

[Home](#) > Perché il latte è importante anche dopo l'anno

Condividi questa/o

X

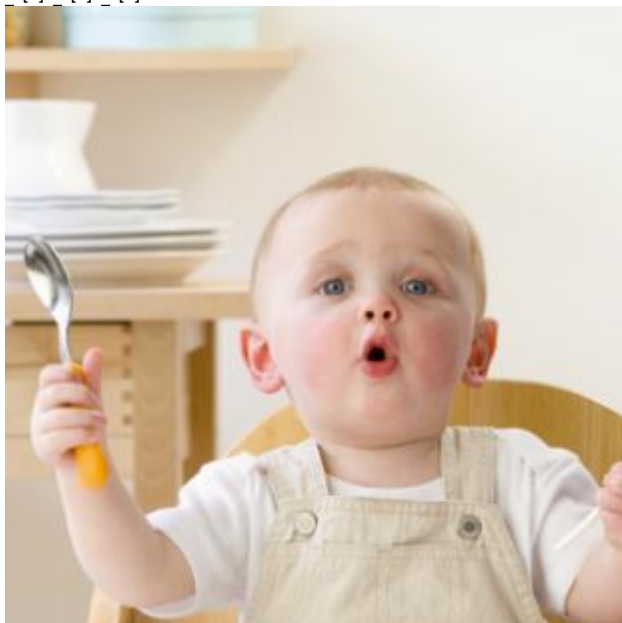


Perché il latte è importante anche dopo l'anno

Anche dopo il compimento del primo anno, **l'importanza del latte è fondamentale nella dieta giornaliera di un bambino**. Il calcio è infatti fondamentale per garantire una corretta crescita nei bambini.

<https://www.nestlebaby.it/latte-di-crescita-dopo-1-anno> [1]

[2] [3] [4]



Perché il latte è importante anche dopo l'anno

Anche dopo il compimento del primo anno, **l'importanza del latte è fondamentale nella dieta giornaliera di un bambino**

. Il calcio è infatti fondamentale per garantire una corretta crescita nei bambini.

Venerdì 26 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Il **latte materno** è l'ideale nel primo anno, in sua mancanza, l'utilizzo del latte vaccino deve essere posticipato al termine del primo anno, o addirittura dopo il 2° anno perché la sua composizione può portare ad un eccesso di proteine e ad apporti ridotti di grassi polinsaturi, ferro e zinco. Quindi dai **12 ai 36 mesi**, i **latte di crescita** rimangono **alternative nutrizionali** adeguate. Il **latte di crescita** contribuisce a **equilibrare l'alimentazione del bambino** e aiutarlo a crescere rispettando i suoi fabbisogni nutrizionali.

Il calcio, un minerale prezioso per le ossa e non solo

Il **calcio** è fondamentale per garantire una **corretta crescita nei bambini** ed è il quinto elemento più abbondante nel corpo umano: il 99% si trova nello scheletro e nei denti. Il processo di mineralizzazione delle ossa è sotto il controllo di più fattori, ma dipende anche dalla disponibilità di calcio: questo processo può avvenire correttamente solo se le concentrazioni di calcio (e di fosforo) sono sufficienti. Inoltre, il **calcio nel sangue** è utile per funzioni specifiche come la trasmissione dell'impulso nervoso, la contrazione muscolare, la moltiplicazione delle cellule. Durante l'infanzia e l'adolescenza, il **tessuto osseo** va incontro a continui processi di rinnovamento e accrescimento: per favorire la salute del sistema scheletrico negli anni a venire, è importante che alla fine dell'accrescimento, la quantità di tessuto osseo sia adeguata, quando si raggiunge il cosiddetto "picco di massa ossea" (intorno ai 16-18 anni nelle femmine e intorno ai 20-22 nei maschi). L'assorbimento e l'**utilizzo del calcio** dipendono in gran parte dagli alimenti assunti contemporaneamente nella dieta. I livelli più elevati di assorbimento sono stati osservati per i **prodotti lattiero-caseari** (30-40%). In generale, l'assorbimento intestinale del calcio è favorito dalla presenza nello stesso pasto di vitamina D, lattosio, proteine del latte.

I fabbisogni di calcio sono elevati durante la crescita

Gli studi più recenti confermano che il raggiungimento del picco di massa ossea richiede un adeguato **apporto di calcio nell'infanzia**, nell'adolescenza e all'inizio dell'età adulta. Il **fabbisogno giornaliero di calcio** nei **bambini** di 1-3 anni è di 700 mg e di 4-10 anni è di 1000 mg, mentre negli adolescenti è di 1300 mg.

Indagini epidemiologiche condotte sia in Italia che in Europa hanno evidenziato che l'apporto di calcio giornaliero risulta spesso inferiore.

Le situazioni che favoriscono il **rischio di carenza di calcio** sono legate a un'alimentazione che esclude soprattutto latte e derivati per:

- allergia alle proteine del latte
- alimentazione selettiva
- intolleranza al lattosio

Per bambini o adolescenti che non riescono ad assumere l'adeguato apporto di calcio con l'alimentazione si può considerare un eventuale supplemento di tale minerale.

Quando il latte? E' ideale a colazione e a merenda

Il **latte** dovrebbe essere sempre presente durante la **prima colazione**. E' ben noto che la prima colazione può rappresentare uno strumento di prevenzione dello sviluppo di adiposità e nei bambini più grandi può condizionare in modo significativo la performance scolastica.

E' importante che la **colazione al mattino** assicuri un adeguato **apporto calorico** (15%-20% della quota calorica giornaliera) e comprenda alimenti che offrano gusto, sazietà e buona qualità nutrizionale.

I **modelli di prima colazione** proponibili sono diversi, comunque è sempre raccomandata l'**assunzione di latte** (o **yogurt**). Nonostante questo, si osserva una marcata tendenza di bambini ed adolescenti ad abbandonare precocemente il **consumo di latte a colazione** a favore di altri alimenti di minore completezza nutrizionale. La scelta di utilizzare latte o yogurt scremati non appare, tranne che in condizioni particolari, opportuna.

Nell'**alimentazione quotidiana del bambino**, anche lo spuntino e la merenda ^[6] rappresentano un'occasione per consumare gli alimenti che non si possono introdurre nei pasti principali, oltre a permettere una piccola pausa di integrazione delle energie. Al di là dei gusti e dell'età, lo spuntino e la merenda dovrebbero avere caratteristiche nutrizionali ben precise e la presenza del latte in questo contesto riveste un ruolo fondamentale.

Dott.ssa Elvira Verduci

Pediatra e Nutrizionista

Ricercatore Universitario

Clinica Pediatrica Ospedale San Paolo

Università di Milano

Bibliografia

ISTAT. Stili di vita e condizioni di salute (2005)

Marangoni F, Poli A, Agostoni C, Di Pietro P, Cricelli C, Brignoli O, Fatati G, Giovannini M, Riva E, Marelli G, Porrini M, Rotella CM, Mele G, Iughetti L, Paoletti R. A consensus document on the role of breakfast in the attainment and maintenance of health and wellness. Acta Biomed. 2009;80:166-71.

Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana. Revisione 2012.

www.sinu.it ^[7]

[Leggi tutto](#) ^[8]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/latte-di-crescita-dopo-1-anno>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/latte-di-crescita-dopo-1-anno>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/latte-di-crescita-dopo-1-anno&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gettyimages-102761954.jpg&description=Perché il latte è importante anche dopo l'1° anno>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Perch%C3%A9%20il%20latte%20%C3%A8%20importante%20anche%20dopo%20l%26%201%20anno>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/latte-di-crescita-dopo-1-anno>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/7106>

[6] <https://www.nestlebaby.it/svezzamento/risposte-esperto/il-momento-della-merenda-cosa-proporre>

[7] <http://www.sinu.it>

[8] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>