

**CORSO FAD SINCRONO**

**Alimentazione nella prima e seconda  
infanzia: le basi nutrizionali e il  
comportamento a tavola**

# UN UNICO MENU PER TUTTA LA FAMIGLIA È POSSIBILE?

---

FRANCESCA GHELFI, PHD

## Di cosa parleremo:

- Frequenze di consumo dei gruppi alimentari
  - Cereali e derivati
  - Fonti proteiche
- Diete vegetariane
- Conclusioni

M A T E R I A L E   D I D A T T I C O

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE E NELLA SECONDA INFANZIA IN PRATICA

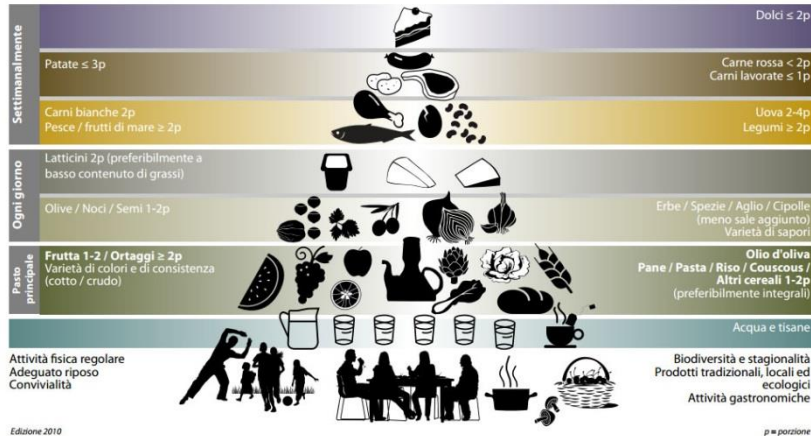
# FREQUENZE DI CONSUMO DEI GRUPPI ALIMENTARI

---

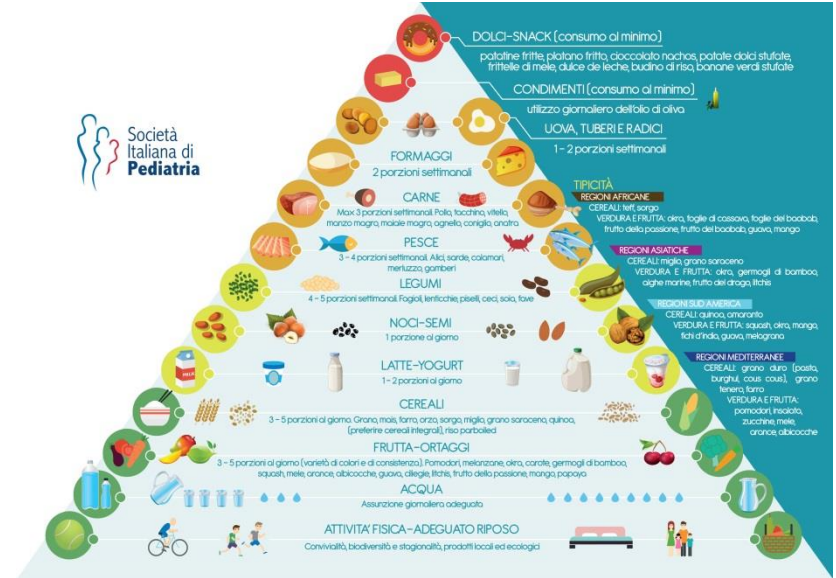
ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE E NELLA SECONDA INFANZIA IN PRATICA

La pratica tra piramidi e piatto del mangiar sano

**Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano**  
Linee Guida per la popolazione adulta



Mediterranean Diet Foundation Expert Group, 2011





## ... ma non è sufficiente per comunicare con i genitori

E ricordate! Una buona dose di grassi buoni, il giusto quantitativo di fibra e non esagerate con le proteine!

Ok ma quindi a cena cosa preparo?



Per fare in modo che le linee guida siano applicate è necessario comunicarle e tradurle ai pazienti tramite l'utilizzo di terminologie di facile comprensione.

Cerchiamo quindi di parlare in termini di «alimenti», piuttosto che di «nutrienti»

## Tradurre i fabbisogni di nutrienti in termini pratici



### **X** CARBOIDRATI

▶ Pane, pasta, cereali in chicco, fette biscottate, farine, patate...



## Tradurre i fabbisogni di nutrienti in termini pratici



### **X** PROTEINE

▶ **Carne, pesce, uova, formaggi, legumi  
o al massimo «fonti proteiche»**

## Tradurre i fabbisogni di nutrienti in termini pratici



**X FIBRA**

**▶ Frutta, verdura, cereali  
integrali, legumi**

## Tradurre i fabbisogni di nutrienti in termini pratici



**X** **LIPIDI / GRASSI / SATURI / INSATURI**

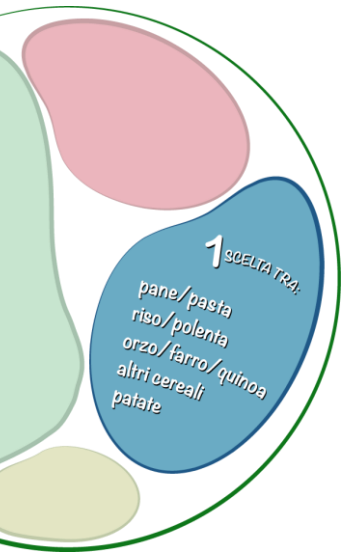
▶ **olio extravergine d'oliva,  
frutta secca a guscio, semi  
oleosi, oli di semi spremuti  
a freddo, burro, panna**

## Modifica graduale delle proporzioni dei vari gruppi alimentari



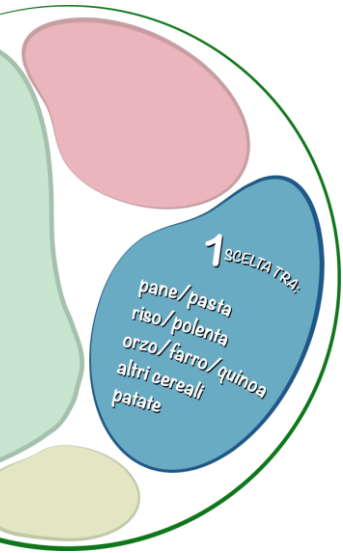
## Frequenze dei principali gruppi alimentari CEREALI, DERIVATI E TUBERI

- Una fonte di carboidrati complessi dovrebbe essere presente ad ogni pasto nella dieta di adulti e bambini
- È fondamentale variare i cereali consumati nella settimana, alternando pasta, cereali in chicco, polenta, patate, e cereali naturalmente privi di glutine
- Dall'anno si possono inserire gradualmente i prodotti integrali, fino ad arrivare ad un consumo regolare (almeno una porzione al giorno) per tutta la famiglia

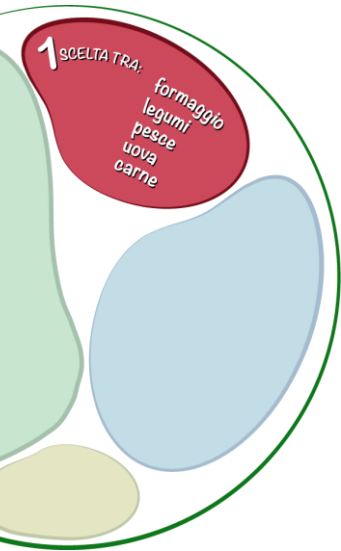


## Frequenze dei principali gruppi alimentari CEREALI, DERIVATI E TUBERI

- In svezzamento si può acquistare del pane bianco e congelarlo a fette, oppure del pane in cassetta a lunga conservazione e tostarlo leggermente tagliato a stick
- Si può consumare anche la pasta bianca (non integrale) per evitare di cuocerne più tipologie
- Assaggi saltuari di prodotti integrali prima dell'anno non si possono considerare «dannosi»



## Frequenze dei principali gruppi alimentari FONTI PROTEICHE



Fonte proteica	Frequenza settimanale	Consigli pratici
Carne	2-3	Prediligere carne bianca (pollo e tacchino) ad eccezione dei primi mesi di svezzamento in cui la carne rossa può essere più frequente
Pesce	3	Preferire pesci grassi di piccola taglia (branzino, orata, sgombero, sarde, alici) Salmone «intermedio». Limitare pesci di grossa taglia come tonno, pesce spada.
Uova	2	Ben cotte nei primi mesi di svezzamento
Formaggi	2-3	Prediligere formaggi freschi
Legumi	Almeno 4	Variare la tipologia e il formato (farine, pasta, legumi secchi, in scatola, surgelati)

## Frequenze dei principali gruppi alimentari

### CARNE 2-3 VOLTE A SETTIMANA



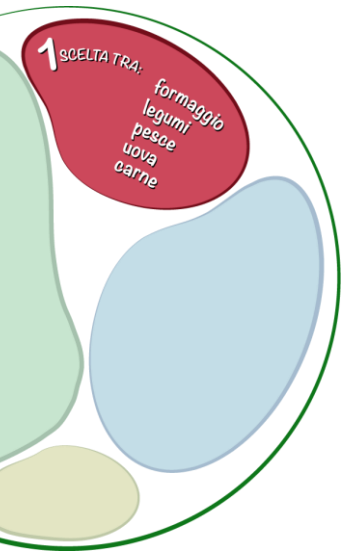
- Limitare il consumo di carne rossa (manzo e maiale)
- Consumare solo occasionalmente carni processate come salumi e insaccati
- Prediligere invece, restando all'interno delle porzioni suggerite, le carni bianche come il pollo, il tacchino o il coniglio

6-12 mesi	1-3 anni	4-6 anni	7-17 anni	Adulti
15 g	25-30 g	35-45 g	80-100 g	100 g



## Frequenze dei principali gruppi alimentari

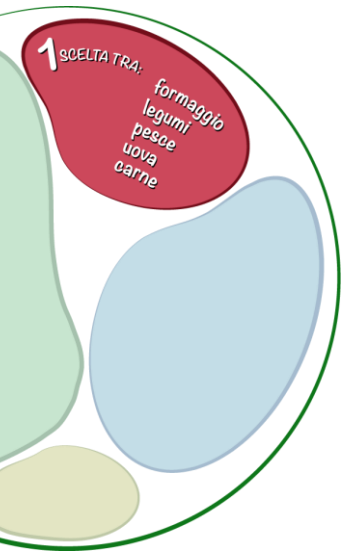
### PESCE 3 VOLTE A SETTIMANA



- Preferire pesce grasso e di piccola taglia come orata, branzino, sgombro, sarde, alici, volendo salmone
- Limitare fortemente pesce spada e tonno
- Si possono consumare a rotazione crostacei e molluschi, sempre meglio cotti
- Consumare saltuariamente il pesce conservato (in scatola, affumicato eccetera)

6-12 mesi	1-3 anni	4-6 anni	7-17 anni	Adulti
20 g	30 g	50-60 g	80-150 g	150 g

## Frequenze dei principali gruppi alimentari FORMAGGI 2-3 VOLTE A SETTIMANA



- Prediligere formaggi freschi più ricchi di acqua
- Da considerare una fonte proteica completa a sé (non uno snack o un condimento)
- Possono rappresentare invece il condimento per piatti unici adatti a tutta la famiglia

	6-12 mesi	1-3 anni	4-6 anni	7-17 anni	Adulti
Freschi	15 g	25-30 g	40 g	70-100 g	100 g
Stagionati	10 g	15-20 g	20 g	30-50 g	50 g

## Frequenze dei principali gruppi alimentari

### UOVA 2 VOLTE A SETTIMANA



- Preferibilmente cotte nei primi mesi di svezzamento
- Da utilizzare come secondo piatto o come condimenti di un primo per un piatto unico
- Come fonte proteica di insalate

6-12 mesi	1-3 anni	4-6 anni	7-17 anni	Adulti
Mezzo uovo	Un uovo	Un uovo	Un uovo?	Un uovo?

## Frequenze dei principali gruppi alimentari

### LEGUMI ALMENO 4 VOLTE A SETTIMANA



- Prediligere i decorticati nei primi mesi di svezzamento, oppure allontanare la pellicina dei legumi interi
- Alternare legumi secchi, surgelati e in scatola
- Variare anche tramite l'utilizzo di farine di legumi e paste di legumi

	6-12 mesi	1-3 anni	4-6 anni	7-17 anni	Adulti
Secchi	10 g	10 g	20-30 g	30-40 g	50 g
Surgelati/ in scatola/freschi	25 g	30 g	60-90 g	90-120 g	150 g

# DIETE VEGETARIANE

---

## Frequenze dei principali gruppi alimentari FONTI PROTEICHE – DIETE VEGETARIANE



Fonte proteica	Frequenza settimanale	Consigli pratici
Carne <del>X</del>	2-3 <del>X</del>	Prediligere carne bianca (pollo e tacchino) ad eccezione dei primi mesi di svezzamento in cui la carne rossa può essere più frequente
Pesce <del>X</del>	<del>X</del>	Preferire pesci grassi di piccola taglia (branzino, orata, sgombrò, sarde, alici) Salmone «intermedio». Limitare pesci di grossa taglia come tonno, pesce spada.
Uova	2-3	Ben cotte nei primi mesi di svezzamento
Formaggi	3-4	Prediligere formaggi freschi
Legumi	Almeno 7	Variare la tipologia e il formato (farine, pasta, legumi secchi, in scatola, surgelati)

## Dieta latte-ovo vegetariana in svezzamento e prima infanzia

- Una dieta vegetariana, se completa e ben pianificata, può garantire tutti i nutrienti e l'energia per una crescita armonica dei bambini, ad eccezione della vitamina B12
- I bambini che seguono una dieta vegetariana ben pianificata non mostrano un aumentato rischio di carenze nutrizionali
- L'apporto di omega-3 dovrebbe essere garantito attraverso fonti vegetali di ALA, in particolare con il consumo giornaliero di olio di semi di lino
- L'apporto di ferro, come anche le diete onnivore, deve essere garantito anche attraverso gli alimenti vegetali

Baroni L et al. Journal of the academy of nutrition and dietetics, 2019

## Dieta latte-ovo vegetariana per la famiglia

### Box riassuntivo

- Poiché la digeribilità delle proteine vegetali è inferiore a quella delle proteine animali, potrebbe essere opportuno per i vegetariani assumere un quantitativo di proteine leggermente superiore rispetto a quanto suggerito per la popolazione generale.
- Tutte le persone che seguono una dieta vegetariana dovrebbero integrare la loro dieta con una fonte affidabile di vitamina B12 (alimenti fortificati o integratori).
- I vegetariani dovrebbero porre particolare attenzione al consumo di prodotti alimentari che siano buone fonti di calcio (verdure a basso contenuto di ossalati e fitati, alimenti a base di soia, bevande vegetali fortificate, acque ricche di calcio e alcuni tipi di frutta secca e semi oleaginosi).
- I vegetariani dovrebbero aumentare l'assunzione di ferro rispetto agli onnivori, seguendo una dieta variata che includa alimenti vegetali con elevato contenuto di ferro.
- I vegetariani dovrebbero aumentare l'assunzione di zinco rispetto a quanto raccomandato per la popolazione generale, specialmente quando il rapporto molare fitati/zinco della dieta è elevato.
- I vegetariani possono migliorare il loro stato di nutrizione riguardo gli acidi grassi omega-3 assumendo regolarmente buone fonti di acido alfa linolenico (es. noci, semi di lino e di chia, oli da essi derivati) e riducendo le fonti di acido linoleico (ad es. oli vegetali quali olio di mais, olio di girasole).

## DOCUMENTO SINU SULLE DIETE VEGETARIANE 2018

<https://sinu.it/wp-content/uploads/2019/06/documento-diete-veg-esteso-finale-2018.pdf>



## Integrazione di vitamina B12

**Tabella 1. Assunzioni raccomandate di integratori alimentari di vitamina B12 nei vegetariani**

Età	LARN* (PRI) <sup>§</sup> (µg/die)	EFSA** (AI) <sup>§§</sup> (µg/die)	Più assunzioni giornaliere	Monoassunzione giornaliera (µg/die)	Più assunzioni settimanali
6 - 12 mesi	0.7	1.5	1 µg x2	5	-
1 - 3 anni	0.9	1.5	1 µg x2	5	-
4 - 6 anni	1.1	1.5	2 µg x2	25	-
7 - 10 anni	1.6	2.5	2 µg x2	25	-
11 - 14 anni	2.2	3.5	2 µg x3	50	1000 µg x2
15 - 64 anni	2.4	4.0	2 µg x3	50	1000 µg x2
65+ anni	2.4	4.0	2 µg x3	50	1000 µg x2
Gravidanza	2.6	4.5	2 µg x3	50	1000 µg x2
Allattamento	2.8	5.0	2 µg x3	50	1000 µg x2

DOCUMENTO SINU  
SULLE DIETE  
VEGETARIANE  
2018

<https://sinu.it/wp-content/uploads/2019/06/documento-diete-veg-esteso-finale-2018.pdf>

\* Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana \*\* European Food Safety Authority <sup>§</sup>Population Reference Intake <sup>§§</sup>Adequate intake

## Frequenze dei principali gruppi alimentari FONTI PROTEICHE – DIETE VEGETARIANE



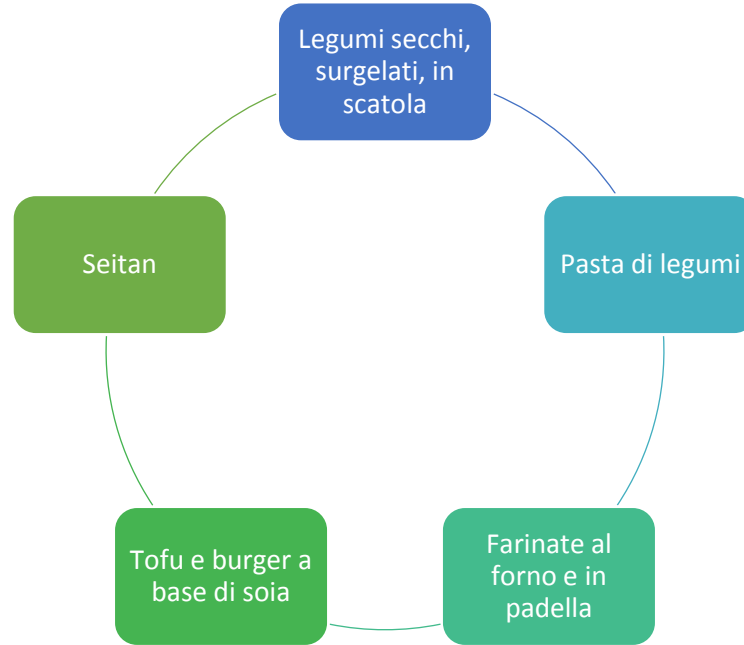
Fonte proteica	Frequenza settimanale	Consigli pratici
Carne	2-3	Prediligere carne bianca (pollo e tacchino) ad eccezione dei primi mesi di svezzamento in cui la carne rossa può essere più frequente
Pesce	3-4	Preferire pesci grassi di piccola taglia (branzino, orata, sgombrò, sarde, alici) Salmone «intermedio». Limitare pesci di grossa taglia come tonno, pesce spada.
Uova	2-3	Ben cotte nei primi mesi di svezzamento
Formaggi	3-4	Prediligere formaggi freschi
Legumi	Ad ogni pasto	Variare la tipologia e il formato (farine, pasta, legumi secchi, in scatola, surgelati)

## Dieta vegana non è sinonimo di dieta monotona

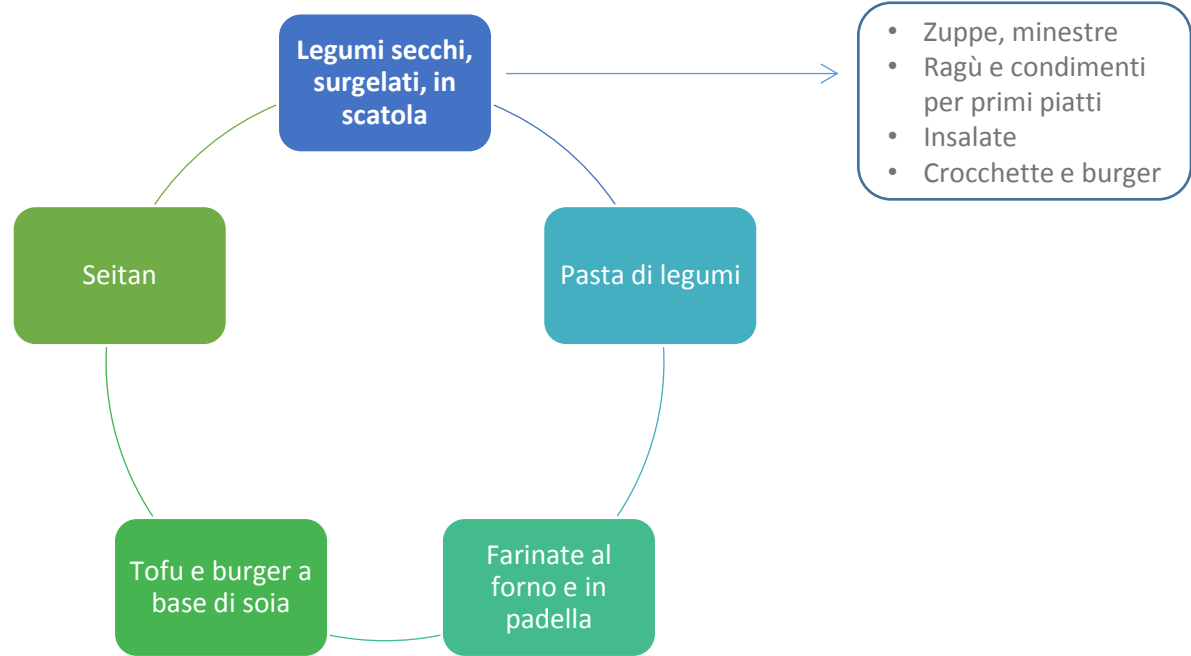
- Con la varietà dei cereali, della frutta fresca e secca a guscio, delle verdure e degli ortaggi, e di tutti i prodotti a base di legumi si può garantire una dieta varia per tutta la famiglia
- Condimenti con semi oleosi, oli di semi di lino spremuti a freddo e creme di frutta a guscio si può garantire un intake energetico adeguato

Baroni L et al. Journal of the academy of nutrition and dietetics, 2019

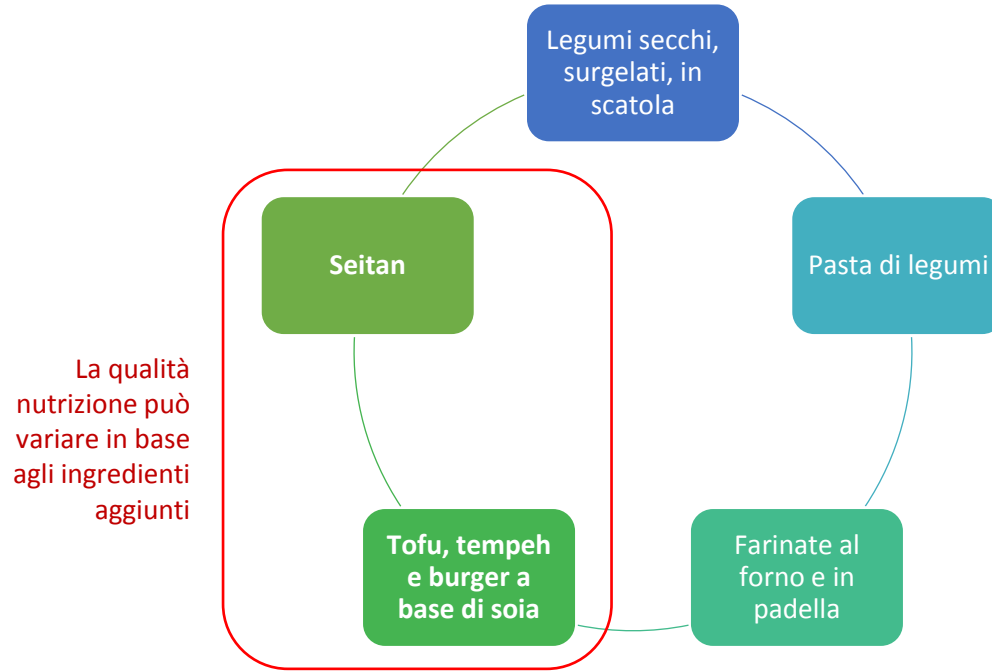
## Dieta vegana e varietà delle fonti proteiche



## Dieta vegana e varietà delle fonti proteiche



## Dieta vegana e varietà delle fonti proteiche



## Dieta vegana in svezzamento e prima infanzia

- Una dieta vegana, se completa e ben pianificata, può garantire tutti i nutrienti e l'energia per una crescita armonica dei bambini, ad eccezione della vitamina B12
- I bambini che seguono una dieta vegana ben pianificata non mostrano un aumentato rischio di carenze nutrizionali
- L'apporto di omega-3 dovrebbe essere garantito attraverso fonti vegetali di ALA, in particolare con il consumo giornaliero di olio di semi di lino
- L'apporto di ferro e di calcio, come anche le diete onnivore, deve essere garantito anche attraverso gli alimenti vegetali

Baroni L et al. Journal of the academy of nutrition and dietetics, 2019

## Dieta vegana in svezzamento e prima infanzia

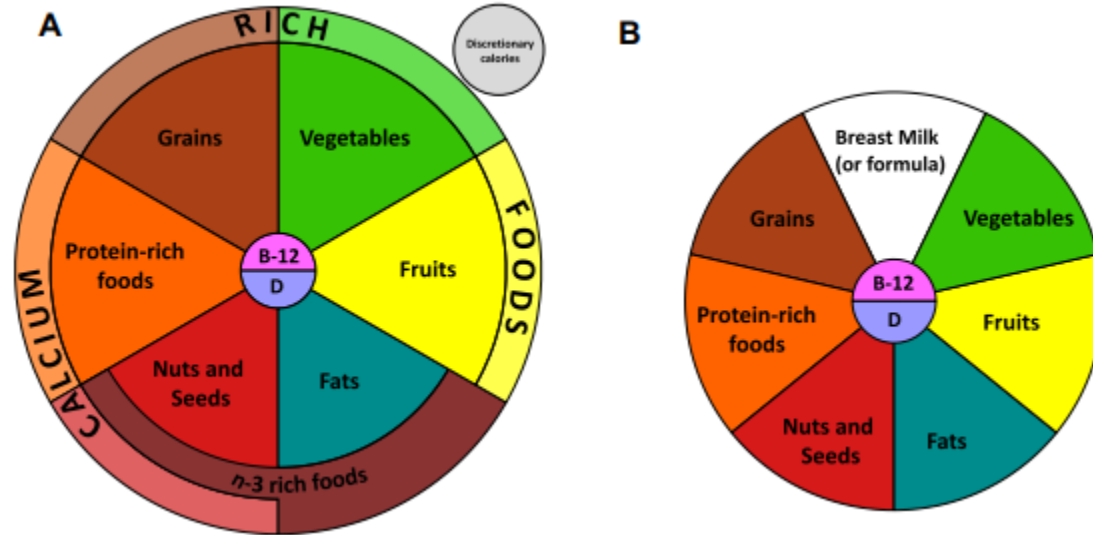


Figure. The VegPlate Junior.

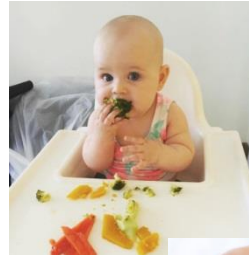
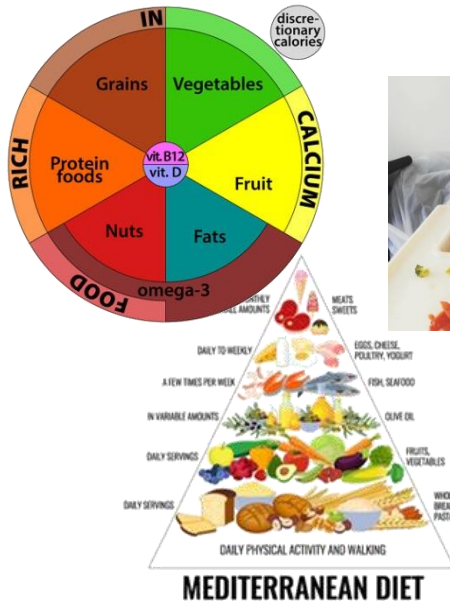
Baroni L et al. Journal of the academy of nutrition and dietetics, 2019



# CONCLUSIONI

---

## Poche regole ma imprescindibili



Non esiste un solo metodo, nè una sola dieta, che si possa considerare «migliore» nel preservare la salute della famiglia.

Esistono infatti diversi approcci dietetici che, se ben impostati, possono garantire le richieste energetiche e nutrizionali della famiglia



## Se volete seguirci potete iscrivervi alla nostra newsletter



<https://www.fondazioneDEMARCHI.it/>

### ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWS LETTER

Restiamo in contatto

riceverai gli aggiornamenti  
sulla nostra attività e la  
newsletter periodica

Nome\*

Cognome\*

Email\*

Indirizzo

Comune

Provincia

Numero di telefono

## E seguire il progetto *Buono al cubo*



<https://www.buonoalculo.it/>