

# W LA PAPPÀ MANGIARE SANO DAI 6 AI 36 MESI

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

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.



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.

L'alimentazione del bambino fino al sesto mese è esclusivamente latte, 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.

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 latti (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 salutarì** 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/sazieta 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, poichè 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 verdure 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.

È 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

## 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  
Un secondo piatto  
Un contorno  
Pane  
Frutta fresca

così ripartito



Carne 1 volta  
Pesce 1 volta  
Legumi 1 volta  
Formaggi 1 volta  
Uova 1 volta

- ✓ 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.

**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 verdure.

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)

## LA COLAZIONE

La prima colazione è un momento molto importante della giornata alimentare: il nostro organismo, dopo il sonno notturno, come una macchina in riserva, ha bisogno di essere alimentato per "rendere" durante la giornata. Il mondo scientifico correla, in modo inversamente proporzionale, la frequenza di consumo della prima colazione con il peso corporeo. Saltare la prima colazione innesca un processo che porta a mangiare fuori pasto alimenti tipo snack, merendine, ecc. - cibi altamente raffinati e calorici - e, come conseguenza, a mangiare poco o addirittura niente ai pasti principali.



La colazione deve pertanto rappresentare un pasto a cui dedicare tempo ed attenzione ma, come evidenziato dagli studi più recenti, non viene ancora vissuta in tal modo da molti italiani, soprattutto adulti che dovrebbero essere un modello per i propri figli.

E' importante alzarsi qualche minuto prima per mettere in tavola cereali sotto forma di pane, fette biscottate, gallette, fiocchi di cereali, latte e yogurt bianchi, macedonia, spremute o centrifugati di frutta, frullati, frutta secca intera o come crema da spalmare sul pane.

E' importante alzarsi qualche minuto prima per mettere in tavola cereali sotto forma di pane, fette biscottate, gallette, fiocchi di cereali, latte e yogurt bianchi, macedonia, spremute o centrifugati di frutta, frullati, frutta secca intera o come crema da spalmare sul pane.

*La parola d'ordine è variare sempre!*

Fate attenzione all'apporto di zuccheri aggiunti, abituando gradualmente il gusto dei vostri figli a sapori meno dolci.

## A CENA

E' importante **conoscere il menù della scuola** per variare le proposte alimentari della giornata, tenendo conto delle frequenze di consumo settimanali

### Cosa portare in tavola?

- ✓ Cereali preferibilmente integrali
- ✓ Verdure di stagione
- ✓ Legumi, pesce, carne (evitando le carni conservate quali affettati, insaccati, ecc.), uova, formaggi, secondo le frequenze settimanali
- ✓ Frutta fresca

✓ Il pasto serale può essere l'occasione per proporre piatti unici quali ad esempio pasta al ragù di pesce, riso e lenticchie, pasta integrale alla carbonara di verdure, risotto semintegrale peperoni e scamorza, riso saltato con verdure e pollo...

✓ Per gestire le richieste di cibo poco prima di cena da parte dei nostri figli utilizzare come rompi fame verdura cruda come bastoncini di carota o di peperone, pomodorini, finocchi a fettine, sedano...



**esempio di menù serale**

Insalatina  
Misto di riso Basmati e Venere  
Crocchette di ceci  
Pane integrale  
Frutta fresca

## come organizzare i pasti principali della settimana?

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

**E' importante educare i bambini a bere esclusivamente acqua ai pasti e durante l'arco della giornata:**

**RISPONDIAMO SEMPRE CON L'ACQUA AL LORO BISOGNO DI BERE.**

## IL PASTO IN MENSA

La mensa scolastica rappresenta un contesto in cui è possibile l'accesso ad una alimentazione sana e adeguata. I menù dovrebbero rispondere a requisiti di adeguatezza in termini di apporto di nutrienti nelle varie fasce di età e di promozione di alimenti protettivi per la salute quali cereali integrali, verdure, legumi, pesce, tenendo conto inoltre dell'appropriatezza dell'offerta e di una implementazione continua della qualità, anche sulla base di indicatori di gradimento sensoriale. Per approfondimenti si rimanda al documento di ATS Città Metropolitana di Milano "Mangiar sano a scuola" reperibile sul sito: [www.ats-milano.it](http://www.ats-milano.it)

**mercoledì terza settimana**

Pasta integrale al pesto di zucchine  
Petto di pollo al limone  
Spinaci  
Pane a ridotto contenuto di sale  
Frutta fresca (anticipata a metà mattina)



## LA MERENDA

La merenda è il momento alimentare in cui più facilmente si manifesta l'autonomia del bambino e in cui maggiori sono le offerte sugli scaffali dei supermercati.

E' bene lavorare sin da piccolissimi proponendo merende semplici, sane, preferibilmente di preparazione casalinga a base di frutta fresca, di cereali integrali, di frutta secca (es: pane alle noci o con uvetta), di latticini senza aggiunta di zuccheri (es. yogurt bianco), variando le scelte per evitare carenze e monotonia.

Diventa un percorso graduale in cui dal preparare la merenda "giusta" senza chiedere al bambino piccolo "cosa preferisci" si arriva ad orientare le scelte avendo in casa prodotti selezionati (es: merendine semplici, crackers e biscotti integrali, prodotti da forno all'olio EVO, barrette a base di semi, ecc.) e un'ampia scelta di frutta fresca e secca.



### MERENDA: suggerimenti per genitori, nonni, zii & co

La merenda deve solo "ricaricare" non deve fare arrivare al pasto successivo né troppo sazi né troppo affamati.

Nell'attività sportiva impariamo a non **sovrastimare** il consumo energetico dei nostri figli; l'importante è non dimenticare mai l'acqua da bere.

Incoraggiamo, senza fornire alternative, la **merenda scolastica** laddove fornita, diversamente mettiamo nello zaino un frutto o un pacchetto di crackers.

Insegniamo l'**autoregolazione**: insieme alla fame è importante che il bambino riconosca la sensazione di sazietà.

**Non compensiamo con la merenda pomeridiana il mancato pranzo**, perché in questo modo sosterrimo il bambino nel suo rifiuto della mensa scolastica.

Ricordiamo infine che **ogni attività ha un tempo**; alla merenda deve essere dedicato quello necessario. Mangiare facendo altro (es: davanti alla tv o computer) rende difficile controllare le quantità introdotte e può portare un minor senso di appagamento.

# MANGIARE SANO SIN DA PICCOLI E' IL MIGLIOR INVESTIMENTO PER LA SALUTE

L'adozione di una **corretta alimentazione**, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, è ormai riconosciuta come uno tra gli interventi prioritari per la promozione della salute e la prevenzione delle malattie croniche come diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc., principale causa di mortalità nei paesi occidentali.

Non è immediato capire che per i nostri "piccoli" dobbiamo iniziare da subito a far prevenzione e occuparci della loro salute presente e futura scegliendo consapevolmente la loro alimentazione.

E' un lavoro difficile anche perché spesso i cibi sani e consigliabili sono quelli da loro meno graditi.

## Quali sono gli errori alimentari più comuni dei bambini secondo gli studi più recenti?

Innanzitutto mangiano più del necessario, assumono più calorie rispetto a quanto consumano anche a causa della sedentarietà; in particolare:

- Fanno spesso merende abbondanti
- Consumano quantità eccessive di merendine, snack e bibite zuccherate (bevande, succhi di frutta, the)
- Non sempre fanno una colazione adeguata
- Mangiano poca verdura e frutta
- Seguono un'alimentazione spesso monotona e con poca fibra

## Ecco alcune strategie per educare i bambini ad una corretta alimentazione:

- ✓ **iniziamo con l'esempio:** è necessario migliorare le abitudini alimentari di tutta la famiglia se non sono sane;
- ✓ **variamo le proposte di alimenti** in particolare dei vegetali sin dallo svezzamento, proponendo una verdura diversa ad ogni pasto;
- ✓ **facciamoli partecipare** alla preparazione dei piatti, ad esempio alla pulizia delle verdure (sbucciare i piselli, pelare le carote, ecc.);
- ✓ **cerchiamo dei compromessi** quando qualcosa non è loro gradita; abbiniamo, ad esempio, gli alimenti "critici" con quelli "che piacciono"; proponiamoli in modo diverso sperimentando preparazioni alternative, come tortini o polpette e ricordiamoci infine che i gusti dei bambini cambiano in continuazione;
- ✓ **serviamo porzioni piccole** eventualmente integrandole in un secondo momento: è buona abitudine finire ciò che si ha nel piatto;
- ✓ **organizziamo** la giornata in modo da riuscire a mangiare la sera e nei week-end **tutti insieme e gli stessi cibi**;
- ✓ cerchiamo, compatibilmente con i nostri impegni, di **mantenere regolari gli orari** dei pasti: è importante dare ritmo alla giornata alimentare e all'orologio interno che regola il senso della fame e della sazietà.
- ✓ **viviamo il pasto in famiglia** in maniera conviviale evitando la televisione, il cellulare o i giochi in tavola.



**ricordiamoci infine che le buone abitudini acquisite sin da piccoli sono il bagaglio che accompagnerà i nostri figli quando sceglieranno in autonomia.**

## COSA PORTARE IN TAVOLA PIU' SPESSO?

Basiamo la nostra alimentazione su cibi protettivi prevalentemente di origine vegetale:

- Pasta di grano duro e cereali integrali e alternativi
- Legumi
- Verdure di stagione
- Olio extravergine di oliva (EVO)
- Frutta
- Semi e frutta secca a guscio\*

*Poco sale,  
ma iodato*

Aggiungiamo anche alimenti di origine animale, da alternare nella settimana, dando la preferenza ai prodotti ittici, in particolare il pesce azzurro (alici, sgombri, sardine, ecc.).



### 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.



Attività fisica regolare  
Riposo adeguato  
Convivialità



Prodotti tradizionali,  
locali e sostenibili



\* Nella fascia fino ai 5 anni di età, visto l'esposizione ad un maggior rischio di soffocamento da cibo valutare la modalità di somministrazione di alcuni alimenti. Per maggiori informazioni [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it) "linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo".

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano  
Città Metropolitana