



## L'alimentazione del neonato e del bambino

Il periodo della prima infanzia, che va dalla nascita fino a circa 3 anni, è molto importante per il futuro sviluppo del bambino, per cui un'alimentazione corretta già dai primi mesi di vita è fondamentale.

L'alimentazione del neonato deve essere adatta a quella che è la principale caratteristica del suo organismo: l'accrescimento corporeo.

Il **latte materno** non solo è adatto al completo soddisfacimento delle esigenze nutritive ma, oltre a coprire i fabbisogni nutrizionali del lattante, contribuisce:

- al potenziamento delle difese antinfettive del neonato;
- a migliorare lo sviluppo cognitivo e neurocomportamentale come anche quello somatico (collaborando probabilmente anche alla prevenzione dell'obesità);
- a prevenire le allergie e alcune malattie croniche delle successive età della vita.

Oltre al ruolo psicologico determinante nello sviluppo della relazione madre-bambino, non va dimenticato che il latte materno non contiene additivi e non è alterabile, non richiede alcuna preparazione ed è sempre disponibile, oltre che a "costo zero".

COMPOSIZIONE DEL LATTE MATERNO E DEL LATTE VACCINO	
	Latte materno (100 ml)
Calorie (kcal)	71
Proteine (g)	0,9
Sieroproteine	60-80%
Caseina	20-40%
Lattoglobulina	-
Lisozima	+
IgA secretorie	+
Glucidi (g)	7,0
Lattosio	90%
Oligosaccaridi	10%
Lipidi (g)	3,7
Saturi	44-48%
Insaturi	52-54%
AGE	8-16%
Minerali (g)	0,2
Vitamine	Adeguate (± vitamina D)

Se il latte al seno è scarso o assente oppure si è in presenza di malattie materne o del neonato, tali da controindicare o impedire l'allattamento, l'unica alternativa è il **latte artificiale** "formulato" o "umanizzato".

Il **latte formulato** è prodotto dal latte vaccino modificato nella sua composizione per renderlo il più possibile simile al latte umano.

Rispetto al latte vaccino, in questo tipo di latte è ridotta la quota proteica, sostituendo la caseina con le sieroproteine, i lipidi animali sono sostituiti con lipidi vegetali e sono introdotte vitamine; inoltre, è supplementato con ferro, mentre è mantenuto il lattosio come glucide principale.

Dopo il 4°-6° mese sono utilizzati, invece, i cosiddetti **latte di proseguimento** o **di seguito**. A differenza di quelli formulati, i latte di proseguimento hanno un contenuto proteico alto e un apporto lipidico simile o di poco inferiore, ma presentano un maggior contenuto vitaminico e di calcio, con minor quantità di sodio.



Il **divezzamento** è la fase di passaggio dall'alimentazione esclusivamente latte a quella varia e diversificata.

Il divezzamento prevede l'introduzione graduale di nuovi cibi, secondo una sequenza consigliata, aumentando progressivamente le quantità dei nuovi alimenti: a tal proposito, è opportuno inserire i singoli alimenti a distanza di 4-7 giorni l'uno dall'altro, in modo tale da valutarne la tolleranza e il gradimento da parte del bambino.

In questa fase, si possono utilizzare sia **alimenti naturali**, sia prodotti pronti (farine, farine latte, semolini, liofilizzati, omogeneizzati, ecc.): questi, in particolare, forniscono tutti i nutrienti in quantità nota, sono più sicuri e controllati dal punto di vista nutrizionale e igienico (controlli rigorosi dei contaminanti), oltre a risultare più digeribili e assimilabili.

#### INTRODUZIONE PROGRESSIVA DEGLI ALIMENTI NEL DIVEZZAMENTO

	Alimenti
Inizio divezzamento	Verdure (brodo vegetale): carote, patate, zucchine e successivamente le altre verdure di stagione (evitare pomodori e legumi). Cereali senza glutine: riso, mais, tapioca; per quanto riguarda i cereali contenenti glutine, essi devono essere inseriti non prima del IV mese e non dopo il VI. Olio extravergine d'oliva. Carni omogeneizzate o liofilizzate (agnello, coniglio, manzo, pollo). Formaggi: parmigiano reggiano, formaggini in vasetto per lattanti (vietati i formaggini fusi). Frutta: mela, pera, banana.
Dal VII mese	Formaggi freschi senza conservanti. Yogurt. Prosciutto cotto.
Dall'VIII mese	Tuorlo d'uovo. Pesce.
Dal IX mese	Legumi in sostituzione della carne e del pesce. Formaggi stagionati. Frutta di stagione.
Dal X mese	Alimenti meno cremosi, frullati grossolanamente, schiacciati o tritati oppure a pezzi da mordere e succhiare.
Dall'XI-XII mese	Cibi più asciutti o a piccoli pezzi. Pomodoro. Latte vaccino non prima del XII mese.

Nel periodo che segue al divezzamento, l'alimentazione del bambino diventa a mano a mano più libera e si avvicina a quella dell'adulto.

Tra il **primo** e il **terzo anno**, dal punto di vista qualitativo, la distribuzione calorica dovrebbe progressivamente passare da un apporto calorico in lipidi pari al 40% delle calorie totali alla fine del primo anno, a un apporto del 30-35% nel secondo anno con un aumento delle calorie dovute ai glucidi, che crescono dal 40-45% al 55-60%.

A partire **dai 3 anni**, tuttavia, le abitudini alimentari tendono a cambiare, anche perché sulle scelte alimentari incidono molti fattori esterni (inizio della scuola materna e confronto con le abitudini dei compagni, televisione e pubblicità, indipendenza personale, gusti individuali), portando talora a comportamenti alimentari non sempre idonei.

Come sempre, invece, la **dieta** deve essere **varia**, alternando quotidianamente tutti gli alimenti, con un apporto del **12-15% di proteine**, del **30% di lipidi** e del **55-60% di glucidi**. È anche importante compiere una corretta **ripartizione dei pasti** e delle calorie, che devono essere distribuite in **4-5 pasti giornalieri**, così articolati:

- prima colazione 20-25%;
- pranzo 35-40%;
- spuntini 10-15%;
- cena 25-30%.