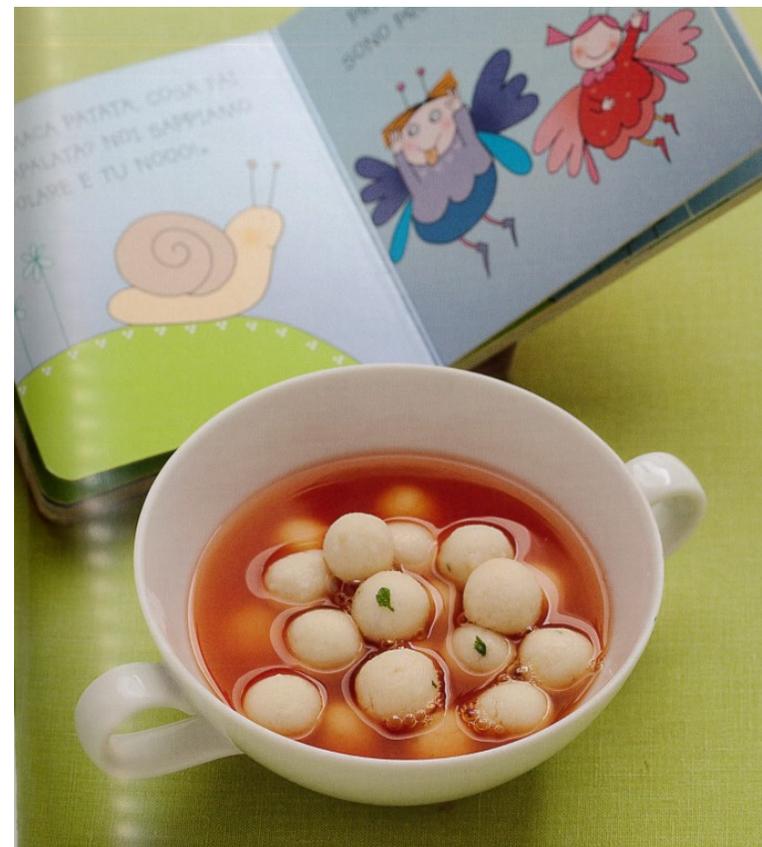
SECONDI PIATTI



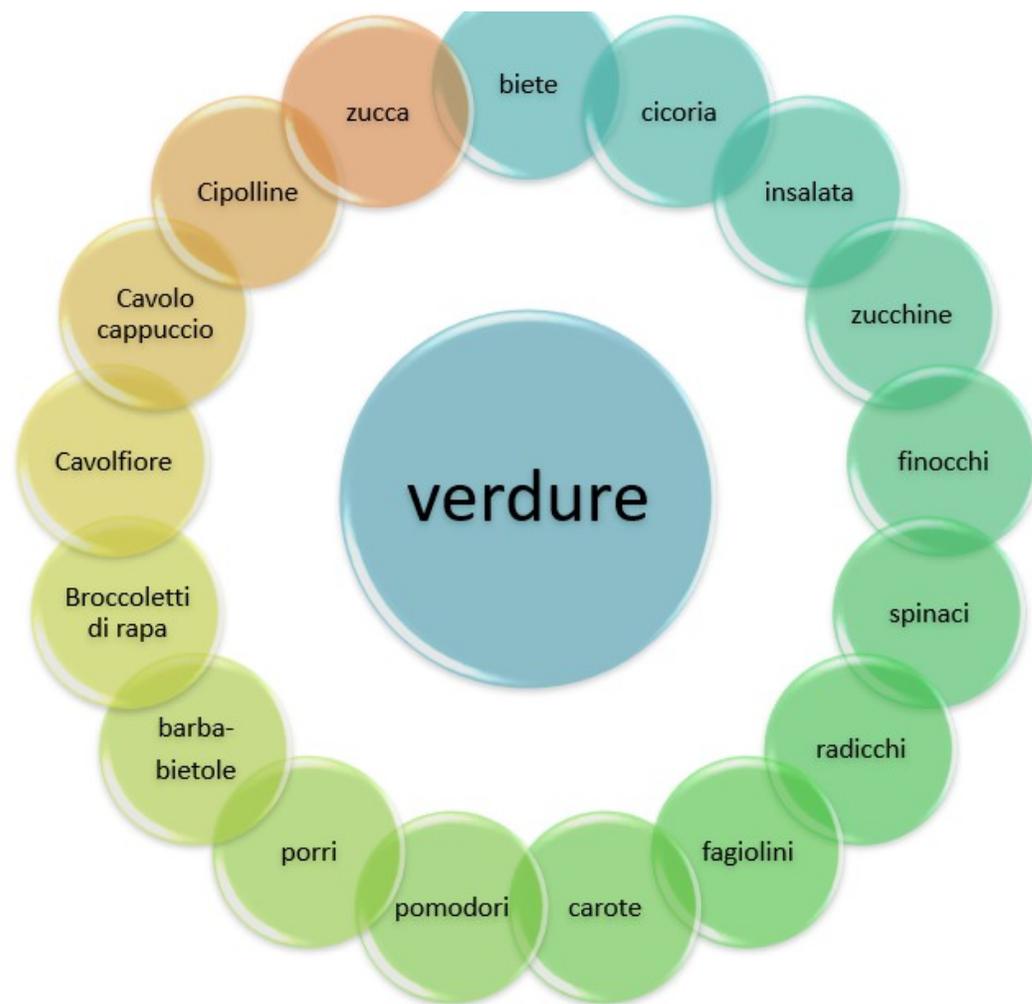
- **Piatti unici:** 3-4 v/sett
- **Carne:** max 3-4 v/sett
- **Pesce:** almeno 2 v/sett
- **Uova:** max 2-3 v/sett
- **Salumi:** max 1-2 v/sett
- **Formaggi:** max 1-2 v/sett
- **Legumi:** 2-3 v/sett



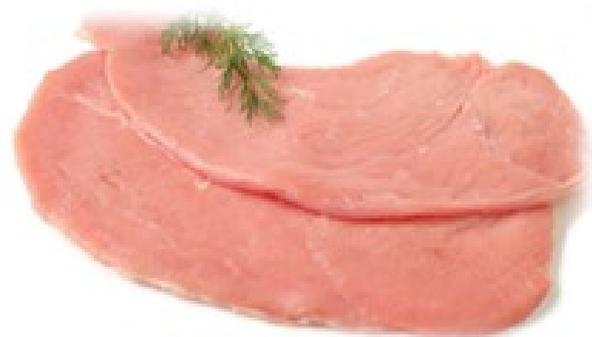
- **Ortaggi e verdure:** ≥ 1 v/die
- **Frutta fresca:** almeno 1 v/die
- **Cereali:** almeno 2 v/die
- **Zucchero, miele, marmellata:** 2-3 cucchiaini/die
- **Latte, derivati:** 2 porzioni/die
- **Dolci:** max 1 v/die
- **Pane, grissini, cereali da colazione, biscotti secchi:** 2-3 porzioni/die



Superiorità della Dieta Mediterranea



Proteine - fonti



100 g → 21,8 g di proteine

PRI Assunzione raccomandata

	(g/die)
6-12 mesi	11
1-3 anni	14

Alimentazione complementare 0-3 anni

- Energia: 800-1400 Kcal/die
- Carboidrati: 50%
- Lipidi: 35%
- Proteine: 15%
- **Micronutrienti**
- Fibre...



Latte dopo i 6 mesi è carente di:

Energia

Proteine

Ferro

Zinco

Rame

Vitamina A

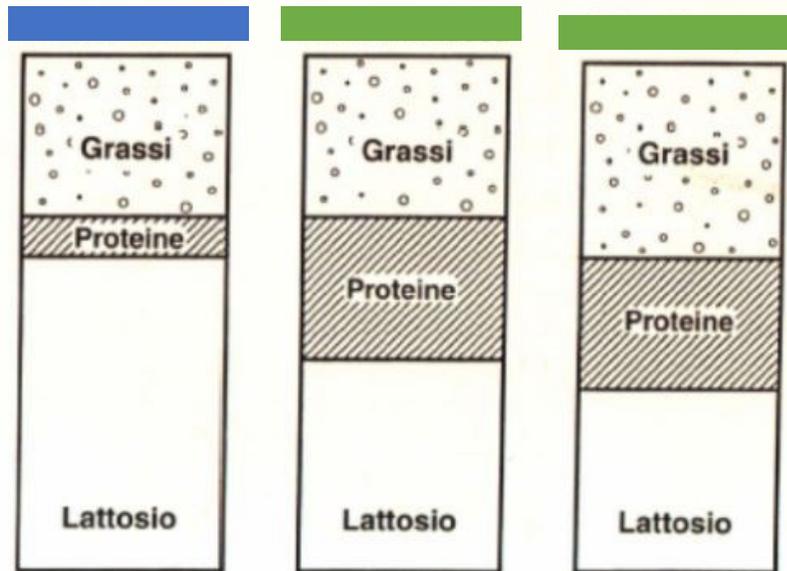
Vitamina D

Prevenzione della carenza di Ferro

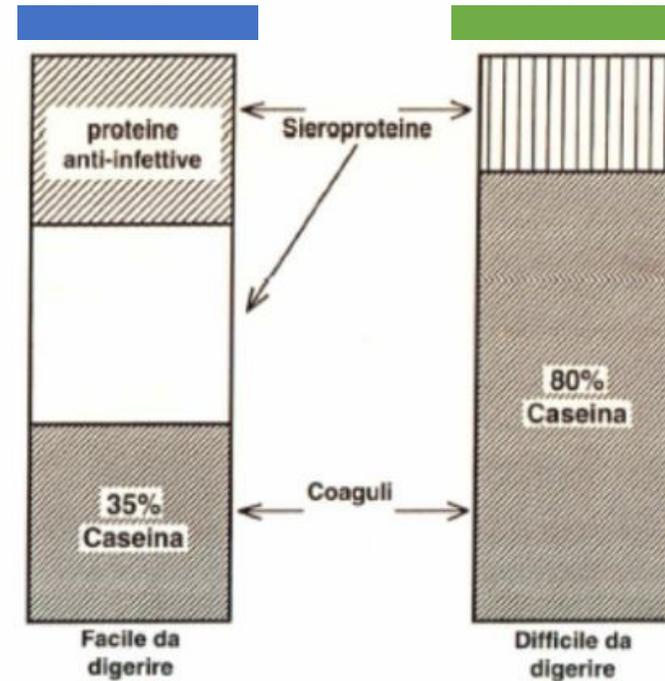
- Fornire durante il divezzamento un adeguato intake di ferro (carne, latte arricchito di ferro, verdure)
- Introdurre sostanze che favoriscono l'assorbimento del ferro (vitamina C)
- Evitare cibi che inibiscono l'assorbimento del ferro es. tè(polifenoli), soia (acido fitico)
- Evitare di somministrare il latte vaccino fresco almeno fino al 11-12° mese di vita

Proteine - latte

Quali sono le differenze fra questi latti?

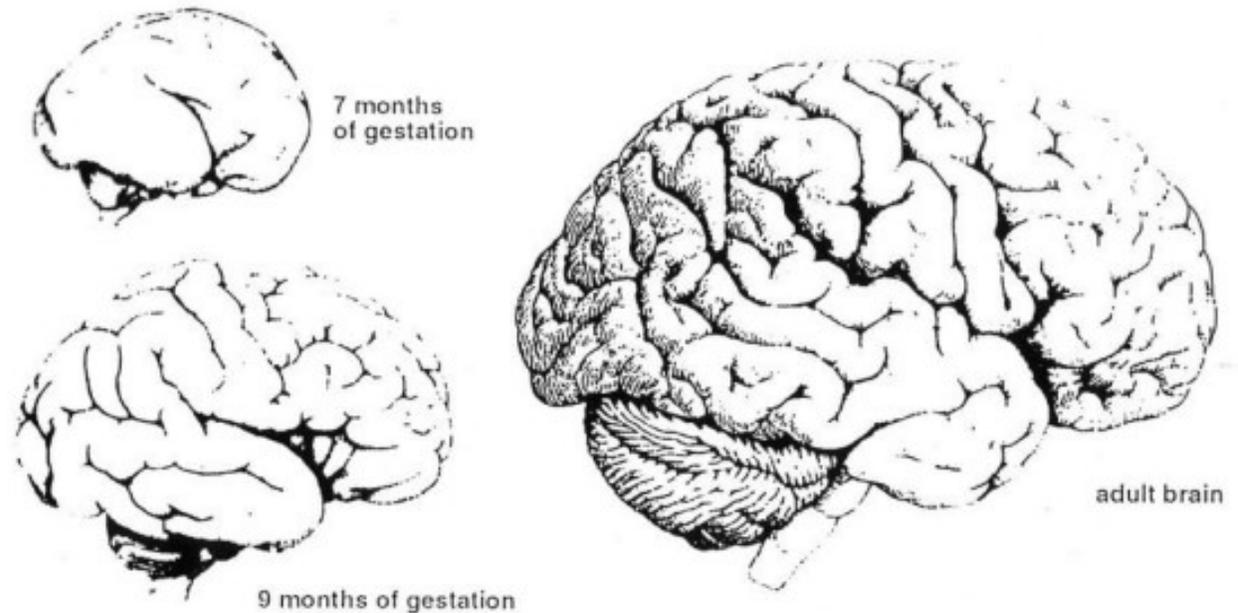


Differenze nelle qualità delle proteine in differenti latti



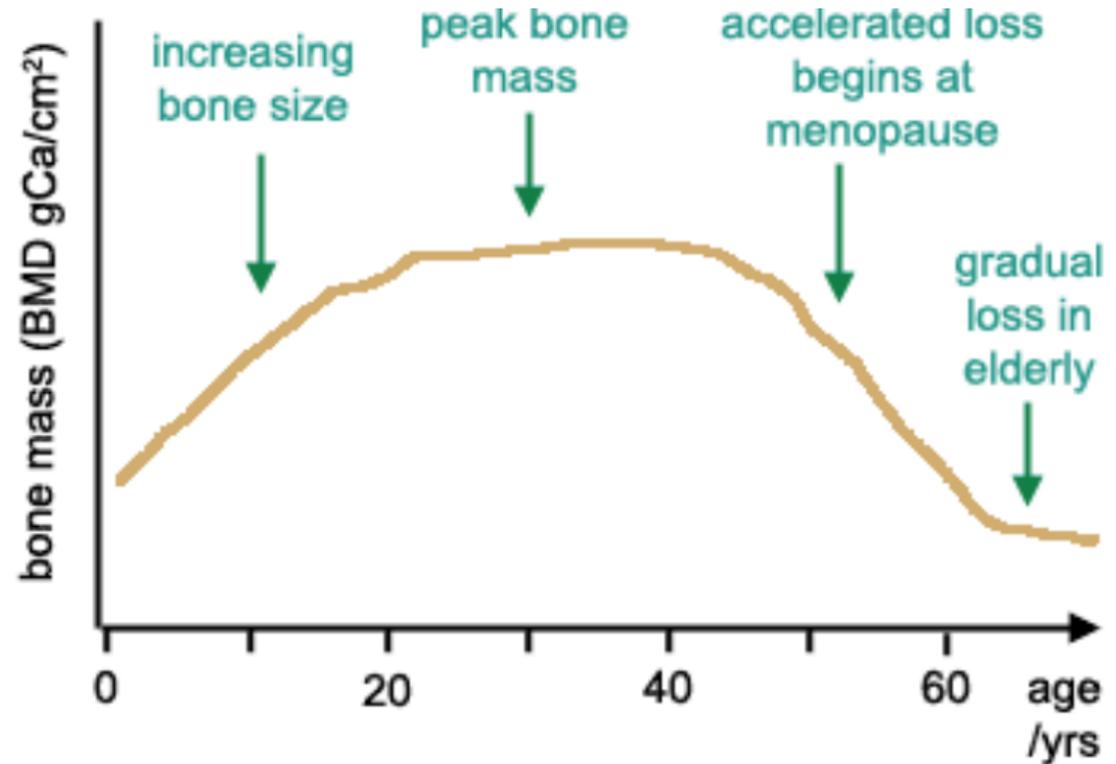
Lipidi

- Energia: 800-1400 Kcal/die
- Carboidrati: 50%
- Lipidi: 35%
- Proteine: 15%
- Micronutrienti
- Fibre...



Alimentazione 0-3 anni

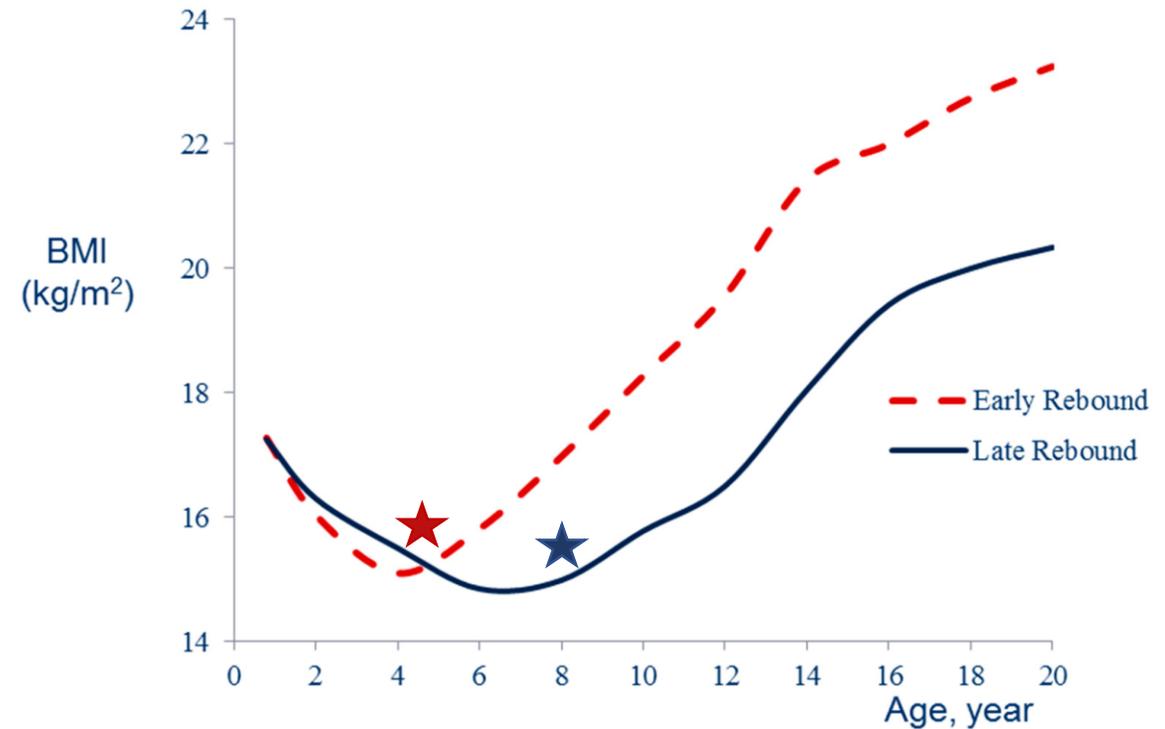
- Energia: 800-1400 Kcal/die
- Carboidrati: 50%
- Lipidi: 35%
- Proteine: 15%
- Micronutrienti
 - **CALCIO**
- Fibre...





- Sale e zucchero aggiunti sotto i 12 mesi per apprezzare gusto degli alimenti naturalmente dolci e salati (periodo durante il quale si completa la maturazione della funzionalità renale)
- Miele non pastorizzato e latte vaccino sotto i 12 mesi
- Cibi magri, scremati, bevande nervine, alcolici, dolcificanti artificiali
- Cibi pronti, preconfezionati, bevande gassate

- Colazione assente o inadeguata
- Merende troppo abbondanti
- Frutta e verdura consumate non giornalmente
- Bevande zuccherate e gassate
- Eccesso calorico totale



Superiorità della Dieta Mediterranea

- Alimentazione funzionale (alti polifenoli)
- Moderazione: consumi proporzionati ai bisogni
- Imprinting del gusto e dello stile di vita
- Rispetto dell'ambiente
- Convivialità
- Fitoestrogeni, fibre (regolano glicemia e colesterolo)
- Omega 3, Sali minerali (protezione cardio-vascolare)
- Fibre, vitamine (effetto antiossidante)
- Ferro, vitamine B, fibre (protezione cardio-vascolare, diabete, tumori)
- Potassio, omega 3, selenio, vitamina A, E

Pillole di nutrizione: dieta in bianco

- Qualora il bambino presenti vomito seguito o meno da diarrea o dissenteria, chetosi (meglio conosciuto come “acetone”), febbre, e ogni qualvolta avverta malessere o segua una terapia farmacologica con antibiotici o antinfiammatori, è necessario prestare maggiore attenzione alla sua alimentazione durante e dopo la malattia.
- Si consiglia di evitare la disidratazione del bambino (evento che può verificarsi a distanza di poche ore dalla comparsa della sintomatologia, a differenza dell’adulto, nel quale sono necessari alcuni giorni) attraverso una frequente somministrazione di piccole quantità di acqua, centrifugati, spremute o altri liquidi, anche zuccherati, soprattutto se sono presenti febbre e inappetenza.
- In occasione del rientro in collettività, nella convalescenza da episodi di malessere generale, gastroenteriti, chetosi o terapia antibiotica prolungata, è possibile richiedere per il bambino una dieta “leggera” per un periodo non superiore ai tre giorni, direttamente alle educatrici dell’asilo. Oltrepassato tale periodo, al fine di garantire un regime dietetico adeguato alle esigenze personali e di rialimentazione del bambino, è necessario acquisire apposita certificazione elaborata dal medico pediatra.

Pillole di nutrizione: dieta in bianco

- Si consiglia di non consumare:
 - Latticini, latte e derivati, pomodoro, alimenti irritanti per la mucosa gastrica e intestinale, passato di verdure, legumi
- Sono invece concessi:
 - Secondi piatti: carne ai ferri, prosciutto cotto, pesce lessato, hamburger di vitellone, scaglie di grana
 - ✓ Carne: pollo, maiale, coniglio, tacchino, manzo. Preferire ricette semplici come i macinati e non polpette, sughi, piselli, con eccesso di condimenti
 - ✓ Formaggio: grana o parmigiano stagionati almeno 24 mesi
 - ✓ Affettati: prosciutto cotto sgrassato

Pillole di nutrizione: dieta in bianco

- Verdure: patate e carote lessate in alternanza fra loro. È sconsigliata la verdura fresca
- Frutta: mela matura e banana, sia a pranzo che a merenda
- A merenda, prediligere:
 - Banana
 - Pane non condito e frutta

SPEZZETTA-MENTI

significato del cibo a piccoli pezzi
nell'alimentazione del bambino