



LA CORRETTA ALIMENTAZIONE IN ETÀ PEDIATRICA

Con la definizione “primi 1000 giorni di vita” si indica l’arco temporale che va dal concepimento ai due anni. Questo periodo rappresenta una finestra critica per lo sviluppo del bambino in cui la nutrizione svolge un ruolo fondamentale nel determinare la salute fisica e mentale a lungo termine.

Le fasi cruciali dello sviluppo e le raccomandazioni nutrizionali possono essere scandite in diversi periodi, ovvero:

IL PERIODO PRENATALE

Il periodo prenatale è il tempo che intercorre tra la fecondazione dell’ovulo da parte dello spermatozoo e la nascita ed è una fase delicata e fondamentale per la vita di un individuo. Ogni cura e attenzione prestata durante questo periodo contribuisce a garantire uno sviluppo sano e armonico del bambino.

Il periodo prenatale è fondamentale perché:

- **Influenza lo sviluppo fisico:** Una corretta alimentazione della madre, l’assenza di sostanze nocive e lo sviluppo sano degli organi sono essenziali per una crescita ottimale del feto.
- **Influenza lo sviluppo neurologico:** Il cervello del feto si sviluppa in modo rapidissimo durante la gravidanza. Un ambiente uterino sano favorisce lo sviluppo di connessioni neurali e un buon funzionamento del sistema nervoso.
- **Influenza la salute futura:** è ormai chiaro che fattori come l’alimentazione materna, lo stress e l’esposizione a sostanze tossiche durante la gravidanza possono aumentare il rischio di sviluppare malattie croniche nell’età adulta.

Un’alimentazione equilibrata in gravidanza è quindi fondamentale, poiché il feto dipende interamente dalla madre per ricevere i nutrienti necessari per la crescita e lo sviluppo, tra cui micronutrienti essenziali come ferro, acido folico, calcio e vitamina D sono fondamentali per prevenire difetti alla nascita e promuovere uno sviluppo sano.

È inoltre fondamentale evitare sostanze nocive come alcol, fumo o l'uso di alcuni farmaci tra cui gli antibiotici, ed alcuni alimenti che possono avere effetti negativi sullo sviluppo del feto.

ALLATTAMENTO AL SENO: IL LATTE MATERNO, L'ALIMENTO PERFETTO

L'allattamento al seno, oltre ad essere un atto d'amore e un momento unico di contatto tra madre e bambino, riveste un ruolo fondamentale nell'ambito di una corretta alimentazione neonatale e pediatrica.

L'allattamento al seno è così importante per l'alimentazione del neonato e del bambino perché il latte materno il latte materno è un alimento "su misura" per il neonato, che si adatta alle sue esigenze in ogni fase della crescita. Contiene tutti i nutrienti necessari per uno sviluppo sano e armonico, oltre a fattori di crescita e anticorpi che proteggono dalle infezioni.

Il latte materno è facilmente digeribile per l'apparato gastrointestinale immaturo del neonato, riducendo il rischio di coliche e disturbi digestivi. Gli anticorpi presenti nel latte materno offrono una protezione naturale contro numerose malattie infettive, come le infezioni respiratorie e gastrointestinali.

Studi scientifici hanno dimostrato che i bambini allattati al seno tendono ad avere un quoziente intellettivo leggermente superiore e uno sviluppo neurologico migliore rispetto a quelli alimentati con latte artificiale.

L'allattamento al seno riduce il rischio di sviluppare in età adulta obesità, diabete, malattie cardiovascolari e alcune forme di cancro.

Non di secondaria importanza sono i benefici per la madre: l'allattamento al seno aiuta l'utero a contrarsi più velocemente dopo il parto, riducendo il rischio di emorragie. Inoltre, diminuisce il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, l'osteoporosi e il cancro al seno e all'ovaio.

Come integrare l'allattamento al seno nella dieta del bambino in crescita?

L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita.

Dopo i sei mesi, si possono iniziare a introdurre gradualmente gli alimenti complementari, mantenendo comunque l'allattamento al seno fino ai due anni di età o oltre.

È importante che le neomamme siano supportate da figure professionali (ostetriche, pediatri, consulenti per l'allattamento) per affrontare eventuali difficoltà e proseguire l'allattamento il più a lungo possibile.

LO SVEZZAMENTO: INTRODUZIONE DEGLI ALIMENTI COMPLEMENTARI

Lo svezzamento è un momento molto importante nella vita di un bambino e di una mamma. È il passaggio graduale dall'alimentazione esclusiva al seno o al latte artificiale all'assunzione di altri cibi.

È importante perché intorno ai 6 mesi di vita, il latte materno o artificiale non è più sufficiente a soddisfare tutti i bisogni nutrizionali del bambino, che ha bisogno di iniziare ad esplorare nuovi sapori e consistenze.

L'introduzione degli alimenti complementari deve avvenire in modo graduale e sicuro, seguendo alcuni consigli:

- A partire dai 6 mesi: l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di iniziare a introdurre gli alimenti complementari non prima dei 6 mesi.
- Un alimento alla volta: per individuare eventuali allergie, è consigliabile introdurre un nuovo alimento alla volta e aspettare qualche giorno prima di proporre un altro.
- Prestare attenzione alla consistenza dei cibi: si parte da alimenti semiliquidi e si passa gradualmente a quelli più solidi.
- Assecondare le richieste del bambino: è importante rispettare i tempi del bambino e offrirgli il cibo quando è affamato.
- Continuare l'allattamento: l'allattamento al seno deve continuare anche dopo l'introduzione degli alimenti complementari, almeno fino ai 2 anni di età.

Si consiglia di iniziare con alimenti semplici e facilmente digeribili, come:

- Frutta: mela, pera, banana, pesca (senza buccia).
- Verdura: carote, patate, zucca, zucchine.
- Cereali: riso, mais, avena.

- Carne: pollo, tacchino (senza pelle).

Nei primi mesi di introduzione degli alimenti complementari è meglio evitare:

- Latte vaccino: in alcuni casi può causare allergie e difficoltà digestive e potrebbe essere sostituito con latte di capra.
- Miele: può contenere spore di batteri dannosi per i bambini piccoli.
- Alimenti troppo salati, zuccherati o grassi.
- Uova, pesce, frutta a guscio: possono provocare allergie.

Perché è importante seguire questi consigli? Seguendo queste linee guida, si garantisce al bambino un'alimentazione sana ed equilibrata, riducendo il rischio di allergie e intolleranze alimentari.

MACRO E MICRONUTRIENTI ESSENZIALI

I primi 1000 giorni sono un periodo di rapido sviluppo, durante il quale il corpo del bambino ha bisogno di un apporto adeguato di macro e micronutrienti.

• MACRO NUTRIENTI:

- **Proteine:** essenziali per la crescita e la riparazione dei tessuti. Si trovano in carne, preferibilmente bianca, perché più digeribile, pesce, uova, legumi, latticini e cereali integrali.
- **Carboidrati:** forniscono energia. Si trovano in cereali, frutta, verdura e legumi.
- **Grassi:** necessari per lo sviluppo del cervello e del sistema nervoso. Si trovano in latticini, oli vegetali, avocado, frutta secca e pesce grasso.

• MICRO NUTRIENTI:

• Vitamine:

- **Vitamina D:** importante per la salute delle ossa e del sistema immunitario. Si trova in pochi alimenti, quindi spesso è necessaria una supplementazione.
- **Ferro:** essenziale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue. Si trova in carne rossa, legumi, verdure a foglia verde e cereali integrali.
- **Iodio:** necessario per lo sviluppo del cervello. Si trova nel pesce, nei prodotti lattiero-caseari e nel sale iodato.
- **Zinco:** coinvolto in numerosi processi metabolici. Si trova in carne, pesce, legumi e cereali integrali.

• Minerali:

- **Calcio:** fondamentale per la salute delle ossa e dei denti. Si trova in latticini, verdure a foglia verde e legumi.
- **Magnesio:** coinvolto in molte reazioni enzimatiche. Si trova in frutta secca, semi, legumi e cereali integrali.

Altro aspetto fondamentale, utile innanzitutto per assicurare l'apporto di tutti i micro ed i macronutrienti, ma anche per abituare il bambino a cibi nuovi ed a contrastare l'insorgenza di intolleranze o allergie è la varietà dei cibi proposti.

Una dieta varia aiuta ad esplorare nuovi sapori e a sviluppare il palato del bambino e a prevenire la malnutrizione, è importante, inoltre, proporre al bambino alimenti con diverse consistenze per stimolare lo sviluppo delle sue capacità masticatorie.

I primi 1000 giorni di vita rappresentano dunque una finestra di opportunità unica per promuovere la salute a lungo termine del bambino. Una nutrizione adeguata durante questo periodo è fondamentale per lo sviluppo fisico, cognitivo e emotivo. È importante che i genitori siano informati sulle raccomandazioni nutrizionali e ricevano il supporto necessario per fornire ai loro figli un inizio di vita sano.

LA NUTRIZIONE NEI PRIMI ANNI DI VITA: DAI 2 ANNI ALL'ETÀ SCOLARE

Mentre i primi 1000 giorni rappresentano una finestra critica per lo sviluppo, l'importanza di una dieta equilibrata e varia si estende ben oltre i due anni. L'alimentazione nei successivi anni di vita, infatti, continua a influenzare la crescita, lo sviluppo cognitivo e la prevenzione di malattie croniche come obesità, diabete, ipertensione, ecc.

Durante l'età prescolare, il periodo che va dai 2 ai 5 anni è fondamentale mantenere l'abitudine alla varietà, continuando a proporre al bambino una vasta gamma di alimenti per assicurare un apporto completo di nutrienti.

I pasti devono essere piccoli e frequenti, poiché i bambini in questa età hanno uno stomaco piccolo ed un metabolismo rapido, pertanto è consigliabile offrire pasti e spuntini frequenti. Al tro aspetto fondamentale è incoraggiare l'autonomia del bambino a tavola, permettendogli di scegliere tra diverse opzioni e di servirsi da solo, facendo però attenzione a limitare il consumo di zuccheri aggiunti, grassi saturi ed alimenti ultra-processati.

LA NUTRIZIONE NELL'ETÀ SCOLARE:

L'età scolare, tra 6 e 12 anni, è un periodo di intenso sviluppo fisico e cognitivo. Una dieta equilibrata è fondamentale per fornire l'energia necessaria per le attività quotidiane, sostenere la crescita e garantire un buon rendimento scolastico.

Durante l'età scolare vi è un aumento del fabbisogno energetico. Con l'aumento dell'attività mentale e fisica, il fabbisogno energetico dei bambini aumenta.

La colazione è il pasto più importante della giornata. Deve fornire energia e nutrienti per affrontare la mattinata e non deve essere mai saltata, poiché fornisce le calorie necessarie ad affrontare la prima parte della giornata ed a migliorare la concentrazione.

Anche il consumo di merende sane è fondamentale per una corretta alimentazione, limitando gli zuccheri aggiunti il cui consumo eccessivo può portare a problemi di peso, carie dentali e difficoltà di concentrazione e riducendo il consumo di grassi saturi e sale, poiché questi nutrienti, se consumati in eccesso, possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e ipertensione. È importante quindi scegliere alimenti nutrienti e poco processati a base di frutta, verdura, yogurt e cereali integrali è utile ad evitare cali di energia e favorire la concentrazione.

È inoltre fondamentale stabilire orari regolari per i pasti e gli spuntini.

Gli alimenti da favorire: frutta e verdura, ricche di vitamine, minerali e fibre, sono essenziali per un corretto funzionamento dell'organismo; cereali integrali, che forniscono energia a lento rilascio e sono ricchi di fibre; i legumi, ottima fonte di proteine vegetali, fibre e vitamine del gruppo B; latte e yogurt, ottime fonti di calcio, essenziale per lo sviluppo delle ossa; carne bianca, pesce e uova che forniscono proteine di alta qualità.

Le quantità precise di macro e micronutrienti variano calibrate in base all'età, al sesso, all'attività fisica e ad altri fattori individuali tuttavia, possiamo fornire delle linee guida generali ed indicazioni percentuali basate sulle Linee Guida per una sana alimentazione italiana o LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti):

Percentuali di Macro Nutrienti

- I carboidrati: dovrebbero rappresentare la principale fonte di energia, coprendo circa il 55-60% del fabbisogno calorico totale.
- Le proteine: essenziali per la crescita e la riparazione dei tessuti, dovrebbero apportare circa il 15-20% delle calorie totali.
- I lipidi: necessari per il funzionamento dell'organismo, lo sviluppo del cervello e del sistema nervoso. Si trovano in oli vegetali, avocado, frutta secca e pesce grasso. È importante consumarli, ma con moderazione, limitando i grassi saturi e trans e privilegiando quelli insaturi (contenuti in olio d'oliva, pesce grasso, frutta secca). Dovrebbero rappresentare circa il 25-30% delle calorie totali.

È difficile fornire quantità precise in quanto variano in base alle caratteristiche individuali. Tuttavia, possiamo offrire delle indicazioni generali rispetto alle quantità giornaliere:

- Frutta e verdura: almeno 5 porzioni al giorno (circa 400 grammi).

- Cereali integrali: 3-4 porzioni al giorno. La maggior parte dei cereali consumati dovrebbe essere integrale.
- Latte e yogurt: 3 porzioni al giorno.
- Carne, pesce, uova e legumi: 1 porzione al giorno ripartite in 2-3 porzioni a settimana.
- Grassi: limitare il consumo di grassi saturi e preferire quelli insaturi.
- Acqua: Bere a sufficienza durante la giornata e lontano dai pasti (almeno 1,5 litri al giorno).



La piramide alimentare è uno strumento utile per visualizzare le proporzioni ideali dei diversi gruppi alimentari. La base della piramide è occupata da frutta, verdura e cereali integrali, che dovrebbero essere consumati in maggiore quantità rispetto agli altri alimenti.

MICRONUTRIENTI

Per quanto riguarda i micronutrienti, è più difficile fornire quantità precise in quanto il fabbisogno varia in base a numerosi fattori. Tuttavia, è importante assicurarsi di consumare una dieta varia ed equilibrata per soddisfare le esigenze dell'organismo.

Le vitamine sono nutrienti essenziali per la crescita, lo sviluppo e il corretto funzionamento dell'organismo dei bambini. Svolgono un ruolo fondamentale in numerosi processi biologici, come la produzione di energia, la riparazione dei tessuti e il rafforzamento del sistema immunitario. Particolarmente importanti per i bambini perché sono essenziali per la formazione di ossa, denti, muscoli e tessuti; contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie, proteggendo i bambini dalle infezioni; aiutano a trasformare il cibo in energia, fornendo ai bambini la vitalità necessaria per giocare e imparare.

Alcune vitamine sono inoltre fondamentali per lo sviluppo del cervello e delle capacità cognitive.

In quali cibi si trovano le vitamine essenziali per i bambini?

- **Vitamina A:** presente in frutta ed ortaggi come mirtilli, albicocche, carote, zucca, mais, spinaci e latticini. È importante per la vista e per il sistema immunitario.

- **Vitamina C:** si trova in agrumi, kiwi, fragole, peperoni e broccoli. Rafforza le difese immunitarie e favorisce l'assorbimento del ferro.
- **Vitamina D:** presente nei pesci grassi (alici, salmone, sgombro), tuorlo d'uovo e latticini fortificati. È essenziale per la salute delle ossa e per il sistema immunitario.
- **Vitamina B12:** si trova principalmente nei prodotti di origine animale come carne, pesce, uova e latticini. È fondamentale per la formazione dei globuli rossi e per il sistema nervoso.
- **Ferro:** presente in carne rossa (vitello, cavallo), legumi, spinaci e cereali integrali. È essenziale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue.

Cosa succede se un bambino non assume abbastanza vitamine?

Una carenza di vitamine può causare diversi problemi di salute, tra cui:

- Rallentamento della crescita: i bambini possono crescere più lentamente del normale.
- Problemi ossei: le ossa possono diventare deboli e fragili e soggette a fratture.
- Anemia: una carenza di ferro può causare anemia, con sintomi come stanchezza e pallore.
- Problemi al sistema immunitario: i bambini possono essere più suscettibili alle infezioni.
- Problemi alla vista: una carenza di vitamina A, in particolare, può causare problemi alla vista.

Come garantire un apporto adeguato di vitamine ai bambini?

- Garantire un'alimentazione varia ed equilibrata, offrendo ai bambini una dieta ricca e colorata, includendo frutta, verdura, cereali integrali, legumi, carne, pesce e latticini.
- Limitare gli alimenti processati poiché questi sono spesso poveri di vitamine e ricchi di zuccheri e grassi saturi.
- Esporre i bambini al sole, poiché la vitamina D viene prodotta dall'organismo in risposta alla luce solare.

Quando è necessario integrare le vitamine?

In alcuni casi, il pediatra potrebbe consigliare l'assunzione di integratori vitaminici, ad esempio in caso di:

- **Alimentazione selettiva:** Quando il bambino rifiuta molti alimenti.
- **Malassorbimento:** Quando l'organismo non assorbe correttamente le vitamine dagli alimenti.
- **Carenze specifiche:** In caso di carenze diagnosticate dal pediatra.

È importante sottolineare che gli integratori non devono mai sostituire un'alimentazione sana ed equilibrata.

I minerali sono micronutrienti essenziali per la crescita, lo sviluppo e il corretto funzionamento dell'organismo dei bambini, proprio come le vitamine. Essi svolgono numerose funzioni vitali, dalla costruzione delle ossa alla regolazione dei liquidi corporei.

Perché sono così importanti per i bambini?

Minerali come calcio e fosforo sono fondamentali per la costruzione e il mantenimento di ossa e denti forti;

sodio e potassio aiutano a regolare e mantenere l'equilibrio idrico nell'organismo. A supporto dei muscoli e del cervello abbiamo minerali come magnesio e potassio che sono essenziali per la contrazione muscolare e la trasmissione degli impulsi nervosi; alcuni minerali, come il ferro, sono coinvolti nei processi energetici cellulari, favorendo la produzione di energia, mentre lo zinco, coinvolto in numerose reazioni enzimatiche, contribuisce al corretto funzionamento del sistema immunitario.

In quali cibi si trovano i minerali essenziali per i bambini?

- Calcio: si trova in latticini, verdure a foglia verde, legumi.
- Fosforo: ne sono ricchi latticini, carne, pesce, legumi, cereali integrali.
- Ferro: è presente in carne rossa, legumi, verdure a foglia verde, cereali integrali.
- Iodio: è abbondante in pesce, sale iodato, prodotti lattiero-caseari.
- Zinco: presente in carne, pesce, legumi, cereali integrali, frutta secca.
- Magnesio: lo troviamo in verdure a foglia verde, frutta secca, cereali integrali, legumi.
- Potassio: si trova in alimenti vegetali come banane, avocado, patate, pomodori, spinaci.

Cosa succede se un bambino non assume abbastanza minerali?

Come nel caso delle vitamine, una carenza di minerali può causare diversi problemi di salute, tra cui:

- Rallentamento della crescita: Soprattutto in caso di carenza di calcio e vitamina D.
- Ossa deboli: Il rachitismo è una malattia causata da carenza di vitamina D e calcio.
- Anemia: La carenza di ferro è la causa più comune di anemia.
- Problemi muscolari e nervosi: La carenza di magnesio e potassio può causare crampi muscolari e debolezza.

Come garantire un apporto adeguato di minerali ai bambini?

Nutrendoli con una dieta varia ed equilibrata, ricca di cibi colorati e che includa tutti i gruppi alimentari (carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, minerali), facendo attenzione a limitare gli alimenti processati, spesso poveri di minerali e ricchi di sodio, dando molta importanza all'idratazione, evitando bevande gassate e succhi di frutta, ricchi di zuccheri, ed utilizzando acqua naturale, poiché bere a sufficienza aiuta a mantenere l'equilibrio idrico cellulare e favorisce l'assorbimento dei minerali.

Quando è necessario integrare i minerali?

In alcuni casi, il pediatra potrebbe consigliare l'assunzione di integratori minerali, ad esempio in caso di:

- Alimentazione selettiva: Quando il bambino rifiuta molti alimenti.
- Malassorbimento: Quando l'organismo non assorbe correttamente i minerali dagli alimenti.
- Carenze specifiche: In caso di carenze diagnosticate dal pediatra.

È importante sottolineare che gli integratori non devono mai sostituire un'alimentazione sana ed equilibrata.

- Calcio: fondamentale per la crescita e la salute delle ossa. Si trova in latticini, verdure a foglia verde e legumi.
- Ferro: essenziale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue. Si trova in carne rossa, legumi, verdure a foglia verde e cereali integrali.
- Iodio: necessario per lo sviluppo del cervello. Si trova nel pesce, nei prodotti lattiero-caseari e nel sale iodato.
- Zinco: coinvolto in numerosi processi metabolici. Si trova in carne, pesce, legumi e cereali integrali.
 - Magnesio: coinvolto in molte reazioni enzimatiche. Si trova in frutta secca, semi, legumi e cereali integrali.

Va sottolineato che ogni bambino è diverso e ha esigenze nutrizionali specifiche. L'obiettivo è creare un'alimentazione sana e piacevole che accompagni il bambino nella sua crescita.

ESEMPI DI PASTI E SPUNTINI SANI PER BAMBINI IN ETÀ SCOLARE:

- Colazione: Cereali integrali con latte, frutta fresca e yogurt.
- Spuntino: Frutta fresca o secca, yogurt.
- Pranzo: Pasta integrale con verdure, pesce o carne bianca.
- Merenda: Pane integrale con affettato magro e formaggio, verdura cruda.
- Cena: Legumi, verdure di stagione e un secondo magro.

È dunque fondamentale abituare ed educare il bambino a consumare una dieta equilibrata. Partendo dalla famiglia, i genitori hanno un ruolo fondamentale nell'educare i figli ad un'alimentazione sana, offrendo loro un buon esempio e stimolandoli a fare la spesa e a cucinare insieme, ma è importante anche promuovere programmi di educazione alimentare a scuola, per sensibilizzare i bambini all'importanza di una dieta sana e sostenibile, non sottovalutando che i bambini in età scolare sono fortemente influenzati dai loro coetanei. È importante quindi coinvolgerli nella scelta degli alimenti e creare un ambiente familiare positivo nei confronti del cibo sano, proteggendoli dall'influenza negativa della pubblicità e del marketing di alimenti poco salutari.

Una corretta alimentazione nei primi anni di vita getta le basi per una vita sana e attiva. È necessario continuare a offrire ai bambini un'alimentazione varia, equilibrata e ricca di nutrienti, anche dopo i primi 1000 giorni di vita.

In conclusione una corretta alimentazione in età scolare getta le basi per una vita sana e attiva. È fondamentale garantire ai bambini un'alimentazione varia, equilibrata e ricca di nutrienti, coinvolgendoli attivamente e rendendoli consapevoli delle scelte alimentari. La collaborazione tra scuola, famiglia, mondo della ricerca scientifica ed istituzioni è essenziale per promuovere abitudini alimentari sane fin dalla tenera età.