

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO**  
**Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza**  
**Nutrizionale**



**INDICAZIONI DIETETICHE**  
per i lattanti  
che frequentano l'asilo nido  
**1°anno di vita**

Questo strumento si rivolge in modo particolare agli Operatori di cucina degli asili nido che sono coloro che in prima persona devono operare quotidianamente per garantire pasti idonei per i bambini di quell'età.

## **RACCOMANDAZIONI NEL PRIMO ANNO DI VITA**

- 1. Il latte vaccino fresco** ( latte di latteria) NON è adatto all'alimentazione del lattante : contiene alcune sostanze in eccesso rispetto ai bisogni del lattante e altre in quantità insufficienti. La sua somministrazione è sconsigliata prima dei 12 mesi.  
*All'asilo nido deve entrare nell'alimentazione dei lattanti SOLO SE PRESCRITTO DAL PEDIATRA*
- 2. La base della prima pappa è il brodo vegetale** cui si aggiungeranno con gradualità i diversi ingredienti, che la renderanno completa dal punto di vista nutrizionale e gradevole al palato. Regola principale è la gradualità.
- 3. I primi cereali** da aggiungere saranno privi di glutine. Il glutine è una proteina contenuta in molti cereali quali frumento, orzo e segale e pertanto anche negli alimenti da loro derivati, ma è assente nel riso e nel mais. Per questo motivo saranno introdotti inizialmente cereali sotto forma di prodotti alimentari per l'infanzia quali crema di riso o crema di mais e tapioca.
4. Gli alimenti contenenti glutine potranno essere introdotti dal 6° mese di vita compiuto (fine del 6° mese inizio del 7°).
5. L'apporto calorico della giornata deve essere distribuito in 4 pasti.
- 6. Evitare** di utilizzare sale, zucchero e miele almeno fino ai 12 mesi. .
7. Il bambino non deve essere abituato a cibi troppo dolci o troppo salati o troppo ricchi in grassi.
8. Per dissetare il bambino somministrare acqua oligominerale (non bevande zuccherate).
9. La frutta, che non va utilizzata in sostituzione di un pasto, va consumata al termine della pappa o come spuntino; è da preferire quella fresca possibilmente di stagione (tipo mela, pera, banana).
10. L'olio extravergine d'oliva deve essere consumato a crudo e pertanto aggiunto alla pappa a fine cottura.
10. Non eccedere nell'apporto di proteine (attenersi alle prescrizioni delle quantità di carne e del tipo di latte da somministrare) considerando che anche gli alimenti d'origine vegetale ne contengono.
11. Utilizzare formaggi freschi a più basso contenuto di grassi (fiocchi di latte, ricotta di mucca, crescenza) e con moderazione il parmigiano, per l'elevato contenuto in proteine, grassi e sale

## CONSIGLI ALIMENTARI

Il periodo di vita tra il 4° mese e il 1° anno corrisponde ad una fase di transizione.

In altre parole è un periodo di passaggio da un'alimentazione latte, esclusivamente liquida, ad un'altra, prima semi-solida e successivamente solida. Di seguito sono riportati alcuni principi fondamentali che garantiscono le esigenze energetiche nutrizionali del lattante

### 4°- 6° MESE DI VITA

In questo periodo comincia lo svezzamento

- si comincia a sostituire una poppata con una **pappa a base di farine di cereali privi di glutine** (riso, mais, tapioca), condita con olio extravergine d'oliva e parmigiano.
- **La frutta** può essere offerta al bambino alla fine del pranzo o a metà mattina (inizialmente mela, pera, banana) grattugiata oppure omogeneizzata.
- **La verdura** (patate, carote, zucchine) devono essere ben cotte e omogeneizzate poiché eventuali residui filamentosi di cellulosa sono irritanti per l'intestino; possono essere utilizzati omogeneizzati in vasetti pronti per l'uso.
- **I cereali privi di glutine** sono somministrati sotto forma di farine per l'infanzia.
- **La carne** si inserisce sotto forma prima di liofilizzato, successivamente d'omogeneizzato in vasetti pronti all'uso.

### 6° - 8° MESE DI VITA

Dal 6° mese di vita possono essere assunti:

- la **ricotta** ed i formaggi freschi come la crescenza.
- tutti i **cereali** (grano, orzo, mais, miglio, ecc.) e prodotti che li contengono (biscotti, pasta, semolino).
- la **carne**, di manzo, pollo, tacchino, coniglio agnello che può essere somministrata cotta al vapore, alla griglia o in padella senza grassi e successivamente finemente tritata.

Dal 7° mese di vita può essere assunto:

- yogurt intero con frutta fresca in sostituzione del latte della merenda

**Verso l'8° mese possono essere inoltre introdotti:**

- gli **agrumi**, albicocche, pesche (sbucciate), prugna
- **finocchi**, lattuga, fagiolini
- **prosciutto cotto al naturale**, in sostituzione del formaggio,

*(prosciutto cotto privo di polifosfati e caseinati, proteine di soia e glutammati (E 620, E 621, E 622, E 623); non sono consentiti prosciutti ricostituiti).*

## **9 - 12° MESE DI VITA**

**Dal 9° mese possono essere introdotti:**

- **tuorlo d'uovo** ( 1 volta alla settimana in sostituzione della carne nel pasto di mezzogiorno)
- **pesce** magro fresco o surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore, al forno o al cartoccio (orata, merluzzo, sogliola, branzino, platessa, nasello, filetti di trota); possono essere utilizzati omogeneizzati in vasetti pronti per l'uso o liofilizzati.
- **sedano**

dal -9° mese per la preparazione del pasto può essere utilizzato anche il brodo di carne da alternare al brodo vegetale.

**Dal 12° mese**

**Inserimento di alimenti a piccoli bocconi.**

Possono essere somministrati:

- **ricotta o formaggi come stracchino, casatella, robiola, mozzarella e asiago**
- **legumi passati al passaverdura** (fagioli, piselli, ceci, lenticchie)
- **pomodoro**

Possono essere introdotte gradualmente diverse tipologie di frutta: si consiglia di utilizzare la frutta di stagione evitando primizie e tardizie.

**NB: ogni nuova introduzione va fatta a 8/10 giorni di distanza dalla precedente e deve sempre essere effettuata a casa. Al nido non vanno somministrati alimenti la cui tolleranza non sia già stata saggiata a casa.**

## PREPARAZIONE DEL LATTE ARTIFICIALE

Il latte artificiale può essere di **due** tipi: **liquido** od in **polvere**.

- Il **latte liquido** è già pronto per l'uso e va solo scaldato a "bagno maria", cioè ad una temperatura di circa 37 – 37,5°C
- Il **latte in polvere** va preparato utilizzando la **formula per il calcolo della quantità d'acqua**:  
***ml di latte nella giornata = peso del bambino in Kg per (x) 150***

### RACCOMANDAZIONI

**FINO AL 6° MESE** è necessario sterilizzare l'insieme del materiale utilizzato per l'alimentazione artificiale, perché solo a quell'età il bambino è in grado di attivare difese proprie.

**Per sterilizzare è consigliabile la bollitura.** Per questa operazione mettere i biberon a bollire per circa 20 minuti in una pentola, avendo cura di porre sul fondo uno strofinaccio di cotone per evitare che, bollendo, possano urtare l'uno contro l'altro rompendosi.

Esistono in commercio sterilizzatori in acciaio inox, all'interno dei quali vi è un apposito cestello che permette la sterilizzazione di molti biberon alla volta e di tettarelle, ciucci, ecc.. Una volta sterilizzati i biberon vanno preparati in modo da evitare qualsiasi contaminazione

- **Prima di preparare il pasto** del lattante è necessario:
  - **lavarsi accuratamente le mani.**
  - **assicurarsi** che il biberon, tettarella e ghiera **siano puliti**
  - **se si utilizza** acqua potabile **farla bollire**, lasciarla raffreddare e versarne la giusta quantità nel biberon.
  - **se si utilizza** acqua oligominerale non è necessaria la bollitura.
- **Aggiungere** all'acqua versata nel biberon i misurini rasi di polvere necessari.
- **Chiudere** il biberon ed agitarlo sino a completa dissoluzione della polvere.
- **Riscaldare** il biberon a bagnomaria fino alla temperatura di 37°C circa.
- **Controllare** la temperatura del latte prima di somministrarlo.

- Il latte in polvere va conservato sempre in luogo fresco ed asciutto
- Il latte va preparato **subito prima** della poppata per evitare possibili inquinamenti batterici.
- Nel caso al termine della poppata sia **avanzato** un po' di latte questo va **gettato** ed assolutamente **non va riutilizzato** per la poppata successiva.

## **RICETTARIO**

### ***BRODO VEGETALE per due bambini***

#### ***Ingredienti***

1 litro di acqua  
300 gr. tra carote, zucchine, patate

#### **Preparazione**

Aggiungere le verdure pelate e le patate ben lavate in acqua fredda e cuocere a fuoco lento per almeno 1 ora. Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo per la preparazione del pasto.

### ***BRODO DI CARNE per due bambini***

#### **Ingredienti**

1 litro di acqua  
150 gr. di carne di manzo

#### **Preparazione**

Mettere in 1 litro di acqua fredda 150 gr. di carne tagliata a pezzi, far cuocere a fuoco lento per 1½ -2 ore fino a quando la quantità del brodo sarà dimezzata a 500 ml infine si procederà a sgrassarlo quasi completamente. Utilizzarlo per la preparazione del pasto.

**NB:** *nel brodo passano minerali, vitamine idrosolubili, ma le proteine sono sempre molto scarse; infatti il brodo non contiene più del 2-3% di proteine rispetto al 18-20% della carne fresca; è infondata la credenza che il brodo sia un alimento nutriente.*

### **COTTURA DEL PESCE FRESCO**

Porre il pesce fresco in pentola con una discreta quantità di acqua, bollire fino a cottura ultimata e condire con olio extravergine di oliva.

## **LA PRIMA PAPPÀ IN BRODO VEGETALE**

Per la preparazione della prima pappa utilizzare il seguente schema

- 180 ml di BRODO VEGETALE ;
- 3-4 cucchiari da cucina di CREMA di RISO o MAIS-TAPIOCA o SOIA (**creme senza glutine**);
- 1 cucchiaino da caffè di PARMIGIANO REGGIANO grattugiato;
- 1 cucchiaino da caffè di OLIO DI OLIVA extra-vergine;
- 5 grammi di LIOFILIZZATO di CARNE (agnello, coniglio, tacchino) o mezzo vasetto di omogeneizzato di carne da gr. 80.

## **LA SECONDA PAPPÀ, INTRODUCENDO IL GLUTINE**

Per la preparazione della seconda pappa utilizzare il seguente schema:

- 200 ml di BRODO/PASSATO DI VERDURE;
- 4 cucchiari da cucina di CEREALI CON O SENZA GLUTINE o 2 cucchiari da cucina colmi di PASTINA;
- 1 cucchiaino da caffè di PARMIGIANO REGGIANO grattugiato;
- 1 cucchiaino da caffè di OLIO extra vergine d'OLIVA.
- carne liofilizzata od omogeneizzata

## **MINESTRA DI VERDURA**

Dopo aver lavato le verdure cuocere in acqua insieme a patate. Passarle col passaverdura. Riportare il tutto ad ebollizione aggiungendo la pastina. Condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano.

## **PASSATO DI VERDURA CON ORZO**

Si prepara nello stesso modo della minestra di verdura avendo cura di aggiungere l'orzo perlato (al posto della pastina) e farlo cuocere per circa 35/40 minuti. Condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano.

## **CREMA DI CAROTE**

Cuocere le carote mondare e tagliate a pezzetti nell'acqua, dopo 15 minuti circa aggiungere le patate sbucciate. Terminata la cottura, passatele verdure nel passaverdura e unite il purè ottenuto al liquido di cottura. Riportarlo a bollore e condire con olio extra vergine d'oliva.

## **PASTINA IN BRODO DI CARNE**

Cuocere nel brodo la pastina, il semolino o il pane grattugiato; a cottura ultimata aggiungere un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, 2 cucchiaini rasi di parmigiano e la carne frullata.

## Indicazioni per il pasto di mezzogiorno e per la merenda

	PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
<b>5-6 mesi</b>	<p style="text-align: center;"><b>ALIMENTI SENZA GLUTINE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Brodo Vegetale</li> <li>-Farina di riso, mais e tapioca</li> <li>-Verdura passata</li> <li>-Carne di manzo, pollo, tacchino, coniglio, agnello</li> <li>-Olio extra vergine di oliva</li> <li>-Parmigiano reggiano</li> <li>-Frutta fresca</li> </ul>	<p>150 ml gr.20 (4 cucchiaini)</p> <p>Fino a 3 cucchiaini Liofilizzata gr. 5 (un cucchiaino da caffè) Omogeneizzato 40 gr. (mezzo vasetto da 80 gr.) 5 ml. (1 cucchiaino da caffè) 5 gr. (1 cucchiaino da caffè) 100 gr ( mela pera banana )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Latte di proseguimento con biscotti <i>senza glutine né uovo</i></li> <li>-Mela o pera o banana e biscotti <i>senza glutine né uovo</i></li> </ul>	<p>ml.180 3-4 biscotti</p> <p>½ frutto 3-4 biscotti</p>
	PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
<b>7- 8 mesi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Brodo vegetale</li> <li>-Verdura passata</li> <li>-Farina multigrani, semolino, pastina</li> <li>-Carne di manzo, pollo, tacchino, coniglio, agnello</li> <li style="text-align: center;"><b>oppure</b></li> <li>-Formaggi freschi magri</li> <li style="text-align: center;"><b>oppure</b></li> <li>-Prosciutto cotto magro al naturale</li> <li>-Olio extra vergine di oliva</li> <li>-Parmigiano reggiano</li> <li>-Frutta fresca</li> </ul>	<p>200 ml 3-4 cucchiaini 20-30 gr ( 3 cucchiaini da minestra circa ) Fresca gr.40 Omogeneizzata gr.80 ( 1 vasetto)</p> <p>30-40 gr.</p> <p>20-30 gr.</p> <p>5 ml. (1 cucchiaino da caffè) 5 gr (1 cucchiaino da caffè) 100gr ( mela pera banana, prugna agrumi)</p>	<p>Latte con biscotti (senza uovo)</p> <p style="text-align: center;"><b>oppure</b></p> <p>Frutta con biscotti secchi (senza uovo)</p> <p style="text-align: center;"><b>oppure</b></p> <p>Yogurt con frutta fresca</p>	<p>ml. 200 3 biscotti</p> <p>½ frutto 4 biscotti</p> <p>125 ml (1 vasetto) e 1/2 frutto</p>
	PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
<b>9-12 mesi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Passato di verdura</li> <li>-Farina multigrani, semolino, pastina</li> <li>-Carne di manzo, pollo, tacchino, coniglio, agnello</li> <li style="text-align: center;"><b>oppure</b></li> <li>-Formaggi freschi magri</li> <li style="text-align: center;"><b>oppure</b></li> <li>-Prosciutto cotto magro al naturale</li> <li style="text-align: center;"><b>oppure</b></li> <li>-uovo ( solo tuorlo cotto)</li> <li style="text-align: center;"><b>oppure</b></li> <li>-pesce</li> <li>Olio extra vergine di oliva</li> <li>Parmigiano reggiano</li> <li>Frutta fresca</li> </ul>	<p>240 gr 30 gr ( 3 cucchiaini da minestra circa ) Fresca 40 gr.</p> <p>40 gr</p> <p>40 gr</p> <p>1 tuorlo cotto</p> <p>50 gr.</p> <p>5 ml ( 1 cucchiaino)</p> <p>5 gr. 1 cucchiaino</p> <p>100 gr</p>	<p>Latte con biscotti</p> <p style="text-align: center;"><b>oppure</b></p> <p>Frutta con biscotti secchi</p> <p style="text-align: center;"><b>oppure</b></p> <p>Yogurt con frutta fresca</p>	<p>ml. 200 4 biscotti</p> <p>½ frutto 4 biscotti</p> <p>125 ml (1 vasetto) e ½ frutto</p>



