



La Dieta nelle fasi dello sviluppo

Introduzione

Il regime alimentare di un individuo si modifica nel corso della vita in base alle diverse esigenze fisiologiche che l'organismo necessita e in base all'età:

Prima del completo sviluppo dell'organismo (quando l'individuo diventa adulto e seguirà una dieta ordinaria) si attraversano diverse fasi che necessitano di diete speciali:

- Da 0 a 4-5 mesi: dieta del neonato
- Da 5-6 mesi ad un anno: inizio svezzamento
- Da 1 a 6-7 anni: dieta del bambino
- Da 8-9 anni a 18-20: dieta dell'adolescente

Dieta nello svezzamento

Svezzamento

Il latte, pur contenendo molti principi nutritivi, non è sufficiente per far fronte alle esigenze nutrizionali del bambino oltre i 6 mesi; infatti presenta importanti carenze come nella quantità di ferro.

Lo svezzamento rappresenta il passaggio dal latte ai cibi solidi e ciò avviene intorno a 5-6 mesi di vita; non è consigliabile anticipare tale passaggio (soprattutto per i bambini che allattano al seno materno) in quanto l'apparato digerente non è ancora preparato ad assimilare tutti gli alimenti.

L'introduzione degli alimenti deve avvenire con gradualità evitando, inizialmente, quelli potenzialmente allergenici o difficili da digerire. I primi alimenti da inserire sono:

- Olio extravergine di oliva
- Brodo vegetale
- Mela o pera grattugiata senza zucchero)
- Crema di riso, mais, semolino,
- Parmigiano grattugiato
- omogeneizzati di carne (agnello, coniglio, tacchino),
- verdure passate

Circa 4-5 pasti giornalieri:

Schema dei pasti dopo il 6° mese

- 3-4 pasti di latte;
- 1 pasto con crema di riso, semolino, mais, tapioca, soia in brodo vegetale con aggiunta di 1 cucchiaino di Parmigiano ben stagionato e 1 cucchiaino di Olio extravergine di oliva;
- a metà mattina o nel pomeriggio: mela o pera grattugiata senza zucchero

Dopo qualche settimana aggiungere degli omogeneizzati di carne (agnello, coniglio, tacchino).

Successivamente delle verdure passate

Dopo il 7° mese è possibile introdurre una seconda pappa (magari alla sera), uno yogurt, legumi lessati e passati

Dopo l'8° mese è possibile introdurre, in alternativa alla carne, 1 volta alla settimana, il pesce

A **9 mesi** è possibile:

- introdurre, in alternativa alla carne, 1 volta alla settimana, tuorlo d'uovo crudo 1 cucchiaino
- introdurre pomodoro, agrumi, frutta fresca di stagione
- sostituire al brodo vegetale il brodo di carne



Schema dei pasti alla fine del primo anno

Normalmente 4-5 pasti nella giornata.

1. Due pasti sono a base di latte o latticini, con latte materno (ove disponibile) oppure latte adattato di proseguimento (circa 250 ml a pasto) o latte vaccino intero; yogurt (1 vasetto di yogurt intero + frutta e/o biscotto); ricotta (80 g + miele o biscotto); farine lattee (alla frutta, ai cereali o al biscotto).
2. Due pasti sono a base di minestrina, con il seguente schema:
 - 200 grammi di BRODO/PASSATO DI VERDURE o BRODO DI CARNE;
 - 30 g di CEREALI (pastina, pane, semolino, creme multicereali, fiocchi);
CARNE (omogeneizzato 80 g, carne fresca 50 g) o FORMAGGIO (30-40 g) o PROSCIUTTO (30-40 g) o PESCE (50 g) o un TUORLO D'UOVO;
 - 2 cucchiaini di OLIO D'OLIVA;
- 2 cucchiaini rasi di PARMIGIANO.

In alternativa, per bambini particolarmente precoci, si può frazionare un pasto in: PRIMO PIATTO di pastina o riso asciutti con olio e parmigiano (e pomodoro) e SECONDO PIATTO di carne o pesce o prosciutto cotto, con passato di verdure. Tale schema comporta normalmente la difficoltà a completare tutto il pasto proposto e quindi non c'è fretta di adottarlo.

Nelle fasi iniziali di sviluppo è importante l'apporto di acqua che deve essere costante durante tutta la giornata, in particolar modo nei periodi estivi.

E' bene abituare il bambino ad un'assenza di sale da cucina, in modo da apprezzare maggiormente i gusti e i sapori degli alimenti nonchè evitare l'abitudine (spesso cattiva) di un utilizzo eccessivo di questi minerali.

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: info@scienzadellalimentazione.it