

Italienisch (Übersetzung durch komin)



(Ausgabe Dezember 2017)

Struttura nutrizionale nel primo anno di vita

Consulenza a madri e padri Canton Schwyz

Struttura nutrizionale nel primo anno di vita

“Le abitudini alimentari sono molto meno istruite di quanto non siano acquisite attraverso l’imitazione” Remo H. Largo, Autore del libro “Babyjahre”. Il modello fornito dalla famiglia è essenziale. L’importanza che lei come genitore dà al mangiare, le sue opinioni sul cibo, i suoi cibi preferiti e quelli odiati, determinano fortemente l’alimentazione del suo bambino. Se il pasto è preparato con cura e se si dà molta importanza ad esso, l’alimentazione sarà in futuro molto importante anche per il bambino. Questa brochure la supporta nello sviluppo nutrizionale del primo anno di vita del bambino

Informazioni generali

- Non introdurre cibi per neonati prima del 5°-6° mese di vita.
- Ogni 3–4 giorni introdurre un nuovo alimento.
- Se il suo bambino è malato, non introduca un nuovo alimento.
- Pazienza: Ogni bambino richiede il proprio tempo per adattarsi a gusti nuovi e alle nuove sensazioni in bocca.
- Mangiare significa non solo l’assunzione di cibo, ma anche affetto. Per scoprire e conoscere nuove cose il bambino ha bisogno di tempo.
- Lasci partecipare il bambino ai pasti familiari.
- Non appena rileva segnali di saturazione (il bambino gira la testa, chiude la bocca, sputa), interrompa il pasto.
- La consistenza e il colore delle pappe possono variare a seconda degli alimenti.

Conservazione

- Le pappe possono essere conservate in frigorifero per massimo un giorno.
- Una pappa riscaldata non può più essere conservata in frigorifero e riscaldata nuovamente!
- Le pappe fredde (senza olio) possono essere congelate.

Consigli pratici

- Utilizzare prodotti stagionali.
- Aumentando il volume delle pappe, si ridurrà progressivamente il tempo speso per il pasto.
- Le abitudini alimentari di bambini sani includono grandi alterazioni nell'appetito. Se il suo bambino presenta abitudini alimentari anormali per un periodo di tempo prolungato, ne parli subito con il consulente o il medico.
- Una pappa corrisponde a circa 180-250 g (il contenuto di un barattolo di yogurt è di 180 g)
- Offra al suo bambino acqua o tè non zuccherato. Il bambino è in grado di decidere se ha bisogno di assumere liquidi e quanti.
- Le pappe non devono contenere sale, aromi, zucchero e miele.

Come favorire il „piacere di mangiare “

- Atmosfera rilassata al tavolo: non lasciate giocare o guardare la tv al bambino.
- Pazienza! Aspetti fino a quando il bambino apre la bocca.
- Supporti l'indipendenza del bambino quando mangia.

Questi sono consigli generali, per una consulenza individuale contatti la consulente (Mütterberaterin) o la/il sua/o pediatra.

Consigli nutrizionali

Dalla nascita fino al 5° (6°) mese di vita

Allattamento al seno o latte artificiale per bebè fino a 6 mesi.

Dal 5°-6° mese di vita

- Inizi con una pappetta di verdura o di frutta (utilizzando prodotti di stagione, evitare i cibi flatulenti)
- Varietà di verdure possibili: carote, finocchi, zucchini, zucca.
- In seguito introdurre patata e cereali (miglio, farro ecc....).
- Al massimo due tipi di verdure più i cereali o la patata (rapporto: 2/3 di verdure a 1/3 di patate o cereali).
- Aggiunga sempre un cucchiaino di olio di colza per ogni 100 g di patata o cereali.
- Per una buona presa di ferro, offra al suo bambino vitamina C, per esempio succo di mela o 1/2-1 cucchiaino di sciroppo di sambuco.
- Dare due volte alla settimana 30-40 g di carne: carne di vitello, tacchino, pollo, agnello, manzo (se possibile, di origine biologica).
- Possibili frutti: mela, pera, bolliti e frullati, eventualmente la banana.
- Pasti rilassanti: l'allattamento al seno o il latte in polvere.

I bebè hanno bisogno di tempo per abituarsi ad un nuovo gusto.

Dopo circa 4 settimane

- Introdurre pappe di frutta e di verdura.
- L'allattamento al seno o artificiale sarà più solo 2-3 volte al giorno.
- Occasionalmente la carne può essere sostituita da pesce grasso (salmone, sgombro).

Dopo ulteriori 2-4 settimane

Mattino: allattamento al seno o latte in polvere per bebè (introdurre le formule di proseguimento solo a partire dal 7° mese).

Spuntino: pane scuro (senza semi)

Pranzo: pappa di verdure e patata/cereali.

Merenda: pappa di frutta con cereali (miglio, farro, riso, avena, orzo) solo con acqua

Cena: Latte e cereali e latte materno o in polvere.

Dal 7°-8° mese di vita

- Introdurre yogurt naturale e uova.
- Quark e latte vaccino non diluito solo dal 12° mese.
- Se seduti e sotto il controllo di un adulto, è ora possibile dare al bambino frutta o verdura a pezzetti da masticare.
- Il bambino deve abituarsi a masticare. Tritate quindi progressivamente meno le pappe.
- Se il bambino vuole mangiare come i genitori, il pasto deve essere poco condito.
- Mangiare il più possibile insieme al bambino.
- Sostenere il piacere della scoperta del bebè!
- L'appetito è diverso tra bambino e bambino e tra pasto e pasto.

Dal 9° al 12° mese

Istruzioni per imparare a mangiare da soli

- Abituare il bambino al più tardi in questa età a stare a tavola con la famiglia.
- Lasciare che il bambino si alimenti autonomamente con le mani.
- Siate consapevoli del vostro modello di ruolo come genitore.
- Cucinare per tutta la famiglia. Il bambino può dimostrare le proprie preferenze nei diversi menù.
- Il genitore stabilisce cosa si porta a tavola. Il bambino può decidere se e quanto ne vuole mangiare.
- Dare piccole porzioni al vostro bambino in modo che possano mangiare e chiedere di più. La quantità di cibo può essere ridotta.
- Se il tuo bambino non ha fame o mangia moltissimo, questo non è né un motivo di colpa né una benedizione. Tuttavia, il vostro bambino può essere lodato per i suoi sforzi in modo indipendente.
- Se il suo bambino gioca solo con il cibo o lo getta a terra, pulisca il cibo dopo un avvertimento.
- Non deglutire è un segno che il bambino non ha più fame. Sputare, inghiottire e vomitare può essere segno che il bambino è sotto pressione.
- Alimentare il bambino ai pasti principali e fornire il cibo mancante allo spuntino di metà mattina e alla merenda.
- Anche se il bambino ha mangiato poco al giorno, non offra niente durante la notte, nemmeno latte o bevande zuccherate (rischio di carie!).

Informazioni generali

Latte e latticini

- Dai due anni di vita il fabbisogno giornaliero di componenti del latte circa 5 dl inclusi prodotti lattiero-caseari come lo yogurt, il formaggio, la panna, ecc.
- I prodotti lattiero-caseari assicurano che il bambino abbia abbastanza calcio, fosforo e proteine per crescere.
- Consigliamo il latte intero pastorizzato.
- Lo Yogurt di frutta contiene aggiunte, indesideratamente, elevate quantità di zucchero (da 3 a 5 zollette di zucchero per 180 g). Consigliamo lo yogurt naturale con l'aggiunta di frutta fresca.
- Quark e quark di frutta non sono adatti durante primo anno di vita.
- Offrire formaggi solo in piccole quantità a causa dell'elevato contenuto di sali minerali.

Miele

Non dare miele durante il primo anno di vita.

Bevande

- La bevanda ideale per i bambini è l'acqua del rubinetto o tè non zuccherato. Fino al settimo mese dare solo acqua bollita. Se al bambino non piace il tè, sono adatte anche le tisane: semi di finocchio, melissa, tiglio o la camomilla.
- Le bevande zuccherate non sono adatte ai bambini.

Cereali, frutti di quark, bevande per la colazione & Co.:

Nonostante la pubblicità contraria, questo tipo di prodotti contiene molti zuccheri aggiunti. Offrite questi prodotti con cautela.