



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Settembre 2018



Alimentazione nel secondo e terzo anno di vita

Guida informativa per la condivisione del pasto in famiglia

Impressum**Editrice**

Promozione Salute Svizzera, con il sostegno del Ministero bavarese per l'alimentazione, l'agricoltura e le foreste

Autrice

Angelika Hayer, Società Svizzera di Nutrizione SSN

Contatto

Bettina Husemann, Promozione Salute Svizzera

Concetto

Si fonda sulla base scientifica delle Raccomandazioni di intervento tedesche «Alimentazione e movimento nella prima infanzia» della rete «Gesund ins Leben» [Per una vita sana]

Contenuto

Si basa sulle raccomandazioni dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

Materiale fotografico

Barbara Bonisoli, Monaco di Baviera; Alexander Werner, Baviera; Dreamstime.com; Fotolia; Canton Argovia

Layout

Typopress Bern e 360plus Design GmbH, Monaco di Baviera

Informazioni

Promozione Salute Svizzera, Wankdorffallee 5, CH-3014 Berna, tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promozionesalute.ch

Numero di ordinazione

02.0226.IT 09.2018

Download PDF

www.promozionesalute.ch/pubblicazioni

Introduzione

Cari genitori,
Care persone di riferimento,

I primi anni di vita di un bambino sono determinanti per la sua salute futura. Dall'inizio della gravidanza fino all'età di 4 anni si gettano importanti basi per lo sviluppo della salute.

Questo opuscolo illustrato mostra, con un esempio di menu giornaliero, quali sono le porzioni raccomandate per bambini nel secondo e terzo anno di vita.

A pagina 4 è raffigurata una giornata tipo – dal mattino (simbolo del sole) alla notte (simbolo della luna). Le foto piccole rappresentano i diversi pasti che il bambino può consumare nel corso della giornata.

Ringraziamo il Ministero bavarese per l'alimentazione, l'agricoltura e le foreste per le foto messe a disposizione.

Con il progetto Miapas (www.promozionesalute.ch/promozione-precoce-della-salute) Promozione Salute Svizzera, in collaborazione con i partner nazionali, promuove la salute dei bambini sin dalla più tenera età. A tale scopo elaboriamo indicazioni di base e messaggi univoci destinati ai professionisti che lavorano nell'ambito della prima infanzia. Inoltre, sensibilizziamo gli organi decisionali politici in merito all'importanza della promozione della salute in tenera età.

Promozione Salute Svizzera è una fondazione sostenuta da cantoni e assicuratori. Su incarico della Confederazione, essa avvia, coordina e valuta le misure volte a promuovere la salute (art. 19 della Legge federale sull'assicurazione malattie). La fondazione sottostà alla vigilanza della Confederazione. L'organo decisionale supremo è il Consiglio di fondazione. Promozione Salute Svizzera ha due sedi operative, situate negli uffici di Berna e Losanna. Ogni persona residente in Svizzera versa annualmente un contributo di CHF 4.80 a favore di Promozione Salute Svizzera, importo che viene prelevato dalle casse malati. Ulteriori informazioni: www.promozionesalute.ch

Esempio di menù giornaliero

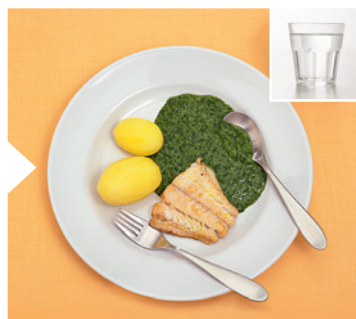
Müesli con fiocchi d'avena, banana e latte



Pomodorini + eventualmente del pane



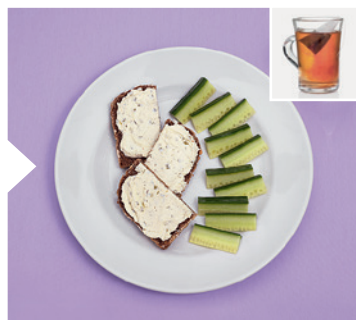
Pesce, carne, uova o tofu, patate, spinaci e olio di colza



Yogurt naturale con fragole + eventualmente cracker integrale



Pane integrale con formaggio fresco e cetriolo



Bevande

A volontà: acqua del rubinetto*, acqua minerale naturale, tisane non dolcificate alle erbe o alla frutta



* In Svizzera si può bere tranquillamente l'acqua del rubinetto. È saporita e igienicamente ineccepibile.

Con moderazione: al massimo 1 volta al giorno 1 dl di succo (100% frutta senza zuccheri aggiunti) allungato con pari quantità di acqua



Da evitare: sciroppi, limonate, bevande fruttate, tisane istantanee per bambini e bevande contenenti caffeina (ad es. cola, tè freddo)



Dolci e snack salati



Il consumo di dolci o snack salati non deve superare 1 porzione al giorno.

Ogni porzione raffigurata corrisponde a circa 95 kcal (chilocalorie).

Condivisione del pasto in famiglia

Pasti regolari

Abituate vostro figlio a un ritmo regolare, suddiviso in pasti e intervalli senza assunzione di cibo. In molte famiglie è consuetudine fare tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) e due piccoli spuntini, uno in mattinata e uno nel pomeriggio. Questo ritmo è adatto anche alla vostra famiglia? In caso contrario, stabilite insieme a vostro figlio un ritmo ben definito, che rispetterete. Evitare di mangiare o sgranocchiare qualcosa tra i pasti.

Pasti principali

I pasti principali sono sempre composti da:

- **verdura o frutta** (di stagione, ad es. cetriolo, carota, pomodorini cherry, finocchio, mela, uva, albicocca)
- un **farinaceo** (ad es. pane, fiocchi di cereali, patate, pasta, riso, lenticchie, ceci)
- un **alimento proteico** (ad es. latte, yogurt, ricotta, formaggio fresco in crema o in fiocchi, formaggio, carne, pesce, uova o tofu)
- una **bevanda non dolcificata** (ad es. acqua, tisana alla frutta o alle erbe)
- un po' di olio di colza per la preparazione

Un pasto equilibrato dovrebbe comprendere soprattutto verdura, frutta e farinacei. I cibi proteici sono sufficienti in quantità minori.

Bisognerebbe mangiare carne, pesce, uova o tofu solo una volta al giorno. Si raccomanda di assumere 3 porzioni di latticini al giorno.

Spuntini

Gli spuntini contengono sempre:

- **frutta o verdura** (ad es. mela, uva, albicocca, cetriolo, carota, pomodorini cherry, finocchio)
- una **bevanda non dolcificata** (ad es. acqua, tisana alla frutta o alle erbe)



Acqua del rubinetto* e acqua minerale naturale



Tisana alla frutta/alle erbe senza zucchero

* In Svizzera si può bere tranquillamente l'acqua del rubinetto. È saporita e igienicamente ineccepibile.

A seconda del grado di fame, lo spuntino può essere completato con un farinaceo (ad es. pane, cracker, gallette di mais) e/o un latticino (ad es. yogurt, formaggio).

Quanta verdura e frutta serve ai bambini?

La quantità raccomandata è di 5 porzioni al giorno, di cui 3 di verdura e 2 di frutta. Una porzione corrisponde alle dimensioni della mano di un bambino. Con la crescita, le mani diventano più grandi e conseguentemente anche le porzioni di verdura e frutta crescono.



Sano e gustoso

Probabilmente tutti i genitori desiderano che loro figlio segua una dieta equilibrata e varia. Consigli, costrizioni o argomentazioni come «Fa bene!» aiutano poco e possono essere addirittura controproducenti.

I seguenti consigli possono essere d'aiuto:

- Cercate possibilmente di mangiare spesso insieme.
- Prendetevi il tempo necessario per i pasti.
- Siate consapevoli che come genitori è importante dare il buon esempio. Preferenze, avversioni e predisposizioni influenzano molto il rapporto di vostro figlio con il cibo. Fate voi stessi ciò che vi aspettate da lui.
- Incoraggiate vostro figlio ad assaggiare alimenti sconosciuti. Anche se a vostro figlio non piace un alimento, proponeteglielo nuovamente un altro giorno. Spesso bisogna provare un alimento più volte (almeno otto) prima di apprezzarlo.
- Decidete voi cosa si mette in tavola. Fate in modo che ci sia una sana alternanza.
- Il bambino può scegliere autonomamente cosa e quanto mangiare di quanto proposto. I bambini dispongono di un buon senso di fame e sazietà. Non obbligate vostro figlio a mangiare o a finire tutto.
- Mangiare non ha nulla a che vedere con le prestazioni. Non lodate o rimproverate vostro figlio per la quantità mangiata. Lodatelo piuttosto per i suoi tentativi di mangiare da solo.
- Non sfociate mai in uno scontro a tavola. Se i bambini percepiscono di ottenere molta attenzione con le loro lamentele o il loro rifiuto del cibo o se per questo viene loro preparato addirittura un altro piatto, finiranno per comportarsi allo stesso modo anche al prossimo pasto.
- Non usate il cibo come consolazione, premio o punizione.
- Create un'atmosfera piacevole durante i pasti. Instaurate con vostro figlio un clima di stima e buon umore.
- Coinvolgete vostro figlio quando andate a fare la spesa, nella preparazione del pasto o nell'apparecchiare la tavola. Di solito queste attività piacciono molto ai bambini.

Ulteriori informazioni

- Opuscolo [«Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età»](#) dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)
- Volantino [«Alimentazione dei lattanti»](#) dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)
- Link USAV all'Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età: www.bimbiatavola.ch
- Società Svizzera di Nutrizione SSN: www.sge-ssn.ch/schede-informative-e-documentazione
- [Consigli per uno spuntino equilibrato](#)
- Mangiare in comune, cultura della tavola: [PEP – mangiare in comune / dieci conoscenze importanti](#) (disponibile solo in tedesco) oppure [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#) (disponibile solo in francese)
- Proposte per bambini e genitori: www.promozionesalute.ch/progetti-modulo-a

Informazioni e consulenza personali

- [Offerta di consulenza per genitori](#)
- [Indirizzi di dietisti](#) (disponibile solo in francese e tedesco)
- Informazioni su allergie e intolleranze alimentari: www.aha.ch