

Alimentazione dopo il 1° anno di vita

{pb-share}



{pb-buttons}

Alimentazione dopo il 1 anno di vita

■ [I bambini devono mangiare seguendo precise grammature?](#)

■ [Quali sono i gruppi alimentari?](#)

■ [Differenze tra proteine animali e vegetali](#)

■ [Condimenti nella dieta dei bambini](#)

■ [Leggi anche](#)

Compiuto l'anno di età, il bambino deve cominciare a mangiare secondo i principi dell'equilibrata alimentazione. Un compito non difficile, ma che richiede l'impegno dei genitori. Proprio di questo parliamo oggi – cioè di cosa devono fare i genitori - con la Dott.ssa Micaela Gentilucci, Dietista specializzata in alimentazione pediatrica.

I bambini devono mangiare seguendo precise grammature?

Secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana, i bambini di un anno devono introdurre circa 1000 calorie al giorno divise in tre pasti principali e due spuntini. Tuttavia, non è necessario seguire delle grammature precise per esser sicuri di crescere i propri figli in salute. Bisogna considerare, infatti, che non sempre il bambino mangerà secondo questi ritmi, ma non bisogna allarmarsi. Le abitudini alimentari dei bambini piccoli possono cambiare da un giorno all'altro e il compito dei genitori è proporre alimenti sani e gustosi con pazienza e tenacia, poi sarà vostro figlio a scegliere quanto mangiare.

I genitori devono sapere come approcciarsi alla dieta, quali cibi scegliere, come variare le pietanze: in sostanza, devono imparare l'equilibrata alimentazione del proprio bambino, tenendo presente che una dieta sbilanciata può causare problemi di salute, oltre che influire negativamente sulla crescita.

Le sane abitudini che il bambino apprende fin da piccolo sono proprio quelle che, da grande, potranno proteggerlo da molte malattie.

La dieta del bambino deve variare tutti i cibi dei cosiddetti “gruppi alimentari”. Ci sono cibi che vanno mangiati tutti i giorni e cibi che bisogna invece limitare.

Quali sono i gruppi alimentari?

Ogni bambino dovrebbe mangiare:

- La pasta, il riso, il pane e gli altri cereali, come farro e orzo. Anche le patate – che non sono verdure! – fanno parte del gruppo “cereali e tuberi”.
- Questi sono cibi ricchi di carboidrati complessi che servono al bambino per avere energia a lento rilascio.
- Frutta e verdura, possibilmente fresche e di stagione, che fanno parte del gruppo “frutti e ortaggi”. Questi cibi sono importanti perché apportano vitamine, minerali, antiossidanti e fibre.
- Il bambino deve mangiare almeno 3 porzioni di verdura e 2 di frutta ogni giorno, poiché le maggiori società scientifiche di pediatria sostengono che un corretto consumo di frutta e verdura sin dall’anno di età consente al bambino di diminuire il rischio di sovrappeso ed obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari ed anche tumori.
- Cibi che forniscono proteine vegetali e animali. Tra le proteine animali abbiamo la carne (preferire quella bianca), il pesce da consumare almeno 3 volte a settimana e le uova, che i bambini gradiscono molto in camicia.
- Non possono mancare latte e latticini, come yogurt e Grana Padano DOP. Questo formaggio, in particolare, apporta la maggiore quantità di calcio tra quelli più consumati, minerale indispensabile per lo sviluppo dello scheletro e dei denti in fase evolutiva, ma anche vitamine essenziali come B2, B12, vitamina A e tanti minerali per la crescita come fosforo e zinco.
- **Qui** è possibile **consultare e scaricare gratuitamente un manuale sulla corretta alimentazione specifica per la fascia di età dei vostri figli.**

Differenze tra proteine animali e vegetali

Le proteine vegetali si trovano soprattutto nei legumi, come piselli, ceci o fagioli, e nella frutta secca a guscio, come noci o mandorle. Nella dieta dei bambini piccoli, la frutta secca va adeguatamente tritarla per evitare il soffocamento. Rispetto alle proteine animali, quelle vegetali sono dette “a ridotto valore biologico” perché non hanno, o hanno in piccole quantità, alcuni aminoacidi essenziali. Per questo, sotto il profilo nutrizionale, le proteine vegetali sono diverse da quelle animali.

Per raggiungere una buona quantità di aminoacidi con le proteine vegetali, il bambino deve mangiare cereali e legumi insieme in un piatto definito “unico”. In questo modo, l’apporto di proteine si va sommare e quindi si raggiunge una quota amminoacidica simile alle proteine animali.

Esempi:

- pasta e fagioli;
- pasta e ceci;
- riso e piselli;
- minestra di lenticchie;
- zuppe secche con cereali e mix di legumi;
- pane con hummus;
- insalatona con crostini di pane, scaglie di Grana Padano DOP, pomodorini e olio d’oliva a crudo.

Se fino all’anno di età i bambini possono mangiare solo legumi decorticati o sbucciati per l’eccesso di fibra, che può provocare problemi intestinali, dopo l’anno si possono gradualmente inserire i legumi interi.

Condimenti nella dieta dei bambini

- I bambini fino ai 3 anni di età hanno bisogno di più grassi, poiché hanno uno stomaco piccolo, ma un fabbisogno energetico straordinario. Per questo latte e yogurt sono da scegliere interi!
È consigliabile condire le pietanze sempre con l’olio extravergine d’oliva (a crudo e con moderazione) e limitare burro, margarina, strutto, lardo e panna.

Per quanto riguarda il sale e lo zucchero, l’intera famiglia dovrebbe cercare di utilizzarli il meno possibile.

- Aggiungete poco sale alle pietanze e, se lo usate, preferite quello iodato.

- Limitate gli alimenti processati e/o confezionati, poiché contengono spesso grandi quantità di sodio.
- Usate un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure.
- Abituate il più possibile il bambino al gusto naturale del cibo, in modo che possa mantenere questa buona abitudine anche da adulto.
- Lo zucchero è da evitare completamente almeno fino ai 2 anni di età, poiché un consumo eccessivo predispone a importanti malattie come diabete e obesità.

Da quando comincia lo svezzamento, il bambino deve imparare ad apprezzare il sapore dolce naturalmente presente negli alimenti, ma è impossibile pensare che non mangi affatto cibi zuccherati.

Quindi, la mamma e il papà, ma anche i nonni se il bambino li frequenta spesso, devono assicurarsi che il piccolo non mangi più zuccheri semplici di quanto raccomandi l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Lo **Zuccherometro** permette al genitore di calcolare in modo rapido e gratuito quanto zucchero contengono gli alimenti più comuni che mangiano i figli ogni giorno e confrontarlo con la quantità di zucchero che dovrebbero mangiare alla loro età per prevenire problemi di salute. Questo strumento, inoltre, illustra come sostituire i cibi zuccherati con altri meno zuccherati o senza zuccheri e, sempre gratuitamente, potrete scaricare la pratica guida stampabile che vi aiuta a limitare gli zuccheri.

Leggi anche

{article-slider}

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.