



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

LINEA GUIDA PER L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE DEL BAMBINO ALLATTATO AL SENO

1. DURATA DEL ALLATTAMENTO MATERNO ESCLUSIVO E ETA' DEL INTRODUZIONE DEGLI ALIMENTI COMPLEMENTARI

Praticare l'allattamento materno esclusivo dalla nascita fino all'età di sei mesi, e introdurre gli alimenti complementari all'età di sei mesi (180 giorni) continuando ad allattare al seno.

2. MANTENIMENTO DEL ALLATTAMENTO MATERNO

Continuare l'allattamento al seno a richiesta fino all'età di 2 anni o oltre.

3. PRESTARE ATTENZIONE AI BAMBINI DURANTE I PASTI

Prestare attenzione ai bambini durante i pasti, applicando i principi delle cure psico-sociali. Specificamente:

- Alimentare i neonati direttamente e aiutare i bambini più grandi quando si alimentano da soli, essendo sensibili alla loro fame e ai loro segnali di sazietà;
- Alimentare lentamente e con pazienza, e incoraggiare i bambini a mangiare, ma non forzarli;
- Se i bambini rifiutano molti alimenti, sperimentate altre combinazioni di alimenti, di gusto, di consistenza e di metodi di incoraggiamento;
- Ridurre le distrazioni durante i pasti se il bambino perde facilmente l'interesse;
- Ricordarsi che i tempi di alimentazione sono dei periodi di apprendimento e di affetto- parlare ai bambini durante l'alimentazione, con un contatto visivo.

4. PREPARAZIONE E CONSERVAZIONE SANO DEGLI ALIMENTI COMPLEMENTARI

Praticare una buona igiene e il mantenimento corretto degli alimenti:

- Assicurandosi che le persone che si occupano dei bambini si lavino le mani prima di preparare e consumare gli alimenti,
- Conservando gli alimenti in modo sicuro e servendoli immediatamente dopo la preparazione,
- Utilizzando degli utensili puliti per preparare e servire gli alimenti,
- Utilizzando delle tazze e delle ciotole pulite per alimentare i bambini, e
- Evitando l'utilizzo dei biberon che sono difficili da tenere puliti.

IMMAGINE 1: Mulino per legume.





UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

IMMAGINE 2 : Sequenza di preparazione di puree di frutti.



IMMAGINE 3 : Grattugia frutta in vetro





UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

Latte: il latte della madre, se possibile, altrimenti formula infantile.

Uove: devono essere ben cotti.

Olio: eventualmente l'olio di palma

6. CONSISTENZA DELL' ALIMENTAZIONE DI COMPLEMENTO

Aumentare gradualmente la consistenza e la varietà degli alimenti di complemento man mano che il neonato cresce, adattandoli ai bisogni e alle capacità del neonato. I neonati possono mangiare gli alimenti come purea, bolliti o semi-solidi a partire da sei mesi.

A partire da otto mesi la maggior parte dei neonati possono ugualmente mangiare "alla mano" (snack che i bambini possono mangiare da soli).

All'età di 12 mesi, la maggior parte dei bambini possono mangiare certi tipi di alimenti consumati dal resto della famiglia (tenendo a mente il bisogno di alimenti ricchi in elementi nutritivi, come viene spiegato nel # 8 in basso)

Evitare gli alimenti che possono provocare un soffocamento (cioè le sostanze che possono avere una forma e /o una consistenza capaci di farli sostare nella trachea, come le noci, l'uva, carote crude, etc.)

7. FREQUENZA DEI PASTI E DENSITA' ENERGETICA.

Aumentare il numero delle volte che il bambino prende degli alimenti complementari man mano che cresce. Il numero appropriato di pasti dipende dalla densità energetica degli alimenti locali e delle quantità abitualmente consumati a pasto. Per i neonati medi in buona salute e allattati, gli alimenti complementari dovrebbero essere forniti da due a tre volte al giorno dall'età di 6 a 8 mesi e da 3 a 4 volte al giorno dall'età di 9 a 11 mesi e dall'età di 12 a 24 mesi, con dei snack come complemento (come un frutto o del pane con delle patate a fette) date da una e due volte al giorno, a volontà. I snacks sono definiti come degli alimenti presi tra i pasti, di solito presi da soli, accessibili e facili da cucinare. Se la densità energetica o la quantità di alimenti a pasto è debole, o se il bambino non è più allattato al seno, dei pasti più frequenti possono essere necessari.

8. TENORE IN ELEMENTI NUTRITIVI DEI ALIMENTI

Bisogna variare gli alimenti per assicurarsi che i bisogni degli elementi nutritivi siano soddisfatti. Carne, volatili, pesci o uova possono essere presi ogni giorno o anche più spesso possibile. I regimi vegetariani non possono soddisfare i fabbisogni in elementi nutritivi a questa età a meno che degli integratori in micronutrienti o dei prodotti fortificati siano utilizzati (vedere # 9 in basso). I frutti ricchi in precursori della vitamina A e i legumi dovrebbero essere presi quotidianamente. Dare dei regimi con dei tenori adeguati in sostanze grasse. Evitare di dare dei liquidi avendo un basso valore nutritivo, come il tè, il caffè e i liquidi dolci come la soda. Limitare la quantità di succhi di frutta somministrati per evitare di rimpiazzare gli alimenti più ricchi in elementi nutritivi.



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

9. UTILIZZAZIONE DI INTEGRATORI IN VITAMINE-MINERALI O PRODOTTI ARRICHI TI PER I NEONATI E LA MADRE.

Utilizzare degli alimenti complementari arricchiti o degli integratori in vitamine-minerali per i neonati, se necessario. In alcune popolazioni, le madri che allattano possono ugualmente avere bisogno di integratori in vitamine-minerali o dei prodotti arricchiti, per la loro stessa salute e per garantire delle concentrazioni normali di alcuni nutrienti (particolarmente le vitamine) nel loro latte materno. (Questi prodotti possono essere benefiche per la donna prima e dopo la gravidanza).

10. ALIMENTAZIONE DURANTE E DOPO UNA MALATTIA

Aumentare l'apporto di fluidi durante la malattia, compreso per un allattamento più frequente, e incoraggiare il bambino a mangiare gli alimenti preferiti, leggeri, vari, e invitanti. Dopo la malattia, alimentare più frequentemente che disolito ed incoraggiare il bambino a mangiare di più.