

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

"certificato secondo la Norma UNI EN ISO 9001"

SC Igiene Alimenti e Nutrizione (IAN)

Direttore: dott.ssa Stefania Ongaro

24125 Bergamo – Via Borgo Palazzo, 130 – ☎ 035 2270 585 / 590

posta elettronica certificata (PEC): protocollo@pec.ats-bg.it

posta elettronica ordinaria (PEO): protocollo.generale@ats-bg.it



INDICAZIONI DIETETICHE per i lattanti che frequentano l'asilo nido **1°anno di vita**

Questo strumento si rivolge in modo particolare agli Operatori di cucina degli Asili Nido che sono coloro che in prima persona devono operare quotidianamente per garantire pasti idonei per i bambini di quell'età.

PREMESSA

Recenti indicazioni scientifiche e le ultime linee guida dell'OMS (2005) riguardo l'alimentazione dei primi anni di vita, indicano l'età di 6 mesi compiuti come la più appropriata per iniziare lo svezzamento. Non è indicato anticipare l'introduzione di cibi diversi dal latte, a meno di indicazioni diverse che il pediatra potrebbe disporre a seguito di particolari condizioni del bimbo.

Pertanto l'alimentazione del bambino fino al sesto mese è esclusivamente lattea, con **latte materno** o latte con formula adattata per il primo semestre.

Questo documento contiene raccomandazioni e consigli pratici destinati agli educatori/operatori degli asili nido per gestire al meglio la nutrizione del bambino nel primo anno di vita.

LA PROSECUZIONE DELL' ALLATTAMENTO MATERNO ALL'ASILO NIDO

Deve essere consentito alla mamma di proseguire l'allattamento materno anche quando il bambino frequenta il nido; la mamma raccoglierà il latte dal seno, lo confezionerà in modo consono al numero dei pasti previsti, lo conserverà e trasporterà al nido dove verrà utilizzato per le poppate del suo bambino.

Istruzioni per la conservazione e la somministrazione del latte materno al nido

Il personale incaricato del nido

- si assicura che i biberon con il latte siano stati trasportati correttamente dalla mamma a non più di 4°C con borsa termica fino al nido
- prende in consegna i biberon con il latte materno e si assicura che su ogni contenitore sia applicata etichetta adesiva con il nome del bambino e la firma della madre, posta a cavallo tra coperchio e biberon in modo da sigillarlo
- ripone immediatamente in frigorifero il contenitore con il latte evitando la promiscuità nel frigorifero con altre derrate alimentari sfuse; si consiglia di introdurre il biberon in un ulteriore contenitore protetto (box per alimenti); **il latte rimane in frigorifero fino al consumo che deve avvenire in giornata**
- al momento dell'utilizzo l'operatore lava accuratamente le mani, verifica l'integrità dell'etichetta sigillo, sostituisce il coperchio del biberon con la tettarella sterile, scalda in scaldabiberon adeguatamente termostato a 37° C; **non vanno utilizzati il sistema a bagnomaria né il forno a microonde.**
Se sono presenti strappi o manomissioni dell'etichetta non si deve somministrare il latte al bimbo e occorre avvisare subito la madre per i provvedimenti alternativi
- al termine della poppata il biberon e la tettarella vengono lavati e riconsegnati alla madre.

L'ALLATTAMENTO CON LATTE IN FORMULA

Qualora non venga adottata la nutrizione attraverso il latte materno, fatte salve diverse indicazioni del pediatra, occorre ricorrere al latte in formula, in quanto il latte vaccino fresco **NON** è adatto all'alimentazione del bambino per il contenuto eccessivo di proteine ed altri nutrienti.

Nei primi sei mesi di vita il latte in formula da utilizzare è la **formula adattata** identificata con il **numero 1**, la cui composizione cerca di essere più simile a quella del latte materno. Dal 6 mese di vita si passa al **latte di proseguimento** che è identificato con il **numero 2**.

Il latte in formula può essere liquido o in polvere: quello liquido è più pratico perché già pronto all'uso, è igienico, ma una volta aperto va conservato in frigorifero e va usato entro 24 ore; quello in polvere va ricostituito in acqua secondo la formula riportata dal produttore sulla confezione e quindi richiede maggiore attenzione per la preparazione, ma è più economico e una volta aperta la scatola dura fino a 2 settimane.

In assenza di indicazioni diverse del pediatra, è preferibile che il nido utilizzi il latte liquido, di una marca a scelta tra quelle in commercio, perché più pratico e dà adito a meno possibilità di errori nella preparazione.

L'operatore del nido prima di preparare il pasto deve lavarsi accuratamente le mani.

Il latte deve essere preparato subito prima della poppata e nel caso ne avanzi un po' al termine del pasto non va assolutamente riutilizzato e deve essere gettato. E' necessario controllare la temperatura del latte prima di somministrarlo al bambino.

Istruzioni per la sterilizzazione del materiale per la conservazione e somministrazione del latte (biberon, tettarelle, coperchi, ecc)

Prima di ogni disinfezione tutto il materiale deve essere lavato con detergente e risciacquato con acqua corrente molto calda.

Metodo a caldo: in appositi sterilizzatori elettrici o in pentola normale con coperchio chiuso, con bollitura di 20 minuti, avendo cura di immergere le parti in vetro quando l'acqua è ancora fredda e le parti in gomma quando inizia a bollire.

Metodo a freddo: metodo chimico che prevede l'uso di disinfettanti da sciogliere in acqua fredda secondo le proporzioni indicate sulla confezione. Gli oggetti vanno immersi in apposite vaschette contenenti tali soluzioni per il tempo indicato dalle ditte produttrici.

Dopo la sterilizzazione gli oggetti vanno estratti con apposite pinze sgocciolandoli al momento dell'uso senza risciacquarli.

LO SVEZZAMENTO

Dal sesto mese di vita compiuto si può iniziare lo svezzamento perché a quest'età il bambino è ormai sicuramente pronto da ogni punto di vista (psicologico, motorio, digestivo) ad introdurre un tipo di nutrimento diverso dal latte. Lo svezzamento è una tappa fondamentale dello sviluppo di un bambino perché durante questo periodo si inizia a formare il gusto e si possono instaurare delle sane abitudini alimentari che l'individuo continuerà ad avere nel suo futuro.

Come svezzare?

L'ordine con cui gli alimenti semisolidi e solidi vengono introdotti nella fase di svezzamento non riveste più l'importanza che gli veniva attribuita un tempo, mentre rimane sempre valido il criterio della gradualità.

La prima pappa è preparata con:

- brodo di verdura
- verdura frullata
- la farina di cereali per l'infanzia con o senza glutine (crema di cereali, riso, mais e tapioca, semolino, pastina)
- olio extravergine di oliva aggiunto a crudo

a cui *gradualmente* si aggiungerà una porzione di

- carne o pesce cotto, o formaggio o legumi o uovo

Ogni nuova introduzione deve essere sempre effettuata a casa. Al nido non vanno somministrati alimenti la cui tolleranza non sia già stata saggiata a casa.

La frutta fresca di stagione opportunamente frullata e poi sminuzzata completerà il pasto.

Raccomandazioni

- Variare la carne prediligendo quella bianca come pollo, tacchino, coniglio, agnello; la carne sarà dapprima frullata e poi sminuzzata
- Alternare vari tipi di pesce (orata, merluzzo, nasello, platessa, sogliola, branzino, trota, ecc); il pesce dopo la cottura deve essere schiacciato con la forchetta e aggiunto alla pappa dopo aver verificato la **completa assenza di lisce**.
- Alternare i legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli) che inizialmente dovranno essere passati con il passaverdura
- Preferire i formaggi a più basso contenuto di grassi (ricotta, crescenza, caprino e con moderazione parmigiano reggiano);
- Non utilizzare sale perché gli alimenti ne contengono in quantità sufficienti al bisogno del bambino. Occorre evitare che il bambino acquisisca l'abitudine al gusto del salato che difficilmente potrà modificare in seguito.
- Non utilizzare spezie almeno fino a 12 mesi.
- NON utilizzare zucchero, miele e biscotti: la necessità di energia immediatamente disponibile per la crescita del bambino è soddisfatta dagli zuccheri semplici contenuti nella frutta che non deve mai mancare a fine pasto o come spuntino. Per lo stesso motivo per dissetare il bambino è sufficiente l'acqua oligominerale e deve essere evitata la somministrazione di bevande zuccherate (tisane, camomilla, tè)
- Come merenda è possibile alternare il latte **materno** o di formula con yogurt bianco intero con aggiunta di frutta fresca.

Svezzare con la dieta mediterranea

L'olio di oliva: è la fonte più preziosa e salutare di lipidi per l'infanzia. Aggiunto alla pasta ne diminuisce la viscosità favorendo l'ingestione e la digestione. Poiché innalza la densità calorica del pasto è fondamentale rispettare la quantità consigliata

Il Pomodoro: contiene importanti sostanze antiossidanti tra cui il licopene che stimola le difese immunitarie; 20-40 grammi di sugo di pomodoro fresco riescono a soddisfare il fabbisogno del bambino, anche accumulandosi beneficamente nel suo organismo.

Il Pesce: la qualità delle sue proteine è assolutamente sovrapponibile a quella della carne, con il vantaggio però di fornire acidi grassi essenziali che hanno effetto benefico allo sviluppo cerebrale.

I Legumi: sono una buona fonte di proteine vegetali; usare legumi decorticati (**senza buccia**) o privati della buccia utilizzando il passaverdura (**NO frullatore**).

I Vegetali sono ricchi di fibre e oligominerali; per favorirne il consumo presentarli frullati come passato di verdura.

INDICAZIONI PER IL PASTO DI MEZZOGIORNO E PER LA MERENDA
6/12 MESI A SVEZZAMENTO CONCLUSO
Nella settimana devono essere proposti tutti i 5 pasti.

PASTO 1			
Pranzo	Quantità	Merenda	Quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
Verdura frullata	3 o 4 cucchiai da minestra	o latte materno	ml 50
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiai da minestra circa)	o latte in formula	ml 50 (ricomposto)
Ricotta	g 30	Frutta sbucciata	g 100
Parmigiano grattugiato	g 5 (1 cucchiaino da caffè)		
Olio extra vergine d'oliva	g 8 (1 cucchiaino e ½ da caffè)		
Frutta sbucciata	g 100		
Note: In alternativa alla ricotta è possibile utilizzare la crescenza nello stesso quantitativo, riducendo l'olio extravergine a g 5.			

PASTO 2			
Pranzo	Quantità	Merenda	Quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
Verdura frullata	3 o 4 cucchiai da minestra	o latte materno	ml 50
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiai da minestra circa)	o latte in formula	ml 50 (ricomposto)
Carne di pollo	g 20 fresca	Frutta sbucciata	g 100
Olio extra vergine d'oliva	g 10 (2 cucchiaini da caffè)		
Frutta sbucciata	g 100		
Note: Alternare la carne di pollo con quella di tacchino, coniglio, agnello, manzo utilizzando la medesima quantità.			

PASTO 3			
Pranzo	Quantità	Merenda	Quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
Passato di verdura	3 o 4 cucchiai da minestra	o latte materno	ml 50
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiai da minestra circa)	o latte in formula	ml 50 (ricomposto)
Pesce	g 20 fresco o surgelato	Frutta sbucciata	g 100
Olio extra vergine d'oliva	g 10 (2 cucchiaini da caffè)		
Frutta sbucciata	g 100		
Note: Alternare pesce di mare fresco o surgelato utilizzando la medesima quantità.			

PASTO 4			
Pranzo	Quantità	Merenda	Quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
Passato di verdura	3 o 4 cucchiari da minestra	o latte materno	ml 50
Farina di cereali, semolino, pastina	g 30 (2/3 cucchiari da minestra circa)	o latte in formula	ml 50 (ricomposto)
Uovo (1/2)	g 30	Frutta sbucciata	g 100
Olio extra vergine d'oliva	g 7,5 (1 cucchiaino e ½ da caffè)		
Frutta sbucciata	g 100		

PASTO 5			
Pranzo	Quantità	Merenda	Quantità
Brodo di verdura	ml 200	Yogurt bianco intero	g 50
Passato di verdura	3 o 4 cucchiari da minestra	o latte materno	ml 50
Farina di cereali, semolino, pastina	g 20 (2 cucchiari da minestra circa)	o latte in formula	ml 50 (ricomposto)
Ceci secchi	g 15	Frutta sbucciata	g 100
Olio extra vergine d'oliva	g 10 (2 cucchiaini da caffè)		
Parmigiano Reggiano grattugiato	g 5 (1 cucchiaino da caffè)		
Frutta sbucciata	g 100		

Note: Alternare i ceci con fagioli, lenticchie, piselli utilizzando la medesima quantità.