LA NUTRIZIONE INFANTILE È CONSIDERATA UNO DEI PIÙ IMPORTANTI MODULATORI EPIGENETICI ATTUALMENTE CONOSCIUTI

IL BAMBINO SVILUPPA CRESCENTI COMPETENZE PSICO- RELAZIONALI E DI AUTONOMIA NEL MANGIARE

SCOPRE UNA VARIETÀ DI ALIMENTI DIVERSI PER ASPETTO-CONSISTENZA-SAPORI

IMPOSTA LE SUE PREFERENZE ALIMENTARI CHE, SE BEN ORIENTATE DAL CONTESTO FAMILIARE,

FAVORISCONO UN'APPROPRIATA TRAIETTORIA DI CRESCITA STATURO-PONDERALE CON EFFETTI PREVENTIVI NEI CONFRONTI DELL'OBESITÀ E DI ALTRE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI

IL TERZO CAPITOLO DELLA LINEA GUIDA RIPORTA LE 7 RACCOMANDAZIONI ELABORATE DALL'OMS:

RACCOMANDAZIONE 1 - ALLATTAMENTO CONTINUATO
L'ALLATTAMENTO DOVREBBE CONTINUARE FINO A 2 ANNI OD OLTRE (RACCOMANDAZIONE FORTE, CERTEZZA DELL'EVIDENZA MOLTO BASSA).

RACCOMANDAZIONE 2. - LATTE DIVERSO DA QUELLO MATERNO

LATTE 6-11 MESI: PER I BAMBINI/E DI 6-11 MESI DI ETÀ NUTRITI CON LATTE DIVERSO DA QUELLO MATERNO, È POSSIBILE UTILIZZARE SIA FORMULA ARTIFICIALE SIA LATTE NON UMANO (RACCOMANDAZIONE CONDIZIONALE, CERTEZZA DELL'EVIDENZA BASSA)

LATTE 12-23 MESI: PER LE BAMBINE/I DI ETÀ COMPRESA TRA 12 E 23 MESI CHE VENGONO NUTRITI CON LATTE DIVERSO DA QUELLO MATERNO, SI DOVREBBE SOMMINISTRARE LATTE NON UMANO. LE FORMULE DI FOLLOW-UP NON SONO RACCOMANDATE (RACCOMANDAZIONE CONDIZIONALE, CERTEZZA DELL'EVIDENZA BASSA).

RACCOMANDAZIONE 3 - ETÀ DI INTRODUZIONE DEGLI ALIMENTI COMPLEMENTARI
AI/ALLE NEONATI/E GLI ALIMENTI COMPLEMENTARI DOVREBBERO ESSERE INTRODOTTI A 6 MESI (180 GIORNI) CONTINUANDO AD ALLATTARE (RACCOMANDAZIONE FORTE, CERTEZZA DELL'EVIDENZA BASSA).

RACCOMANDAZIONE 4 - DIVERSITÀ ALIMENTARE
LE NEONATE/I E LE BAMBINE/I DI ETÀ COMPRESA TRA 6 E 23 MESI DOVREBBERO SEGUIRE UNA DIETA DIVERSIFICATA.

GLI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE, TRA CUI CARNE, PESCE O UOVA DOVREBBERO ESSERE CONSUMATI QUOTIDIANAMENTE (RACCOMANDAZIONE FORTE, CERTEZZA DELL'EVIDENZA BASSA)

Linea guida sull'alimentazione complementare dei neonati/e e dei bambini/e nella fascia di età 6-23 mesi

Frutta e verdura dovrebbero essere consumate quotidianamente (raccomandazione forte, certezza dell'evidenza bassa)

Legumi, noci e semi dovrebbero essere consumati frequentemente, in particolare quando carne, pesce, uova e verdure sono limitati nella dieta (raccomandazione condizionale, certezza dell'evidenza molto bassa).

Raccomandazione 5 - Cibi e bevande non salutari

Gli alimenti ricchi di zuccheri, sale e grassi trans non dovrebbero essere consumati (raccomandazione forte, certezza dell'evidenza bassa)

Le bevande zuccherate non dovrebbero essere consumate (raccomandazione forte, certezza dell'evidenza bassa)

I dolcificanti non zuccherini non dovrebbero essere consumati (raccomandazione forte, certezza dell'evidenza molto bassa)

Il consumo di succhi di frutta al 100% dovrebbe essere limitato (raccomandazione condizionale, certezza dell'evidenza bassa).

Raccomandazione 6 - Integratori alimentari e prodotti alimentari fortificati

Nei contesti in cui i fabbisogni nutrizionali non possono essere soddisfatti solo con alimenti non fortificati, i bambini/e di età compresa tra 6 e 23 mesi possono trarre beneficio da integratori alimentari o prodotti alimentari fortificati.

Raccomandazione 7 - Alimentazione responsiva. Le bambine/i di età compresa tra 6 e 23 mesi dovrebbero ricevere un'alimentazione responsiva, definita come "pratiche alimentari che incoraggiano il bambino e la bambina a mangiare autonomamente e in risposta ai bisogni fisiologici e di sviluppo, che possono incoraggiare l'autoregolazione nel mangiare e supportare le funzioni cognitive, emotive e sociali" (raccomandazione forte, certezza dell'evidenza bassa)