

tenderanno a sviluppare le classiche malattie degenerative dovute ad una tipologia di alimentazione ricca di proteine, grassi e glucidi.

Il fabbisogno energetico e calorico di un bambino è diverso da quello di un individuo adulto: nel bambino è dato dalla somma di tre fattori:

1. quantità di energia utilizzata per lo svolgimento delle attività di base necessarie al corretto funzionamento dell'organismo
2. dispendio energetico dato dall'attività fisica
3. energia necessaria all'accrescimento corporeo

La quantità di cibo necessaria al bambino sano per compiere le funzioni vitali viene stabilita dal bambino stesso: esiste infatti un meccanismo di autoregolazione istintivo, mediato da alcuni centri presenti nel cervello, che tramite lo stimolo della fame ed il senso di sazietà induce il soggetto a regolare in modo autonomo la quantità di cibo da assumere. Anche nel periodo dell'allattamento viene sconsigliato il metodo rigido della doppia pesata, e di solito si lascia il neonato libero di assumere le quantità di latte richieste; persino il numero delle popolate può variare in base alle necessità individuali del neonato.

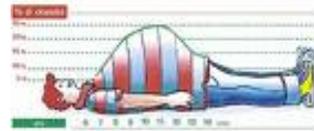
Imposizioni troppo rigide riguardanti gli orari di assunzione del cibo e la quantità di cibo stesso possono alterare tale stimolo di autoregolazione naturale. Meglio insegnare al bambino più grandicello il rispetto degli orari tramite l'esempio fornito dagli adulti, in modo tale che i pasti divengano un'occasione rituale di riunione della famiglia, indispensabile per un corretto sviluppo psicofisico.

Il fabbisogno energetico va suddiviso in 4-5 pasti:

- la prima colazione deve fornire il 15-20% dell'apporto calorico
- lo spuntino di metà mattina il 5%
- il pranzo il 40% delle calorie
- la merenda il 10%
- la cena il 30%

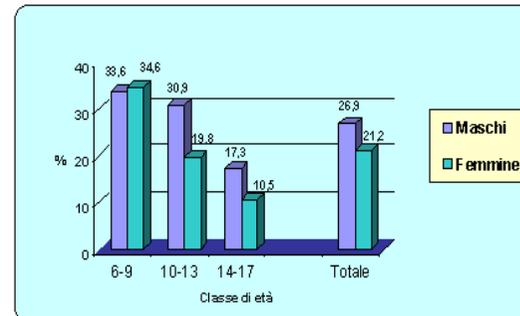
Tablelle numeriche che valutano il fabbisogno energetico in base agli anni, sono puramente indicative e devono essere adattate caso per caso tenendo presente il peso corporeo, l'altezza, il tipo di attività fisica del soggetto.

Poiché il bambino ha bisogno di una quantità di energia maggiore di un adulto di pari peso corporeo per far fronte al dispendio energetico dovuto all'accrescimento, la tendenza comune è di dare al bambino nelle fasi della crescita una quantità eccessiva di cibo, spesso merendine, snack preconfezionati molto grassi ma di scarso valore nutrizionale.



L'obesità infantile è un fenomeno ormai dilagante; nel 2000 la percentuale di bambini e adolescenti in sovrappeso raggiunge il 20% mentre è pari al 4% la quota degli obesi. Il problema interessa soprattutto la fascia di età compresa tra i 6-13 anni e predilige i maschi rispetto alle femmine.

Fig. 1 - Bambini e adolescenti con eccesso di peso in Italia, 1999 - 2000



Fonte: *Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza* - S.Brescianini (Istituto Superiore di Sanità), L.Gargiulo (Istat), E.Gianicolo (Istat) - Convegno Istat, settembre 2002



Facoltà di Scienze della Formazione



Regione Lazio
Assessorato alle Politiche Sociali

L'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI

Differenze e analogie tra le abitudini alimentari di gruppi etnici a confronto

Progetto-pilota per nuovi percorsi di integrazione nella provincia di Viterbo

CORRETTA ALIMENTAZIONE NEL LATTANTE E NEL BAMBINO

Si possono considerare quattro tipi di allattamento:

1. esclusivo al seno
2. artificiale con sostituti del latte materno
3. con impiego di tisane e succhi di frutta
4. complementare con aggiunta di cibi solidi

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e l'UNICEF incoraggiano l'allattamento al seno almeno fino a 4-6 mesi di vita, dopo di che il latte materno dovrebbe essere affiancato ad altri alimenti. Il latte materno è specifico e capace di soddisfare le esigenze del bambino, fornisce gli anticorpi necessari per difenderlo dalle infezioni, è digeribile, sterile e pronto alla giusta temperatura. Da un punto di vista psicologico la suzione del neonato al seno instaura uno stretto rapporto simbiotico tra madre e figlio all'interno del quale il bambino si sente al sicuro e protetto. E' fondamentale che durante l'allattamento la mamma si nutra in modo variato; ciò rende più facile lo svezzamento poiché abitua il bambino ad assumere diverse sostanze nutritive.



L'allattamento al seno esclusivo prolungato fino all'anno di vita ed oltre non garantisce l'apporto dei principi nutritivi necessari per un corretto accrescimento corporeo. Altrettanto errato è l'uso del latte vaccino prima del 6° mese in sostituzione di quello materno e/o di quello artificiale, poiché il livello di digeribilità del primo è inferiore e si corre il rischio di reazioni allergiche. Lo svezzamento è senz'altro un momento molto delicato della crescita del bambino poiché psicologicamente costituisce l'interruzione del rapporto simbiotico madre-figlio.

Uno svezzamento ben effettuato preserva il bambino da allergie ed intolleranze alimentari. Tenendo sempre presente che l'istinto materno ed i consigli del pediatra devono essere i principi-guida più importanti, si riporta qui di seguito uno schema generale dello svezzamento.

Schema di introduzione dei diversi alimenti in rapporto all'età

Alimenti	1° mese di svezzamento	2° mese di svezzamento	dopo 8 mesi di età	dopo 1 anno di età
Latte e yogurt	Latte materno o di proseguimento		Yogurt	Latte di crescita o vaccino
Cereali	Crema di riso, crema di mais e tapioca	Semolino di grano, creme multicereali, creme con cereali integrali, biscotti	Pastina (piccolo formato), riso (chicco intero)	Pastina (formato più grande), pane
Verdure	Patate, carote, zucchine	Fagiolini, finocchi, zucca, spinaci, bietola	Legumi (senza buccia)	Pomodoro
Carne	Agnello, coniglio, pollo, vitello	Manzo, maiale	Prosciutto cotto	
Pesce			Trota, sogliola, salmone, merluzzo, nasello	
Uova			Tuorlo	Albume
Frutta	Mela, pera, banana	Prugna, ananas, albicocca, pesca	Agrumi	Frutti rossi (fragola, lamponi, mirtili)
Formaggi		Formaggi stagionati grattugiati	Formaggi freschi (crescenza, ricotta, caprino)	

Inizialmente (circa al 5° mese) un pasto di latte viene sostituito con una prima pappa, preparata con brodo vegetale (500 grammi di acqua, carote, zucchine, patate. Si fa bollire fino a che l'acqua non si è dimezzata e si scola). Al brodo vegetale può essere aggiunta, come evidenziato nello schema, crema di riso o cereali.

Dopo un mese si passa a sostituire anche la poppata della sera con la pappa, ottenendo così due pasti di latte e due pasti di pappe. In tal modo vengono forniti al bambino tutti i nutrienti necessari per un corretto accrescimento corporeo: il calcio contenuto nel latte serve alle ossa, le proteine della carne all'apparato muscolare, il ferro contenuto nella carne e nelle verdure alla sintesi dell'emoglobina che costituisce il sangue, la frutta e la verdura garantiscono l'apporto di vitamine e sali minerali.

Lo svezzamento del bambino con predisposizione allergica

Negli ultimi anni nei paesi occidentali si è osservato un notevole aumento delle allergie e tale problema può riguardare anche i figli di immigrati. I soggetti a rischio possono essere individuati da un'accurata anamnesi familiare oppure da esami del sangue.

Il rischio di sviluppare un'allergia è pari al 40-60% nei figli di genitori allergici e si dimezza se il genitore allergico è uno solo.

La migliore profilassi per l'allergia alimentare è l'allattamento al seno, che va prolungato oltre il 6° mese di vita. E' buona norma ritardare anche lo svezzamento ed introdurre un solo alimento per volta. Pesce, crostacei, uova, fragole, nocciole, sono alimenti altamente allergizzanti. L'allergia al glutine è molto frequente: sono pertanto da preferire pappe e biscotti che ne sono privi.

L'alimentazione del bambino e dell'adolescente

Un'alimentazione corretta nell'età prepubere e nell'adolescenza preserva l'adulto da molte malattie: la causa dell'obesità, delle malattie dismetaboliche, delle cardiopatie e delle dislipidemie è da ricercarsi in una errata alimentazione perseguita nell'infanzia ed all'uso eccessivo di alimenti preconfezionati.

Poiché nella grande maggioranza dei casi i bambini figli di immigrati e le donne immigrate stesse tendono ad adattarsi alle abitudini alimentari degli occidentali, essi