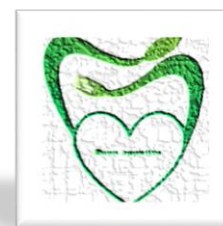


Sistema Socio Sanitario



ATS Brianza



NUTRIAMO IL FUTURO



*Documento di indirizzo per
l'elaborazione dei menù negli
asili nido*

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE



Sommario

PREMESSA	5
INTRODUZIONE.....	6
1^ PARTE	7
PROSEGUIMENTO DELL'ALLATTAMENTO MATERNO E INSERIMENTO AL NIDO:.....	7
UNA SFIDA PER LA COMUNITA'	7
PREMESSA.....	7
IL LATTE AL NIDO: VOGLIO PORTARE IL MIO LATTE AL NIDO COME MI DEVO COMPORRE?	8
E IO OPERATORE, COSA FACCIO?	9
2° PARTE.....	10
INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA COMPOSIZIONE DEI MENÙ NEGLI ASILI NIDO.....	10
LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENU' NEGLI ASILI NIDO ...	10
ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE.....	12
È opportuno considerare che:	13
DIETA VEGETARIANA/VEGANA.....	14
PREPARAZIONI ETNICHE.....	16
INDICAZIONI QUALITATIVE PER LA PIANIFICAZIONE DEL MENU 6 – 12 mesi.....	17
INDICAZIONI QUALITATIVE PER LA PIANIFICAZIONE DEL MENU 12-36 mesi	17
FREQUENZE DI CONSUMO.....	18
COME COMPORRE IL MENU DEL NIDO.....	22
INDICAZIONI QUANTITATIVE PER LA PIANIFICAZIONE DEL MENU	27
3^ PARTE	29
ALTRI ASPETTI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE AL NIDO	29
BAMBINI A TAVOLA IN SICUREZZA	29
4^ PARTE	33
NON SOLO NUTRIZIONE, MA ANCHE NUTRIMENTO.....	33
CIBO VEICOLO DI RELAZIONE.....	33
APPROCCIO AL CIBO	34
LA NARRAZIONE	36
5^ PARTE	38
IMPORTANZA DELLA MANIPOLAZIONE, LABORATORI DI CUCINA E DEL GUSTO	38
PERCHÉ LASCIAR GIOCARE I BAMBINI CON IL CIBO?.....	38
LABORATORI E ATTIVITA'	38
SUGGERIMENTO PER UN PROCESSO OPERATIVO PER FAR CONOSCERE I CIBI DI ALTRE CULTURE ...	40
6° PARTE.....	41
COME ENTRARE A FAR PARTE DELLA COMMUNITY “PRANZO SANO FUORI CASA”.....	41

COME RICHIEDERE PARERE MENU' BASE	42
7^ PARTE	43
CURIOSITA'	43
FALSI MITI E FAKE NEWS SULL'ALIMENTAZIONE.....	43

PREMESSA

Questo documento, elaborato dall'Unità Operativa Complessa (UOC) Igiene degli Alimenti e della Nutrizione di ATS Brianza in sinergia con pediatri di famiglia, operatori degli asili nido e dei consultori territoriali, ha l'obiettivo di orientare e facilitare, sin dalla prima infanzia, l'adozione di abitudini alimentari corrette per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie croniche non trasmissibili (diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc.), patologie sulle quali, oltre a fattori genetici predisponenti, giocano un ruolo fondamentale fattori comportamentali scorretti, in particolare alimentazione squilibrata e sedentarietà.

Il documento vuole essere uno strumento di supporto alle Amministrazioni Comunali, ai coordinatori ed agli operatori degli Asili Nido Comunali e Privati per la pianificazione e la formulazione dei menù base, a partire dai 6 mesi di vita, l'educazione al gusto e per la comprensione del rapporto esistente fra cibo, sviluppo di competenze e genitorialità.

Il documento si compone di 7 parti:

1° PARTE – ALLATTAMENTO AL NIDO

2° PARTE - INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA COMPOSIZIONE DEI MENÙ

3° PARTE - ALTRI ASPETTI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

4° PARTE – NON SOLO NUTRIZIONE, MA ANCHE NUTRIMENTO

5° PARTE - IMPORTANZA DELLA MANIPOLAZIONE, LABORATORI DI CUCINA E DEL GUSTO

6° PARTE - COME ENTRARE A FAR PARTE DELLA COMMUNITY "PASTO SANO"

7° PARTE – CURIOSITA'

Le indicazioni generali per la formulazione di menù di base equilibrati per questa fascia di età prendono in considerazione l'ultima revisione dei LARN pubblicati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) nel 2014. I LARN considerano i fabbisogni nutrizionali ed energetici in termini di valori medi di gruppo e di media settimanale.

"Se ti curiamo oggi, ti aiutiamo oggi; se ti educiamo, ti aiutiamo per tutta la vita." (O.M.S.)

INTRODUZIONE

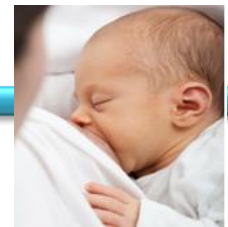
Il periodo che va dai 3 ai 36 mesi è un periodo durante il quale lo sviluppo psicomotorio e la crescita sono molto rapidi e sono influenzati da diversi fattori, fra i quali l'alimentazione, che riveste un ruolo fondamentale sia da un punto di vista nutrizionale che relazionale.

E' nei primi 1000 giorni di vita, infatti, che si viene a strutturare il rapporto con il cibo, pertanto una corretta alimentazione impostata precocemente, insieme ad uno stile di vita complessivamente salutare, favorisce la crescita e lo sviluppo armonico dei bambini e getta le basi per il benessere della vita adulta. Ed è sempre in questo periodo che è possibile far scoprire al bambino cibi e sapori nuovi, premessa per una graduale educazione al gusto e adattamento alle proposte alimentari degli anni successivi.

Gli elevati fabbisogni di energia e nutrienti che caratterizzano questa età vanno sì soddisfatti, facendo però attenzione agli eccessi che possano portare a sovrappeso o a vera e propria obesità, patologia responsabile di complicanze metaboliche spesso anche durante l'età evolutiva. Negli ultimi venti anni la percentuale di bambini in sovrappeso è aumentata di quasi il 50% e l'obesità infantile rappresenta oggi un grave problema di sanità pubblica in quanto predispone all'obesità in età adulta e a tutte le implicazioni di tipo sociosanitario che essa comporta.

Un'azione preventiva efficace non può prescindere dall'implementazione di interventi di educazione alimentare avviati fin dall'età neonatale, dal momento che più precoce sarà l'epoca della vita in cui si interviene, tanto più efficace risulterà l'azione preventiva. Promuovere, quindi, iniziative di educazione alimentare a partire dagli asili nido, assume il significato di perseguire il duplice obiettivo di tutela dell'aspetto educativo e di garanzia, attraverso apporti nutrizionali corretti, per una crescita armonica ed in salute.





1^ PARTE

PROSEGUIMENTO DELL'ALLATTAMENTO MATERNO E INSERIMENTO AL NIDO:

UNA SFIDA PER LA COMUNITA'

PREMESSA

Il latte materno è l'alimento più naturale, sicuro e completo durante la prima infanzia. Il Ministero della Salute, recependo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS), raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per i primi 6 mesi, da proseguirsi poi, con l'aggiunta degli alimenti complementari, fino a che la mamma lo desidera. Ciò che viene sancito in queste indicazioni è che l'allattamento al seno deve essere perseguito costantemente ed il ricorso all'allattamento artificiale deve essere raccomandato solo ed esclusivamente in caso di indicazioni mediche giustificate.

Di conseguenza, è un diritto fondamentale per una donna la possibilità di allattare al seno il proprio bambino quando, dove e fino a quando lo desidera, così come stabilito nella Convenzione sui diritti dell'infanzia, ed è necessario che le mamme vengano sostenute in questo loro desiderio.

Fondamentale diventa, ai fini della promozione dell'allattamento al seno, la collaborazione tra operatori sanitari e altri fornitori di servizi e gruppi di sostegno dell'allattamento al seno nella comunità.

Le madri hanno bisogno di un facile accesso ad operatori formati e competenti o a consulenti in allattamento ben preparate per ottenere informazioni affidabili e per ricevere un sostegno immediato e competente se si trovano ad affrontare delle difficoltà con l'allattamento al seno.

La prevalenza dell'allattamento esclusivo nei primi 6 mesi è del 42,7% (dati OMS 2015) e solo il 19,3% continua fino a 1 anno (ISTAT 2013), indice questo, che per molte donne la ripresa dell'attività lavorativa rappresenta un ostacolo all'allattamento e la causa della sua interruzione.

In Italia la durata media dell'allattamento è 4,1 mesi con differenze regionali che evidenziano durate più brevi nel Mezzogiorno.

Alla luce di tutto ciò, è opportuno organizzare negli asili nido spazi adeguati (baby pit stop) al fine di favorire un eventuale prolungamento della durata dell'allattamento, anche quando la mamma riprende l'attività lavorativa (per maggiori informazioni su allestimento baby pit stop è possibile consultare il sito: <https://www.unicef.it/doc/4142/babypitstop.htm>).



IL LATTE AL NIDO: VOGLIO PORTARE IL MIO LATTE AL NIDO COME MI DEVO COMPORTARE?

Il latte materno può essere estratto dal seno manualmente o con un tiralatte.

Prima di iniziare l'operazione di estrazione del latte occorre:

- lavare le mani ed il seno con acqua e sapone neutro prima dell'estrazione avendo cura di risciacquare ed asciugare accuratamente;
- in caso di utilizzo del tiralatte, utilizzare la coppa precedentemente pulita con acqua calda e sapone facendo attenzione a togliere i residui di latte che restano nella coppa o nel tubicino e nella bottiglia di raccolta perché possono svilupparsi batteri. Dopo una pulizia accurata sterilizzare la coppa e il raccogliatore una sola volta al giorno.

Osservate queste semplici norme igieniche, si può procedere a raccogliere il latte in un apposito contenitore sterile (vasetto conserva latte, biberon), dotato di dispositivo di chiusura, che dovrà essere raffreddato sotto l'acqua corrente.

Il latte può anche essere congelato ed in tal caso il contenitore non deve essere riempito completamente onde evitare possibili rotture/scoppi nella fase di congelamento.

Una volta scongelato il latte deve essere consumato entro 24h e non può essere ricongelato.

Per portare il latte al nido è necessario:

- apporre un'etichetta subito dopo la sua raccolta, posizionata in parte sul coperchio e in parte sul contenitore, riportante a caratteri chiari ed indelebili il nome e cognome del bimbo, il giorno della raccolta del latte e la firma della mamma;
- se il latte è congelato, riporre il contenitore ancora sigillato ed etichettato in frigorifero almeno 12-18 ore prima della consegna al nido e, se non dovesse essere completamente scongelato, metterlo sotto il getto di acqua fredda o a bagnomaria.
- preparare un numero di biberon adeguato al numero di pasti e dotato di tettarella sterile
- trasportare i biberon in borsa termica dotata di piastre refrigeranti

Tempi di conservazione del latte materno appena estratto

(<https://www.medela.it/allattamento-al-seno/percorso-della-mamma/latte-materno-conservazione-scongellamento>)

Luogo di conservazione	di Temperatura ambiente Da 16° a 25°	Frigorifero < o = 4°	Congelatore -18°C o inferiore	Latte materno precedentemente congelato e scongelato in frigorifero
Tempo di conservazione sicuro	Meglio per un massimo di 4 ore. Per un massimo di 6 ore se il latte è stato estratto in condizioni igieniche ottimali	Meglio per un massimo di 3 giorni. Per un massimo di 5 giorni se il latte è stato estratto in condizioni igieniche ottimali.	Meglio per un massimo di 6 mesi. Per un massimo di 9 mesi se il latte è stato estratto in condizioni igieniche ottimali.	Per un massimo di 2 ore a temperatura ambiente. Per un massimo di 24 ore in frigorifero. NON RICONGELARE!



E IO OPERATORE, COSA FACCIÓ?

Il personale del nido riceve dal genitore o da chi accompagna il bimbo i biberon completi di tettarella sterile contenenti il latte e si assicura che:

- siano stati trasportati con una borsa termica dotata di siberini (piastra refrigerante);
- siano in numero adeguato al numero di pasti;
- siano sigillati da un' etichetta, posizionata in parte sul coperchio e in parte sul contenitore, riportante il nome e cognome del bimbo, il giorno della raccolta del latte e la firma della madre (le informazioni devono essere chiaramente leggibili ed indelebili).

Al termine di questi controlli l'operatore dell'asilo mette immediatamente il biberon in frigorifero possibilmente su ripiano appositamente dedicato al fine di evitare il piú possibile la promiscuità con altri alimenti sfusi (ad esempio frutta e verdura) ed accidentali manomissioni dell'etichetta.

Al momento dell'utilizzo l'operatore:

- lava accuratamente le mani;
- controlla che il sigillo-etichetta sia integro; nel caso non lo sia, scarta quel biberon, ne prende un altro di quelli consegnati quella mattina per quel bambino (se sono previsti piú pasti) e avvisa la madre dell' accaduto concordando una soluzione;
- se l' etichetta è integra sostituisce il coperchio del biberon con la tettarella sterile consegnata dalla madre evitando di contaminarli
- scalda in scaldabiberon settato alla temperatura di a 37°C; è meglio non usare il sistema a bagnomaria o il forno a microonde perché non garantiscono un riscaldamento uniforme dei liquidi.

Al termine della poppata il biberon e la tettarella devono essere lavati con detergenti per stoviglie e così riconsegnati alla madre.

Se per le operazioni di detersione si impiegano scovolini o altri utensili assicurarsi di lavarli accuratamente dopo ogni utilizzo.

Il latte avanzato nel biberon dopo la poppata non può essere utilizzato successivamente e deve essere buttato.

Sul manuale di autocontrollo dell'asilo nido è utile inserire nell'analisi del rischio questa fase e la sua gestione.



2° PARTE

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA COMPOSIZIONE DEI MENÙ NEGLI ASILI NIDO

LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENU' NEGLI ASILI NIDO

Il piano alimentare deve essere elaborato secondo principi nutrizionali scientificamente validati ed in modo tale da risultare vario ed appetitoso.

Come raccomandato dalle Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica “... il menù deve essere preparato sulla base dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) per le diverse fasce di età. ...” ed essere coerente con le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA).

I LARN, elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) e aggiornati nel 2014, indicano quali siano gli apporti di riferimento di energia e nutrienti giornalieri, che, in quanto valori di riferimento non devono essere necessariamente assunti ogni giorno ma devono essere applicati come valori medi settimanali e non rigidamente come valori assoluti giornalieri.

Le tabelle di seguito riportate sono state elaborate partendo dalle indicazioni dei LARN individuando le fasce di età 6-36 mesi.

Come valore di riferimento del fabbisogno energetico è stata utilizzata la mediana e gli intervalli dei valori sono stati ottenuti prendendo in considerazione il valore minimo e massimo (in base al sesso e fascia di età).

Tab. 1 - Range dei fabbisogni energetici di riferimento giornalieri e relativi al pranzo (da LARN IV revisione 2014)

Scuola	Età	Maschi (M)	Femmine (F)	Range (M)-(F)	Pranzo 35% Kcal/die
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
ASILO NIDO	6-12 mesi	620-760	570-690	570-760	200-266
	12-24 mesi	870-1130	790-1050	790-1130	277-396
e sezione primavera	24-36 mesi	1130-1390	1050-1280	1050-1390	368-487

*(dai LARN, Tabelle 4a-4b pag 62-63) Mediana per fascia di età e sesso

Fabbisogno proteine

In questa fascia di età è importante che la quota proteica non superi il 15% dell'energia giornaliera. I dati di letteratura evidenziano una possibile correlazione tra elevata assunzione proteica nelle prime fasi della vita e il rischio aumentato di sviluppare obesità e malattie croniche non trasmissibili in età successive. Il fabbisogno proteico viene calcolato sulla base del peso corporeo ed espresso in grammi di proteine giornaliere/Kg peso corporeo: per un bambino di età compresa tra 6 e 12 mesi l'assunzione di proteine



raccomandata è pari a 1.32 g per Kg di peso corporeo al giorno (es. per un bambino che pesa 8,3 Kg, il fabbisogno in proteine corrisponde a 11 g al giorno). Dopo i 12 mesi l'assunzione di proteine raccomandata è pari a 1.00 g per Kg di peso corporeo al giorno, (per un bambino che pesa 13.7 Kg corrisponde a 14 g di proteine al giorno). Si segnala che già con il latte (200 ml) circa il 30–40% dell'apporto proteico quotidiano è coperto.

Fabbisogno Lipidi

Fino al primo anno di vita i LARN raccomandano un apporto lipidico del 40% delle calorie giornaliere (mai inferiori al 25%). Dal punto di vista qualitativo deve essere limitato il consumo di grassi saturi (presenti soprattutto negli alimenti di origine animale) privilegiando quelli insaturi, contenuti principalmente negli alimenti di origine vegetale come semi e oli vegetali (olio extravergine di oliva) e pesci marini (sgombro, acciughe, salmone, tonno)

La percentuale di lipidi richiesta diminuisce al **35-40 % dai 12 ai 36** mesi fino ad arrivare, dopo i tre anni gradualmente alla quota raccomandata per gli adulti (dal 20 al 35%).

Fabbisogni Carboidrati

Dopo aver stabilito la quota energetica che deve essere fornita da lipidi e proteine, la parte restante dell'apporto energetico giornaliero che è variabile fra il 45–60% deve essere apportata da carboidrati di tipo complesso e a basso indice glicemico quali pane, pasta, riso e altri cereali minori (quali mais, avena, orzo, farro), mentre la quota derivante dagli zuccheri semplici (per esempio succhi di frutta, zucchero e dolcificanti in genere) non deve superare il 10-15% dell'energia.

Per alcuni nutrienti o alimenti/bevande i nuovi LARN hanno definito degli obiettivi nutrizionali qualitativi e quantitativi (SDT-Suggest Dietary Targets) per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili nella popolazione generale. Questo aspetto deve essere preso in considerazione anche nella pianificazione del menù per gli asili nido.

SDT Obiettivo nutrizionale per la prevenzione	
LARN 2014	Applicazione al nido
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prediligere fonti alimentari a basso indice glicemico. ✓ Preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra 	<ul style="list-style-type: none"> Ⓛ Prevedere in menù cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Limitare il consumo di zuccheri a < 15% dell'energia giornaliera. ✓ Limitare l'uso di fruttosio come dolcificante. ✓ Limitare l'uso di alimenti e bevande formulati con fruttosio e sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio. 	<ul style="list-style-type: none"> Ⓛ Favorire il consumo di frutta a pranzo o come spuntino/merenda. Evitare l'inserimento di dessert, succhi di frutta o mousse di frutta. Ⓛ Evitare o limitare a poche occasioni (feste) le bevande dolci o dolcificate.

✓ L'apporto in Acidi grassi saturi deve essere inferiore al 10% dell'energia giornaliera	Ⓛ Favorire il consumo di pesce ricco di acidi grassi polinsaturi e frutta secca a guscio. Ridurre il consumo di proteine animali (carni, formaggi, affettati...) a favore delle proteine vegetali incentivando il consumo di legumi.
✓ Ridurre il più possibile l'apporto in Acidi grassi trans	Ⓛ Evitare l'uso di prodotti contenenti grassi idrogenati e prodotti trasformati (prodotti dolciari)
✓ Ridurre l'apporto in Sodio (0.9 g/die)	Ⓛ Evitare l'utilizzo di sale aggiunto potenziando l'uso di erbe aromatiche e spezie e scegliendo prodotti che contengono meno sale (es. pane a ridotto contenuto di sale).

I riferimenti scientifici attualmente disponibili suggeriscono di suddividere l'apporto calorico giornaliero dopo il 12° mese in cinque pasti con la seguente distribuzione:

- 15-20 % delle Kcal giornaliere per la colazione
- 5 % delle Kcal giornaliere per lo spuntino di metà mattina
- 35% delle Kcal giornaliere per il pranzo
- 10% delle Kcal giornaliere per la merenda
- 30% delle Kcal giornaliere per la cena

Per la elaborazione del menu al nido la tabella 1 sopra riportata indica il range dell'apporto energetico del 35% della energia giornaliera.

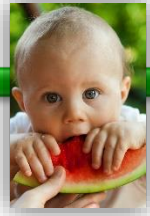
ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

Il cosiddetto divezzamento meglio oggi definito come ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE è una tappa fondamentale del percorso nutrizionale del bambino nella prima infanzia e ha il significato di assicurare una diversificazione ed un arricchimento della dieta allo scopo di potenziarne la crescita e la salute.

Offrire una nuova modalità di alimentazione rappresenta anche una significativa tappa nella crescita del bambino, in grado di promuovere il suo cammino verso l'autonomia. Le attuali indicazioni e linee guida indicano nel 6° mese compiuto (180 giorni) il periodo migliore per l'introduzione di cibi diversi dal latte (OMS, UE, AAP), essendo il bambino generalmente pronto per alimentarsi in modo attivo con cibi solidi o semisolidi. L'introduzione di alimenti diversi dal latte non significa interrompere l'allattamento; per tutto il primo anno di vita il bambino dovrebbe comunque ricevere attraverso il latte la maggior parte del nutrimento e delle calorie.

Da un punto di vista nutrizionale non vi è alcuna necessità a somministrare nuovi alimenti prima del 4° mese di vita compiuto anche se, qualora se ne ravvisi la necessità, è possibile iniziare l'introduzione di cibi solidi o semisolidi tra il 4°- 6° mese con la consapevolezza che questa precoce introduzione può interferire negativamente sul proseguimento dell'allattamento al seno.





È opportuno considerare che:

- la frutta è a tutti gli effetti un alimento e come tale rappresenta già una forma iniziale di divezzamento, ma dato lo scarso potere nutritivo non può sostituire una poppata
- sale e zuccheri semplici non dovrebbero essere aggiunti agli alimenti sia per motivi nutrizionali sia per evitare di condizionare il gusto del bambino; anche le bevande dolcificate, oltre a favorire le carie, possono interferire sull'educazione al gusto
- è opportuno introdurre gradualmente nuovi alimenti sia per poter osservare possibili reazioni di intolleranza a quel particolare alimento sia per abituare il lattante ad un nuovo gusto
- non è utile insistere per forzare l'accettazione di un determinato alimento se questo non è gradito: quello che il bambino non vuole oggi, può essere accettato un altro giorno. È importante alternare cibi diversi per colore, sapore e consistenza per differenziare le esperienze sensoriali e non abituare il bambino ad una dieta monotona e potenzialmente carente
- occorre sempre rispettare l'appetito del bambino, cercando di interpretare il suo comportamento.
- la sequenza di introduzione non è critica; non è necessario iniziare con un alimento piuttosto che con un altro. È invece necessario variare gli alimenti per favorire lo sviluppo del gusto ed una corretta distribuzione di carboidrati, proteine e lipidi
- anche per un bambino piccolo il pasto deve rappresentare una attività piacevole e interessante; per questo il cibo offerto dovrebbe avere colore, odore e sapore gradevole e stimolante. Un menù vario, oltre ad essere meglio accettato, favorisce l'educazione al gusto.

Alimentazione complementare ed allergia

Le più recenti indicazioni di AAP, SP-EAACI, ESPGHAN ed EFSA sulla relazione tra divezzamento ed allergia confermano che non esistono evidenze scientifiche che possano giustificare la ritardata introduzione degli alimenti solidi – anche di quelli riconosciuti come maggiormente allergizzanti – al fine di prevenire le malattie allergiche. I dati attualmente disponibili in letteratura indicano che iniziare il divezzamento contemporaneamente all'assunzione di latte materno possa favorire l'acquisizione della tolleranza alimentare, riducendo l'insorgenza di allergie.

In particolare, per quanto concerne la malattia celiaca, dati recenti di letteratura evidenziano come sembra non esserci più né un'epoca ideale per l'introduzione del glutine né una quantità di glutine raccomandata e affermano inoltre che neppure l'allattamento al seno svolgerebbe un effetto protettivo.

I dati in nostro possesso, inoltre, suggeriscono che fra i 6 e i 24 mesi, superare il limite del 15% di energia assunta con le proteine (latte, carne, formaggi) può portare in alcuni soggetti a fenomeni di early-adiposity-rebound, favorendo lo sviluppo di obesità futura. In generale, sostituire cibi ipercalorici ed iperproteici con cibi a minore densità energetica (cereali, verdura e frutta) rimane un approccio valido per ridurre il rischio di obesità. Nel primo anno di vita aggiungere sale al cibo è inappropriato, in relazione al possibile rischio ipertensivo nelle età successive.

Baby Led Weaning (BLW) e Autosvezzamento

Il BLW è un approccio alternativo alla Alimentazione Complementare del lattante che enfatizza la capacità del bambino di autoalimentarsi con cibo tenuto in mano piuttosto che attraverso somministrazione di alimenti cremosi al cucchiaino da parte dell'adulto. Una definizione italiana del BLW è l'autosvezzamento proposto da Lucio Piermarini: consiste nel proporre al lattante il cibo della famiglia tritato e spezzettato.



Entrambi gli approcci prevedono consensualmente l'allattamento al seno a richiesta, l'inizio di alimentazione complementare al 6° mese e la condivisione con la famiglia del tempo del pasto. Le implicazioni positive di questo approccio sono svariate: il valore sociale della condivisione del pasto, la promozione della autonomia del bambino, il risparmio di tempo e denaro per i familiari e, forse, l'autoeducazione della famiglia ad uno stile alimentare più sano.

La scarsità di ricerca su BLW e autosvezzamento favorisce tuttora il persistere di perplessità fra i pediatri; in particolare:

- rischio di inadeguatezza dell'intake di ferro a fronte di copiosa letteratura sui rapporti tra deficit di ferro e sviluppo cognitivo. Le famiglie che aderiscono al BLW propongono inizialmente al bambino vegetali cotti a vapore che non costituiscono sorgente di ferro assorbibile
- rischio di apporto eccessivo di NaCl
- rischio di apporto calorico insufficiente: un unico lavoro anglosassone che ha confrontato 92 lattanti BLW e 63 lattanti svezzati al cucchiaino convenzionalmente avrebbe riscontrato nei 2 gruppi una aumentata incidenza rispettivamente di sottopeso e di sovrappeso
- rischio di aspirazione per la possibilità che il lattante non abbia ancora maturato la necessaria coordinazione tra respirazione, masticazione e deglutizione.

DIETA VEGETARIANA/VEGANA

Secondo i dati EURISPES, in Italia il 7,1% della popolazione segue una dieta vegetariana (6,2% una dieta latte-ovo-vegetariana e 0,9% una dieta vegana) e i genitori che cresceranno bambini seguendo lo stesso modello dietetico sono sempre più in crescita.

L'alimentazione vegetariana comprende:

- la dieta latte-ovo-vegetariana che elimina dalla dieta la carne animale ma mantiene il consumo di cibi animali indiretti (uova, latte, miele e formaggio)
- la dieta vegana comporta l'esclusione totale di alimenti di origine animale compresi i derivati (formaggi, uova, latte e miele)

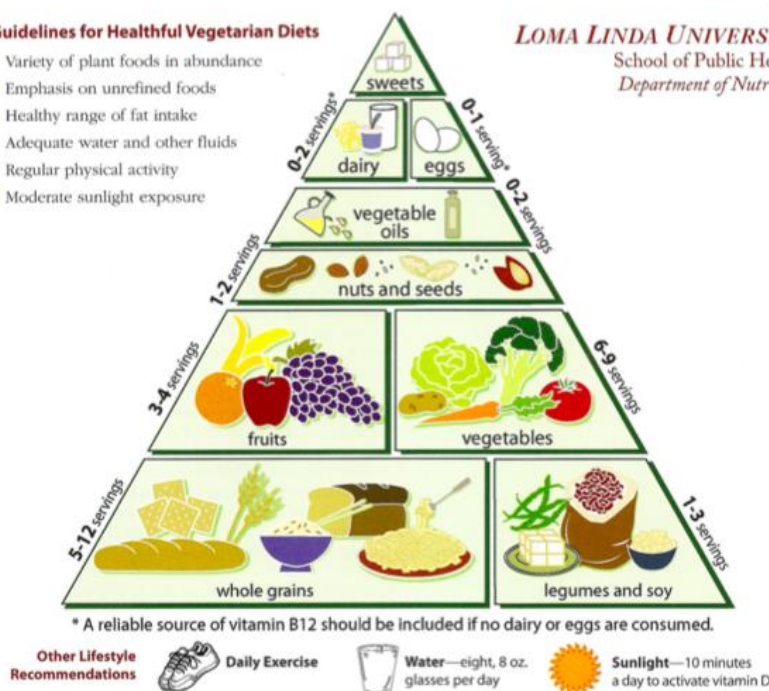
Solitamente per dieta vegetariana si intende quella latte-ovo-vegetariana e confrontando la piramide alimentare pediatrica, pubblicata dalla Società Italiana di Pediatria e la piramide alimentare vegetariana, pubblicata dal dipartimento di nutrizione della Loma Linda University, le differenze sono poche, infatti anche le linee guida per una sana alimentazione onnivora, prevedono il consumo di almeno l'80% di cibi di natura vegetale.

Ciò che differenzia le proteine vegetali da quelle animali è il loro apporto in aminoacidi essenziali: mentre le proteine animali sono complete da questo punto di vista (alto valore biologico), quelle vegetali presentano uno o più aminoacidi essenziali carenti (basso valore biologico). Un'alimentazione priva di proteine animali deve pertanto essere molto varia e contenere proteine vegetali di diversa origine in maniera tale da garantire il raggiungimento di un adeguato valore biologico ad ogni pasto. È opportuno pertanto formulare pasti in cui siano presenti alimenti complementari, la cui combinazione aminoacidica consenta di ottenere un pasto di ottima qualità proteica, con la presenza di tutti gli aminoacidi essenziali.

Guidelines for Healthful Vegetarian Diets

- Variety of plant foods in abundance
- Emphasis on unrefined foods
- Healthy range of fat intake
- Adequate water and other fluids
- Regular physical activity
- Moderate sunlight exposure

LOMA LINDA UNIVERSITY
School of Public Health
Department of Nutrition



L'errore in cui si rischia di incorrere più frequentemente nell'elaborazione di menù latte-ovo-vegetariani nell'ambito della ristorazione scolastica, compresa quella per gli asili nido, è quella di sostituire la carne e il pesce con latticini e uova, superando le porzioni settimanali concesse (formaggi 2 porzioni settimanali, uova 1-2 porzioni settimanali) e caricando così la dieta di grassi saturi e colesterolo. Fondamentale è quindi ricorrere, come fonte proteica privilegiata, ad alimenti di origine vegetale quali i legumi e i derivati della soia quali tofu e tempeh. La suddivisione in percentuale dei macronutrienti nei pasti vegetariani deve essere equivalente a quanto consigliato dai LARN.

L'alimentazione vegana, se non ben pianificata, può generare gravi carenze nutrizionali dovute all'utilizzo di una minore varietà di alimenti e con una minore biodisponibilità di micronutrienti (Ca, Fe, Zn etc). Durante la prima infanzia in cui l'organismo deve ancora completare la maturazione di alcuni organi, la dieta vegana (www.issalute.it) è da pianificare attentamente con l'aiuto di un pediatra esperto, in quanto, essendo carente in alcuni nutrienti fondamentali, questa dieta necessita di un'attenta supplementazione.

Di seguito le raccomandazioni nutrizionali consigliate dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU):

- **vitamina B12:** va necessariamente integrata in dosi di 4µg/die
- **grassi essenziali omega3:** arricchire con alimenti ricchi di omega 3 come noci, semi di lino e di canapa opportunamente tritati da aggiungere alle pietanze o i relativi oli da utilizzare per condire
- **Vitamina D:** va necessariamente integrata nei mesi freddi con 400-600 UI/die
- **Calcio:** arricchire la dieta con sesamo, tahin, mandorle, cavolfiore, acque con concentrazioni di calcio > 300 mg/L e alimenti fortificati
- **Ferro:** integrare il ferro in dosi di 1 mg/Kg/die dal 4° mese. Inoltre, per evitare che le scorte di ferro siano basse per il minor assorbimento del ferro non eme, la SINU consiglia di raddoppiare l'assunzione di ferro rispetto all'assunzione raccomandata dai LARN e di utilizzare strategie per aumentarne la biodisponibilità: arricchire la dieta con frutta e verdura ricca in vitamina C, preferire cereali fortificati con ferro, preparare cereali e legumi in modo da ridurre la presenza di fitati (fermentazione, ammollo, germinazione, lievitazione del pane a pasta acida).
- **Zinco:** Può essere considerata l'integrazione in dosi di 5mg/die. la SINU consiglia di raddoppiare l'assunzione di zinco rispetto all'assunzione raccomandata dai LARN e di utilizzare strategie per aumentarne la biodisponibilità: arricchire la dieta con semi di zucca, anacardi, legumi e quinoa, frutta e verdura ricca in vitamina C, preferire cereali fortificati con zinco, preparare cereali e legumi in modo da ridurre la presenza di fitati (fermentazione, ammollo, germinazione, lievitazione del pane a pasta acida)



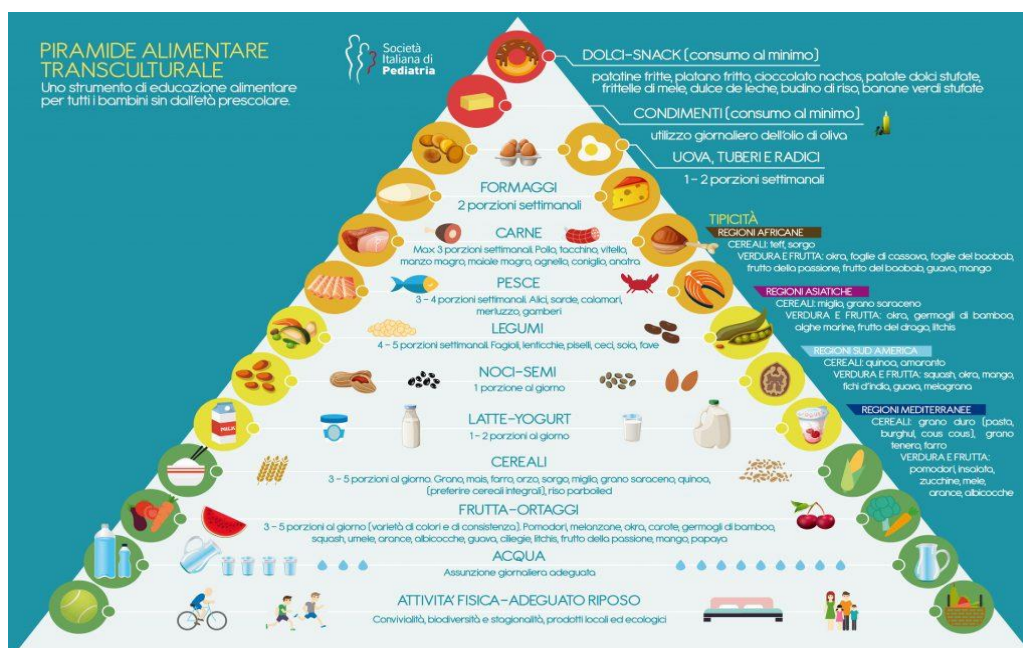
- **AA essenziali:** le proteine vegetali presentano minor digeribilità e carenza in AA essenziali. La dieta vegana deve pertanto essere molto varia in modo tale da introdurre più proteine possibili in modo da compensare le varie carenze (es. combinazione di legumi e cereali). Inoltre è raccomandato un incremento giornaliero della quota proteica introdotta di circa il 5-10% rispetto a quella raccomandata dai LARN per fascia di età (Posizione SINU 2016).

PREPARAZIONI ETNICHE

In una società multietnica come quella italiana l'obiettivo di contrastare le cosiddette NCDs (non communicable diseases) ossia patologie come obesità, diabete, ipertensione, tumori, deve essere perseguita fin dall'infanzia favorendo, attraverso la somministrazione di pasti equilibrati e corretti, una maggiore adesione alla dieta mediterranea sia nei bambini italiani sia nei bambini stranieri, incoraggiando la commistione di tradizioni alimentari diverse ed inserendo anche nei menù scolastici, alimenti appartenenti a culture alimentari differenti.

La Società Italiana di Pediatria si è interrogata sull'esigenza di creare una nuova strategia alimentare (presentata in occasione del 71° Congresso Italiano di Pediatria), in cui le abitudini alimentari dei bambini diventano un importante veicolo di integrazione e unione tra le diverse etnie; a questo scopo ha rivisitato la piramide mediterranea in chiave transculturale evidenziando come l'inserimento di alimenti differenti da quelli della nostra tradizione alimentare sia comunque in grado di fornire un pasto sano, vario e comunque bilanciato sia dal punto di vista calorico che di macronutrienti.

I principi della Piramide alimentare transculturale per l'età pediatrica sono, infatti, quelli della dieta mediterranea, integrata da cibi multietnici: elevata assunzione di verdura, legumi, frutta (litchys, mango, papaya), noci e cereali integrali (miglio, quinoa per esempio), consumo di pesce medio alto, elevata assunzione di acidi grassi insaturi (olio di oliva), basso intake di acidi saturi grassi e di prodotti caseari, ridotta assunzione di carne, soprattutto rossa, apporto moderato di sale. L'introduzione nei menù del nido di cibi etnici consente, da un lato, di mantenere vive le tradizioni di altri popoli e dall'altro di portare a conoscenza dei bambini italiani e delle loro famiglie di alimenti alternativi ed ugualmente validi dal punto di vista nutrizionale. In questo caso il cibo può essere un tramite per l'integrazione.





INDICAZIONI QUALITATIVE PER LA PIANIFICAZIONE DEL MENU 6 – 12 mesi

Tab. 2 Menù pappe

MENU PAPPE 6-12 MESI*	
Alimento	Frequenza di consumo scolastico
Cereali (<i>sotto forma di farine, pasta, riso, orzo ...</i>)	1 porzione / pasto
Legumi (<i>come fonte proteica principale del pasto</i>)	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Carni fresche*	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Pesce	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Uova	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Formaggi	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Verdure e ortaggi	1 porzione a pasto
Olio extravergine di oliva	a crudo
Frutta fresca di stagione	1 porzione al giorno

RICORDA CHE

Il latte vaccino va introdotto solo dopo i 12 mesi.

È importante riproporre ripetutamente gli alimenti non conosciuti, in accordo tra i nidi e la famiglia, al fine di favorirne l'accettazione. È dimostrato che i bambini prediligono i cibi che la madre abitualmente consumava durante la gravidanza in quanto ne conoscono già il sapore.

DA EVITARE

GRANA O PARMIGIANO non in aggiunta alle preparazioni, pertanto da non utilizzarsi sui primi piatti

SALE E ZUCCHERO: non vanno aggiunti alle preparazioni e sono da evitare i prodotti industriali che, per esigenze di produzione e/o conservazione, ne sono addizionati come insaccati, salumi, dadi da brodo, patatine e snack, preparazioni liofilizzate per minestre oppure zuccheri aggiunti come succhi di frutta, bevande dolcificate, merendine e biscotti.

BEVANDE A BASE DI THE, INFUSI, TISANE A BASE DI ERBE che possono contenere tannini.

INDICAZIONI QUALITATIVE PER LA PIANIFICAZIONE DEL MENU 12-36 mesi

I menù devono essere vari e avere una rotazione di almeno 4 settimane, in modo da non ripetere troppo spesso la stessa ricetta. Sarebbe opportuno prevedere due varianti stagionali, una per il periodo autunno-inverno e l'altra per il periodo primavera-estate al fine di adattare le ricette in funzione del clima e della disponibilità stagionale dei prodotti.



Il menù deve prevedere 2 spuntini (metà mattina e metà pomeriggio) ed un pranzo costituito da:

- Ⓛ Primo piatto
 - Ⓛ Secondo piatto
 - Ⓛ Contorno
 - Ⓛ Pane
- } Ⓛ oppure Piatto Unico e contorno

Le indicazioni qualitative e le frequenze di consumo di seguito riportate sono finalizzate ad orientare le scelte in modo da garantire il raggiungimento degli obiettivi nutrizionali e sostenibilità ambientale.

FREQUENZE DI CONSUMO

Tab. 3 - Menù base mensile di 4 settimane su 5 giorni

MENU BASE	
Alimento	Frequenza di consumo scolastico
Pane fresco a ridotto contenuto di sale <i>(comune o integrale) a discrezione</i>	1 porzione / pasto
Cereali <i>(pasta, riso, orzo, farro, mais ...)</i>	1 porzione / pasto
Legumi <i>(come fonte proteica principale del pasto)</i>	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Prodotti derivati da legumi o cereali <i>(tofu, proteine ristrutturate dalla soia ...)</i>	no
Carni fresche*	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Pesce	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Uova	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Formaggi	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Verdure e ortaggi	1 porzione a pasto
Patate	0-1 porzione a settimana (0-4 al mese)
Olio extravergine di oliva	Prevedere l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
Frutta fresca di stagione	1 porzione al giorno (spuntino di metà mattina)

***menù senza carne di maiale e derivati**: sostituire la carne di maiale con altro tipo di carne (pollo, tacchino, coniglio, vitello, vitellone)

Visto il numero crescente di richieste di esclusione di alcune categorie di alimenti per motivi culturali o religiosi nei menù scolastici, per facilitare la pianificazione dei menù riportiamo di seguito le tabelle relative le frequenze di consumo anche per:

- Ⓛ menù senza carne
- Ⓛ menù senza carne e pesce
- Ⓛ menù senza proteine di origine animale



Tab. 4 - Menù senza carne mensile di 4 settimane su 5 giorni

MENU SENZA CARNE	
Alimento	Frequenza di consumo scolastico
Pane fresco a ridotto contenuto di sale <i>(comune o integrale)</i>	1 porzione / pasto
Cereali <i>(pasta, riso, orzo, farro, mais ...)</i>	1 porzione / pasto
Legumi <i>(come fonte proteica principale del pasto)</i>	1-2 porzioni a settimana (4-8 al mese)
Prodotti derivati da legumi o cereali <i>(tofu, tempeth, proteine ristrutturate dalla soia ...)</i>	no
Carni fresche	no
Pesce	1-2 porzioni a settimana (4-8 al mese)
Uova	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Formaggi	1 porzioni a settimana (4 al mese)
Verdure e ortaggi	1 porzione a pasto
Patate	0-1 porzione a settimana (0-4 al mese)
Olio extravergine di oliva	Prevedere l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
Frutta fresca di stagione	3-5 porzioni a settimana
Frutta secca oleosa <i>(mandorle, nocciole, noci ...) in sostituzione o abbinamento alla frutta fresca</i>	0-2 porzioni a settimana

ATTENZIONE: questo menù potrebbe avere un basso apporto in ferro, zinco e vitamina B12, nutrienti per il quale si consiglia un attento monitoraggio e apporto negli altri pasti giornalieri.





Tab. 5 - Menù senza carne e senza pesce mensile di 4 settimane su 5 giorni

MENU SENZA CARNE E PESCE	
Alimento	Frequenza di consumo scolastico
Pane fresco a ridotto contenuto di sale <i>(comune o integrale)</i>	1 porzione / pasto
Cereali <i>(pasta, riso, orzo, farro, mais ...)</i>	1 porzione / pasto
Legumi <i>(come fonte proteica principale del pasto)</i>	2 porzioni a settimana (8 al mese)
Prodotti derivati da legumi o cereali <i>(tofu, tempeth, proteine ristrutturate dalla soia ...)</i>	0-2 al mese
Carni fresche	no
Pesce	no
Uova	1-2 porzioni a settimana
Formaggi	1-2 porzioni a settimana
Verdure e ortaggi	1 porzione a pasto
Patate	0-1 porzione a settimana (0-4 al mese)
Olio extravergine di oliva	Prevedere l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
Frutta fresca di stagione	3-5 porzioni a settimana
Frutta secca oleosa <i>polverizzata o in forma di creme (mandorle, nocciole, noci ...)</i>	1-2 porzioni a settimana

ATTENZIONE: questo menù potrebbe avere un basso apporto in ferro, zinco e vitamina B12, nutrienti per il quale si consiglia un attento monitoraggio e apporto negli altri pasti giornalieri.





Tab. 6 – Menù senza proteine di origine animale mensile di 4 settimane su 5 giorni

MENU SENZA PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE	
Alimento	Frequenza di consumo scolastico
Pane fresco a ridotto contenuto di sale <i>(comune o integrale)</i>	1 porzione / pasto
Cereali <i>(pasta, riso, orzo, farro, mais ...)</i>	1 porzione / pasto
Legumi <i>(come fonte proteica principale del pasto)</i>	4 porzioni a settimana
Prodotti derivati da legumi o cereali <i>(tofu, tempeh, proteine ristrutturate dalla soia ...)</i>	1 porzione a settimana (4 al mese)
Carni fresche	no
Pesce	no
Uova	no
Formaggi	no
Verdure e ortaggi	1 porzione a pasto
Patate	0-1 porzione a settimana (0-4 al mese)
Olio extravergine di oliva	Prevedere l'utilizzo esclusivo di olio extravergine di oliva sia per i condimenti a crudo che per le cotture.
Frutta fresca di stagione	3-5 porzioni a settimana
Frutta secca oleosa polverizzata o in forma di creme <i>(mandorle, nocciole, noci ...)</i>	2-3 porzioni a settimana

ATTENZIONE: questo menù non apporta vitamina B12 che dovrà essere integrata a cura della famiglia. Il menù potrebbe essere anche carente in ferro, calcio, zinco, e vitamina D, nutrienti per il quale si consiglia un attento monitoraggio e apporto negli altri pasti giornalieri. Una dieta vegana non è consigliabile senza un costante controllo e monitoraggio della crescita da parte di un pediatra esperto in tale tipo di alimentazione, che quindi provveda a fornire tutte le indicazioni necessarie a garantire tutti i supplementi richiesti.



COME COMPORRE IL MENU DEL NIDO

PRIMI PIATTI

Variare la scelta inserendo anche cereali integrali (es. riso integrale, pasta integrale) e altri cereali in chicco (es. orzo, farro, avena, miglio, segale oppure pseudocereali quali grano saraceno, quinoa, amaranto ...) purchè ben cotti. Tra i primi piatti possono essere considerati anche bulgur, cuscus, sorgo, tipici di altre tradizioni alimentari, ma nutrizionalmente sovrapponibili. Gli pseudocereali (AMARANTO, QUINOA, GRANO SARACENO): non fanno parte della famiglia delle graminacee. Ricchi di proteine, fino al 16 -18%, con elevato valore biologico e biodisponibilità del 90 – 95%, contengono il doppio di lisina, rispetto ai cereali più tradizionali. Hanno un elevato contenuto di fibre oltre che di calcio, fosforo, magnesio, ferro e zinco. Possono essere utilizzati, al posto del riso, per preparare insalate, o nei minestrini.

Evitare la scelta di pasta all'uovo o paste ripiene (es. tortellini o ravioli) in quanto più ricche in grassi, proteine e sale.

Primi piatti asciutti

Privilegiare condimenti semplici a base di verdure (pomodoro, sughi di verdura, pesto genovese o pesto di verdura...), per non incidere sulla quantità proteica, evitare l'aggiunta di grana ai primi piatti.

Primi piatti in brodo

Privilegiare l'inserimento di minestrini, creme o passati di verdura e/o legumi. Devono essere preparati con verdure fresche e/o surgelate con aggiunta di cereali (pastina, riso, orzo, farro, ecc. o crostini di pane), evitare l'utilizzo di dadi di carne o vegetali o di altri preparati per brodo contenenti grassi vegetali idrogenati e ricchi in sale.

PAPPE

La pappa è formata **da 5 elementi, tutti assieme da subito**:

1. 100-150 grammi di **brodo vegetale** (ottenuto bollendo in acqua non salata: patate, carote, zucchine, foglie di lattuga, altra verdura di stagione).
2. 2-3 cucchiari rasi di **cereali** (riso, mais, tapioca, pastina, multi cereali, orzo, farro, anche integrali) sia come farina da cuocere sia come crema precotta pronta.
3. 1 cucchiaino di **olio** extravergine di oliva.
4. 1 o 2 cucchiari delle **verdure** utilizzate per il brodo, passate; **Segui la stagionalità** (sempre meglio verdure fresche!): sedano, erbe, finocchi, coste, carciofi, zucca, fagiolini, spinaci, cipolla (se gradita) e pomodoro (cotto nel brodo).
5. **Proteine**: da scegliere tra le seguenti
carne: 20 grammi di carne fresca, cotta a vapore e poi frullata. Quale carne? Agnello, coniglio, tacchino, pollo, vitello, manzo, cavallo, lonza di maiale (in pratica tutte le carni più comuni, eccetto la selvaggina).
pesce: 20 grammi fresco, cotto a vapore e poi sminuzzato o frullato: Quale: sogliola, platessa, trota, merluzzo.
formaggio: 20 g fresco e poco grasso come ricotta, caprino, crescenza, primosale.
legumi: 20 g cotti a vapore e poi ridotte a purea tra cui lenticchie decorticate, piselli, fagioli, ceci

PIATTO UNICO

A base di proteine vegetali

Associazione di cereali o derivati con legumi in quantità adeguata (pasta e fagioli, pasta e ceci, orzo e lenticchie, risotto con piselli ...).

A base di proteine animali

Associazione di cereali o derivati con carne o formaggio o pesce o uova (pizza margherita, pasta pasticciata, pasta al ragù, pasta al ragù di pesce, pasta e ricotta ...).



SECONDI PIATTI

CARNE

Sono alimenti ricchi di proteine nobili, cioè ad alto valore biologico, poiché contengono tutti gli amminoacidi essenziali. Sono una fonte inoltre di ferro, calcio, zinco, selenio e alcune vitamine del gruppo B in particolare vit. B12.

Privilegiare il consumo di carni bianche come pollo, tacchino rispetto a quelle rosse (vitellone, suino ...) e di vitello, in quanto più facilmente masticabili e digeribili e pertanto più adatte all'alimentazione dei bambini più piccoli.

Non utilizzare carni separate meccanicamente o ricomposte che sono carni qualitativamente mediocri, ottenute attraverso il meccanismo della separazione meccanica, che consente di sfruttare in toto le materie prime. La carne che si ottiene ha un contenuto osseo decisamente superiore rispetto alla carne ottenuta attraverso i metodi tradizionali e la struttura tende a perdere la sua componente fibrosa. Evitare anche prodotti preimpanati e prefritti (cotolette, nuggets, medaglioni di carne, arrotolati). **Affettati e salumi, essendo alimenti ricchi in sale, grassi saturi e conservanti (es. nitriti e nitrati) devono essere evitati.**

PESCE

Proporre il pesce almeno 1 volta alla settimana, utilizzando varietà diverse (platessa, sogliola, merluzzo, nasello, palombo ...) e sperimentando nuove ricette. Si raccomanda l'utilizzo di pesce fresco o surgelato anziché conservato in scatola (es. tonno, salmone ...). È noto che i prodotti in scatola vanno incontro ad una maggiore perdita di vitamine, inoltre sono generalmente più ricchi di sale o grassi rispetto ai prodotti freschi e surgelati. Evitare l'utilizzo di pesce preimpanato (es. bastoncini di pesce o sogliola preimpanata), prodotti ricomposti come polpette o nuggets o hamburger di pesce in quanto frequentemente, oltre ad essere impanati e prefritti, contengono altri ingredienti aggiunti quali grassi, sale, additivi.

UOVA

Possono essere consumate come singolo alimento (frittata, uova strapazzate) o come ingrediente in preparazioni gastronomiche quali tortini, polpette, crocchette

FORMAGGIO

Alimenti ricchi di calcio, fosforo, zinco, vit A,D, gruppo B. Molto elevata anche la quantità di sale, in particolare il parmigiano reggiano. Possono essere utilizzati formaggi freschi mentre non devono essere utilizzati i formaggi fusi (es. sottilette o formaggini o preparati per pizza ...) perché possono contenere come additivo i polifosfati che alterano il rapporto calcio/fosforo riducendone l'assorbimento.

LEGUMI

Nelle giuste quantità devono essere inseriti come secondo piatto e se abbinati ad un primo piatto diventano piatto unico. Si ricorda che i legumi vanno abbinati sempre ad un contorno di verdura. Privilegiare il consumo di legumi freschi, surgelati o secchi evitando l'uso di legumi in scatola, perché possono essere ricchi di sale e conservanti. Si consiglia di cucinare i legumi con erbe aromatiche (rosmarino, alloro, salvia ...), oltre ad insaporirli li rendono più facilmente digeribili.

PRODOTTI DERIVATI DA LEGUMI O CEREALI

Possono essere previsti nei menù che escludono le proteine di origine animale privilegiando l'inserimento di tofu, ottenuto dai semi di soia con aggiunta di solfato di calcio o di tempeh (ottenuto dalla fermentazione della soia), come ingredienti nella preparazione di ricette. Inserire solo saltuariamente prodotti iperproteici vegetali a base di proteine vegetali ristrutturate, soia disidratata, isolato proteico di soia, in quanto si tratta di cibi trasformati e poveri di nutrienti (tranne le proteine).

OMOGENEIZZATI – LIOFILIZZATI

Arrivati al momento in cui il bambino mostra interesse verso altri cibi, il mercato ci propone una vasta scelta basata sui cosiddetti “baby food”, cioè alimenti industriali destinati alla prima infanzia: liofilizzati, omogeneizzati, pastine, sughi, passati di verdure, biscotti, creme di cereali, yogurt, tisane. Il baby food per eccellenza è l’omogeneizzato. La funzione dell’omogeneizzazione è quella di ridurre gli alimenti in particelle molto fini che ne permettano l’assunzione senza masticazione, aumentando la digeribilità, ma intorno al sesto mese di vita, l’intestino del lattante è ormai maturo e in grado di digerire tutti i nutrienti introdotti con l’alimentazione.

Analizzando dal punto di vista nutrizionale un omogeneizzato acquistato al supermercato si nota che non è più completo di una preparazione casalinga: contiene dal 20 al 30% di carne o pesce, acqua di cottura, a volte meno del 30% di verdure, amido di mais o farina di riso e olio di semi di girasole. Con i cibi preparati in casa non ci sono percentuali standard e gli ingredienti possono essere di qualità migliore. Per quanto riguarda la palatabilità, inoltre, il cibo fresco preparato direttamente stimola maggiormente il gusto del bambino rispetto al prodotto lavorato industrialmente, facendogli scoprire il sapore naturale e a poter essere opportunamente variato secondo la stagionalità.

Certamente l’uso di questi alimenti, soggetti a normative europee molto severe sotto questo aspetto, minimizza o azzerà l’ingestione di prodotti antiparassitari ma l’esposizione ai pesticidi deriva solo in parte dalla presenza di queste sostanze negli alimenti, in quanto ci sono pesticidi anche nell’aria che respiriamo e nella polvere presente negli ambienti in cui viviamo

CONTORNI

Per incentivare il consumo di verdure e ortaggi i contorni possono essere somministrati come antipasto (prima portata).

Verdure crude o cotte

Ideale sarebbe proporre quotidianamente sia verdure cotte che crude nello stesso pasto, lasciando libero il consumo o suggerendo almeno l’assaggio. Se l’organizzazione non lo consente alternatele nell’arco della settimana variando tutti i giorni la proposta privilegiando, quando possibile, le varietà fresche di stagione. (vedi Tab. 7)

Patate

A differenza delle verdure sono ricche in amido e pertanto devono essere considerate alimenti sovrapponibili a pasta, pane e riso. Possono essere inserite come contorno una volta a settimana associate ad un pasto a basso apporto di carboidrati (es. in abbinamento a primi piatti in brodo o piatti o verdure a basso gradimento). Per la preparazione dei purè si raccomanda l’utilizzo di patate evitando i fiocchi di patata liofilizzati.

Legumi

Come già descritto precedentemente, per le loro caratteristiche nutrizionali non sono assimilabili alle verdure ma ad un secondo piatto. Devono essere inseriti come piatto unico insieme ai cereali o come secondo piatto abbinati ad altra verdura.

Possono essere inseriti già dai 6 mesi, purchè senza buccia, decorticati, ben cotti e passati.

CONDIMENTI

Come condimento, sia a crudo che in cottura, deve essere utilizzato olio extravergine di oliva. Al contrario, il burro solo saltuariamente e per poche ricette ove previsto (es. risotti, crostate ...). Non devono essere utilizzati margarine e altri condimenti (panna, pancetta, lardo, strutto ...).

SALE

Il sale deve essere utilizzato sempre con moderazione, privilegiando l’uso di erbe aromatiche o ortaggi per insaporire. Deve essere previsto l’uso di sale iodato in sostituzione al comune sale marino, da usare preferibilmente a crudo o a fine cottura.



PANE

Il pane, non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale (come previsto nell'iniziativa Regionale "con meno sale nel pane c'è più gusto e ... guadagni salute"), deve essere presente ogni giorno. Prevedere l'offerta di pane prodotto con farine meno raffinate (tipo 1 e 2) o pane ai 5 cereali e pane integrale, preferendo in questo caso la produzione con farine integrali di provenienza biologica.

FRUTTA

Tutti i giorni deve essere prevista frutta fresca di stagione (vedi tab. 8) come spuntino di metà mattina, proponendo almeno tre tipi diversi nell'arco della settimana. Per il suo valore salutare è possibile abbinare o sostituire la frutta fresca con frutta secca oleosa o semi non salati (noci, nocciole, mandorle, semi di zucca ...).

FRUTTA SECCA

È un'ottima fonte di fibre e di acidi grassi mono e polinsaturi (presenti prevalentemente nelle noci), nonché di tocoferoli, con risultante effetto protettivo e antiossidante. Dato il suo elevato potere calorico e la grande ricchezza in grassi, la frutta secca andrebbe mangiata lontano dai pasti principali, contestualizzata in spuntini magari in abbinamento a frutta fresca (ad es. una mela e qualche mandorla od un kiwi o qualche noce). Negli asili nido è preferibile l'utilizzo di frutta secca sotto forma di creme oppure polverizzata.

ACQUA

Privilegiare l'utilizzo di acqua di rete, facilmente accessibile in ogni momento della giornata senza costi aggiuntivi. Enti Gestori e ATS effettuano periodiche verifiche e campionamenti sull'acqua potabile lungo la rete idrica *esterna* per garantire all'utenza la salubrità del prodotto. Ricordiamo che un aspetto importante relativo alla sicurezza dell'acqua di rete è legato alla corretta gestione della rete idrica *interna* all'edificio scolastico, che è a carico del proprietario/utilizzatore. E' buona norma, dopo periodi prolungati di chiusura degli edifici, fare scorrere abbondantemente l'acqua da tutte le utenze (rubinetti), in modo da eliminare l'acqua stagnante e rimuovere eventuali residui accumulatosi lungo le pareti interne. Eventuali filtri sia meccanici installati all'ingresso del contatore dell'edificio sia dei rubinetti, devono essere sottoposti a manutenzione ordinaria e straordinaria.

Alimenti ultra-processati: fanno davvero ingrassare di più?

Gli alimenti ultra-processati, come wurstel, hamburger confezionati, piatti pronti, pizze surgelate, biscotti, dolci confezionati, tutti gli alimenti prefritti ed anche molte bevande, sono tutti quei cibi destinati a **lunghi tempi di conservazione** e che hanno bisogno, a tale scopo, di molti processi di lavorazione e di arricchimento del gusto prima del confezionamento. Numerose ricerche hanno dimostrato che la deliberata aggiunta di zuccheri, grassi e sale agli alimenti confezionati serve a creare un'artificiosa *appetibilità* alla quale si associano **dipendenza e consumo compulsivo**. È inoltre dimostrata l'associazione tra alimenti ultra-processati e la dipendenza da cibo, ovvero quel disturbo alimentare che si manifesta con il consumo frequente ed incontrollato di alimenti "appetibili" in quantità che eccedono ampiamente il fabbisogno energetico.

Tab. 7 Stagionalità delle verdura

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Asparagi												
Bietole												
Broccoli												
Carciofi												
Cardi												
Carote												
Cavolfiori												

Cavoli												
Cetrioli												
Cicorie												
Cime di rapa												
Cipolline												
Fagiolini												
Fave												
Finocchi												
Insalate												
Melanzane												
Patate												
Peperoni												
Piselli												
Pomodori												
Porri												
Radicchi												
Ravanelli												
Rucola												
Sedani												
Spinaci												
Zucche												

TAB. 8 Stagionalità delle frutta

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocche												
Angurie												
Arance												
Cachi												
Castagne												
Ciliegie												
Fichi												
Fragole												
Kiwi												
Mandaranci												
Mandarini												
Mele												
Meloni												
Pere												
Pesche												
Susine												
Uva												



INDICAZIONI QUANTITATIVE PER LA PIANIFICAZIONE DEL MENU

Definire grammature idonee nelle tabelle dietetiche per il pasto all'asilo nido rappresenta il punto di partenza per garantire la somministrazione di pasti equilibrati, che non siano eccedenti né in energia né in singoli nutrienti.

Le tabelle che seguono sono indirizzate agli operatori addetti alla stesura e/o alla preparazione dei menù, i quali devono tenere conto che:

- le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti.
- gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.)
- il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato; **non va utilizzato prima dei 12 mesi**
- le verdure devono sempre essere presenti, cotte e/o crude, anche nell'eventuale pasto con piatto unico, o secondo piatto a base di legumi rispettandone la stagionalità e variandone spesso la tipologia.

In questa fascia di età il bambino è perfettamente in grado di autoregolarsi e non deve essere forzato a consumare porzioni più abbondanti di quanto richieda. Per evitare che, di fronte ad una porzione adeguata, ma che il bambino percepisce come troppo grande e rifiuti persino l'assaggio, è consigliabile servire una quantità inferiore alla porzione prevista. L'altra parte di porzione potrà essere somministrata successivamente.

Tabella quantitativa per le varie fasce di età *

	Alimenti	12-36 mesi	Alimenti	6-12 mesi	
		Grammi*		Grammi*	
PRIMI PIATTI	Pasta o riso o altri cereali asciutti	40	Pasta o riso o altri cereali asciutti	25	
	Pasta o riso o altri cereali in brodo o crostini	25-30	Creme di cereali, semolino, pastina o riso in brodo	20	
	Gnocchi	100-110			
	Farina mais per polenta	40			
	Patate (se sostituiscono il primo piatto)	150			
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI			CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI	
	Olio extravergine d'oliva	3	Olio extravergine d'oliva	5-10	
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	3-5	** il 1° piatto o la pappa deve essere preparato senza l'aggiunta di Parmigiano. Il formaggio grattugiato potrà invece essere inserito solo se rappresenta l'unica fonte proteica del pasto, per la preparazione di un piatto unico (es. pappa o risottino alla parmigiana o ai formaggi), nelle quantità indicate tra i secondi piatti (vedi formaggi a pasta dura).		
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO			CONDIMENTO PER PAPPÀ	
	Verdure per minestrone, passati	50-80	Verdure passate o schiacciate	30	
		//	//		
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	30	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	20 – 30	
	Carne per polpette: pollo, tacchino, vitellone, maiale	15 – 20	Pesce: filetti di nasello, sogliola, platessa, merluzzo ...	20 – 30	
	Pesce: filetti di nasello, sogliola, platessa, merluzzo ...	30	Omogeneizzato di carne o pesce (eventualmente per pappe 6 mesi)	40	
	CONDIMENTI II° piatto				
	Olio extravergine d'oliva	3			
	Formaggio grattugiato (per polpette, tortini, sformati ...)	3-5			
	Legumi secchi	15	Legumi secchi decorticati	10-15	
Legumi freschi o gelo	45	Legumi freschi o gelo (passati)	30-45		
FORMAGGI		FORMAGGI			

	Formaggi a pasta molle o filata: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, fontina ...	20	Formaggi a pasta molle o filata: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, fontina ...	20
	Formaggi a pasta dura: parmigiano reggiano, grana padano, asiago, latteria ...	10	Formaggi a pasta dura: parmigiano reggiano, grana padano, asiago, latteria ...	10
	Ricotta	30	Ricotta	30
	Uova	25	Uova	25
CONTORNI	Verdura cruda in foglia	30	Verdura	30
	Verdura cruda	40 – 60		
	Verdura cotta	40 – 60		
	Patate (in abbinamento a primo piatto in brodo di verdura)	80-100		
	Purè di patate (in abbinamento a primo piatto in brodo di verdura)	60-80		
	Olio extravergine d'oliva	4	Olio extravergine d'oliva	4
PANE	<i>con contenuto di sale ridotto (1,7% riferito alla farina)</i>	25-30		
	nella giornata della pizza	15		

^porzione indicativa può essere aumentata *Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato

*(tratta e modificata da "pappa al nido" ATS Milano)

SPUNTINO E MERENDA

Come spuntino di metà mattina ideale è proporre frutta fresca di stagione.

Per la merenda del pomeriggio è preferibile prevedere un'ampia varietà di proposte, dolci e salate, possibilmente diverse per ogni giorno della settimana. Le merende proposte all'asilo nido possono essere esempio per le famiglie in modo che forniscano ai bambini alimenti salutari anche in ambiente domestico (es. calendario settimanale delle merende).

Tabella quantitativa delle merende per le varie fasce di età

	Alimenti	12-36 mesi	Alimenti	6-12 mesi
MERENDE	Banane, uva, cachi	60	Banane, uva, cachi	60
	Frutta fresca	80-100	Frutta fresca	80-100
	Yogurt	100	Yogurt	60-100
	Budino	100		
	Gelato	30		
	Torta casalinga o crostata	30		
	Frullato (Latte+frutta)	80+80		
	Latte + pane	80+15		
	Latte+cereali	80+15		
	Latte+fette biscottate	80+15		
	Ricotta+cacao	50+3		
	Fette biscottate+marmellata	15+5		
	Pane+marmellata	25+5		
	Pane+cioccolato fondente	25+10		
	Pane+pomodoro e origano	25+q.b.		
Pane+ olio extravergine di oliva	25+5			

*Quantitativi indicativi per porzione: le grammature sono relative all'alimento crudo netto degli scarti e della glassatura (nel caso di prodotti surgelati)



3^A PARTE

ALTRI ASPETTI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE AL NIDO

BAMBINI A TAVOLA IN SICUREZZA

La maggior parte degli episodi di soffocamento si verifica in bambini al di sotto dei 3 anni, il gruppo più a rischio è da 6 ai 36 mesi. I bambini piccoli hanno una dentatura incompleta e quindi una ridotta capacità di masticare i cibi in un bolo liscio, la coordinazione tra masticazione e deglutizione dei cibi solidi è meno sviluppata, le vie aeree presentano con un diametro piccolo, inoltre i bambini hanno la tendenza ad essere facilmente distratti mentre mangiano e a svolgere più attività contemporaneamente.

Per non privare il bambino del piacere di scoprire e assaporare tutti gli alimenti, è importante avere alcuni accorgimenti :

1. Sorvegliare il bambino durante il pasto e il consumo di alimenti
2. Mangiare seduti evitando distrazioni
3. Prestare attenzione al taglio e preparazione degli alimenti
4. Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, facendo piccoli bocconi e masticando bene prima di deglutire
5. Formare le persone che accudiscono il bambino (educatori, insegnanti, baby-sitter, genitori, familiari ...) e il personale della ristorazione (addetti alla somministrazione, cuochi...) sulle manovre di disostruzione delle vie aeree e primo soccorso.

La prevenzione: preparazione, taglio e la somministrazione degli alimenti

Tutte le linee guida concordano sul fatto che alimenti pericolosi sono quelli con particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni. Per quanto riguarda le dimensioni, sia gli alimenti piccoli (es. noccioline e semi) che quelli troppo grandi (es. grossi pezzi di carne, frutta e verdura cruda) sono pericolosi in quanto: i primi rischiano di finire nelle vie respiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la masticazione. La forma tonda (es. olive, ciliegie e uva) e quella cilindrica (es. wurstel e carote) sono quelle più pericolose poiché queste tipologie di alimenti, se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria. Infine, per quanto riguarda le consistenze, quelle più pericolose, con differenti meccanismi, sono quella dura, quella appiccicosa (es. burro d'arachidi, alcuni formaggi ...), quella fibrosa (es. sedano, finocchio ...) e quella comprimibile (es. wurstel e marshmallow). Gli alimenti duri e fibrosi sono difficili da masticare per la fisiologica mancanza di denti del bambino. Gli alimenti comprimibili possono scivolare nelle vie aeree prima che il bambino riesca a morderli e adattarsi alla forma dell'ipofaringe (grazie alla loro consistenza), ostruendo il passaggio dell'aria. Gli alimenti appiccicosi risultano difficili da rimuovere se rimangono bloccati nelle vie aeree, una volta aspirati.

E' possibile offrire ai bambini questi alimenti in tutta sicurezza, preparandoli in modo da modificare le caratteristiche a rischio. Fanno eccezione la frutta a guscio (in particolare le arachidi) ed i semi che tutte le linee di indirizzo sia nazionali che internazionali sconsigliano fino a 4/5 anni, a causa dell'elevato rischio di aspirazione. Se comunque somministrati (per integrare alcuni nutrienti in particolare in caso di esclusione degli alimenti di origine animale) devono essere tritati finemente o ridotti a farina. A questi si aggiungono le gomme da masticare e le caramelle dure e gommosi, marshmallows ... , alimenti da evitare anche sotto il profilo nutrizionale per l'elevato contenuto in zuccheri.



COME PREPARARE GLI ALIMENTI PER LA SICUREZZA DEI PIU' PICCOLI

Alimenti pericolosi	Età fino alla quale evitare l'alimento	Caratteristica a rischio	Accorgimenti nella preparazione raccomandati
Alimenti di forma tondeggianti (es. uva, kiwi, ciliegie, pomodorini, olive, mozzarelline, polpettine ...)		Forma e consistenza molle e scivolosa	Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Evitare il taglio a rondella del kiwi ma tagliare nel senso della lunghezza. Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote cotte ...)		Forma e consistenza molle e scivolosa	Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Carote crude		Forma e consistenza dura	Tagliare nel senso della lunghezza e poi a pezzetti piccoli oppure a julienne. Evitare il taglio a rondella
Finocchio crudo, sedano, ananas		Consistenza dura e filamentosa	Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4-5 anni	Dimensioni e consistenza dura	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Gnocchi e pasta		Dimensioni e consistenza semi solida	Evitare l'abbinamento con formaggi che con il calore possono avere un "effetto colla" (es. mozzarella ...).
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano, farro) e muesli		Dimensioni e consistenza semi solida	Tritare o utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (fino al primo anno di età).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina ...)		Dimensioni e consistenza appiccicosa	Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente
Carne, pesce o formaggio		Dimensione e consistenza appiccicosa	Cuocere carne e pesce fino a quando diventano morbidi. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce. Tagliare in piccoli pezzi ed invitare il bambino a masticare bene senza riempire troppo la bocca.
Prosciutto crudo		Dimensione e consistenza appiccicosa	Rimuovere il grasso e tagliare la fetta a piccoli pezzetti. Invitare il bambino a masticare bene senza riempire troppo la bocca.
Burro e formaggi cremosi o a pasta molle		Consistenza appiccicosa	Spalmare sul pane, evitare di usare il cucchiaino per non addensare l'alimento in bocca, evitando di creare una massa gommosa.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta (es. mela, pera, prugna, pesca, susina ...)		Consistenza dura e fibrosa	Rimuovere semi o nocciolo, tagliare a piccoli pezzi o grattugiare.
Verdure a foglia		Consistenza dura e fibrosa	Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Legumi (es. fagioli, piselli, ceci)		Consistenza dura e fibrosa	Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker, biscotti, taralli, cantucci, friselle ...)		Consistenza dura che si spezzano	Fino al primo anno è raccomandabile utilizzare prodotti per l'infanzia che sono facilmente friabili oppure in alternativa tagliare in piccoli pezzi.
Caramelle dure e gombose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4-5 anni	Dimensione e consistenza appiccicosa	Alimenti che possono essere facilmente evitati senza arrecare un danno educativo e nutrizionale al bambino.

(Tratta e modificata da Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica – Ministero della Salute giugno 2017)



RISTORAZIONE SCOLASTICA E ALLERGENI: QUALE INFORMAZIONE AL CONSUMATORE (Reg. UE 1169/2011)

Le allergie e le intolleranze alimentari costituiscono un gruppo di patologie conseguenti al consumo di alimenti da parte di soggetti sensibili, nei quali l'esposizione anche a minime quantità di alcune sostanze alimentari, innocue per la maggior parte della popolazione, determina una reazione anormale da parte dell'organismo. Tali reazioni, immediate o ritardate, a volte di elevata gravità o addirittura fatali, possono essere legate a meccanismi immunologici (allergie), come quelle indotte da latte, uova, pesce, o anche non immunologici, correlate con deficit enzimatici, come nell'intolleranza al lattosio. Un discorso a parte merita la celiachia, una reazione autoimmunitaria caratterizzata da lesioni della mucosa dell'intestino tenue concomitante ad una intolleranza al glutine (sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale).

Per le allergie e le intolleranze alimentari la sola misura efficace è l'esclusione dell'alimento che le provoca. Tale prevenzione necessita di un attento controllo degli ingredienti sull'etichetta per i prodotti alimentari confezionati e dell'acquisizione delle informazioni sugli ingredienti allergenici per gli alimenti non preimballati (sfusi o confezionati in presenza del cliente o per la vendita diretta nei banchi o libero servizio).

Risulta quindi essenziale che gli operatori delle filiere alimentari forniscano una adeguata informazione sugli ingredienti allergenici che sono contenuti nei prodotti alimentari da loro distribuiti.

Il Regolamento (UE) N. 1169/2011 ha introdotto nuove norme che disciplinano l'etichettatura e la messa a disposizione delle informazioni riguardanti gli allergeni alimentari e ha esteso il campo applicativo della disciplina dell'etichettatura dei prodotti alimentari alle attività di ristorazione quali bar e ristoranti includendo le mense scolastiche e le mense ospedaliere, disponendo che anche in questi contesti vengano indicati gli allergeni alimentari eventualmente presenti negli alimenti somministrati al consumatore.

Le sostanze in grado di scatenare allergie alimentari sono molte: ne sono state individuate più di 120 con diversi gradi di impatto sui soggetti sensibili.

La normativa prevede, tuttavia, l'indicazione di quelle più importanti, riportate nell'Allegato II del Regolamento (UE) N. 1169/2011, (tab. 10).

Qualsiasi operatore che fornisce cibi pronti per il consumo all'interno di una struttura, come ad esempio un ristorante, una mensa, una scuola o un ospedale, deve fornire al consumatore finale le informazioni richieste sull'eventuale presenza degli allergeni alimentari, elencati nell'Allegato II o derivati da un ingrediente elencato in tale allegato, se utilizzati nella produzione di un alimento e presenti comunque nel prodotto finito.

Le modalità con cui le informazioni possono essere fornite devono consentire al consumatore di accedervi facilmente e liberamente; possono, quindi, essere riportate sui menù a disposizione degli utenti, su appositi registri o cartelli o su altri sistemi equivalenti, anche tecnologici. È comunque necessario che le informazioni dovute ai sensi del Regolamento (UE) N. 1169/2011 risultino da idonea documentazione scritta, facilmente reperibile sia per l'autorità competente sia per il consumatore finale. Nella ristorazione collettiva tutto questo può essere ottenuto mettendo a disposizione dell'utenza e degli organi di vigilanza, il ricettario con tutte le ricette e tutti gli ingredienti, dove vengano evidenziati gli allergeni.

La scelta circa la modalità da utilizzare per rendere edotto il consumatore finale è rimessa alla discrezionalità dell'operatore, che sceglierà la soluzione più idonea a seconda della propria organizzazione e dimensione aziendale (Circolare Ministero salute 6 febbraio 2015).



Tab 9. Allergeni Allegato II Regolamento (UE) N. 1169/2011

1. Cereali contenenti glutine, cioè: **grano, segale, orzo, avena, farro, kamut (grano khorasan) o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati.**
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei. **I crostacei comprendono gli scampi, le aragoste, gli astici, le canocchie, i granchi, le granseole, i gamberetti.**
3. Uova e prodotti a base di uova.
4. Pesce e prodotti a base di pesce. **Il pesce comprende tutte le specie usate nella nostra cucina.**
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi; **oltre alle arachidi in quanto tali, è compreso anche l'olio di arachidi.**
6. Soia e prodotti a base di soia; **la soia è molto diffusa, specie negli alimenti per vegetariani. Si trova come proteina alla soia, tofu, miso, shoyu, salsa alla soia.**
7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio); **il latte è molto usato nella nostra cucina, sia in quanto tale, sia come formaggio. Sono compresi anche lo yogurt, il burro e il mascarpone e in generale tutti i derivati del latte.**
8. Frutta a guscio, **vale a dire : mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland e i loro prodotti; vanno ricordati anche gli oli derivati dalle noci, la farina di mandorle. Non comprende la noce moscata e neppure i pinoli.**
9. Sedano e prodotti a base di sedano. **Il sedano è molto diffuso nella cucina italiana, usato nella preparazione dei sughi e brodi. Si trova anche nei dadi da brodo.**
10. Senape e prodotti a base di senape.
11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo; **oltre all'olio i semi di sesamo sono spesso aggiunti al pane.**
12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10mg/l espressi come SO₂; **si trova come conservante in frutta secca, prodotti a base di carne, bibite analcoliche o conserve vegetali, ma anche nel vino o nella birra.**
13. Lupini e prodotti a base di lupini.
14. Molluschi e prodotti a base di molluschi; **i molluschi comprendono cozze, vongole, ricci di mare, capesante, seppie, polpi.**



4^ PARTE

NON SOLO NUTRIZIONE, MA ANCHE NUTRIMENTO



CIBO VEICOLO DI RELAZIONE

Quanto fin qui illustrato ci ha mostrato e guidato negli aspetti tecnici legati alla corretta alimentazione, al corretto rapporto fra età del bambino e fabbisogno necessario per una crescita armoniosa ed in salute.

Il cibo è però anche un mezzo attraverso il quale si stabiliscono delle relazioni affettive soprattutto tra un bambino e le persone che lo accudiscono.

L'alimentazione nei servizi alla prima infanzia

Ogni adulto ha esperienze personali legate all'alimentazione fatte di relazioni, memorie sensoriali, "valori morali" trasmessi dall'educazione ricevuta. Tutti questi aspetti emergono in modo forte sia nel proprio rapporto con il cibo che nella relazione con il bambino al momento del pasto.

Quando i genitori affidano il proprio bambino al nido, il tema dell'alimentazione e della gestione del momento del pasto assume una valenza molto importante: vissuti, visioni e modalità diverse si incontrano e possono far nascere alleanze che facilitano il benessere del bambino o difficoltà che, al contrario, lo rendono meno sereno.



Per approfondimenti:

<https://www.ats-brianza.it/images/salute4baby/2018/post/Il%20bambino%20non%20mi%20mangia.pdf>

Il tema della fiducia attraversa diversi aspetti legati all'alimentazione. Non è facile per un genitore affidare il compito di nutrire il proprio figlio a persone che non conosce ancora e non poter controllare direttamente la quantità e la qualità del cibo offerto.

Al bambino serve un tempo per fidarsi di un nuovo adulto che gli propone il cibo ed abituarsi a sapori, odori e colori diversi da quelli noti.

Un bambino che riceve fiducia nella sua capacità di scelta e di autoregolazione ha un approccio al cibo sereno ed equilibrato. Per trasmettere fiducia bisogna porre attenzione alle parole che si utilizzano, evitando di cadere in ricatti emotivi, forzature e distrazioni e associare valori morali all'alimentazione

Esempio: "se finisci tutto ti do..."

"almeno assaggia..."

"bravo, hai finito tutto..."

"se mangi sono contenta..."

È importante che le educatrici abbiano consapevolezza di ciò che il cibo evoca nei bambini, dalle emozioni ai loro bisogni.

Nei servizi alla prima infanzia, l'attenzione e la cura nei confronti dell'alimentazione si concretizzano nelle modalità relazionali, nelle prassi, nella preparazione degli spazi, negli accorgimenti organizzativi e



coinvolgono tutto il personale del nido (educatrici, cuoche, ausiliari, etc.) che insieme partecipano alla realizzazione di un progetto educativo condiviso.



Per approfondimenti: <https://percorsiformativi06.it/il-pranzo-al-nido/>

APPROCCIO AL CIBO

I momenti di routine dedicati all'alimentazione (pasto, spuntino a metà mattina, merenda) sono un capitolo importante negli orientamenti educativi, in stretta connessione con le altre proposte che quotidianamente vengono offerte ai bambini.

Per le educatrici costituiscono occasioni di osservazione e lettura dei bisogni individuali, delle dinamiche tra i bambini e del bambino con l'adulto; per i bambini sono possibilità di esperienze sia relazionali che sensorie.

Cura dei momenti dedicati

La cura che l'adulto mette nella preparazione delle pietanze, nel disporle nel piatto, nell'apparecchiare la tavola, nel creare un ambiente calmo e confortevole è un messaggio del proprio amore per il bambino, dà valore a un momento relazionale che richiama il primo legame.

La condivisione del cibo è fortemente connotata dalla dimensione sociale, alcuni elementi come il piccolo gruppo, l'adulto di riferimento, la stabilità, la disposizione del tavolo, l'ambiente intimo e tranquillo favoriscono lo scambio e le relazioni tra bambini e con l'adulto.

La possibilità offerta al bambino di essere parte attiva dell'esperienza favorisce un approccio sereno ed equilibrato al cibo. Il coinvolgimento del bambino nella preparazione della tavola, il rispetto dei suoi tempi, dei gusti e dei disgusti, la possibilità di sperimentarsi, di fare da solo, di manipolare il cibo sono elementi importanti che gli permettono di sentirsi protagonista.

La cura della relazione assume una valenza particolarmente importante nella gestione dei momenti dedicati all'alimentazione che sono connotati da forti implicazioni emotive. I bambini nella relazione con il cibo, con l'adulto, con i coetanei esprimono se stessi e i propri vissuti, si affermano, provocano, rifiutano, si abbuffano... L'educatrice è chiamata ad una osservazione attenta di quanto i bambini raccontano direttamente o indirettamente per leggere e rispondere ai loro bisogni.

Particolare attenzione va dedicata alla dimensione dell'attesa che può essere per alcuni bambini molto carica emotivamente e difficile da sostenere; un adulto che accoglie, rassicura e accompagna con gesti e parole, una organizzazione efficiente che evita lunghe attese, sono elementi fondamentali per favorire la serenità e il benessere di ognuno. Al di là dell'aspetto nutrizionale e relazionale, il cibo ha anche un valore pedagogico e favorisce da parte del bambino l'acquisizione di:



- esperienze di educazione sensoriale, attraverso la conoscenza di nuovi gusti, colori, odori, consistenze, rumori
- capacità di socializzazione e relazione, mangiare insieme, significa “nutrirsi ed arricchirsi non solo di cibo”
- sensazioni corporee ed emotive: piacevolezza, fastidio, curiosità... derivanti da un assaggio o da un tocco sollecitano e stimolano le possibilità di crescita del bambino

Quindi è importante per lo sviluppo armonico del bambino, offrirgli la possibilità di poter giocare, pasticciare, toccare, schiacciare... il cibo ed invitare i genitori ad estendere tale opportunità anche in ambiente domestico, per favorire una crescita in salute.



Come favorire una sana alimentazione nell'età evolutiva?

Variare molto anche facendosi guidare dai colori. Questo ha ancora più valore nel caso degli ortaggi e della frutta dove, a colori diversi, corrispondono sostanze protettive ed è per questo che si dovrebbero alternare ortaggi e frutta di cinque colori diversi (bianco, rosso, gialloarancio, verde, blu-viola).

Rendere gli alimenti salutarì ben visibili, accessibili ed attraenti. Per esempio, nel caso della verdura, utilizzandola anche come ingrediente di primi piatti, di torte salate. Nel caso della frutta: macedonie, frullati, spremute sono solo alcune delle tante possibilità.

Evitare ricatti ed atteggiamenti troppo rigidi. Più che dividere gli alimenti in “buoni” o “cattivi”, conviene focalizzare l'attenzione sull'alimentazione complessiva, dove ci può essere spazio anche per gli “sfizi”, purché usati con criterio

Puntare al giusto equilibrio tra gusto e salute. Atteggiamento attento a valutare pro e contro e a cercare poi un giusto compromesso fra i gusti del bambino e l'importanza di un'alimentazione corretta

Dare l'esempio. E' più facile che i bambini facciano quanto viene loro raccomandato se anche gli adulti fanno altrettanto (non fumare, praticare attività fisica, consumare sempre la prima colazione, programmare con dovuta cura i pasti, mangiare in relax, non accendere la televisione mentre si mangia).

Rispettare la curiosità e i tempi del bambino. La curiosità del bambino di toccare i cibi deriva anche dall'innato desiderio di conoscere il mondo intorno a sé, cosa che nei primi anni di vita avviene attraverso i sensi e dunque anche con il tatto.

Concedere al bambino di pasticciare con la pappa non significa quindi assecondare i suoi capricci, ma permettergli di conoscere e interagire con ciò che gli viene proposto

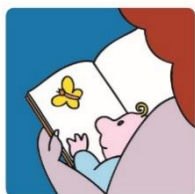
Esperienze di gioco

Il cibo, nei servizi alla prima infanzia, viene utilizzato per le sue caratteristiche come materiale per la manipolazione. È un elemento naturale, sicuro, che permette diverse esperienze sensoriali, importanti a questa età per lo sviluppo sensomotorio, cognitivo ed emotivo. Le diverse consistenze, i diversi colori, gli odori e i sapori permettono di fare esperienza di sé, del proprio corpo, della realtà esterna e di allenare alcune abilità.

Le attività nell'orto sono preziose perché permettono un contatto diretto con la natura e molteplici esplorazioni. I bambini hanno la possibilità di manipolare la terra, seminare, prendersi cura delle piantine, vederle crescere, raccogliere i frutti, manipolarli e assaggiarli. Gli ortaggi raccolti possono trovare posto nell'angolo del gioco simbolico ed essere utilizzati per rappresentare e imitare il mondo dei “grandi”.



LA NARRAZIONE: NATI PER LEGGERE E LA PAPPA



**Nati per
Leggere**
LOMBARDIA

I servizi educativi di nido e scuola dell'infanzia possono contribuire a creare l'abitudine all'ascolto nei bambini e una precoce educazione all'uso dei libri e alla lettura che li avvantaggerà nel successivo percorso scolastico.

L'educatore di nido potrà svolgere il suo ruolo di promozione del programma Nati per Leggere (NpL) avvicinando i genitori alla pratica della lettura in famiglia spiegandone i benefici.

L' asilo nido potrà:

- allestire uno spazio per i libri e la lettura dove organizzare un momento fisso di lettura, nel corso della giornata o della settimana, a cura degli educatori anche con il supporto dei Volontari NpL e in collaborazione con la biblioteca locale
- inserire metodicamente negli incontri strutturati con i genitori la spiegazione dei benefici della lettura insieme
- mettere a disposizione dei genitori il materiale informativo di NpL (poster, locandine, pieghevoli, servizi web, etc)
- intraprendere le tante altre attività illustrate nel corso delle attività formative e informative.

<http://www.natiperleggere.it/operatore-asilo-nido.html>

Il racconto di una storia rappresenta un momento speciale di condivisione, è una occasione per creare una situazione di vicinanza e favorire la relazione. La narrazione è un canale che permette di dar voce alle emozioni, di aiutare il bambino ad esprimerle, gestirle, elaborarle. Le storie e i racconti utilizzano un linguaggio fantastico vicino ai bambini non parlano direttamente di sé ma lasciano la possibilità di riconoscersi, entrando e uscendo dall'identificazione nei personaggi, rappresentano quindi una importante risorsa per accompagnare i bambini nei passaggi di crescita. La letteratura infantile offre diversi libretti che trattano argomenti e vissuti legati all'approccio con il cibo e al momento del pasto:

Abbaia, George	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/d4b4f41b-ef5c-484e-97d2-45e421953ee3?brand=npL
Al mercato	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/30c39455-2a64-410a-95d8-a4b3808b0893?brand=npL
Al supermercato degli animali	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/9a1f679b-35fc-4dbe-912f-15a7a880588d?brand=npL
Buon compleanno Signor Guglielmo	http://www.babalibri.it/catalogo/libro/il-compleanno-del-signor-guglielmo
Cucù! Gli animali e i loro cibi preferiti	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/b42730bc-2664-40e8-9a4a-58c002fa36b1?brand=npL
E per colazione? Latte, Biscotti e... involtini primavera	https://www.sinnos.org/prodotto/e-per-colazione/
Emma mangia	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/905f995b-7580-4be4-9b20-0b1611593dbb?brand=npL
Filastrocche a bocca piena	https://www.sinnos.org/prodotto/filastrocche-a-bocca-piena/
Filastrocche della pappa	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/a564a552-3926-4b9a-9659-5374e9be5f05?brand=npL
Gnam!	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/41e06050-f6a1-4973-bb89-f9382c3bd86a?brand=npL
Gnam! A me piace	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/8b7e1dbf-9cfb-4789-81e1-14fb0dd67ac8?brand=npL
Hai la pappa dappertutto	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/b81d7b2d-db02-46e6-80f5-c6d242407184?brand=npL
Il piccolo bruco mai sazio	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/4686e10e-2dc6-4bda-827f-f885f0a2f7c8?brand=npL

La festa dei frutti	http://www.babalibri.it/catalogo/libro/la-festa-dei-frutti
Mai e poi mai mangerò i pomodori	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/6a554602-efcf-476f-994f-aaec6d2cb4d3?brand=npl
Mamma cannibale	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/bc3a58f3-9edb-4783-9de9-78c1a0cc3a9a?brand=npl
Mamma che fame!	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/de2a71a5-f659-431d-aab2-3007603603c0?brand=npl
Mangerei volentieri un bambino	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/ad744827-ad12-4a1a-9eab-ae2d3a878552?brand=npl
Mangia che ti mangio	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/f08d589b-46d3-42f3-ace3-f918e32cc1ed?brand=npl
Mangia i piselli	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/e205c766-1013-433d-bbc5-d722bb6503b2?brand=npl
Non piangere cipolla	https://www.ragazzimondadori.it/libri/non-piangere-cipolla-roberto-piumini/
Piccolo pisello	http://guida.natiperleggere.it/it/show_item/8370ea39-74de-4aef-8952-42b24dab024c?brand=npl
Una tigre all'ora del tè	https://www.ragazzimondadori.it/libri/una-tigre-allora-del-te-judith-kerr-9788804660378/



5^ PARTE

IMPORTANZA DELLA MANIPOLAZIONE, LABORATORI DI CUCINA E DEL GUSTO

Al nido sarebbe importante privilegiare l'asse del gioco e i laboratori come esperienza, perché giocare insieme, come mangiare insieme, è una grande occasione per sentirsi rassicurati e accolti, per pensarsi come soggetti ricchi di idee, emozioni ed esperienze.

Il materiale espressivo delle proposte didattiche sarà costituito da: spinaci, carote, arance, passata di pomodoro, rape rosse, zucche, granaglie, diversi tipi di farina, the, cioccolato, patate, legumi cotti e crudi e da tutto ciò che la natura ed il mondo degli alimenti offrirà secondo la stagionalità.

PERCHÉ LASCIAR GIOCARE I BAMBINI CON IL CIBO?

- Sono gli anni propriamente sensoriali. Il bambino usa il corpo come veicolo principale per relazionarsi con il mondo e inizia a distinguere ciò che è piacevole da ciò che non lo è
- I bambini usano l'esperienza diretta e concreta per apprendere quello che succede
- Bocca e mani sono strumenti privilegiati per conoscere la realtà
- I bambini hanno "fame" di sperimentare, esplorare, sono curiosi e incuriositi da tutto
- Sapori, odori, sensazioni tattili/corporee e visive sono percezioni totalizzanti nei primi mesi e anni di vita e si imprimono nella memoria
- Aumentano la consapevolezza di sé, sul piano fisico, spaziale e affettivo
- Manipolare unisce esplorazione, scoperta, gioco costruttivo e simbolico
- Emotivamente canalizzano le emozioni del bambino, che scarica tensioni corporee strizzando, spezzettando, battendo, schiacciando, etc.
- Sviluppano la motricità fine mano/dita e la coordinazione oculo/manuale
- Favoriscono l'immaginazione
- Realizzano un'esplorazione sensoriale completa e ricca di sfumature
- Il processo prevale sul prodotto
- Donano sicurezza e fiducia nelle proprie capacità e risorse

LABORATORI E ATTIVITA'

Il compito complementare alla cura del benessere del bambino in asilo nido è quello di condividere con i genitori il nostro credo pedagogico; in tal senso è possibile creare dei momenti formativi sia in ambito nutrizionale con gli specialisti della prima infanzia del territorio, sia in ambito sanitario coinvolgendo gli adulti che si occupano del bambino con corsi di Primo soccorso pediatrico. Sentirsi pronti ad affrontare delle emergenze di "soffocamento" potrebbe indurre l'adulto a vivere più serenamente il rapporto con l'alimentazione complementare e la scoperta di cibi nuovi. In ambito ludico-relazionale è possibile organizzare dei piccoli laboratori culinari genitore/bambino (preparare gli gnocchi, tagliare le verdure per il minestrone, impastare...).



Alcuni esempi:

A) Attività di travasi con cereali, pan grattato, etc.

Proporre il materiale e lasciare il giusto tempo ai bimbi per scoprire e sperimentare; successivamente proporre il cucchiaino che, sembra uno strumento banale, ma oltre a stimolare la motricità fine, aiuta il bimbo a scoprire questo strumento e a capire, ad esempio, l'impugnatura, come muovere il polso per portare il cucchiaino alla bocca, etc.

NB: verificare prima dell'utilizzo, la presenza di eventuali soggetti allergici

B) Orto terapia

Proporre un percorso di orto terapia dove , alla base, ci siano il divertimento e la sperimentazione, con esperti che aiutino a capire e a conoscere come crescono le piantine e come vivono, dando vita a frutta e verdura.

Giocare con la terra, seminare e curare l'orto fino a quando, ad esempio, è cresciuto il basilico, che potrà essere raccolto e trasformato in un gustoso pesto per la pasta.

C) Sperimentazione

Giocare con gli spaghetti: lasciare a disposizione di ogni bimbo pasta, sugo e formaggio per preparare il suo piatto a piacere.

Giocare con le arance: toccare ,annusare, assaggiare le arance e poi spremerle e bere una buonissima spremuta

Colorare con elementi alimentari: toccare, annusare, assaggiare e poi colorare con spinaci, barbabietole, zafferano, etc. è possibile sostituire le tempere tradizionali con alimenti che rilasciano naturalmente il colore (tratto da: *"Facciamo i colori"* di Helena Arendt).

D) Pet therapy

Proporre un percorso di pet therapy per riconoscere che, anche gli animali mangiano e bevono; per creare un rapporto di fiducia, si può proporre ai bimbi di dare loro dei croccantini, gesto che può essere d'aiuto ai bimbi per fare comprendere loro tanti aspetti legati al cibo e alla cura.

Consigli utili:

- Utilizzare ingredienti atossici
- Impastare aiuta a rilassarsi, poichè è un movimento meccanico che defatica mente e corpo



SUGGERIMENTO PER UN PROCESSO OPERATIVO PER FAR CONOSCERE I CIBI DI ALTRE CULTURE

La conoscenza di alimenti non familiari (es. quelli di altre culture) per il bambino, deve includere la loro conoscenza sensoriale e pertanto suggeriamo un percorso di massima da contestualizzare in base alla situazione di ogni singolo nido/scuola dell'infanzia:

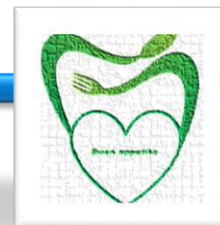


- Valutare la presenza di alunni stranieri e la disponibilità della loro famiglia a presentare a tutte le famiglie degli alunni i piatti della loro cultura
- Utilizzare la piramide alimentare transculturale della Società Italiana di Pediatria come strumento didattico per spiegare alle famiglie di tutti gli alunni l'equivalenza tra alimenti base utilizzati in Italia e quelli dei paesi dei bambini stranieri frequentanti il nido: limitare eventualmente il discorso ai soli paesi degli stranieri iscritti al nido
- Procurarsi quegli alimenti ed utilizzarli per l'attività didattica e per giochi sensoriali: in questo modo gli alunni impareranno a conoscere non solo il nome e la funzione ma anche le caratteristiche sensoriali dei cibi base
- Invitare le famiglie degli alunni stranieri ad illustrare le loro ricette a tutte le famiglie
- Alla fine di questo percorso di conoscenza multimodale, cioè non solo cognitiva, organizzare una giornata in cui le mamme straniere cucinino i piatti tipici presentati nel percorso didattico transculturale con la collaborazione del servizio di ristorazione del nido o della scuola dell'infanzia. Sarà una giornata di festa in cui tutti potranno sperimentare proprio quei piatti di cui si è parlato in precedenza.

Con questo percorso è possibile rendere protagoniste le mamme straniere, perché possono arrivare a cucinare i loro piatti per tutti, in accordo con le esigenze di sicurezza nutrizionale garantite dalla collaborazione con la ditta che gestisce il servizio di ristorazione, e avvicinare le famiglie italiane ai cibi di altre culture attraverso la mediazione della scuola e del personale tecnico (cuoche, dietiste e/o consulenti della ditta che gestisce il servizio di ristorazione).

La realizzazione di un menù diverso da quello previsto con una cadenza limitata, es. una volta al mese, non richiederebbe valutazioni e rielaborazioni delle frequenze del menù in uso e caratterizzerebbe quella giornata come una giornata di festa e di amicizia. Se poi alcuni piatti si rivelassero particolarmente graditi potrebbero essere inseriti nella proposta di menù dell'anno scolastico successivo.

6° PARTE

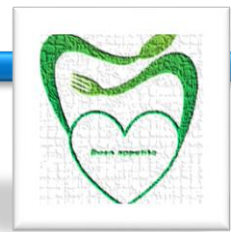


COME ENTRARE A FAR PARTE DELLA COMMUNITY “PRANZO SANO FUORI CASA”

I Menù pianificati e rispondenti ai requisiti indicati in questo documento di indirizzo potranno entrare a far parte del progetto PAUSA PRANZO IN SALUTE e apporre il LOGO *Buon appetito*; tale logo rappresenta un marchio di qualità che abbiamo pensato per il settore della ristorazione (pubblica e collettiva) per promuovere scelte alimentari più equilibrate e per migliorare le conoscenze sia dei consumatori che dei professionisti della ristorazione. Tale marchio vuole essere una garanzia per il consumatore, per poter trovare dei ristoratori che offrono per la pausa pranzo un pasto equilibrato, e un riferimento per servizi di ristorazione e cuochi che vogliono migliorare la qualità nutrizionale del loro servizio. Possono aderire al progetto PAUSA PRANZO IN SALUTE con attribuzione del logo Buon appetito sia la ristorazione collettiva (mense scolastiche, asili nido, aziendali, centri educativi, centri estivi, case di riposo, ospedali e case di cura ...) sia la ristorazione pubblica (bar, ristoranti, self-service, gastronomie ...).



Nella richiesta di valutazione (allegato 1) del menù, ricordatevi di barrare la casella “Voglio aderire alla community pausa pranzo in salute” in questo modo la vostra scuola entrerà a far parte del piano di comunicazione del progetto (visibilità sul sito ATS, relazioni con la stampa ...). L’UOC Igiene Alimenti e Nutrizione, con cadenza almeno semestrale, provvederà a pubblicare e/o aggiornare sul sito WEB aziendale l’elenco delle Scuole nelle quali sono applicati menù valutati dalle nostre UOS e rispondenti ai requisiti di questo documento d’indirizzo.



COME RICHIEDERE PARERE MENU' BASE

L'UOC IAN (Unità organizzativa complessa Igiene Alimenti e Nutrizione) ha il compito istituzionale di predisporre e mantenere aggiornate le indicazioni nutrizionali per la pianificazione dei menù nella ristorazione scolastica e promuovere la loro corretta applicazione.

L'UOS (Unità Organizzativa Semplice) Igiene Alimenti, in ognuna delle sedi territoriali di competenza (Desio, Lecco, Monza vedi Allegato 2), è a disposizione per supportare Enti Responsabili del Servizio e Gestori del servizio di ristorazione nella fase di pianificazione del menù scolastico e dei capitolati di appalto e per la valutazione dei menù scolastici.

La richiesta di valutazione del menù scolastico deve essere:

- ✓ inoltrata dal Responsabile del Servizio di Ristorazione Scolastica (Comune o dirigente/responsabile coordinatore asili nido) o suo delegato;
- ✓ redatta sul modulo "richiesta valutazione menù della ristorazione collettiva", reperibile sul sito dell'ATS Brianza al link <https://www.ats-brianza.it/it/impresе-alimentari-alimenti-e-bevande/23-master-category/cat-servizio-impresе/1078-predisposizione-verifica-e-controllo-tabella-dietetica-per-collettivita-scolastiche-su-richiesta-di-enti-pubblici-comuni-scuole-private-paritarie-o-mense-di-comunita-socio-assistenziali-rsa-cse-cdd.html> .
- ✓ corredata di tabella del menù (articolato su almeno 4 settimane) e ricettario comprensivo di tutti gli ingredienti, mettendo in carattere evidenziato gli allergeni, e riportando le grammature degli ingredienti principali. Le grammature devono essere riferite per porzione e differenziate per fascia di età.
- ✓ trasmessa all'UOS Igiene Alimenti di competenza territoriale: Desio, Lecco, Monza, Usmate (come riportato in allegato 2)

Nel caso di assenza della documentazione sopra indicata verranno richieste le relative integrazioni e sospeso il parere. Quando la pratica sarà completa, l'UOS Igiene Alimenti effettuerà una valutazione ed esprimerà parere :

- ✓ favorevole se il menù risulta consono alle indicazioni nutrizionali;
- ✓ sospensivo se vengono prescritti degli adeguamenti;
- ✓ integrazioni se mancano dei documenti
- ✓ non favorevole se il menù necessita di modifiche sostanziali.

Si precisa che i tempi di evasione della richiesta sono 30 giorni a partire dalla data di protocollo ATS.

7^ PARTE

CURIOSITA'



FALSI MITI E FAKE NEWS SULL'ALIMENTAZIONE

Il fruttosio usato come dolcificante, è uno zucchero più salutare?

Il fruttosio è lo zucchero contenuto nella frutta e dunque viene considerato salutare come la frutta stessa; in realtà è uno zucchero semplice a tutti gli effetti per cui, quando consumato in eccesso, può portare alle stesse conseguenze negative come aumento dei trigliceridi e stimolazione della produzione di acido urico. Se assunto attraverso la frutta, dato il contenuto modesto e la presenza di fibre i potenziali rischi possono essere trascurabili. Nella maggioranza dei casi, tuttavia, il fruttosio assunto deriva da preparazioni industriali che lo ricavano dal glucosio del mais, tramite processi chimici, non avendo quindi più nulla a che fare con la frutta: sceglierlo come dolcificante non solo è inutile ma anche dannoso.

Bere acqua minerale naturale è più sicuro che bere acqua del rubinetto?

Si tratta di una falsa credenza. L'acqua del rubinetto (acqua potabile) e quelle minerali naturali non sono diverse dal punto di vista della sicurezza. Le caratteristiche chimiche dell'acqua (durezza, acidità o alcalinità (pH), presenza di sali minerali) e organolettiche (odore e sapore) possono, talvolta, cambiare nel tempo, ma gli standard di sicurezza sono comunque garantiti dai rigorosi controlli operati sotto l'egida del Ministero della Salute, dai gestori idrici e dalle Agenzie di Tutela della Salute (ATS) competenti sulle acque lungo tutto il loro percorso, dall'origine al rubinetto.

Dopo lo svezzamento il bambino può mangiare tutto senza rischio di strozzarsi, perché ha i dentini?

Molti cibi, come caramelle, noccioline, ciliegie e uva, possono mettere a rischio la vita dei bambini anche se "provvisti" di dentini, perché possono essere inalati a causa delle loro dimensioni e forma. Per prevenire il soffocamento fondamentale la conoscenza da parte dei genitori degli alimenti a rischio e delle manovre da attuare. Una semplice misura preventiva è tagliare correttamente, in piccoli pezzi, cibi pericolosi come ad esempio wurstel, mozzarella, pomodorini, carne e carote, che in questo modo perdono la capacità di chiudere le vie aeree di un bambino, diventando meno rischiosi.

Se ho la diarrea devo mangiare "in bianco"?

Nella gastroenterite acuta non è obbligatorio seguire una dieta in bianco: la normale alimentazione non va interrotta e va ripresa non appena l'appetito migliora. La Società Italiana di Pediatria dichiara che le diete restrittive non si sono dimostrate utili. In caso di gastroenterite acuta si possono seguire le normali regole di sana alimentazione. È molto importante assumere liquidi per assicurare una buona reidratazione, in quanto nei bambini (soprattutto neonati) le infezioni intestinali possono causare più facilmente disidratazione.

Meglio mangiare la frutta lontano dai pasti?

Non esiste alcuna evidenza scientifica che dimostri l'opportunità di consumare la frutta lontano dai pasti, importante è che se ne mangi, sempre senza superare le dosi consigliate (3 frutti/die di circa 150g l'uno). Considerando che bambini molto piccoli potrebbero essere sazi al termine di un pasto completo, la possibilità di fornire la frutta come spuntino a metà mattina e a metà pomeriggio consente di abituare i bambini ad una merenda sana e a contenuto calorico limitato. Mousse di frutta o succhi di frutta non sono alternative alla frutta: le prime in quanto a contenuto di fibra molto limitato rispetto al frutto intero, i secondi in quanto alimenti molto ricchi di zuccheri semplici.

BIBLIOGRAFIA

Linee di indirizzo nazionali per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute. Conferenza Unificata Provvedimento 29 aprile 2010 Intesa, ai sensi dell'art. 8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n. 131, G.U. n. 134 del 11-6-2010.

Linee guida della Regione Lombardia sulla ristorazione scolastica. D.G.R. n. 14833 del 01.08.2002).

Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), IV revisione SINU, 2014.

Norma UNI 11584:2015 Servizi di ristorazione collettiva. Requisiti minimi per la progettazione di menù.

Pappa al nido: documento di indirizzo per l'elaborazione dei menù nei Nidi d'Infanzia ATS Città Metropolitana agosto 2016

Regolamento UE 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori

Decreto n. 7310/2013 della Direzione Generale Salute della Regione Lombardia relativo alle *“Indicazioni alle Asl per il controllo ufficiale delle imprese alimentari che producono e/o somministrano e/o vendono alimenti non confezionati preparati con prodotti senza glutine, destinati direttamente al consumatore finale”*.

www.medela.it/allattamento-al-seno/percorso-della-mamma/latte-materno-conservazione-scongelo

Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica – Ministero della Salute giugno 2017 link http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.pdf (ultima consultazione 08/07/2019)

<https://www.manovredisostruzionepediatriche.com/> (ultima consultazione 08/07/2019)

Squicciarini M., Vania A, Troiano E., Acquaviva A. ZerO4 quattro bambini a tavola in sicurezza nessuno escluso. Seconda Edizione 2019

Salari P., Pastore F., Squicciarini M., Genitori oggi: i trucchi del mestiere. La sicurezza a tavola. Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) - 2016

NHS Choices. The vegan diet

Craig WJ et Al: Position of the American dietetic association: vegetarian diets. Journal of the American dietetic association 109 (7): 1266,2009

Baroni L et Al : piatto junior veg

SINU: diete vegetariane: posizione SINU (2016)

Baroni L, Goggi S et AL: Vegan nutrition for mothers and children: practical tools for healthcare providers. Nutrients 2018 Dec 20;11(1)



ALLEGATI

Allegato 1: Modulo richiesta somministrazione latte al nido

Il/La sottoscritto/a

Nato/a il

Residente a

Padre/Madre di

Nato/

CHIEDE

Che venga somministrato al figlio/a il proprio latte spremuto fresco o scongelato nei seguenti momenti

colazione

pranzo

merenda

DICHIARA

Di assumersi ogni responsabilità in merito sia alle modalità di raccolta, conservazione, confezionamento e trasporto del latte fino alla consegna di questo al personale incaricato presso l'asilo nido, sia alla gestione della sanificazione dei contenitori utilizzati per la somministrazione (biberon e tettarelle).

Il/La sottoscritto/a provvederà a fornire giornalmente all'asilo nido il materiale necessario (biberon e tettarelle sterile).

Data

Firma del genitore

Allegato 2 : SUDDIVISIONE TERRITORIALE SEDI ATS

<p>UOS Igiene Alimenti Monza Sede Desio Via Foscolo 2 Tel. 0362-483202 E-mail sian.desio@ats-brianza.it PEC: protocollo@pec.ats-brianza.it</p>	<p>Albiate, Barlassina, Besana B.za, Briosco, Carate B.za, Ceriano Laghetto, Cesano Maderno, Cogliate, Desio, Giussano, Lazzate, Lentate sul Seveso, Limbiate, Meda, Misinto, Muggiò, Nova milanese, Renate, Seregno, Seveso, Triuggio, Varedo, Veduggio</p>
<p>UOS Igiene Alimenti Monza Sede Monza Via De Amicis 17 Tel. 039-2384601 E-mail: uo.iamo@ats-brianza.it PEC: protocollo@pec.ats-brianza.it</p>	<p>Biassono, Brugherio, Lissone , Macherio , Monza, Sovico Vedano al Lambro, Villasanta</p>
<p>UOS Igiene Alimenti Lecco Sede Usmate Via Roma 85 Tel. 039-6288048 E-mail: sian.vimercate@ats-brianza.it PEC: protocollo@pec.ats-brianza.it</p>	<p>Agrate B.za, Aicurzio, Arcore, Bellusco ,Bernareggio Burago Molgora Busnago Camparada Carnate Caponago Cavenago Concorezzo Cornate d’Adda Correzzana Lesmo Mezzago Ornago Roncello Ronco B.no Sulbiate, Usmate Vimercate</p>
<p>UOS Igiene Alimenti Lecco Sede Lecco Corso Matteotti, 3 Tel. 0341 281256 E-mail: uo.iale@ats-brianza.it Pec: protocollo@pec.ats-brianza.it</p>	<p>Abbadia Lariana, Airuno, Annone B.za, Ballabio, Barzago, Barzanò, Barzio, Bellano, Bosisio Parini, Brivio, Bulciago, Calco, Calolziocorte, Carenno, Casargo, Casatenovo, Cassago Brianza, Cassina Valsassina, Castello B.za, Cernusco Lombardone, Cesana B.za, Civate, Colico, Colle Brianza, Cortenova, Costamasnaga, Crandola Valsassina, Cremella; Cremeno, Dervio, Dolzago, Dorio, Ello, Esino Lario, Erve, Galbiate, Garbagnate Monastero, Garlate, Imbersago, Introbio, Introzzo, La Valletta Brianza, Lecco, Lierna, Lomagna, Malgrate, Mandello del Lario, Margno, Merate, Missaglia, Moggio, Molteno, Montemarenzo, Montevicchia, Monticello B.za, Morterone, Nibionno, Oggiono, Olgiate Molgora, Olginate, Oliveto Lario, Osnago, Paderno d’Adda, Pagnona, Parlasco, Pasturo, Perledo, Pescate, Premana, Primaluna, Robbiate, Rogeno, Santa Maria Hoè, Sirone, Sirtori, Sueglio, Suello, Taceno, remenico, Valgrehentino, Valmadrera, Varenna, Vandrognò, Vercurago, Verderio, Vestreno, Viganò.</p>

ALLATTAMENTO

L'allattamento al seno è una pratica importante sul piano nutrizionale per la salute presente e futura del bambino e della mamma. È un'esperienza che ogni donna vive in modo personale, che muove emozioni profonde, a volte difficoltà, nella relazione con il proprio bambino. Può essere un gesto naturale, di piacevolezza, di intimità profonda ed essere praticato con disinvoltura o aver bisogno di riservatezza e tranquillità.

Vivere questo tipo d'intimità interagisce con la storia personale di ognuno: la costruzione della relazione mamma-bambino non sempre nasce in modo immediato e spontaneo, in alcuni casi allattare al seno può comportare alcune fatiche o sentimenti di inadeguatezza e l'incontro può aver bisogno di tempo.



PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI: Mamma che latte! Ministero della Salute

www.salute.gov.it

Allattamento al nido:

Per le mamme che fanno il loro ingresso al nido, un aspetto di grande rilevanza che spesso crea preoccupazione, è il timore di dover interrompere l'allattamento. È importante che ogni servizio abbia in attenzione gli aspetti emotivi, approcciandosi alle famiglie nel rispetto delle loro specificità, dei loro vissuti e dei loro tempi.

L'ascolto e un atteggiamento accogliente possono essere di grande aiuto nel condividere le scelte dei genitori e trovare le soluzioni che meglio rispondono ad ogni famiglia.

Accanto agli aspetti relazionali ci sono accorgimenti organizzativi che facilitano il proseguimento dell'allattamento.

Il rispetto dei ritmi fisiologici, di ogni bambino, può essere garantito dalla flessibilità di ingresso e di uscita che non pone vincoli orari se non quelli relativi al tempo di frequenza scelto. La possibilità di portare al nido il latte materno, la libertà per le mamme di ritornare durante la giornata per allattare, sono opportunità che permettono la prosecuzione dell'allattamento. Mettere a disposizione uno spazio intimo dove le mamme che lo desiderino possano allattare in tranquillità e riservatezza, comunica che c'è un pensiero per loro e le aiuta a sentirsi a "casa".

LA NARRAZIONE

Il racconto di una storia rappresenta un momento speciale di condivisione, è un'occasione per creare una situazione di vicinanza e favorire la relazione. La narrazione è un canale che permette di dar voce alle emozioni, di aiutare il bambino ad esprimerle, gestirle, elaborarle. Le storie e i racconti utilizzano un linguaggio fantastico vicino ai bambini, non parlano direttamente di sé ma, lasciano la possibilità di riconoscersi. Entrando e uscendo dall'identificazione dei personaggi, rappresentano un'importante risorsa per accompagnare i bambini nei passaggi di crescita. La letteratura infantile offre diversi libretti che trattano argomenti e vissuti legati all'approccio con il cibo e al momento del pasto: <http://www.natiperleggere.it/operatore-asilo-nido.html>

Abbaia, George	http://guida.natiperleggere.it/show_item/d4b4f41b-ef5c-484e-97d2-45e421953ee3?brand=npl
Al mercato	http://guida.natiperleggere.it/show_item/30c39455-2a64-410a-95d8-a4b3808b0893?brand=npl
Al supermercato degli animali	http://guida.natiperleggere.it/show_item/9a1f679b-35fc-4dbe-912f-15a7a880588d?brand=npl
Buon compleanno Signor Guglielmo	http://www.babalibri.it/catalogo/libro/il-compleanno-del-signor-guglielmo
Cucù! Gli animali e i loro cibi preferiti	http://guida.natiperleggere.it/show_item/b42730bc-2664-40e8-9a4a-58c002fa36b1?brand=npl
E per colazione? Latte, biscotti e... involtini primavera	https://www.sinnos.org/prodotto/e-per-colazione/
Emma mangia	http://guida.natiperleggere.it/show_item/905f995b-7580-4be4-9b20-0b1611593dbb?brand=npl
Filastrocche a bocca piena	https://www.sinnos.org/prodotto/filastrocche-a-bocca-piena/
Filastrocche della pappa	http://guida.natiperleggere.it/show_item/a564a552-3926-4b9a-9659-5374e9be5f05?brand=npl
Gnam!	http://guida.natiperleggere.it/show_item/41e06050-f6a1-4973-bb89-f9382c3bd86a?brand=npl
Gnam! A me piace	http://guida.natiperleggere.it/show_item/8b7e1dbf-9cfb-4789-81e1-14fb0dd67ac8?brand=npl
Hai la pappa dappertutto	http://guida.natiperleggere.it/show_item/b81d7b2d-db02-46e6-80f5-c6d242407184?brand=npl
Il piccolo bruco mai sazio	http://guida.natiperleggere.it/show_item/4686e10e-2dc6-4bda-827f-f885f0a2f7c8?brand=npl
La festa dei frutti	http://www.babalibri.it/catalogo/libro/la-festa-dei-frutti
Mai e poi mai mangerò i pomodori	http://guida.natiperleggere.it/show_item/6a554602-efcf-476f-994f-aaec6d2cb4d3?brand=npl
Mamma cannibale	http://guida.natiperleggere.it/show_item/bc3a58f3-9edb-4783-9de9-78c1a0cc3a9a?brand=npl
Mamma che fame!	http://guida.natiperleggere.it/show_item/de2a71a5-f659-431d-aab2-3007603603c0?brand=npl
Mangerei volentieri un bambino	http://guida.natiperleggere.it/show_item/ad744827-ad12-4a1a-9eab-ae2d3a878552?brand=npl
Mangia che ti mangio	http://guida.natiperleggere.it/show_item/f08d589b-46d3-42f3-ace3-f918e32cc1ed?brand=npl
Mangia i piselli	http://guida.natiperleggere.it/show_item/e205c766-1013-433d-bbc5-d722bb6503b2?brand=npl
Non piangere cipolla	https://www.ragazzimondadori.it/libri/non-piangere-cipolla-roberto-piumini/
Piccolo pisello	http://guida.natiperleggere.it/show_item/8370ea39-74de-4aef-8952-42b24dab024c?brand=npl
Una tigre all'ora del tè	https://www.ragazzimondadori.it/libri/una-tigre-allora-del-te-judith-kerr-9788804660378/

APPROCCIO AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

L'età prescolare è un buon momento per trasmettere ai bambini le sane abitudini alimentari da portare avanti per tutta la loro vita. Il pasto al nido costituisce una risorsa importante, perché bilanciato secondo le linee guida di una sana alimentazione e consumato insieme ai compagni e alle educatrici. D'altra parte un menù equilibrato e ben strutturato a scuola necessita di continuità a casa nella scelta degli alimenti, nella preparazione dei pasti e all'attenzione alla convivialità.



Fai attenzione quindi a scegliere ed alternare i nutrienti nei 9 pasti settimanali che tuo figlio consuma in famiglia, tenendo presente cosa ha mangiato durante i 5 pasti previsti dal menù scolastico.

Incoraggia il tuo bambino a conoscere ed assaggiare cibi nuovi, preparati con ricette gustose, colorate e con diverse consistenze, in modo da ampliare la sua scelta alimentare.

Non scoraggiarti se le prime volte che assaggia una nuova pietanza non la gradisce, è normale! Insisti, riproponi più volte cibi e gusti nuovi, perché nel tempo diventeranno sempre più familiari e appetibili.

La sinergia scuola e famiglia, contribuirà a implementare le alternative alimentari della dieta di tuo figlio, diminuendo il rischio di carenza di nutrienti e di restrizioni alimentari.

NON SONO UN SACCO DA RIEMPIRE MA...

Le moderne conoscenze in abito infantile ci insegnano che il cibo, al di là dell'aspetto nutrizionale, ha un forte valore pedagogico. Aiutiamo i nostri bambini a sentirsi protagonisti facendoli diventare parte attiva del momento del pasto. Coinvolgiamoli nella preparazione della tavola e concediamo loro la possibilità di sperimentarsi, di fare da soli, rispettando i loro tempi e i loro gusti. Il pasto diventerà allora un momento di comunicazione, di scambio affettivo ed emotivo, un'esperienza di socializzazione e conoscenza per bambini e genitori.



COS'È QUELLA ROBA STRANA NEL PIATTO?

I bambini piccoli hanno una naturale diffidenza nei confronti delle novità, che li salvaguarda dall'entrare in contatto con cibi velenosi. È opportuno comunque contenere tale attitudine, variando il più possibile le scelte degli alimenti. Col trascorrere del tempo le nuove pietanze diventeranno sempre più familiari e sarà semplice per i bambini consumarle.

IL TUO BAMBINO MANGIA SANO?

Ogni mamma ed ogni papà hanno a cuore una sana e corretta alimentazione per il proprio figlio. Spesso però le informazioni che hanno sono tante e talvolta incongruenti. In questo documento vogliamo consigliarvi semplici strategie per iniziare il percorso alimentare di vostro figlio in modo sano e divertente. Il famoso detto: "L'occhio vuole la sua parte" è valido anche per i piccoli! Provate ad offrire ai bambini pietanze varie anche nei colori, specialmente quando proponete ortaggi e frutti. Stimolate la curiosità del vostro bambino rendendo ben visibili e accessibili gli ingredienti. Potete usare le verdure per creare una gustosa torta salata o preparate insieme una macedonia, una spremuta o un goloso frullato. Buon divertimento!



LA CURIOSITA' VIEN MANGIANDO...



Intorno al sesto mese di vita i bambini si mostrano molto interessati a ciò che vedono mangiare dai genitori e possono incominciare ad assaggiare cibi dalle diverse consistenze. Per l'alimentazione del bambino è una vera e propria rivoluzione! Seguendo i consigli del pediatra possiamo arricchire il momento del pasto favorendo la conoscenza del cibo. La curiosità è il primo motore nella crescita dei bambini e noi possiamo dare al nostro piccolo l'opportunità di giocare, pasticciare, toccare e schiacciare.... Favorendo l'innato desiderio di conoscere il mondo intorno a sé attraverso il tatto e il gusto, permettiamo al nostro bambino di creare un rapporto positivo con il cibo che viene proposto.

AIUTO NON VUOLE PIU' MANGIARE!!!

Hai iniziato lo svezzamento e il tuo bambino ha sempre mangiato tutto volentieri? Ora ogni pasto sembra una piccola battaglia? Nessun timore! Il piccolo sta crescendo e insieme a lui cresce la sua capacità di autoregolazione. Intorno al secondo anno di vita, i ritmi di sviluppo diventano più lenti e l'appetito di conseguenza si riduce fisiologicamente. Se il pediatra dice che è tutto ok, allora possiamo stare sereni e aiutare il nostro bambino favorendo la sua autonomia nel rapporto con il cibo.



ANCHE A TAVOLA VINCE IL BUON ESEMPIO

Il bambino impara a specchio, per questo motivo è estremamente utile mettere in atto delle buone pratiche comportamentali anche a tavola. Lasciate che il momento del pasto sia un momento di condivisione familiare, facendo in modo che il bambino stia seduto a tavola con voi in orari regolari, senza anticipare i suoi tempi di pappa rispetto ai vostri. Spegnete la televisione e lo smartphone (allarme smartphone nei bambini piccoli clicca qui:

<https://www.facebook.com/607285592681142/photos/la-pessima-abitudine-di-calmare-un-bambino-agitato-piazzandogli-uno-smartphone-d/2036247543118266/>) e passate del buon tempo di qualità insieme senza forzare il bambino a mangiare. Evitate di cadere nella trappola dei ricatti alimentari, non vi è nulla di più deleterio di un: "se fai il bravo dopo non ti do il pesce", il bambino potrebbe scoprire di avere un'arma a doppio taglio e imparerà presto ad usarla per gratificare o punire se stesso e gli altri adulti.



DIVEZZAMENTO O ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

Il cosiddetto divezzamento meglio oggi definito come ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE è una tappa fondamentale del percorso alimentare del bambino nella prima infanzia e ha il significato di assicurare una diversificazione ed un arricchimento della dieta allo scopo di potenziarne la crescita e la salute. Dopo il periodo di allattamento esclusivo per una concomitante riduzione delle riserve di ferro accumulate durante l'ultimo periodo di gestazione e una diversificazione delle esigenze nutrizionali del lattante è necessario introdurre alimenti diversi dal latte.

Da un altro punto di vista, offrire un nuovo tipo di alimentazione rappresenta anche una significativa tappa nella crescita del bambino, in grado di promuovere il suo cammino verso l'autonomia. Alimentarsi con cibo solido non rappresenta più un semplice esercizio di deglutizione, ma richiede la partecipazione del corpo (collo, capo, postura, coordinazione occhi-mani-bocca, etc.) attraverso nuove competenze neuromuscolari. La nuova capacità del bambino di esprimere fame, sazietà e piacere deve potersi esprimere in nuovi comportamenti che il genitore (o caregiver) deve saper osservare e ascoltare per dare risposte adeguate. In tal modo si costruisce un "nuovo" rapporto tra i genitori e il bambino, favorendo in entrambi lo sviluppo di componenti psicologiche e relazionali.

Limitare l'esperienza del divezzamento ad un atto esclusivamente nutrizionale spoglierebbe questo momento alimentare di importanti valenze. La mancata comprensione di questa tappa nella vita del bambino e della famiglia può favorire comportamenti controproducenti per l'equilibrio psicofisico del piccolo.

COS'E'?

- Il divezzamento è un periodo nel corso del primo anno di vita, durante il quale da una alimentazione esclusiva di latte materno o formulato vengono gradualmente introdotti nella dieta del bambino alimenti differenti.
- L'introduzione di alimenti solidi o semisolidi diversi dal latte non significa interrompere l'allattamento; per tutto il primo anno di vita il bambino dovrebbe ricevere attraverso il latte la maggior parte del nutrimento e delle calorie a lui necessarie. Evitare l'impiego di latte vaccino prima dei 12 mesi di vita.

QUANDO?

- Le attuali indicazioni e linee guida indicano nel 6° mese compiuto (180 giorni) il periodo migliore per l'introduzione di cibi diversi dal latte (OMS, UE, AAP).
- Da un punto di vista nutrizionale non vi è alcuna necessità a somministrare nuovi alimenti prima del 4° mese di vita compiuto.
- E' possibile iniziare l'introduzione di cibi solidi o semisolidi tra il 4°- 6° mese soltanto qualora se ne ravvisi la necessità
- E' consigliabile che ogni genitore individui autonomamente qual è il periodo migliore per iniziare il divezzamento del proprio bambino. Chi non è in grado di mangiare con il cucchiaino, non è pronto.

COME?

- Osservare le preferenze del bambino: l'introduzione dei cibi nuovi potrà avvenire in maniera personalizzata, favorendo l'educazione al gusto in sintonia con quella del nucleo familiare.
- E' possibile sostituire un'intera poppata con un pasto solido completo, oppure affiancare al pasto di latte piccole quantità di alimenti solidi o semisolidi (uno – due cucchiaini/die), offrendo in questo modo con gradualità un nuovo pasto.
- La frutta è a tutti gli effetti un alimento e come tale rappresentare già una forma iniziale di divezzamento. E' utile inoltre considerare lo scarso potere nutritivo di questo alimento che non può pertanto sostituire una poppata.

- Sale e zuccheri semplici non dovrebbero essere aggiunti agli alimenti sia per motivi nutrizionali sia per evitare di condizionare il gusto del bambino; anche le bevande dolcificate, oltre a favorire le carie, possono interferire sull'educazione al gusto.
- Non forzare l'accettazione di un determinato alimento se questo non è gradito: quello che il bambino non vuole oggi, può essere accettato un altro giorno. Rispettare sempre l'appetito del bambino e la sua capacità di autoregolazione.
- La sequenza di introduzione dei nuovi alimenti non è rigida. E' necessario però variare gli alimenti per favorire lo sviluppo del gusto ed una corretta distribuzione dei diversi nutrienti. Meglio offrire portate separate con colori, sapori e odori stimolanti e gradevoli piuttosto che la pappa unica.
- Autosvezzamento o baby led weaning: in caso lo si desidera e gli alimenti siano adeguati, già dall'inizio dello svezzamento il bambino potrà assumere gli stessi alimenti del resto della famiglia, opportunamente sminuzzati e presentati
- Favorire la manipolazione del cibo; anche l'uso del bicchiere o della tazza andrebbe incentivato prima possibile

COME PREPARARE GLI ALIMENTI PER LA SICUREZZA DEI PIU' PICCOLI

Alimenti pericolosi	Età fino alla quale evitare l'alimento	Caratteristica a rischio	Accorgimenti nella preparazione raccomandati
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, kiwi, ciliegie, pomodorini, olive, mozzarelline, polpettine ...)		Forma e consistenza molle e scivolosa	Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Evitare il taglio a rondella del kiwi ma tagliare nel senso della lunghezza. Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote cotte ...)		Forma e consistenza molle e scivolosa	Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce
Carote crude		Forma e consistenza dura	Tagliare nel senso della lunghezza e poi a pezzetti piccoli oppure a julienne. Evitare il taglio a rondella
Finocchio crudo, sedano, ananas		Consistenza dura e filamentosa	Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4-5 anni	Dimensioni e consistenza dura	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina
Gnocchi e pasta		Dimensioni e consistenza semi solida	Evitare l'abbinamento con formaggi che con il calore possono avere un "effetto colla" (es. mozzarella ...)
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano, farro) e muesli		Dimensioni e consistenza semi solida	Tritare o utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (fino al primo anno di età)
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina ...)		Dimensioni e consistenza appiccicosa	Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente
Carne, pesce o formaggio		Dimensione e consistenza appiccicosa	Cuocere carne e pesce fino a quando diventano morbidi. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce. Tagliare in piccoli pezzi ed invitare il bambino a masticare bene senza riempire troppo la bocca

FAKE NEWS

Il cibo senza lattosio è più salutare?

Consumare alimenti senza lattosio da parte di persone non effettivamente intolleranti, oltre ad essere inutilmente costoso in termini economici, può far diminuire, a lungo andare, la produzione dell'enzima lattasi e causare, a lungo andare, un'effettiva intolleranza.

La carne rossa fa venire il cancro?

Non vi è evidenza scientifica che la carne rossa non lavorata, assunta nelle giuste quantità e nell'ambito di una dieta variata, sia un agente cancerogeno certo. Per alcune categorie come i bambini e le donne in gravidanza costituisce un alimento molto importante per fornire i nutrienti necessari come il ferro e la vitamina B12.

Bere acqua minerale naturale è più sicuro che bere acqua del rubinetto?

Si tratta di una falsa credenza. L'acqua del rubinetto (acqua potabile) e quelle minerali naturali non sono diverse dal punto di vista della sicurezza. I controlli, infatti, sia nel caso delle acque minerali naturali, sia nel caso dell'acqua potabile o delle acque trattate dopo il punto di consegna (ad esempio nei "chioschi dell'acqua"), assicurano l'assenza di rischi per i consumatori che sono in tutti i casi garantiti.

Mangiare i carboidrati a cena fa ingrassare?

È falso! Si tratta di una errata convinzione: non conta infatti in che momento della giornata si mangino carboidrati, ma piuttosto quanti se ne introducono quotidianamente e di quante calorie totali si compone la nostra dieta. Pane, pasta e riso sono alimenti ricchi di carboidrati: nutrienti che il nostro corpo utilizza in via preferenziale per ottenere energia.

Per un'alimentazione equilibrata, è sicuramente importante non mangiarne più del dovuto e stare attenti a consumarli in porzioni adeguate al proprio fisico, all'età e all'attività fisica svolta. È bene, inoltre, avere degli accorgimenti, per esempio evitare condimenti elaborati per i primi piatti, quindi più ricchi di grassi e difficili da digerire. Tuttavia, la convinzione che i carboidrati debbano essere esclusi dalla dieta, o che sia meglio assumerli durante il giorno e non la sera, è priva di fondamenta.

Se ho la diarrea devo mangiare "in bianco"?

Nella gastroenterite acuta non è obbligatorio seguire una dieta in bianco: la normale alimentazione non va interrotta e va ripresa non appena l'appetito migliora.

Dopo lo svezzamento il bambino può mangiare tutto senza rischio di strozzarsi, perché ha i dentini?

Molti cibi, apparentemente innocui dal punto di vista alimentare come caramelle, noccioline, ciliegie e uva, possono mettere a rischio la vita dei bambini anche se "provvisi" di dentini. Il soffocamento a causa della loro inalazione non è, infatti, improbabile.

FAKE NEWS

L'obesità infantile passa con lo sviluppo? Prima non bisogna fare nulla?

Un bambino obeso ha un altissimo rischio di diventare un adulto obeso: tale rischio aumenta con l'età ed è direttamente proporzionale all'entità dell'eccesso di peso. Per questo motivo l'obesità infantile è una condizione di rischio grave e va affrontata tempestivamente. Durante la pubertà, con l'aumento della statura e lo sviluppo, un lievissimo sovrappeso potrebbe scomparire, ma in presenza di sovrappeso importante o di obesità spesso i bambini diventano adolescenti e adulti obesi ed il loro rischio di andare incontro a malattie cardiovascolari, diabete o altre patologie correlate con l'eccesso di peso è tanto maggiore quanto più precocemente ha esordito l'obesità.

Meglio mangiare la frutta lontano dai pasti?

Non esiste alcuna evidenza scientifica che dimostri l'opportunità di consumare la frutta lontano dai pasti. E' importante mangiarla quotidianamente, sempre senza superare le dosi consigliate (3 frutti/die di circa 150g l'uno).

Considerando che bambini molto piccoli potrebbero essere sazi al termine di un pasto completo, la possibilità di fornire la frutta come spuntino a metà mattina e a metà pomeriggio consente di abituare i bambini ad una merenda sana e a contenuto calorico limitato. Mousse di frutta o succhi di frutta non sono alternative alla frutta: le prime in quanto a contenuto di fibra molto limitato rispetto al frutto intero, i secondi in quanto alimenti molto ricchi di zuccheri semplici.

L'acqua gasata fa ingrassare?

L'acqua non contiene calorie che sia naturale o frizzante. L'anidride carbonica, addizionata all'acqua naturale per generare acqua frizzante, è un gas e come tale può indurre una sensazione di gonfiore momentaneo, che non ha niente a che vedere il tessuto adiposo.

L'acqua gasata può essere una sana alternativa a tutte le bibite dolci e frizzanti, ricchissime di zuccheri e di calorie vuote.

Il Fruttosio è uno zucchero più salutare?

Il fruttosio è lo zucchero contenuto nella frutta e dunque viene considerato salutare come la frutta stessa. In realtà è uno zucchero semplice a tutti gli effetti e può portare le stesse conseguenze negative degli zuccheri quando consumato in eccesso. Inoltre rispetto agli altri zuccheri semplici (glucosio, galattosio) possiede caratteristiche metaboliche più rischiose tra cui aumento dei trigliceridi e stimolazione della produzione di acido urico. Se assunto attraverso la frutta, dato il contenuto modesto e la presenza di fibre i potenziali rischi possono essere trascurabili. Nella maggioranza dei casi, tuttavia, il fruttosio assunto deriva da preparazioni industriali che lo ricavano dal glucosio del mais, tramite processi chimici, non avendo quindi più nulla a che fare con la frutta: sceglierlo come dolcificante non solo è inutile ma anche dannoso.

A cura di:

ATS BRIANZA

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione (Direttore dott.ssa Nicoletta Castelli)

Dott. Narciso Cazzato

Dott.ssa Claudia Chiarino

Dr.ssa Emanuela Donghi

Dott.ssa Deborah Falsarella

Dott.ssa Erika Perri

Dott.ssa Irene Savino

Dott.ssa Paola Manzoni pediatra di famiglia Robbiate (LC)

Dott.ssa Giuseppina Meregalli pediatra di famiglia Biassono (MB)

Dott.ssa Maria Ghazanfar ostetrica ASST Vimercate

Dott.ssa Michela Perolini educatrice ATS Brianza

Dott.ssa Cecilia Maccacaro LILT Milano

Dott.ssa Samuela Priami LILT Merate

Dott.ssa Wendy Valentina Comi coordinatrice asilo nido Il nido di Wendy Varedo

Dott.ssa Viviana Soresi coordinatrice asilo nido Cascina Levada Casatenovo

Dott.ssa Anna Paola Osella coordinatrice asilo nido Il club degli alveari Vedano al Lambro-Monza

Dott.ssa Simona Spanò coordinatrice asilo nido Tante coccole Bernareggio

Dott.ssa Giusi Manciucca coordinatrice asilo nido Arca di Noè Lecco

Dott.ssa Irene Leotta tirocinante

Novembre 2019

