

# **...dopo il divezzamento**

Alimentazione nel Toddler  
(1-3 anni)

Cosa non dimenticare  
per consigliare al meglio

**Donella Prospero**

**Siamo quello che mangiamo... e che beviamo....**

Una buona alimentazione garantisce una crescita equilibrata ed in salute a tutte le età e quindi

**fornire ad un bambino una dieta bilanciata ricca in nutrienti essenziali e corrette abitudini alimentari è importante sia per garantire uno sviluppo ottimale, sia per mantenere la salute a breve e lungo tempo**

**Attualmente siamo di fronte ad una malnutrizione per eccesso.**

***La popolazione è sovralimentata e male alimentata***  
**sia per una errata distribuzione dei vari principi nutritivi, sia per l'ingestione di alimenti inquinati e contaminati.**

***il cibo non è solo nutrimento,  
ma occasione  
di incontro, di amicizia e  
di rapporto con gli altri.***

Occorre evitare che i bambini vivano il cibo in modo conflittuale e che abbiano con esso un rapporto ambivalente.

**La velocità di crescita è al massimo durante i primi 2 anni di vita, per poi rallentare durante il terzo anno.**



**il maggiore progresso nello sviluppo si verifica durante il secondo ed il terzo anno di vita, quando il bambino sviluppa ulteriormente le funzioni motorie fini e grossolane, il linguaggio ed il comportamento sociale.**

**Dal 1° anno di vita abbiamo una transizione dell'alimentazione del bambino verso l'alimentazione adulta che è caratterizzata da:**

- maggiore varietà di cibi**
- cibi solidi** nutrizionalmente sempre più importanti del latte
- riduzione del consumo di latte**

## **Eccessivo apporto proteine**

**A un anno intake proteico 3 volte superiore a RDA**

## **Inadeguato assunzione di ferro**

**17% bambini < 5anni anemici nei paesi industrializzati**

## **Eccessiva assunzione di sodio**

**In Italia non ci sono specifiche raccomandazioni**

## **Carenza vitamina D**

**l'intake di vitamina D è 1/4 1/5 della RDA**

# Proteine: non dimentichiamo che....

aumento assunzione di proteine da 8 a 24 mesi



aumento secrezione insulina e fattori ins. simili



aumento IGF 1



“adiposity rebound” precoce  
(a circa 3 anni invece di 5-6)



aumentato rischio obesità adulto

# Complicanze

**Sindrome  
metabolica**

**Problematiche  
psicologiche**



# Non dimentichiamo che...

**Il ferro** influenza il SNC :

interviene nella sintesi dei mediatori cerebrali quali  
(dopamina, serotonina, catecolamine)

è importante per la mielinizzazione

il corpo rende prioritario il trasporto di ferro ai globuli  
rossi a discapito degli altri tessuti, incluso il cervello

le correzioni non recuperano a volte gli esiti negativi  
della carenza marginale o vera e propria

# **I principali fattori associati ad uno stato carenziale di ferro nel toddler sembrano essere:**

**introduzione precoce nei neonati di latte vaccino**

**uso eccessivo di latte vaccino**

**alimentazione con basso livello di ferro con buona biodisponibilità**

**Non dimentichiamo che....  
un eccessivo apporto di **SALE** (sodio) nella dieta**

**Aumento del rischio di ipertensione  
nella prima infanzia e in età adulta**

E per la **vit D** ... ricordiamo che

**La stragrande maggioranza della vitamina D deriva da fotossidazione**

**Le principali funzioni della vitamina D sono**

- **SN stabile**
- **azione sull'attività cardiaca e coagulazione**
- **SI efficiente**
- **ma soprattutto la mineralizzazione delle ossa**

**La maggior parte della massa ossea  
viene accumulata entro i 18-20 anni  
se in questa fase l'assunzione di calcio è insufficiente  
lo spessore dell'osso corticale risulterà minore,  
le trabecole più sottili e in numero ridotto.**

**Per questo è importante il raggiungimento del  
“picco di massa ossea” .**

**Maggiore è il patrimonio di massa ossea che l'organismo  
può spendere e minore sarà il rischio di fratture negli  
anni successivi.**

# Intake giornaliero raccomandato di vit D in pediatria:



0-1 anno  
400 IU/d

1 IU = 25ng



1-18 anni  
600 IU/d

I livelli di Vitamina D raccomandati provvedono al corretto metabolismo dell'osso; tuttavia, ad oggi non è noto se tali livelli siano altrettanto sufficienti per le funzioni extra-scheletriche!

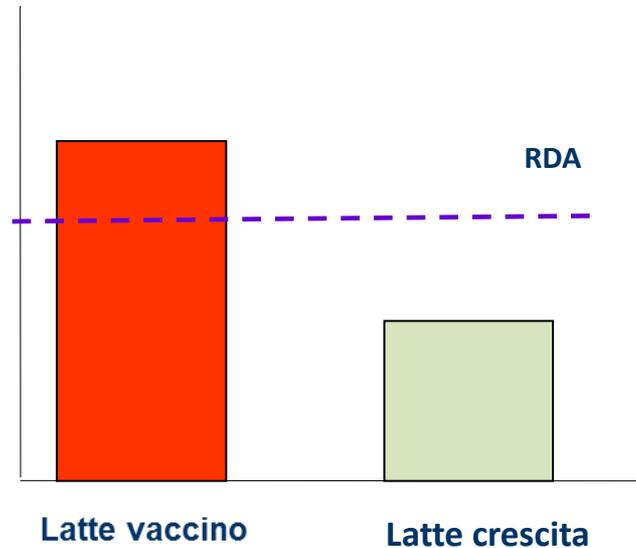
# il latte



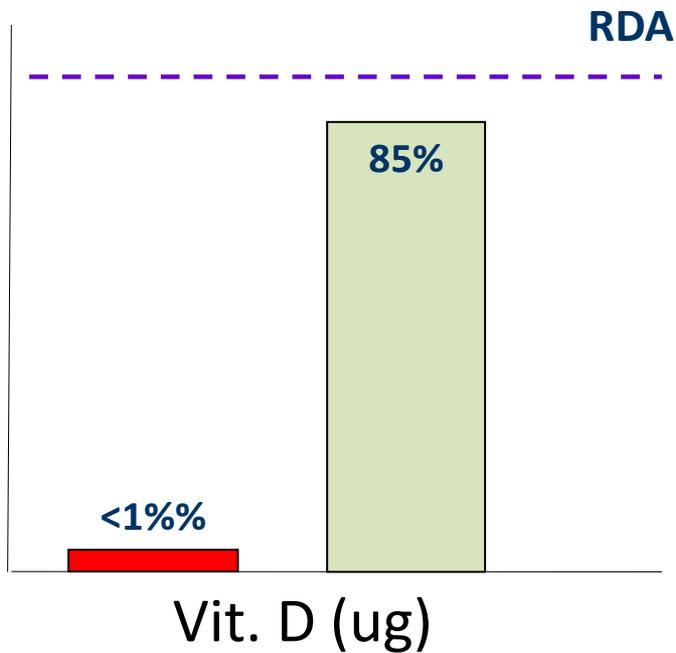
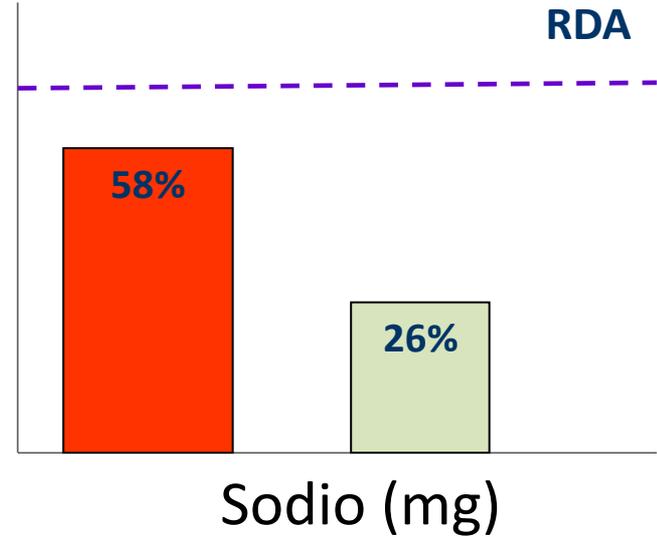
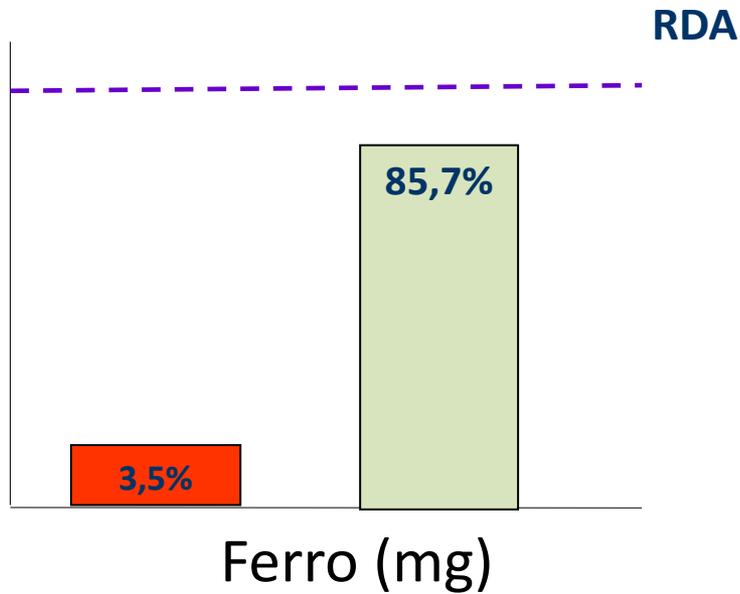
Lo diciamo da anni:  
il latte vaccino è l'alimento  
ideale per i vitelli  
non per i bambini  
Povero di molti nutrienti e  
sbilanciato... eppure....  
le mamme italiane lo  
preferiscono

# PROTEINE

Paragone latte vaccino e latte crescita per 500ml (g)



Nel LV la concentrazione di proteine è circa 2 volte superiore a quella del latte crescita (1,5 g/100 ml latte crescita vs 3,3 LV)



**Paragone**  
**latte vaccino e**  
**latte crescita**  
**per 500ml**

# Dalla teoria alla realtà.....



I cibi e le bevande più gettonati,  
non sono quelli più bilanciati  
e più salutari dal punto  
di vista nutrizionale



# Con chi dobbiamo fare i conti?

Bevande zuccherate

Alimenti zuccherati

Cibi pronti e precotti

Fast food

Merendine



# Problemi

## **Elevato consumo di cibi ipercalorici**

ricchi di grassi saturi e di zuccheri semplici.

## **Sedentarietà**

TV, computer, videogiochi,  
utilizzo mezzi di locomozione

riduzione del tempo dedicato ad attività fisica

## Prevenzione in famiglia

adottare abitudini alimentari sane  
controllare uso della TV  
avvicinare alla pratica di attività sportive

## Prevenzione a scuola

educazione **alimentare** come materia di studio  
maggior tempo dedicato ad attività fisica  
controllo su alimenti durante intervalli  
controllo mensa scolastica  
consiglio di raggiungere scuola a piedi

## **Prevenzione a livello istituzionale**

promozione educazione alla salute  
corretta informazione su alimentazione  
programmi di prevenzione nazionali

## **Prevenzione a livello di associazione consumatori**

chiedere etichette chiare  
pretendere pubblicità corretta  
soprattutto se rivolta a bambini  
adoperarsi per controllo prezzi  
su alimenti indispensabili

*Diverse indagini su ampia scala condotte in Europa hanno mostrato che le abitudini alimentari di molti toddler sono lontane dall'ideale.*

*Ad esempio, l'apporto di dolci, merendine e bibite gasate è alto, mentre quello di verdure, carne e pesce è solitamente inferiore ai livelli raccomandati.*

*Questo porta a eccessi e difetti  
in micro e macronutrienti  
con potenziali implicazioni sulla salute*

**Dopo l'anno di vita non sono moltissimi i PdF che utilizzano schede fornite dal Software oppure predisposte personalmente per indagare e consigliare una corretta alimentazione**

**Educare i genitori e la famiglia a seguire corretti stili di vita è un compito importante nella nostra professione a volte sottovalutato**

**Proviamo a vedere insieme cosa si può fare....**

# I nostri obiettivi per la prevenzione dei rischi nutrizionali

apporto calorico corretto

riduzione del peso corporeo  
(se superiore al 20% del peso ideale)

assunzione adeguata di proteine  
con rispetto del rapporto ideale tra proteine animali e vegetali

aumentato consumo di amidi e riduzione degli zuccheri semplici

moderata assunzione di acidi grassi saturi presenti nei  
grassi animali

limitata introduzione di sodio  
adeguata introduzione di ferro e vitD  
ma anche di potassio, magnesio, iodio

introduzione di fibre

**Stima del fabbisogno energetico  
giornaliero del bambino da 1 a 3 anni**

**96 Kcal/kg di peso**

Valori adottati dalla Commissione Europea

# Frazionamento dell'apporto calorico giornaliero

- **La prima colazione deve fornire il 15-20%**
- **Lo spuntino di metà mattino il 5%**
- **Il pranzo deve coprire il 40%**
- **La merenda il 10%**
- **La cena il 30%**

# Ripartizione del fabbisogno energetico nei primi tre anni di vita

	0-1 anno	1-2 anni	2-3 anni
PROTEINE	10-12%	10-12%	10-12%
LIPIDI	> 50%	30%	25-30%
CARBO IDRATI	40%	50%	55-60%

# Caratteristiche nutritive delle proteine assunte



## *Animali*

**massimo valore nutritivo  
tutti gli AA essenziali ad  
alte concentrazioni**



## *Vegetali*

**possono essere  
carenti di uno o  
più AA essenziali**

Le proteine non possono formare riserve nell'organismo, è quindi assolutamente necessario assumerne regolarmente ad ogni pasto, non solo in quantità sufficiente, ma anche di qualità, devono cioè contenere gli aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni  
alimenti adatti a questo scopo sono:  
**latte e derivati, pesce, uova, carne.**

mentre gli alimenti di origine vegetale:  
**cereali, legumi, verdura e frutta**

con valore biologico inferiore perché carenti in uno o più aminoacidi essenziali vanno associati tra loro (pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e lenticchie etc.)  
per ottenere una miscela proteica completa ed equilibrata.



# la CARNE



**contribuisce all'apporto di proteine di elevata qualità**

**circa il 40% delle proteine della carne è costituito  
da aminoacidi essenziali**

**sono presenti, inoltre, le vitamine del gruppo B, in particolare  
la B12 il cui apporto è assicurato per il 50% del fabbisogno solo  
con il consumo di carni**

**particolare importanza assume il contenuto in ferro, che è  
assorbito in quantità maggiore rispetto al ferro proveniente  
dagli alimenti vegetali**



## **il PESCE**

**contiene proteine di elevato valore biologico  
gli acidi grassi "polinsaturi« essenziali**

**la famiglia degli acidi grassi  
omega-3 è ritenuta benefica nella  
prevenzione delle malattie cardiocircolatorie**



**il pesce rappresenta un'ottima fonte di iodio, calcio, fosforo,  
rame, magnesio, ferro (mitili e ostriche) , selenio e sodio**

**l'apporto vitaminico è consistente per le vitamine B1, B2, B12 e  
PP, è quasi esclusivo vettore di vitamine A e D presenti nel  
fegato (olio di fegato di merluzzo).**

## **le UOVA**

**contengono proteine di  
elevato valore biologico**

**grazie al loro indice di sazietà elevato ed  
al loro basso apporto di calorie risultano indicate  
nei regimi ipocalorici.**





# le FIBRE



**Aumento del senso di sazietà e miglioramento della funzionalità intestinale .**



**Riduzione del rischio  
per importanti malattie  
cronico-degenerative,  
in particolare  
i tumori al colon-retto ,  
il diabete e  
le malattie cardiovascolari.**



**Il valore considerato ottimale  
per l'adulto di 30 g/die  
è facilmente raggiungibile dando  
occasionalmente preferenza  
ad alimenti integrali  
o particolarmente ricchi in fibra**

**Un livello di assunzione di fibra  
in età pediatrica :**

***0,5 g/kg/die di peso corporeo***



## il SALE



non dovrebbe essere aggiunto agli alimenti sia per motivi nutrizionali sia per evitare di condizionare il gusto del bambino

**Salare (come zuccherare)  
gli alimenti è solo un'abitudine**

l'acquisizione di un gusto particolarmente salato o dolce nell'infanzia condiziona la scelta anche in età adulta.



...e se aggiungiamo i biscotti

## 6 biscotti (30grammi)

calorie	+ 120 Kcal
proteine	+ 2.82 gr
ferro	+ 1.5 mg
sodio	+ 50 mg

# Porzioni

ALIMENTI	1 – 3 ANNI	4 – 6 ANNI
Pasta/Riso	30 g	40 – 50 g
Pane	30 g	30 – 40 g
Pesce	50-60 g	70 g
Carne	40 g	50 g
Legumi freschi/secchi	40 g /20 g	50 g /30 g
Formaggio	30 g	40 g
Verdure cotte	50 – 60 g	100 g

# Equivalenza delle porzioni

## 1 porzione di carne o pesce o formaggi corrisponde a:

120 gr molluschi (seppia, polpo, vongole)

120 gr bovino lessato

120 gr crostacei e gamberi o pesce molto magro (nasello, merluzzo, razza, tinca)

100 gr pesci magri (palombo, spigola, trota, sogliola)

90 gr pesci semigrassi (alici, baccalà ammollato, triglia, pesce spada)

80 gr vitello, vitellone, pollo senza pelle, tacchino, dentice, tonno al naturale

70 gr faraona, capretto, coniglio, cavallo

60 gr manzo, maiale, bovino magro (lombata, costata)

50 gr prosciutto crudo magro, ricotta di mucca, tonno fresco, fegato di bovino  
bastoncini di pesce al forno, bresaola, agnello, gallina

40 gr prosciutto cotto, tonno all'olio sgocciolato

30 gr wurstel, mortadella, speck, formaggi molli (stracchino, mozzarella)

25 gr formaggi duri (grana, fontina, provolone, caciotta, pecorino, gorgonzola)

25 gr salumi

# **1 porzione di verdure o legumi o tuberi corrisponde a:**

380 gr finocchi

300 gr cardi, zucchine, ravanelli

280 cicoria, fiori di zucca

250 radicchio rosso, cetrioli

200 lattuga, melanzane, indivia, agretti, bieta, rape, pomodori, fagiolini

180 gr zucca gialla, lattuga cappuccia, pomodori maturi da sugo

150 gr pomodori pelati, broccoletti, carciofi, funghi porcini, peperoni

140 gr asparagi, cavolfiore

110 gr broccoli, spinaci

100 gr carote

90 gr cavoli di Bruxelles, fave fresche

70 gr germogli di soia

60 gr piselli freschi

40 gr patate, lenticchie in scatola scolate

30 gr fagioli borlotti freschi e ceci in scatola

# 1 porzione di frutta corrisponde a:

600 gr di anguria

350 gr pompelmo

330 gr fragole, pesche, albicocche, nespole

270 gr mele golden, kiwi, fichi

170 gr mandaranci

150 gr uva

140 gr melagrane, banane, kaki

120 gr mandarini

60 gr castagne

## QUOTA CALORICA ( X 100 g) delle bevande più diffuse

<u>Estathé Verde</u>	<u>29kcal</u>
<u>Acqua tonica</u>	<u>34kcal</u>
<u>The nestea al limone</u>	<u>36kcal</u>
<u>Coca cola</u>	<u>37kcal</u>
<u>Sprite al limone, senza caffeina</u>	<u>40kcal</u>
<u>Lemon soda (o lime soda), con caffeina</u>	<u>41kcal</u>
<u>Coca cola senza caffeina</u>	<u>41kcal</u>
<u>Estathé Pesca</u>	<u>44kcal</u>
<u>Red bull</u>	<u>45kcal</u>
<u>Estathé Limone</u>	<u>45kcal</u>
<u>Succo di frutta ACE</u>	<u>46kcal</u>
<u>Succo d'ananas e pompelmo</u>	<u>47kcal</u>
<u>Aranciata</u>	<u>48kcal</u>
<u>Bevanda alla cioccolata con siero di latte</u>	<u>49kcal</u>
<u>Succo d'ananas e arancia</u>	<u>50kcal</u>
<u>Succo di arancia e albicocca</u>	<u>51kcal</u>
<u>Cocktail di succo di mirtilli</u>	<u>54kcal</u>

# PRANZO o CENA

## Primi piatti

tutti i giorni a pranzo e a cena (piatti asciutti e in brodo)

## Secondi piatti

carne	4 volte a settimana
pesce	2 volte a settimana
legumi	2 volte a settimana
formaggi	3 volte a settimana
uova	2 volte a settimana
affettati	1 volta a settimana

Verdure tutti i giorni a pranzo e cena (cotte o crude)

Frutta tutti i giorni, sempre di stagione, con gli spuntini

# **SPUNTINO e MERENDA**

**Lo spuntino di metà mattina è il momento migliore  
per consumare *frutta fresca***

Sono da evitare panini con insaccati o formaggi  
perché ricchi di grassi e perché  
tolgono l'appetito per il pranzo

**Per la merenda del pomeriggio sono indicati:**

***Succhi o frullati di frutta e latte,***

***yogurt con frutta fresca,***

***gelati alla frutta.***

## **Spuntino di metà mattina e/o merenda del pomeriggio**

30 gr di crackers (1 pacchetto)

mezza porzione di frutta (100 gr)

un vasetto piccolo di yogurt parzialmente scremato  
(anche alla frutta)

30 gr di pane (anche integrale)

20 gr di prosciutto magro (crudo o cotto) o bresaola

30 gr di pane (anche integrale)

60 gr di pomodoro

3 gr di olio (1 cucchiaino)

30 gr di pane (anche integrale)

20 gr di ricotta di mucca

Invece è sempre maggiore il consumo di zuccheri semplici nelle bevande e/o dei cibi ad elevata densità energetica

*Nei bambini da 16 a 24 mesi*

*l'alimentazione extra ricca in energia*

*(cibi confezionati, gelati, cibi fritti, merendine, succhi di frutta, bibite zuccherate etc.)*

*va a cambiare e alterare le abitudini alimentari diminuendo di fatto l'intake di micronutrienti*

# Le Merendine



# Riproduzione di dolci famosi della tradizione italiana



**Oltre l'80% dei bambini consuma  
tutti i giorni prodotti da forno  
merendine o biscotti, snak dolci o cioccolato**

**Il 91,8 % delle famiglie acquista merendine  
almeno 1 volta all'anno**

**Circa 700.000.000 di euro  
115.000 di tonnellate  
6 miliardi di pezzi**



E in modo simile  
ovunque

<b>Nord Ovest</b>	<b>28,1</b>
<b>Nord Est</b>	<b>23,2</b>
<b>Centro</b>	<b>22,9</b>
<b>Sud</b>	<b>25,8</b>

*Le merendine sono uno degli alimenti dolci più demonizzati degli ultimi decenni, principalmente in relazione al loro presunto contributo all'attuale epidemia di sovrappeso e obesità infantile.*

*Le merendine si collocano tutte tra gli alimenti ad alta densità energetica ( >225-275 cal/100 grammi ), ma con ampie variabilità per quanto concerne l'apporto calorico del singolo pezzo porzionato.*

***A parte l'apporto calorico, all'interno delle diverse tipologie, non tutte le merendine sono uguali.***



***L'analisi delle etichette e degli ingredienti contenuti permette di riconoscere prodotti di diversa qualità merceologica.***

# Non tutte le merendine sono JUNK-FOOD





**30 gr. ( 10 tarallini)**  
**250 cal**  
**7 g lipidi**  
**5% saturi**



**30 gr. ( 1porzione)**  
**127 cal**  
**12 g zuccheri**  
**1,4g lipidi**



**30 gr. ( 1porzione)**  
**128 cal**  
**11,3 g zuccheri**  
**1g lipidi**

***Compito dei pediatri è di lavorare  
con le famiglie per  
aumentarne la consapevolezza,  
aiutando i genitori a interpretare  
e valutare i messaggi contenuti  
nel profilo nutrizionale dei  
prodotti.***

***Garanzia di qualità è la dichiarazione di assenza di coloranti, grassi idrogenati, additivi con funzione di conservante.***

***Nei casi in cui è contenuta confettura, una garanzia di qualità del prodotto è la dicitura “confettura extra”, oppure l’indicazione che la frutta è presente in concentrazione non inferiore al 45%.***



**Leggere le etichette**

Quali altri problemi da  
affrontare

?????

# Atteggiamento dei genitori e abitudini



***Troppo spesso il biberon dopo 12 mesi che invece correla con un aumento del rischio di sovrappeso nell'infanzia e questo sembra essenzialmente dipendere dalle quantità eccessive di latte assunte usando il biberon.***



**Pochi tentativi di insistere con la proposta dei cibi che invece è importante per favorire nel toddler il consumo di frutta e verdura**



**Poco coinvolgimento dei bambini di questa età al pasto familiare, mentre c'è un'associazione fra adeguatezza nella alimentazione e mangiare seduti a tavola**



**Cibi usati come ricompensa tendono a diventare desiderabili più degli altri cibi e questo può determinare sbilanciamenti nutrizionali**





- *svezzamento non ottimale*
- *non sufficienti tentativi per favorire l'accettazione*
- *ritardo nella progressione delle consistenze*

# La neofobia

(dal greco νέος, nuovo, e φόβος, paura)  
è la paura di ciò che è nuovo.

Il termine viene utilizzato per definire l'atteggiamento di avversione che un bambino assume nei confronti di cibi che vengono introdotti nella sua alimentazione.

# il gusto

viene definito come la funzione sensoriale specifica per avvertire il **sapore** dei cibi  
è dovuto in parte alle cellule nervose presenti in bocca (papille gustative)

ma anche ai recettori termici e tattili che contribuiscono a darci altre informazioni sul cibo come temperatura, consistenza, volume e forma

# Ma quanti gusti abbiamo

**dolce**

**umami**

**salato**

**amaro**

**acido**



*Attraverso l'uso dei principi del gusto,  
i sapori e gli alimenti nuovi vengono  
confrontati con quelli conosciuti e aggiunti  
nel repertorio dei sapori esistenti*

Anche se il rifiuto di nuovi  
alimenti appare innato,  
esistono delle differenze  
individuali e genere  
specifiche per la neofobia,  
infatti le femmine  
sembrano essere meno  
colpite dei maschi

Inoltre le similitudini  
all'interno della stessa  
famiglia suggeriscono  
una componente  
genetica.

*Nonostante la plasticità e la variabilità umana in fatto di preferenze alimentari, la neofobia è una caratteristica importante del comportamento alimentare degli onnivori.*

*Esprime un conflitto ancestrale da un lato l'esigenza di sperimentare e consumare un'ampia gamma di cibi per soddisfare le necessità biologiche e dall'altro la necessità di salvaguardarsi dal rischio di avvelenamenti insito nella sperimentazione alimentare.*

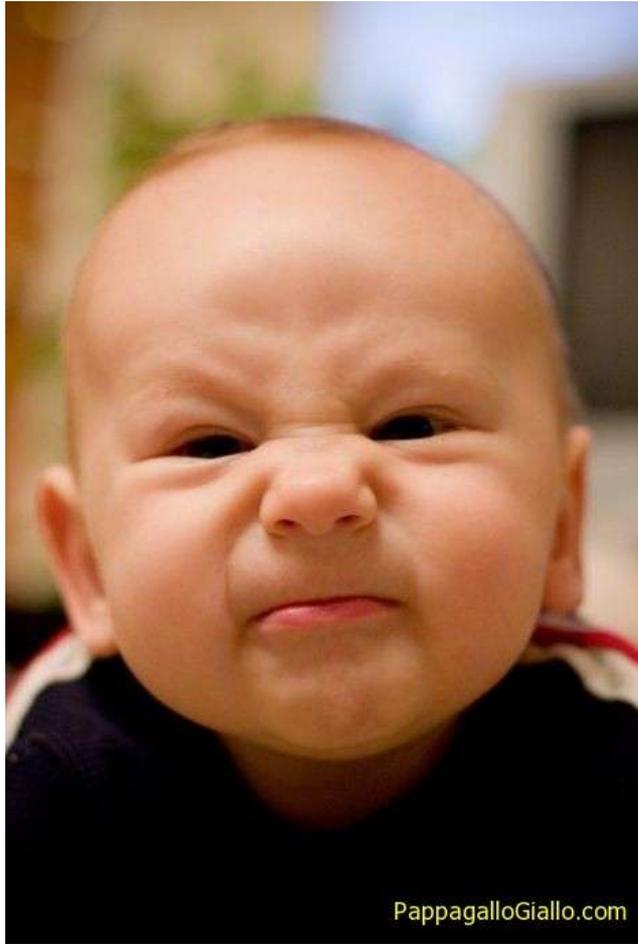
Di solito si presenta tra i  
18 e i 24 mesi

*In questa fase delicata  
persino i bambini meno schizzinosi  
spesso iniziano a rifiutare i nuovi  
alimenti e i nuovi sapori*

Occorre un lungo e paziente training: per ottenere che un bimbo si adatti ad un alimento che respinge bisogna riproporglielo almeno 7-8 volte prima che lo accetti in modo stabile



Osservare gli altri mangiare un determinato cibo aumenta l'accettazione e la preferenza verso quell'alimento.



Per il bambino è importante anche verificare che l'ingestione di un determinato cibo non abbia conseguenze negative come nausea e vomito

## *E allora cosa proporre*

Evitare gli  
spuntini

Farsi aiutare dal bambino  
ad apparecchiare la tavola  
o a preparare il cibo.

Non obbligarlo  
a mangiare per  
forza

Leggere racconti legati ai  
menù come favole

Servire un alimento nuovo  
insieme ad altri conosciuti

# Qualche consiglio pratico

## **Rifiuta la carne**

Offrire carne tenera o pollame in umido e sotto forma di bocconcini.

Includere la carne in un polpettone, nella salsa della pasta

Unirla a legumi, uova, formaggio.

## **Rifiuta frutta e verdura**

Se rifiuta la verdura, offrire più frutta e viceversa.

Preparare verdura tenera, ma non troppo cotta o darla cruda e permettere al bambino di mangiarla con le mani.

Dare yogurt con frutta frullata.

## Beve poco latte

Offrire formaggio e yogurt, compreso il formaggio usato nelle diverse preparazioni (pasta, pizza, besciamella...)

Utilizzare il latte per pappe con i cereali.

Preparare budini e creme a base di latte.

## Beve troppo latte

Fargli bere acqua fra i pasti.

Limitare il latte solo a colazione e merenda ed evitarlo in altre ore del giorno, specie la sera !

Se usa ancora il biberon, introdurre l'uso del bicchiere.

heeee! ....mica facile fare tutto  
questo quando gli orari di  
ambulatorio sono pressanti,  
quando si è stanchi  
e con tante altre cose da fare  
**TUTTE importanti !!!!!**



Ma per loro ....





.....ci tocca !



grazie