

## L'allattamento per ASS1

L'ASS1 Triestina è tesa al miglioramento continuo dei propri standard qualitativi in tema di allattamento e di alimentazione nell'interesse della salute di mamma e bambino.

Tutti gli operatori aziendali riconoscono la centralità dei bambini e delle loro famiglie, sostenendoli al momento delle scelte sull'alimentazione.

Essi operano nel rispetto delle indicazioni della Politica Aziendale e sono impegnati a diffonderla e a condividerla con la comunità.

L'ASS1 Triestina riconosce come proprio mandato la promozione della salute delle persone e della comunità ed il diritto di ciascuno a fare scelte consapevoli ed informate.

Questa è una versione breve della Politica aziendale per l'allattamento e l'alimentazione dei bambini. Puoi rivolgerti ad un operatore dei servizi dell'ASS1 Triestina per avere la versione integrale oppure la puoi scaricare dal sito: [www.ass1.sanita.fvg.it](http://www.ass1.sanita.fvg.it) nella sezione dedicata.

seguici su



## Info



### Per saperne di più

Consultare il file "Linee d'indirizzo per l'alimentazione nei nidi d'infanzia 3 mesi – 3 anni" sul sito:

[www.ass1.sanita.fvg.it](http://www.ass1.sanita.fvg.it)

e presso i riferimenti sottostanti

### Dipartimento di Prevenzione Igiene degli alimenti e della nutrizione

via De' Ralli, 3 (San Giovanni)

Tel. 040 399 7507 / 7509

E-mail: [segr.igienealimenti@ass1.sanita.fvg.it](mailto:segr.igienealimenti@ass1.sanita.fvg.it)

#### Distretto 1

via Stock, 2/a  
(Roiano)  
tel. 040 399 7830 / 7859

#### Distretto 2

via San Marco, 11  
(San Giacomo)  
tel. 040 399 5566 / 5558

#### Distretto 3

via Valmaura, 59  
(Valmaura)  
tel. 040 399 5800 / 5809

#### Distretto 4

via Sai, 7  
(San Giovanni)  
040 399 7445 / 7214

# dal buon latte al buon cibo



la salute  
dei bimbi  
inizia  
dalle scelte  
dei genitori

# dal buon latte al buon cibo

## Alimentazione complementare

Consigliata a partire dal sesto mese d'età, è l'introduzione graduale di alimenti diversi dal latte materno (o di formula, per i bambini non allattati al seno). Si basa sul riconoscimento delle abilità del bambino e sul rispetto dei principi di un'alimentazione varia ed equilibrata, fino a rendere l'alimentazione del bambino identica a quella della famiglia.

Dal punto di vista nutrizionale nessun alimento è controindicato o specifico per mese d'età, ad eccezione degli alimenti di seguito elencati.

## La dieta mediterranea

I fabbisogni nutrizionali del bambino cambiano in base all'età: per garantire l'apporto corretto di tutti i principi nutritivi è necessario offrire una proposta alimentare sempre varia ed equilibrata.

Il modello consigliato per guadagnare salute è quello che si ispira alla dieta mediterranea: frutta e verdura, cereali anche integrali e legumi, olio extra vergine d'oliva come condimento, latte e derivati alternati a pesce e carne (limitando le carni rosse e/o conservate).

## Cosa offrire ai bambini

- cereali (grano, riso, orzo ecc., oppure i loro derivati pasta, pane, etc.): forniscono molta energia;
- carne, pesce, uova e formaggi contengono proteine importanti per la crescita dei bambini, con le quali però non bisogna eccedere nell'apporto giornaliero. Pertanto è consigliabile offrire uno solo di questi alimenti ad ogni pasto principale;
- frutta e verdura fresca di stagione, cruda e/o cotta, per apportare vitamine, minerali e fibra alimentare;
- olio extra vergine d'oliva, a crudo, e latte intero (dopo i 12 mesi) perché i grassi, in questa fase della crescita, garantiscono un corretto sviluppo neurologico e veicolano vitamine essenziali;
- bere acqua in quantità adeguata nel corso della giornata.

## Cosa evitare ai bambini

- sale e zucchero aggiunti nelle preparazioni perché si può indurre nel bambino l'abitudine ad un gusto troppo salato o dolce che non gli consente di apprezzare alimenti naturalmente dolci (frutta fresca, latte...) o salati. Attenzione quindi all'offerta di alimenti ricchi di sale (es. salumi

ed insaccati, patatine e snack, dadi da brodo, minestre o altre preparazioni liofilizzate/disidratate) o di zucchero (es. succhi di frutta, bevande dolcificate, biscotti, torte e merendine);

- i dolcificanti artificiali almeno fino al terzo anno d'età per alcuni effetti collaterali sulla salute del bambino, ancora oggetto di approfondimenti scientifici;
- i dolcificanti naturali (quali zucchero, miele e fruttosio) vanno usati con moderazione perché limitano il consumo di cibi più nutrienti e favoriscono l'insorgenza di carie dentali. Il miele va evitato nel primo anno di vita anche per la possibile presenza di spore di Clostridium Botulinum (responsabile del botulismo infantile);
- i prodotti industriali parzialmente o totalmente privati della loro frazione grassa (ad esempio, il latte parzialmente o totalmente scremato);
- il latte vaccino prima dei 12 mesi di età, per lo scarso contenuto in ferro e la possibilità di causare microlesioni intestinali;
- tè, infusi e tisane a base di erbe nel primo anno di vita, per la presenza di sostanze in grado di limitare la biodisponibilità di micronutrienti essenziali.