

## ALIMENTAZIONE PEDIATRICA

L'alimentazione nei primi due anni è cruciale per lo sviluppo fisico e cognitivo dei bambini. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi, seguito dall'introduzione graduale di alimenti complementari fino ai due anni o oltre. Il latte materno fornisce nutrienti essenziali e anticorpi, riducendo il rischio di malattie croniche. Quando l'allattamento non è possibile, il latte artificiale è un'alternativa, sebbene non fornisca gli stessi benefici immunologici. Il processo di svezzamento inizia quando il latte non è più sufficiente, variando per ogni bambino e dipendendo dallo sviluppo neurofisiologico e dal contesto culturale.

Esempi di alimenti complementari nutrienti includono verdure come carote e spinaci, ricchi di vitamine A e C per la vista e il sistema immunitario. Frutta come banane e mele offrono fibre per la digestione e vitamine essenziali. Alimenti proteici come carne, pesce e legumi sono cruciali per la crescita muscolare e lo sviluppo del cervello. I cereali integrali come riso e quinoa forniscono energia e nutrienti come ferro e vitamine del gruppo B. È essenziale monitorare la risposta del bambino agli alimenti nuovi per identificare eventuali allergie o intolleranze alimentari.



### Esempi di Alimenti Complementari e Ricette Pratiche

**Purea di Carote:** Cuocere a vapore le carote fino a renderle morbide, poi frullarle fino a ottenere una purea liscia. Le carote sono ricche di vitamine A e C, essenziali per la crescita e lo sviluppo del bambino.

**Porridge di Avena:** Cuocere l'avena con acqua o latte (materno o artificiale) fino a ottenere una consistenza morbida. È possibile aggiungere purea di frutta per un sapore extra.

**Purea di Mela e Pera:** Cuocere a vapore mele e pere sbucciate, poi frullarle insieme. Questo mix di frutta è facile da digerire e ricco di fibre e vitamine.

**Pollo e Verdure:** Cuocere a vapore piccoli pezzi di pollo insieme a verdure come zucchine e patate, poi frullare il tutto. Questa combinazione fornisce proteine e nutrienti essenziali.

**Yogurt Naturale:** Introdurre yogurt naturale senza zuccheri aggiunti può essere un'ottima fonte di calcio e probiotici.