

Divezzamento e dieta mediterranea

Dott.ssa Debora Fedele
Dott.ssa Erika Pistone

- Dott.ssa Elena C. Capello
- Dott.ssa Chiara D'Eusebio



Divezzamento

- Quando?
 - 6 mesi-1 anno (non prima del 4°)
 - Ritardarlo fino al primo anno di età non è un problema
 - Quando il bambino: riesce a stare seduto e a tenere la testa ferma; coordina bene il movimento degli occhi, mani e bocca; riesce a deglutire il cibo, ovvero non rifiuta il cucchiaino
-
- Come?
 - 1 pasto
 - 4 poppate

Divezzamento

	LARN 1996	LARN 2014
• Proteine	<ul style="list-style-type: none">• A 1 anno 1,87 g/kg/die	<ul style="list-style-type: none">• <15% En tot• 1,32 g/kg/die (11 g/die)
• Carboidrati	<ul style="list-style-type: none">• 55-65% En. Tot.• Zuccheri <10-12% En tot, accettabile fino al 15-16%	<ul style="list-style-type: none">• 45-60% E. tot• Zuccheri < 15% (inclusi quelli naturali nella frutta)• Basso GI, alim. Integrali, fibra (8,4 g/1000 kcal)
• Lipidi	<ul style="list-style-type: none">• 35-40% En tot fino al II anno, SF <10%; PUFA 2-6% (a. grassi essenziali), restante MUFA (a. oleico)	<p>EPA-DHA 250 mg + DHA 100 mg Saturi <10 % En. tot.</p>

Divezzamento

A 5-6 mesi:

- 3-4 pasti di latte
- 1 pasto a base di brodo vegetale con cereali e proteine animali
- 1 frutto grattugiato al giorno (mele/perse) senza zucchero



Divezzamento

Pasto:

brodo vegetale 150-180 g
(progressivamente può aumentare di consistenza)

Crema di
riso/mais/multicereali 3-4
cucchiaini

Parmigiano: 1 cucchiaino

Olio EVO: 1 cucchiaino

Dopo 1 settimana
aggiungere ½ vasetto di
liofilizzato o omogeneizzato
di carne.



Divezzamento

A 6-7 mesi:

- Provare seconda pappa alla sera, aumentare la varietà di formaggi o introdurre prosciutto cotto liofilizzato o naturale e legumi
- Circa 4-5 pasti nella giornata, così suddivisi:
 - 2 pasti di latte (materno o di proseguimento);
 - 2 pasti con pappa in brodo vegetale;
 - a metà mattina o nel pomeriggio: mela/pera/banana grattugiate o schiacciate senza zucchero



Divezzamento

A 7-8 mesi:

- si può iniziare ad introdurre pesce: si garantisce così un maggiore apporto di omega 3 e si riduce l'apporto di carne, come consigliato dai LARN 2014.

A 9 mesi:

- si può iniziare ad introdurre il tuorlo d'uovo assicurando un maggior apporto di AA essenziali e si raggiunge così la massima varietà di fonti alimentari



PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



DOLCI-SNACK (consumo al minimo)

patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate, frittelle di mele, dolce de leche, budino di riso, banane verdi stufate

CONDIMENTI (consumo al minimo)

utilizzo giornaliero dell'olio di oliva

UOVA, TUBERI E RADICI

1 - 2 porzioni settimanali

FORMAGGI

2 porzioni settimanali

CARNE

Max 3 porzioni settimanali. Pollo, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra

PESCE

3 - 4 porzioni settimanali. Alici, sarde, calamari, merluzzo, gamberi

LEGUMI

4 - 5 porzioni settimanali. Fagioli, lenticchie, piselli, ceci, sola, fave

NOCI-SEMI

1 porzione al giorno

LATTE-YOGURT

1 - 2 porzioni al giorno

CEREALI

3 - 5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglio, grano saraceno, quinoa, (preferire cereali integrali), riso parboiled

FRUTTA-ORTAGGI

3 - 5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bambù, squash, umele, arance, albicocche, guava, ciliegie, litchis, frutto della passione, mango, papaya

ACQUA

Assunzione giornaliera adeguata

ATTIVITA' FISICA-ADEGUATO RIPOSO

Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici

TIPICITÀ

REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo

VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab, frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango

REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglio, grano saraceno

VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bambù, alghe marine, frutto del drago, litchis

REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto

VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango, fichi d'india, guava, melagrana

REGIONI MEDITERRANEE

CEREALI: grano duro (pasta, burghul, cous cous), grano tenero, farro

VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zucchine, mele, arance, albicocche



Divezzamento

Frutta e verdura quotidianamente

- *Neofobia*
- Non usare spesso le patate per l'alto indice glicemico
- Spinaci e bietole in piccole quantità perchè contengono i nitrati
- Cipolle: ricche di iodio, zolfo, fosforo e silicio
- Insalata Ricca di sali minerali e vitamine
- Prezzemolo ricco di vitamina C e oligoelementi
- Occhio agli ossalati: contenuti in alcune verdure (spinaci, melanzane e bietole) che, se assunti con il latte possono favorire la formazione di cristalli di calcio a livello renale. Si può aggiungere aceto all'acqua di cottura, che acidificando la soluzione scioglie i sali.



Divezzamento

Frutta e verdura quotidianamente

- La frutta si può usare come spuntino
- Molto allergenici: agrumi, fragole, pesche ritardare l'inserimento
- Ben tollerate: mele, pere, susine

- Succhi e centrifugati al posto di succhi comprati preconfezionati, che hanno zuccheri nascosti.

- Noci, nocciole, mandorle, pinoli e frutta oleosa hanno un'elevata quota proteica, lipidica e oligoelementi.
 - Da non usare in pasti con proteine di origine animale.
 - Sono un'ottima scelta nello svezzamento di bimbi vegani e vegetariani (esempio: triturati nello yogurt come spuntino)



Divezzamento

Cereali quotidianamente

- Meglio tostati per favorire la conversione da amido a destrine o maltodestrine, più facilmente digeribili
- All'inizio dello svezzamento, meglio usare riso e mais
- Si consiglia di iniziare con farine raffinate per poi passare dopo l'anno a quelle integrali
- Evitare cracker, grissini: calorie vuote



Divezzamento

Proteine animali quotidianamente 1 sola volta al giorno

CARNE:

- vantaggi nutrizionali: proteine a elevato valore biologico, ferro, lipidi e glucidi
- evitare invece insaccati perchè contengono: grassi (saturi), sale, conservanti e coloranti



Divezzamento

Proteine animali quotidianamente 1 sola volta al giorno

- PESCE:
- può essere proposto già al VII mese
- fonte di ottime proteine animali (a causa del
- basso contenuto di collagene, le proteine del pesce sono facilmente digeribili)
- acidi grassi omega 3
- fosfolipidi, fosforo, zinco, rame, zinco, iodio, vitamine A, D e del gruppo B7, molti sali minerali
- Scegliere pesci piccoli (avendo vita breve non accumulano inquinanti)
- Vanno bene: acciughe, sardine, sgombro, aguglie, pesce lama
- Evitare: tonno, pesce spada, molluschi, crostacei e tutti i pesci conservati



Divezzamento

Proteine animali quotidianamente 1 sola volta al giorno

- UOVA:
- ottima fonte proteica (1 uovo = 50 gr di carne)
- dal IX mese
- iniziare dal tuorlo perchè l'albume è molto allergizzante
- proteine ad alto valore biologico (assorbibili al 90%), AA essenziali, grassi, colesterolo, minerali
- albume: vit A, D e del gruppo B



Divezzamento

Proteine animali quotidianamente 1 sola volta al giorno

- LATTICINI:
- Formaggi: AA essenziali per la crescita, proteine animali, calcio, fosforo , ferro, vitamine A, E e del gruppo B
- Formaggi a minor contenuto lipidico(<24% di grasso): stracchino, crescenza, caciotta.
- Ricotta
- Yogurt bianco fresco intero: proteine, acidi grassi insaturi, calcio e fosforo, fermenti lattici
- aggiungere frutta sul momento



Divezzamento

Legumi 5/7 volte a settimana

- Ceci, lenticchie, piselli, fagioli, soia
- Ricchi di minerali, CHO a basso GI, vitamine, oligoelementi
- Le bucce aumentano il meteorismo intestinale; si può ovviare a questo problema eliminando le bucce, usando legumi decorticati (lenticchie) oppure usando pseudocereali come quinoa, amaranto, tapioca
- Hanno un duplice vantaggio:
 - forniscono proteine di origine vegetale;
 - contengono una quota globale di proteine inferiore rispetto agli alimenti di origine animale, in accordo coi nuovi LARN 2014.



Inoltre...

- In realtà ancora prima di frutta e verdura assunta quotidianamente alla base della piramide alimentare c'è la convivialità: mangiare insieme, non davanti alla TV o a schermi in generale. In questo modo da adulti si potrà essere più consapevoli di quello che si mangia
- Attività fisica: a questa età non c'è bisogno di raccomandazioni a riguardo, se non per il fatto che limitare il tempo trascorso davanti alla TV, abituerà la persona ad essere più attiva
- La dieta mediterranea (abitudini alimentari e di comportamento) non devono essere insegnate solo al bambino: i genitori devono essere un buon esempio.



Grazie!

