

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

Nutrire con Amore e Conoscenza



INDICE

• Un viaggio insieme ... con semplicità e serenità	1
• Alimentazione complementare	2
◦ 1.Cos'è l'alimentazione complementare?	2
◦ 2.Quando iniziare?	3
◦ 3.Che tipo di alimentazione complementare?	4
• Alimentazione responsiva, che ruolo ha il genitore?	5
◦ 1.Cos'è l'alimentazione responsiva?	5
◦ 2.Come si fa?	6
■ Step chiave dell'interazione nell'alimentazione responsiva	6
■ Fiducia	7
■ Relazione	7
• Basi nutrizionali tra 6 e 12 mesi	8
◦ 1.Macronutrienti	8
◦ 2.Piatto sano nell'alimentazione complementare	9
■ Conoinserimenti	10
■ Porzioni	10
◦ 3.Varietà ed equilibrio	11
• Alimenti da evitare	12
• Giornata tipo, perchè è importante la routine?	13
• Quanto dura?	14
• Conclusioni	15

UN VIAGGIO INSIEME ... CON SEMPLICITÀ E SERENITÀ

Vorrei iniziare **RASSICURADOVI**, perché ogni genitore, nel profondo, sa qual è il meglio per il proprio figlio, serve solo un po' di fiducia nelle proprie capacità.

Ci sono numerosissime informazioni su questo argomento, ovunque guardiamo; e spesso non sono in accordo tra di loro ...

proviamo a fare un po' di chiarezza insieme, attraverso strumenti semplici, pratici e con fondamenti scientifici per affrontare in modo sereno e tranquillo l'inizio di questa tappa di crescita del vostro bambino, rispettando i suoi bisogni.

Lo svezzamento non è una gara a chi viene svezzato prima, ogni bambino è unico, bisogna solo fidarsi del proprio istinto di genitore perché solo noi conosciamo bene nostro figlio ed i suoi bisogni.

Non c'è bianco o nero, ci sono delle linee guida che possiamo prendere ed adattare alla nostra situazione, ricordandoci che l'alimentazione non è solo mangiare ma è anche relazione, connessione, ascolto e amore. Non stiamo solo introducendo nuovi cibi nella dieta del nostro bambino ma gli stiamo insegnando a fidarsi di se stesso, a comunicare i suoi bisogni, e stiamo costruendo un legame solido con lui.



ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

1. COS'È L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE ?

L'alimentazione complementare è il passaggio da un'alimentazione fatta solo di latte (materno o artificiale) a un'alimentazione che include **anche** altri cibi solidi o semisolidi. **Anche** ... perché iniziare l'alimentazione complementare **NON** vuol dire smettere da un momento all'altro di allattare, il passaggio sarà graduale.

“ogni bambino e ogni famiglia con i suoi tempi, senza fretta”

Un sinonimo largamente usato dell'alimentazione complementare è **“svezzamento”** che però significa “togliere il vizio”, ovvero togliere un'abitudine. In realtà non c'è da togliere nessun vizio, bere il latte non è un'abitudine perché alimentarsi è una necessità fisiologica.

Alimentazione complementare, come dice la parola stessa vuol dire in pratica proporre nuovi cibi liquidi e solidi nell'alimentazione del bambino, cibi che completano la sua dieta, si aggiungono, ma non sostituiscono subito il latte che resta ancora per diversi mesi un alimento importante della sua alimentazione, fino ai 12 mesi.



L'obiettivo dell'alimentazione complementare è quello di coprire i fabbisogni nutrizionali del bambino (soprattutto per ferro, zinco e proteine) che dopo i 6 mesi di età iniziano a non essere più coperti in modo sufficiente dal solo latte (materno o artificiale).

È anche un momento fondamentale per lo sviluppo del bambino, è scoperta, relazione e apprendimento, coinvolge i sensi e permette di costruire un rapporto positivo con il cibo.

2. QUANDO INIZIARE ?

Non siamo noi a decidere che è arrivato il momento di iniziare ma è il nostro bambino che ci manda dei segnali ben precisi che ci indicano se è pronto o no ... i principali sono:

- 1 il bambino riesce a mantenere la posizione seduta da solo con poco supporto e con la testa allineata al tronco per poter deglutire in maniera efficace (senza ciondolare lateralmente o in avanti)
- 2 il bambino riesce ad afferrare i giochi e a portarseli alla bocca quindi a coordinare occhio-mano-bocca, e lo farà anche con il cibo
- 3 il bambino ha perso il riflesso di estrusione, ovvero non spinge fuori il cibo con la lingua
- 4 il bambino mostra interesse e curiosità verso i cibi che mangiano i genitori, è attratto dal cibo

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di iniziare lo svezzamento dopo il compimento dei sei mesi di vita del bambino e sono dello stesso parere anche American Academy of Pediatrics (AAP), IOM (Institute of medicine-USA), UNICEF, SINU e Ministero della Salute Italiano.

Non esiste però una data esatta, uguale per tutti, ma dipende proprio dal nostro bambino, impariamo ad osservarlo per capire quando è il suo momento giusto. I segnali che mostra il bambino sono più affidabili dell'età anagrafica perché il ritmo di sviluppo è proprio di ogni bambino.

3. CHE TIPO DI ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE ?

I principali approcci sono:

- ✓ **Svezzamento classico**, ovvero lo “svezzamento” convenzionale proposto ancora dalla maggior parte dei pediatri in cui si inizia dalla merenda a base di frutta con mela/pera grattugiata o omogeneizzata e poi si passa alla pappa costituita da brodo vegetale (150-180ml) preparato con zucchina/carota/patata e con qualche cucchiaino di queste verdure schiacciate, a cui si aggiungono alcuni cucchiaini di crema di cereali (iniziando con circa 1-2 cucchiaini) e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Successivamente verranno aumentate le quantità di verdura, di crema di cereali e verrà aggiunta la fonte proteica in genere sottoforma di omogeneizzato (iniziando da metà vasetto). Il cibo viene preparato e offerto con il cucchiaino, con un'introduzione graduale di alimenti singoli.
- ✓ **Autosvezzamento**, ovvero alimentazione complementare a richiesta, presente in Italia dal 2001 grazie a Piermarini, in cui gli alimenti della famiglia vengono offerti attraverso tagli sicuri, tagliati a pezzetti, triturati o schiacciati per facilitare il bambino.
- ✓ **Svezzamento guidato dal bambino** (BLW – baby led weaning) in cui il cibo viene offerto intero con pezzi di dimensioni e forme idonee (finger foods) ed il bambino mangia da solo con le mani.

L'approccio giusto è quello vostro, che rispetta le esigenze della famiglia e del bambino, che sia sicuro, graduale e che abbia un'attenzione sulla qualità nutrizionale (più che sulla quantità).

Non è necessario scegliere per forza uno dei tre tipi di svezzamento e seguirlo alla lettera! Puoi anche far coesistere più tipi e scegliere man mano in base alle risposte di tuo figlio, o alternando modalità diverse in base alle situazioni, l'importante è che sia un momento sereno e piacevole per lui e per voi.



ALIMENTAZIONE RESPONSIVA

che ruolo ha il genitore ?

Il periodo dell'alimentazione complementare è un momento cruciale per il bambino, per lo sviluppo delle autonomie e per la relazione che si crea tra bambino e genitore. Il modo in cui ci approcciamo al bambino, il modo in cui noi proponiamo il cibo ha un impatto profondo e può influenzare il rapporto che il bambino avrà in futuro con l'alimentazione.

1. COS'È L'ALIMENTAZIONE RESPONSIVA ?

Il filo comune in tutti e tre i tipi di svezzamento dovrebbe essere l'alimentazione responsiva ovvero l'insieme di risposte pronte, emotivamente ed evolutivamente appropriate da parte dei genitori (o di chi si occupa del bambino) ai segnali di fame e sazietà del bambino.

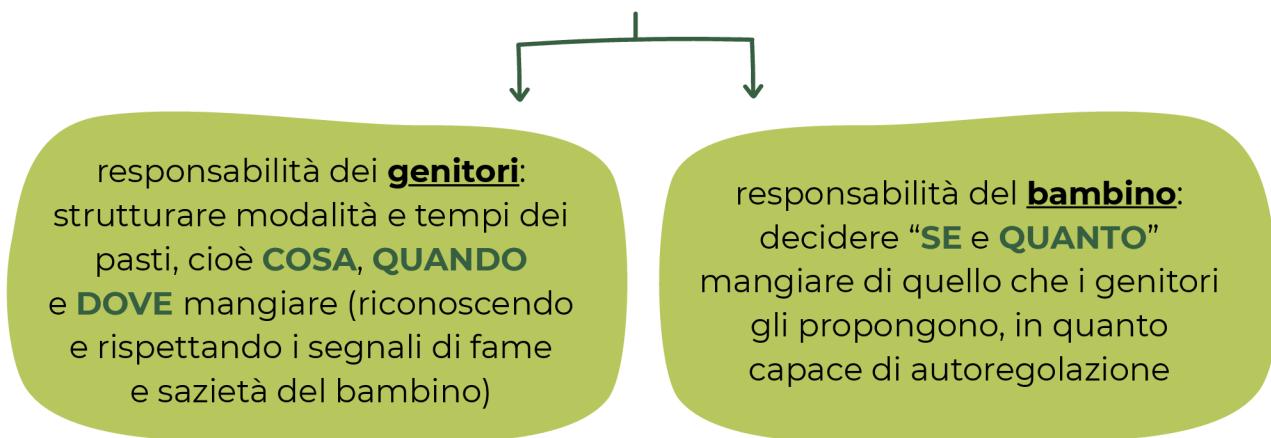
Anche le ultime linee guida OMS sullo svezzamento (2023) riportano questo aspetto: *“i bambini di età compresa tra 6 e 23 mesi dovrebbero essere alimentati in modo responsivo, definito come “pratiche alimentari che incoraggiano il bambino a mangiare autonomamente e in risposta alle esigenze fisiologiche e di sviluppo, il che può promuovere l'autoregolazione nell'alimentazione e sostenere lo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale”.*

in poche parole i bambini non vanno forzati a mangiare



2. COME SI FA ?

Nella pratica, “semplicemente” si rispetta la capacità di autoregolazione del bambino, seguendo il **principio di divisione di responsabilità** di Ellyn Satter:



Step chiave dell'interazione nell'alimentazione responsiva

il bambino segnala il suo bisogno (segnale di fame, sazietà)
e lo fa attraverso espressioni facciali e movimenti

il genitore o caregiver riconosce questi segnali e risponde prontamente
in modo empatico ed evolutivamente appropriato al segnale

il bambino apprende che il tipo di segnale utilizzato è stato efficace per
ottenere una risposta soddisfacente al suo bisogno (e questo porta a un
aumento della consapevolezza dei suoi segnali e dei suoi bisogni)
e si rafforza la sua autoregolazione

Questo processo verrà inserito nella routine alimentare della famiglia attraverso
il principio di divisione delle responsabilità... a ognuno il suo ruolo.
Con l'approccio responsivo è fondamentale la relazione che si crea durante il
pasto tra adulto e bambino; il pasto non deve essere un campo di battaglia ma
un momento sereno e condiviso, in cui il genitore incoraggia il bambino ad
un'alimentazione varia, con l'esempio.

Fiducia

Fiducia nel proprio istinto di genitori, soprattutto se è la vostra prima esperienza, vi sentirete sopraffatti da regole, da opzioni contrastanti, ognuno che dice la sua... è fondamentale ricordare che nessuno conosce il bambino meglio di voi, non servono super poteri, dovete solo fidarvi di voi e del vostro bambino.

Fiducia anche nel vostro bambino che è un attivo protagonista in questo percorso, lasciamolo toccare, assaggiare, esplorare, sperimentare sia consistenze che colori e odori diversi, riconoscere e rispettare la sua fame e la sua sazietà. Cerchiamo di accompagnarlo in questo viaggio, sostenendolo, ma lasciamogli spazio per rafforzare la sua fiducia e la sua capacità di autoregolazione.

Relazione

Il momento del pasto non è solo nutrizione ma è anche lo strutturare una relazione positiva con il bambino, un momento fatto di presenza e condivisione perché siamo tutti assieme attorno al tavolo. Se creiamo delle solide basi già durante l'alimentazione complementare è più facile che in un futuro il nostro bambino abbia un rapporto sano con il cibo. Passa tutto attraverso l'educazione alimentare, educazione non sui cibi più "giusti" ma educazione sul contesto in cui questi cibi vanno assaporati, un contesto positivo.



FIDUCIA E RELAZIONE



BASI NUTRIZIONALI TRA 6 E 12 MESI

Nel primo anno di vita, il bambino cresce molto velocemente e ha bisogno di un'alimentazione adeguata e che supporti al meglio il suo sviluppo. Dopo i 6 mesi il latte, sia materno che artificiale, non è più sufficiente da solo a coprire tutti i fabbisogni nutrizionali ed è questo il momento di introdurre alimenti complementari che possano affiancare il latte senza sostituirlo completamente. Ricordiamo che il processo è graduale.

Una preoccupazione dei genitori durante questa fase è la gestione pratica dei pasti, cosa proporre durante i pasti? Quando e come offrire il cibo? Con che frequenza e in quale forma?

1. MACRONUTRIENTI

Non mi soffermo sui fabbisogni calorici perché dipende molto bambino a bambino, in base al peso, alle attività che svolgono, al loro metabolismo...

Soffermiamoci piuttosto sui macronutrienti essenziali

Carboidrati

sono la principale fonte di energia, vanno preferiti inizialmente non integrali perché il bambino non ha bisogno di fibre tanto quanto l'adulto, ha bisogno di energia per crescere e svilupparsi

Proteine

sono fondamentali per la crescita cellulare, vanno preferite fonti di alta qualità biologica come carne, pesce, uova e legumi inizialmente decorticati

Grassi

sono fonte indispensabile per lo sviluppo nervoso e cerebrale, (acidi grassi essenziali (omega 3), vanno preferiti olio extravergine d'oliva e pesce azzurro



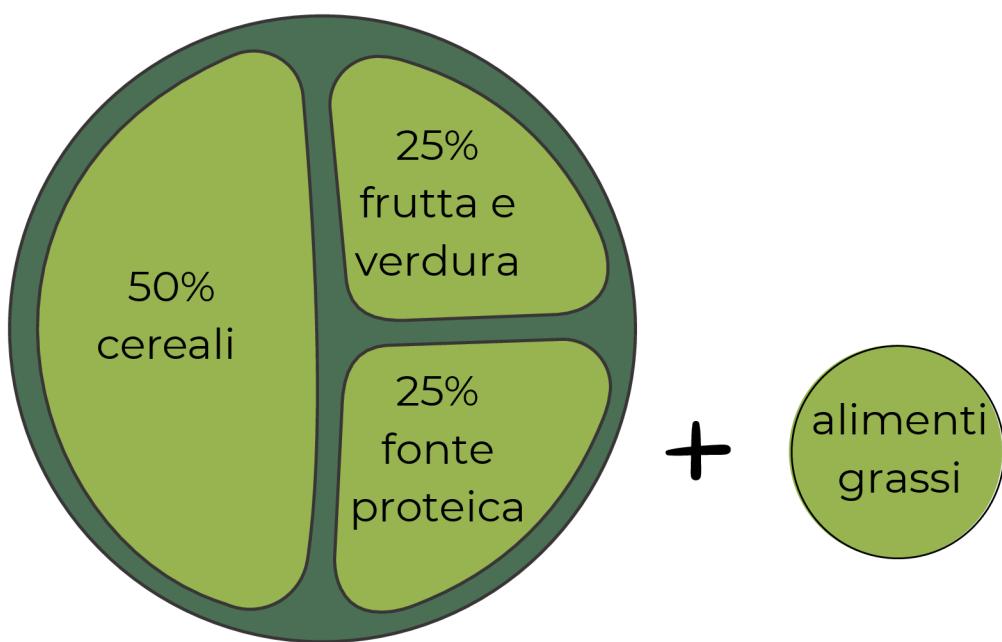
2. PIATTO SANO NELL'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

Il bambino che si sta approcciando all'alimentazione non è un piccolo adulto, va da sé che il suo piatto sano è diverso dal nostro!

Il piatto sarà composto da:

- una quota di cereali
- una fonte proteica
- una fonte di grassi buoni
- una piccola quota di verdure

Il 50% circa del piatto deve essere composto da cereali, e vanno proposti sia a pranzo che a cena, non è un errore proporre cereali a ogni pasto, anzi! Ricordiamo che i cereali servono proprio per dare energia. L'errore che spesso si fa è invece di pensare che la fonte proteica sia troppo scarsa ma non è così, è stato visto che troppe proteine non vanno bene ed aumentano il rischio di sovrappeso e obesità in età adulta. L'acqua non è necessaria fin che si sta allattando esclusivamente ma va proposta con l'introduzione dei primi cibi solidi, preferibilmente con un bicchiere o con una tazza con i manici.

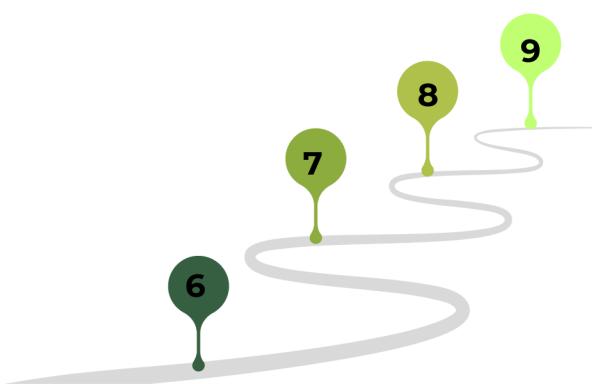


Cronoinserimenti

I cronoinserimenti, molto in voga negli anni passati, indicavano secondo rigide tabelle i tempi di introduzione degli alimenti, a che mese introdurre quel determinato alimento. Oggi sappiamo che non c'è un fondamento scientifico per seguire questa usanza del passato, anzi è stato visto che non ritardare l'introduzione di alimenti che sono potenzialmente allergizzanti potrebbe contribuire nella riduzione del rischio di sviluppare allergie.

Questo non vuol dire che si ha il via libera all'introduzione nello stesso momento di tutti gli alimenti allergizzanti, ma che non va effettuata un'introduzione differenziata in base ai mesi del bambino come nel classico foglio del pediatra (pesce a 8 mesi, uovo a 10 mesi ...).

Resta valido il fatto di introdurre gli alimenti che si sa essere più allergizzanti uno per volta al fine di intercettare eventuali reazioni avverse a quel determinato alimento, ma senza aspettare mesi tra un alimento e l'altro (altrimenti lo svezzamento lo finiamo a 30 anni, forse!).



Porzioni

Le porzioni per fascia d'età non le ho inserite in questa mini guida, volutamente ... secondo il principio di divisione delle responsabilità che abbiamo visto poche pagine fa, è il bambino che decide quanto mangiare; quindi, la porzione dovrebbe avere l'unica funzione di essere un'indicazione per il genitore per non preparare dei pasti troppo grandi (eccessivamente esagerati) per il proprio bambino. In alcuni casi è utile dare un'idea di porzione ai genitori, in altri casi no, non sapendo chi poi leggerà questa mini guida, ho preferito evitare di inserirle.

Non siamo dei robot, non siamo tutti uguali, per questo non c'è una porzione standard. Ogni bambino ha il suo ritmo di crescita ed il suo fabbisogno, si autoregola benissimo da solo. Sta a noi adulti, imparare ad osservare i suoi segnali di fame e sazietà ed ad accompagnarlo in questo viaggio.

3. VARIETÀ ED EQUILIBRIO

È importante seguire un'alimentazione complementare graduale per permettere al bambino di abituarsi alle nuove consistenze e ai nuovi sapori offrendo alimenti di colori diversi, variando le fonti proteiche alternando carne, pesce, uova, legumi e formaggi. Alternando anche la tipologia di verdura, di frutta proposta e anche dei cereali, ricordando che inizialmente vanno preferiti non integrali. Non serve offrire una grande quantità piuttosto concentriamoci sulla qualità e sulla diversità degli alimenti che proponiamo.

Il latte come già abbiamo detto non va tolto ma completerà i pasti del nostro bambino fino a quando non riuscirà ad assumere una quantità di cibo idonea a coprire i fabbisogni nutrizionali.

Preferiamo cibi freschi, naturali e casalinghi, i cibi che consumiamo anche noi

In questo periodo della vita, quando c'è un bambino da "svezzare", può essere l'occasione giusta per migliorare anche le proprie abitudini alimentari, si individuali dei genitori che della famiglia.



SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO

Ludwig Feuerbach

Non solo ciò che mangiamo e ciò che mettiamo in tavola, ma soprattutto a cosa pensiamo e sentiamo, le nostre emozioni, con chi condividiamo i nostri pasti, in che clima li consumiamo, ...

Non è SOLO alimentazione, è anche **RELAZIONE**

ALIMENTI DA EVITARE

I principali alimenti da evitare nel primo anno sono sale, zucchero, miele (per il rischio di botulino), funghi, alcol e latte vaccino (si può utilizzare in piccole quantità per cucinare); inoltre alimenti ad alto rischio di soffocamento come frutta secca intera, chicchi interi, alimenti di forma rotondeggiante e pezzi duri.

Il nostro obiettivo è accompagnare il bambino nel suo percorso, supervisionando sempre il bambino al momento del pasto ed offrendo alimenti in sicurezza facendo attenzione ad alcune caratteristiche le cibo che proponiamo:

- ✓ **consistenza:** il bambino non riesce a tritare il cibo ma solo a schiacciarlo (fino a circa 18 mesi) quindi dobbiamo proporre solo cibi di consistenza morbida, sicura e non filamentosa, possiamo fare la prova e schiacciare l'alimento tra pollice e indice, se si sfalda allora va bene. Se l'alimento si spezza ma non perde consistenza non va bene e può essere pericoloso.
- ✓ **forma:** sono da evitare forme rotondeggianti o cilindriche, perché queste potrebbero bloccarsi nella faringe; prediligere quindi tagli sicuri a forma di bastoncino, spicchi sottili, striscioline, grattugiando o schiacciando con la forchetta.
- ✓ **scivolosità:** sono da evitare tutti i cibi che possono appiccicarsi al palato o alle vie aeree (alimenti collosi, gommosi o molto pastosi).

È fondamentale valutare le **competenze** del proprio bambino per capire come procedere, se ad esempio iniziamo con il finger food a forma di bastoncino, quando avrà sviluppato la presa a pinza (verso i 9 mesi) possiamo proporre anche dei pezzettini più piccoli di alimenti di consistenza adeguata che potrà prendere da solo e dirigere alla bocca. Man mano che cresce affinerà le competenze motorie di coordinazione e di pari passo andrà l'alimentazione. Ricordiamoci che dobbiamo favorire l'esplorazione del cibo e l'autonomia.

GIORNATA TIPO

perchè è importante la routine ?

La routine da sicurezza ed è compito degli adulti abituare i bambini a una routine regolare dei pasti. La regolarità è prevedibile e da sicurezza, i bambini sanno cosa succederà e questo consentirà un ritmo di fame e sazietà regolare, mentre il continuo piluccamento fuori pasto spesso porta ad arrivare senza fame ai pasti e ad alimentarsi in modo disorganizzato.

Sicuramente le eccezioni ci saranno, le settimane non sono tutte uguali per mille motivi, e per questo dobbiamo imparare ad essere flessibili e a ricordarci che l'equilibrio si fa sul lungo termine, non in un singolo pasto o in un singolo giorno ma nelle scelte e nelle abitudini che avremo nella vita intera.

È importante che l'alimentazione sia bilanciata nel tempo,
non sul singolo giorno

È vero che non esiste un orario fisso per tutti, ogni famiglia ha i suoi ma l'obiettivo è quello di creare una routine per il bambino:

- 1 colazione
- 2 merenda
- 3 pranzo
- 4 merenda
- 5 cena
- 6 + latte se richiesto sera/notte

QUANTO DURA ?

Mi dispiace ma non esiste una regola fissa.

Il passaggio dal latte all'alimentazione della famiglia inizia intorno ai 6 mesi è un percorso unico per ogni bambino e ogni famiglia, non ha tempi prestabiliti ma deve essere graduale, sostenibile e sereno.

In questo percorso di conoscenza del cibo il bambino è al centro, ed è fondamentale supportarlo con un clima incoraggiante di serenità e tranquillità.

Se optiamo per lo svezzamento classico è importante pian piano proporre gradualmente anche i nostri alimenti, con consistenze diverse ed arrivare verso i 10-12 mesi all'alimentazione della famiglia.

Proporre alimenti con consistenze diverse dalla pappa cremosa (per chi opta per lo svezzamento classico) è fondamentale, perché masticare permette di esercitare e stimolare i muscoli facciali.

Lo scopo dello svezzamento è quello di inserire in modo graduale il bambino nell'alimentazione della famiglia

A circa 1 anno il bambino dovrebbe stare seduto a tavola con tutta la famiglia e condividere assieme lo stesso pasto



Lo svezzamento è come un viaggio ed è fatto di piccole tappe, piccoli passi, scoperte ed emozioni. Non aspettiamoci che nostro figlio faccia un pasto completo, all'inizio saranno solo piccoli assaggi, con il tempo prenderà sempre più confidenza.

L'obiettivo è che il bambino impari a mangiare in famiglia, condividendo abitudini sane e un contesto positivo; in quest'ottica, ogni famiglia può trovare la propria strada nell'alimentazione creando un ambiente di fiducia, serenità, rispetto e ascolto.

Ogni bambino è un mondo unico e l'alimentazione complementare è **(deve essere)** un percorso personalizzato per lui e per la sua famiglia



Dr.ssa Chiara Regnoto
Biologa Nutrizionista



L'obiettivo principale di questa mini guida è quello di informare e rassicurare, spero di esserci riuscita. Se hai domande, dubbi o vuoi approfondire il tema, contattami