

# PRIME PAPPE

Suggerimenti per investire sul futuro

ALIMENTAZIONE e SALUTE



# QUANDO INIZIARE?

OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)

Raccomanda, ove possibile, di proseguire l'allattamento **ESCLUSIVO** al seno fino ai 6 mesi, età in cui il bambino ha un apparato digerente adeguato alla digestione degli alimenti. Ritiene tuttavia indispensabile il rispetto dello sviluppo di ogni singolo bambino, unico ed originale rispetto agli altri, senza traguardi o appuntamenti calendarizzati

Quando iniziare?

# QUANDO TUO FIGLIO È PRONTO!

## SEGNALI DI COMPETENZA

### COMPETENZE FISILOGICHE:

- Maturità digestiva
- Controllo del tronco e della testa, per potersi appoggiare e mantenersi dritto
- Scomparsa riflessi di suzione
- Masticazione (maturità dei muscoli preposti di lingua, guance e mandibola)
- CURIOSITA' VERSO IL CIBO



Se sputa o spinge fuori il cucchiaino non è pronto!

Il piccolo, pur continuando l'allattamento, SPONTANEAMENTE si avvicina ai CIBI SOLIDI o SEMISOLIDI



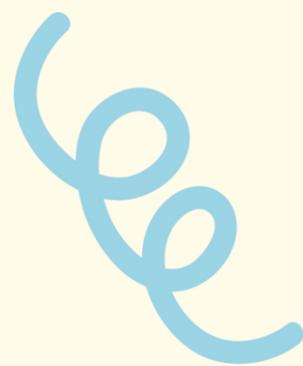
# INTORNO AI 6/7 MESI IL BAMBINO È MOLTO ATTIVO, INIZIA A DORMIRE MENO E POTREBBE ESSERE SVEGLIO QUANDO LA FAMIGLIA È A TAVOLA



**SEDUTO ACCANTO A VOI  
DOVREBBE  
NATURALMENTE  
MANIFESTARE INTERESSE  
AL CIBO**



Tendere le mani verso ciò che mangiate, come a voler partecipare al pasto



**È il momento di accontentarlo,  
offrendogli la posata con del  
cibo sminuzzato da portare alla  
bocca sotto la vostra **VIGILE**  
guida**



SE È PRONTO, INIZIERÀ A  
MASTICARE, SCOPRENDO SAPORI  
GIÀ SPERIMENTATI NELLA PANCIA  
E CON IL LATTE MATERNO



... e se ne avrà necessità, potrà  
continuare ad assumere il latte  
a fine pasto, sapendo  
autonomamente **REGOLARE** il  
suo appetito.



## QUAL È L'APPROCCIO MIGLIORE?

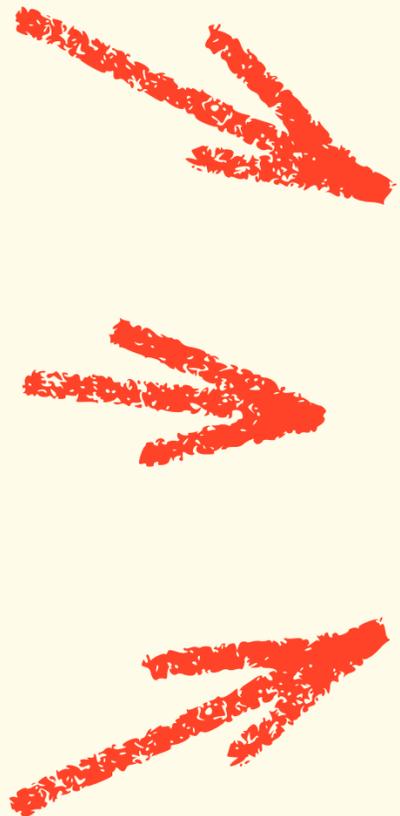
Svezzamento tradizionale,  
Autosvezzamento o  
BabyLed Weaning?  
Un'alimentazione  
**RESPONSIVA** che guardi  
attentamente il bambino e  
i suoi bisogni e le sue  
inclinazioni.

Nessuna regola o anche un  
mix delle tre..



..ad eccezione della serenità  
nel desiderio di scoprire  
insieme il CIBO

# COSA DO DA MANGIARE A MIO FIGLIO?



Fonte: © Società Italiana di Nutrizione Umana, 2025. Tutti i diritti riservati.  
È vietato ogni utilizzo, senza preventiva autorizzazione espressa.

- Idratazione
- Biodiversità
- Sostenibilità
- ↓ Spreco
- Convivialità
- Esercizio
- Controllo del peso



# IL PIATTO SANO!



Insegna da subito a tuo figlio a mangiare cibi genuini, con sapore autentico, capaci di nutrire il suo piccolo corpo e favorire lo sviluppo degli organi...



...ricordando che la masticazione è fondamentale per lo sviluppo dei muscoli facciali.



Attenzione: ai bambini bastano minime quantità di verdura per evitare fastidi intestinali, favorire l'assimilazione di calcio, ferro e evitare la stitichezza del lattante.

# IL PIATTO SANO!

Una dieta sana da parte dei genitori è un buon punto di partenza



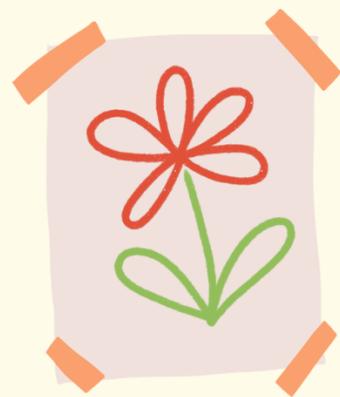
Non utilizzare i dadi da brodo per insaporire piatti a base di verdure o carne.



OMS raccomanda di non somministrare SALE ai bambini durante il primo anno di vita.



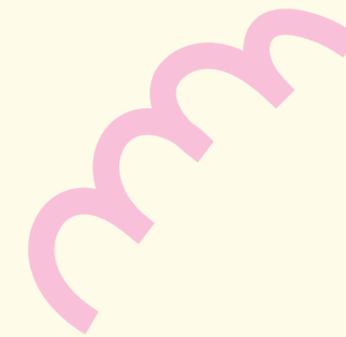
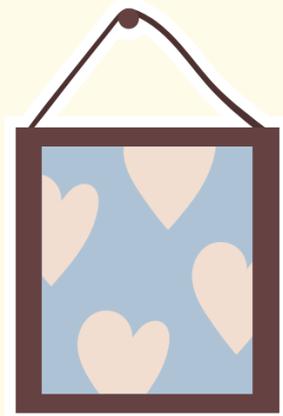
È utile isolare la porzione destinata al bambino prima di aggiungere il sale per gli adulti

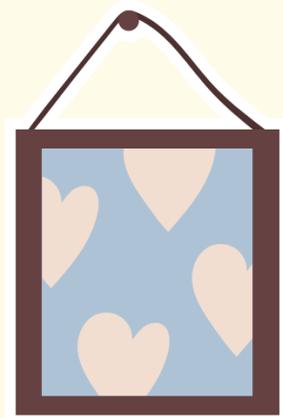


# BUON APPETITO A TUTTI!

Prediligi inoltre cibi freschi, selezionati in base alla stagionalità. Varia i metodi di cottura, facendo **attenzione** a quelli più naturali. Presta attenzione ai condimenti!

**Così le preparazioni casalinghe saranno idonee anche per i più piccoli.**





**Verdura e frutta dovrebbero  
esser offerte al bambino  
crude o cotte al vapore,  
senza aggiunta di altri  
ingredienti per preservare le  
proprietà nutrizionali e  
organolettiche, favorendo  
un'alimentazione con sapori  
autentici e prevenire, in  
futuro, l'utilizzo di cibi ultra  
processati**



# ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI



**Non ci sono evidenze scientifiche che confermino i benefici dell'introduzione ritardata di sostanze allergizzanti o del glutine. Sia le allergie alimentari sia la celiachia non possono essere evitate ritardando o introducendo precocemente determinati alimenti.. evitare i junk food!**

**Se il vostro bambino manifesta: asma, eczema, rinite allergica o predisposizione genetica e vi sono timori si può far riferimento a un allergologo pediatrico prima di sperimentare il cibo solido.**



## **ALLERGENI ALIMENTARI**



# SE UTILIZZI PRODOTTI CONFEZIONATI CONTROLLA LE ETICHETTE

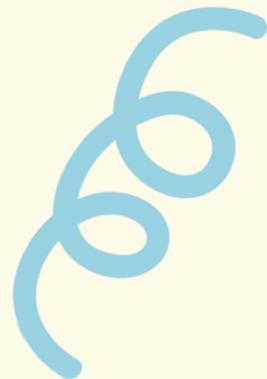
La normativa europea stabilisce criteri rigorosi in materia di composizione ed etichettatura degli alimenti per l'infanzia, vieta l'aggiunta di sostanze non idonee e definisce rigorosi limiti per quanto riguarda i residui di pesticidi ammessi negli alimenti destinati ai lattanti e ai bambini nella prima infanzia.



Frutta e verdura dovrebbero essere fresche e di buona qualità



Si deve evidenziare la provenienza (se da agricoltura convenzionale, biologica o biodinamica)  
Lo stesso per gli allevamenti animali



### Cosa contiene

- ▶ Acqua di cottura
- ▶ Carne di coniglio (40%)
- ▶ Amido di mais
- ▶ Olio di girasole
- ▶ Sale

Senza conservanti e coloranti come per legge

### Valori nutrizionali

(valori medi per 100 g)

- ▶ Valore Energetico: kJ 330 / kcal 78
- ▶ Proteine (Nx6,25): 7,8 g
- ▶ Carboidrati (p.d.): 5,5g
- ▶ Grassi: 2,8 g
- ▶ Sodio: 120 mg



In ogni caso il suggerimento è di leggere attentamente le **ETICHETTE**

### INGREDIENTI

Acqua di cottura, filetto di orata (18%), verdure (18%) (patate, cipolle, carote, sedano), amido di mais, farina di riso, succo di limone, olio di semi di girasole, sale, aromi naturali. **CONTIENE:** pesce, sedano.

### VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 g DI PRODOTTO

Valore energetico	kcal 75 (kJ 314)
Proteine (N x 6,25)	g 3,6
Carboidrati (p.d.)	g 8,6
Grassi	g 2,8
Sodio	g 0,11

### INGREDIENTI

Carne di manzo\* 40%, acqua di cottura, riso\* cotto.  
\* da agricoltura biologica.

- ♥ senza glutine
- ♥ senza aggiunta di sale - contiene solo il sodio naturale delle materie prime
- ♥ senza aggiunta di latticini

### VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100g

Valore energetico	406 kJ (97 kcal)
Proteine	7,8 g
Carboidrati	5,5 g
di cui zuccheri	0,0 g
Grassi	4,8 g
di cui saturi	2,4 g
Fibre alimentari	0,1 g
Sodio	0,02 g



## ANALISI DELL'ETICHETTA

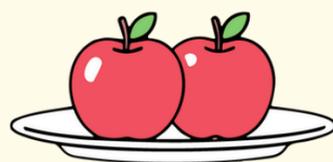
Analizzando dal punto di vista nutrizionale un omogeneizzato acquistato al supermercato si nota che non è più completo di una preparazione casalinga: contiene dal 20 al 30% di carne o pesce, acqua di cottura, a volte meno del 30% di verdure, amido di mais o farina di riso e olio di semi di girasole.

Con i cibi preparati in casa non ci sono percentuali standard e gli ingredienti possono essere di qualità migliore



## IL VALORE EMOTIVO DEL CIBO

Presta attenzione anche al VALORE EMOTIVO ed evolutivo delle preparazioni casalinghe e alla possibilità per il bambino di MANIPOLARE i cibi. I bambini imparano a conoscere gli alimenti attraverso vista, tatto, gusto, olfatto, oltre che tramite la loro consistenza. Questo è possibile solo se sono i genitori a preparare in casa i pasti.



## LA DIPENDENZA DA CIBO



Può svilupparsi già nella prima infanzia ed è quella da cibi ultraprocescati, cioè eccessivamente lavorati e con una lunga lista di ingredienti come:  
zuccheri raffinati,  
grassi saturi,  
sale,  
additivi e conservanti.

Sono presenti in: merendine confezionate, prodotti in scatola ad alto contenuto di sale, patatine, caramelle..

Questi prodotti generano dipendenza liberando dopamina e sono spesso correlati all'insorgenza di sovrappeso, obesità, patologie cardiovascolari, diabete e ad alcuni tipi di cancro

Mangiare è un percorso di apprendimento e di educazione alla salute, che va vissuto con pazienza, attraverso un gioco di gusti, sapori e amore. L'avventura inizia in famiglia..



# ALLERGIE E JUNK FOOD

Una review sistematica della letteratura disponibile ha evidenziato che l'esposizione precoce al fruttosio, alle bevande zuccherate gassate e l'assunzione di zuccheri è associato al rischio di sviluppare asma, rinite allergica e allergie nei bambini. Anche alcuni baby food commerciali sono stati associati allo sviluppo di allergie alimentari.





## PER IL BENESSERE DEL BAMBINO..

**Cuocere bene gli alimenti, soprattutto  
carne e pesce.**

**Evitare cibi duri o appiccicosi**

**Rimuovere i semi**



**Prepara per lui piatti poco abbondanti, aiutalo a stare dritto per favorire la  
deglutizione e stagli vicino mentre mangia, dedicandogli il tempo necessario  
a masticare bene ogni boccone.**

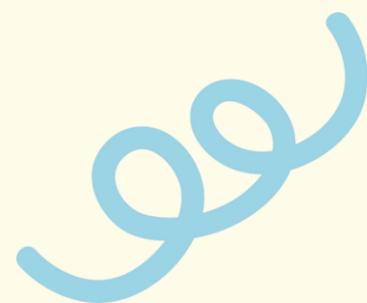
**Allontana le distrazioni (video, monitor, giochi che potrebbero distrarlo)**

**Rispetta i segnali di sazietà che tuo figlio ti invia**





**Le vie respiratorie del tuo bambino hanno un piccolo diametro e lui non ha ancora sviluppato la coordinazione fra masticazione e deglutizione dei cibi solidi. Inoltre ha pochi dentini, per questo mentre mangia sono fondamentali calma, cautela e vicinanza.**



**Scarica gratuitamente l'eBook "zeroquattro": il primo libro sul taglio alimenti**

# CONSIGLI PER LA SICUREZZA

## 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).





<b>Frutta disidratata (es. uvetta sultanina ...)</b>		Dimensioni consistenza appiccicosa	e	Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente
<b>Carne, pesce o formaggio</b>		Dimensione consistenza appiccicosa	e	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.
<b>Prosciutto crudo</b>		Dimensione consistenza appiccicosa	e	Rimuovere il grasso e tagliare la fetta a piccoli pezzetti. Invitare il bambino a masticare bene senza riempire troppo la bocca.
<b>Burro e formaggi cremosi o a pasta molle</b>		Consistenza appiccicosa		Spalmare sul pane, evitare di usare il cucchiaino per non addensare l'alimento in bocca, evitando di creare una massa gommosa.
<b>Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta (es. mela, pera, prugna, pesca, susina ...)</b>		Consistenza e fibrosa	dura	Rimuovere semi o nocciolo, tagliare a piccoli pezzi o grattugiare.
<b>Verdure a foglia</b>		Consistenza e fibrosa	dura	Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
<b>Legumi (es. fagioli, piselli, ceci)</b>		Consistenza e fibrosa	dura	Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
<b>Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker, biscotti, taralli, cantucci, friselle ...)</b>		Consistenza che si spezzano	dura	Fino al primo anno è raccomandabile utilizzare prodotti per l'infanzia che sono facilmente friabili oppure in alternativa tagliare in piccoli pezzi.



## COME RICONOSCERE LA SITUAZIONE DI EMERGENZA

**Durante un conato i bambini presentano:  
lacrimazione degli occhi, lingua spinta in avanti o fuori  
dalla bocca, un movimento simil vomito (cosa che  
qualche volta accade!)**

Amico pediatra

**Mantenete la calma e non  
angosciatevi, rischiereste  
di spaventarlo creando in  
lui infondate paure**





**Durante una crisi di soffocamento i bambini: tossiscono o sussultano mentre provano a respirare e a eliminare il pezzo di cibo finito nelle vie respiratorie, non emettono suoni, ma una specie di squittio dovuto alla loro difficoltà a respirare**



## Se il tuo bambino ha da 0 a 12 mesi comportati così:



1 Prendi tra le dita della mano sinistra la mandibola del bambino, senza comprimergli la gola



3 Con la mano destra batti 5 colpi energici in mezzo alle scapole, facendo attenzione a non colpirlo in testa. Non avere paura di fargli male



5 Spingi per 5 volte al centro dello sterno, sulla linea immaginaria tra i due capezzoli, con due dita della mano sinistra, lentamente e in profondità (circa 4 centimetri)

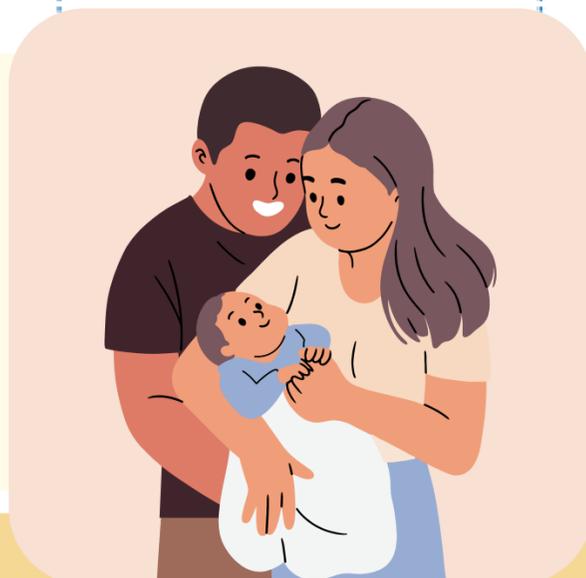


2 Passagli il tuo braccio sinistro tra le gambe, appoggiandolo bocconi e a faccia in giù sul tuo ginocchio destro



4 Gira il bambino a faccia in su, tenendogli la testa con la mano destra

Alterna le manovre descritte fino a quando il piccolo non espelle il corpo estraneo o fino all'arrivo dei soccorsi. Non eseguire le manovre di distruzione se il bambino perde coscienza.



Scarica gratuitamente l'eBook "zeroquattro": il primo libro sul taglio alimenti

## Se il tuo bambino ha più di un anno comportati così:



Con il bambino in piedi, mettiti alle sue spalle, in piedi o in ginocchio, e circondagli i fianchi con le braccia. Metti una mano a pugno tra lo sterno e l'ombelico del bambino, e afferrala con l'altra mano. Esegui delle forti compressioni sull'addome, spingendo verso l'alto.

Ripeti la manovra descritta (manovra di Heimlich) fino a quando il bambino non espelle il corpo estraneo o fino all'arrivo dei soccorsi.

Upa

## E SE NON VUOLE LA PAPPA?

Niente panico.. forse è ancora presto!  
Riprova più tardi o fra qualche giorno...



**..l'importante è mantenere un atteggiamento positivo, tranquillo e giocoso. Il momento del pasto dev'essere sereno e rilassato, non fonte d'ansia e di agitazione. Attendi il momento giusto sia per te che per tuo figlio**

# COSA DEVE BERE IL BAMBINO?

## ACQUA

I LARN dicono che il fabbisogno dei bambini è:

- 6-12mesi: 800ml al dì
- 1- 3 anni: 1.200 ml al dì

e si riferiscono anche a quella assunta da latte, verdura e frutta, brodi e anche al volume della pasta cotta



Se il tuo bambino non la consuma volentieri non aromatizzarla con succhi di frutta o zucchero per renderla più gradevole, innescheresti un circolo vizioso...e non dimenticare la loro innata capacità di **REGOLARSI** da SOLI

FILASTROCCA DELL'ORA  
DI PRANZO

FILASTROCCA DELL'ORA DI PRANZO  
MI RACCOMANDO, NESSUN AVANZO!  
FILASTROCCA DEL BUON APPETITO  
LASCIAMO TUTTI IL PIATTO PULITO.  
FILASTROCCA PER MANGIARE  
E OGNI CIBO ALMENO ASSAGGIARE  
PERCHE OGNI ALIMENTO QUALCOSA CI  
DA  
E IL NOSTRO CORPO BEN CRESCER  
FARA.  
PER LA BUONA SALUTE MANGIAMO DI  
TUTTO  
CHI NON SI NUTRE POI SI SENTE  
DISTRUTTO.  
FILASTROCCA DEL BUON APPETITO  
IL CIBO DAL PIATTO IN FRETTA E  
SPARITO.

[WWW.MAESTRAEMAMMA.IT](http://WWW.MAESTRAEMAMMA.IT)

# "AIUTAMI A FARE DA SOLO"

MARIA MONTESSORI

