

E i suggerimenti dai blog di mamme?

CHI SIAMO COMITATO SCIENTIFICO CONTENT & SOCIAL SPONSOR & ADS CONTATTI LOGIN

ALIMENTAZIONE - RICETTE - SVEZZAMENTO - GRAVIDANZA - ACCUDIMENTO - SALUTE - EDUCAZIONE - MONDO DONNA - STRUMENTI - RUBRICHE - LIBRI - SCUOLA EFFICACE

HOME // SVEZZAMENTO // SVEZZAMENTO NATURALE // LA PAPPA AL NASELLO

LA PAPPA AL NASELLO

AUTOSVEZZAMENTO NATURALE
SVEZZAMENTO NATURALE

SHOP

IL NOSTRO LIBRO DI RICETTE

Nasello più carota più finocchio: un accostamento davvero perfetto per una prima pappa per lo svezzamento a base di pesce, ingrediente che assicura ai nostri bimbi il giusto apporto di acidi grassi Omega 3 già a partire dai **sette mesi**.

LA PAPPA AL NASELLO: LA RICETTA DELLA PAPPA DI PESCE FATTA IN CASA, PERFETTA PER LO SVEZZAMENTO

INGREDIENTI

:
Una carota
Mezzo finocchio
50 grammi di filetto di nasello

Sette mesi

Proteine 8g

PR

Inseriamo gli ingredienti (tagliando le verdure) nel cestello del nostro cuocipappa Easymeal e cuociamo al vapore per circa mezz'ora. Una volta che gli ingredienti saranno morbidi, versiamoli nel boccale ed omogeneizziamoli. Versiamoli quindi in piatto e condiamo con un cucchiaino di farina di avena e un pochino di olio evo a crudo.



Mamme in cucina: pappa semplice

Pappa semplice

Una ricetta facile da preparare, la **pappa semplice**, indicata dal **6° mese di età**.

Ingredienti

- 2/3 cucchiaini di pasta;
- 1 vasetto di **formaggio**;
- 1 cucchiaino di olio exv oliva;
- 1 **patata**;
- 1 carota

Alimento	P	L	CHO	kcal
Pastina 30 g	3,3	0,4	23,7	106
Formaggino 80 g	7,4	4,6	4,9	90
Olio EVO 5 g		5		45
Patata 50 g	1	0,5	8,9	42
Totale g	11,7	10,5	37,4	
kcal	47	94,5	150	291
%	16	32	51	

Fabbisogni a 6 mesi:

Peso 7,3-7,9 kg; kcal 640/die; P 10,3 g/die



Bianco semolino

Miralda continua a deliziare il palato dei nostri piccini con le sue ricette per lo svezzamento.

Bianco semolino per gli 8 mesi

Ingredienti

- 1 patata;
- 40 gr di semolino;
- 40 gr di sogliola o platessa;
- olio EVO;
- 1 foglia di alloro

Alimento	P	L	CHO	kcal
Semolino 40g	4,8	0,7	30,8	152
Sogliola 40g	6,9	0,5		32
Olio exv oliva 5g		5		45
Patata 50g	1	0,5	8,9	42
Totale	12,7	6,7	39,7	271
Kcalorie	51	60	159	
%	19	22	59	

Fabbisogni a 8 mesi:
Peso 7,9-8,6 kg; kcal 679/die; P 11,2 g/die



Miralda con
nostri piccir
svezzament
Bianco sem
Ingredienti
- 1 patata;
- 40 gr di se
- 40 gr di so
- olio EVO;
- 1 foglia di alloro

**Pensiamo davvero che le
mamme siano gli esperti
migliori per l'alimentazione
dei lattanti?**

**Fabbisogni a 8 mesi:
Peso 7,9-8,6 kg; kcal 679/die; P 11,2 g/die**

Alimento	Proteine	Grassi	Carboidrati	Kcal
				52
				32
				45
				42
				71

Grassi

Considerando le necessità neurologiche, nutrizionali e preventive:

40-45% fino ad 1 anno

30% (gradualmente) dai 3 anni di vita

Agostoni & Caroli Role of fats in the first two years of life as related to later development of NCDs.
NMCD (2012) 22, 775e780

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Fats and fatty acids in human nutrition.
Report of an expert consultation N1 91, Rome, 2010, pp 1–166.

Motivi per una lenta riduzione

Necessità di: mielinizzazione, densità energetica appropriata, apporto di PUFA, metabolismo del colesterolo, vitamine liposolubili ed altri antiossidanti, sapori.

Michaelsen Acta Ped. 1997



Che succede con un'insufficiente assunzione di lipidi nei primi 2 anni di vita, sullo sviluppo di obesità

Diete ipolipidiche sono presenti nei Paesi sviluppati e non, come pure l'obesità.

Un'insufficiente assunzione lipidica nei primi anni può promuovere un adattamento per prevenire il sottopeso, ma può aumentare la suscettibilità a sviluppare obesità negli individui esposti a diete ad alto contenuto in grassi in età successive (programming)

Hales CN, Barker DJ. The thrifty phenotype hypothesis. *Br Med Bull* 2001; 60: 5–20.

Hoffman et Al. Why are nutritionally stunted children at increased risk of obesity? Studies of metabolic rate and fat oxidation in shantytown children from Sao Paulo, Brazil. *Am J Clin Nutr* 2000; 72:702–707.

Leonard WR, et Al. Reduced fat oxidation and obesity risks among the Buryat of Southern Siberia. *Am J Hum Biol* 2009; 21: 664–670.

Sawaya A et AL. Mild stunting is associated with higher susceptibility to the effects of high-fat diets: studies in a shantytown population in Sao Paulo, Brazil. *J Nutr* 1997; 128(Suppl 2): S415–S420.

MF Rolland-Cachera, M Maillot, M Deheeger, JC Souberbielle, S Péneau and S Hercberg Association of nutrition in early life with body fat and serum leptin at adult age *Int J Ob* 2013;37:1116–1122



Carboidrati

La più frequente **fonte di zuccheri semplici** nel 1° anno di vita: **bevande zuccherate come succhi di frutta, tè dolcificato, tisane varie**, tutte largamente pubblicizzate nel mercato del baby food



E questo cosa comporta?

BMI-Z-score a 7 anni è associato all'assunzione di zucchero aggiunto fra 1 e 2 anni di età

Herbst et Al. J Nutr. 2011; 141(7):1348–1354.

La prevalenza di obesità a 6 anni nei bambini che hanno consumato bevande zuccherate durante l'infanzia è doppia di quella presente fra i bambini che non ne hanno assunto (17% vs 8.6%)

Pan et Al. Pediatrics 2014 Sep;134 Suppl 1:S29-35.



Sale

L'assunzione raccomandata di Na è 242 mg/die per lattanti 0-6 mesi con un aumento graduale a 500 mg di sodio o 1,3 g di sale all'età di 3 anni.

Strazzullo et al. *NMCD* (2012) 22, 787e792

L'infanzia può essere un periodo di maggiore sensibilità all'assunzione di sale rispetto a dopo ed è dimostrato che un eccesso di sodio in neonati e lattanti può aumentare la pressione arteriosa, mentre una restrizione del sale durante i primi anni riduce l'aumento della PA negli anni successivi.

Dahl et al. *Nature* 1963, 198:1204–1205.

Geleijnse et al. *Hypertension* 1997, 29:913–917.

- ❖ **Non aggiungere sale** agli alimenti complementari, **leggere le etichette** e stare attenti al contenuto nascosto di sale
- ❖ Se i genitori vogliono usare alimenti consumati in famiglia, **DEVONO prepararli senza sale!**



Manca il tempo, perciò... solo le conclusioni

- Non posso entrare negli aspetti relativi all'ACR, alcuni positivi, altri critici, ma ci sono **potenziali rischi**, sia **metabolici a lungo termine che acuti** (soffocamento) → le pratiche «fai da te» (= *non aiutati, non consigliati, non guidati dal pediatra*) non dovrebbero essere incoraggiate.
- I pediatri però devono porre una **maggior enfasi** sugli **aspetti relazionali dell'alimentazione**, riducendo l'ansia materna del “piatto pieno prima, piatto vuoto dopo”, e stimolando invece un atteggiamento responsivo dei genitori alle richieste del bambino → **empowerment!**
- In quest'ottica, tutti dovrebbero avere un'**attenzione maggiore agli aspetti nutrizionali**. Questo, insieme insieme col precedente, potrebbe essere la soluzione al dilemma “autosvezzamento” vs. “AC tradizionale”.

Conclusioni (2)

- Le nuove conoscenze sugli **aspetti metabolici a lungo termine dell'apporto di nutrienti nei primi 1000 giorni** di vita non permettono di lasciare al «fai da te» l'alimentazione dei bambini. Il pediatra deve saper **calcolare i bisogni e le assunzioni raccomandate di energia e di nutrienti**, e come questi si traducano in termini di alimenti e di quantità da proporre o consigliare.
- **Non usare le nuove conoscenze sulla nutrizione per migliorare la salute dei bambini è un comportamento che non si allinea con il rispetto dei diritti dell'infanzia.**



CAROSSELLO



SA
UNIVE





Per chi fosse
interessato a saperne
di più...

Lo trovate in tutte le
piattaforme, come

Amazon

Giunti

Feltrinelli

Mondadori

**Appena
concluso!**

14° Corso Residenziale di

PERFEZIONAMENTO in
**“ALIMENTAZIONE IN ETÀ
PEDIATRICA”**

Best Western Hotel Globus
Viale Ippocrate 119, Roma
(20-21/09) (4-5/10) (18-19/10) (8-9/11)
2019

**Info: Stefania Pallantucci - Tel.
06.98376460**

info@jmbedizioni.com

**Facebook: Corso di Perfezionamento in
Alimentazione in Età Pediatrica**



SAPI
UNIVERSITÀ

