

Condividi questa/o

X



L'importanza dell'alimentazione del bambino nei suoi primi 1000 giorni.

1000 giorni: i primi 3 anni di vita del bambino, dal momento del concepimento fino a 2 anni di età.

<https://www.nestlebabv.it/alimentazione-del-bambino> ^[1]

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

1000 giorni: i primi 3 anni di vita del bambino, dal momento del concepimento fino a 2 anni di età.

Le scelte nutrizionali che fai durante i suoi primi 1.000 giorni, dal concepimento fino ai 2 anni,

sono fondamentali per la sua salute futura ed il suo benessere in età adulta. Molti aspetti della salute (come il sistema metabolico/endocrino, il sistema digestivo e quello immunitario) vengono infatti "programmati" proprio in questo specifico periodo di vita del tuo bambino. Per questo motivo, una adeguata alimentazione del bambino durante i primi 1000 giorni è fondamentale e determinante per la sua salute. Sappiamo che come mamma la tua priorità è garantire un futuro sano al tuo bambino. E proprio per questo siamo qui per aiutarti, passo dopo passo, per darti il miglior inizio della vostra nuova vita insieme.

La nutrizione nei primi 1000 giorni

`.video-push { padding-top: 55%; } .video-push a { top: 0; }`

Image not found or type unknown



[6]

<http://youtube.com> [7]



L' alimentazione durante la gravidanza

Durante la gravidanza, **la dieta materna dovrebbe contenere abbastanza energia e nutrienti per soddisfare le esigenze sia della mamma sia del bambino.** Questo non significa che devi "mangiare per due"! Piuttosto, significa che si dovrebbe mangiare meglio e tenere conto che potrebbero essere utili degli integratori per soddisfare le accresciute esigenze di alcuni nutrienti, aiutando così a prevenire eventuali problemi futuri. L'acido folico, per esempio, è fondamentale perché un basso livello di folati nella donna è un fattore di rischio per lo sviluppo di difetti del tubo neurale nel feto (per esempio la spina bifida). La quantità giornaliera raccomandata di acido folico è 600 mcg, pari al 50% in più del fabbisogno di una donna in gravidanza. **Un'alimentazione ricca di frutta, verdura e legumi può contribuire alla quantità necessaria di folati**

. Per garantire un apporto adeguato, su consiglio del medico curante, si possono assumere ogni giorno 400 mcg di acido folico, sotto forma di integratore, come complemento di una dieta equilibrata e varia durante la gravidanza, o meglio, già nella fase di pre-concepimento. Infatti il tubo neurale (precursore del sistema nervoso) si chiude entro il trentesimo giorno dall'inizio della gravidanza, periodo entro il quale il test di gravidanza spesso non è ancora stato fatto.



L' allattamento del bambino

Il latte materno è il modo naturale per ottimizzare il potenziale di crescita e la salute futura del tuo bambino. Per questo motivo, deve sempre essere la prima scelta proprio per i suoi benefici, come la quantità adeguata di proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali necessari per il corretto sviluppo del bambino. Inoltre, i suoi cambiamenti di composizione si adattano alle diverse esigenze durante tutta la crescita del bambino. Il colostro, il latte dei primi giorni dopo la nascita, è diverso dal latte di transizione (che produci dal terzo giorno fino alle due settimane di vita), così come dal latte maturo, che compare dopo due settimane dal parto. Ciò significa che **il latte materno è un sistema nutrizionale dinamico che si adatta in continuazione seguendo le diverse esigenze nutrizionali del bebè.**

? In sintesi, **il latte materno avvantaggia il bambino** perché:

- favorisce una flora intestinale positiva;
- protegge contro l'obesità, il diabete di tipo 2 e le malattie croniche degli adulti;
- previene le allergie;
- rafforza il sistema immunitario grazie ai suoi acidi grassi polinsaturi (LC-PUFA), come ARA e DHA, (quest'ultimo aiuta anche nello sviluppo della vista).

? Inoltre, **il latte materno ha un effetto benefico anche per le mamme**, ad esempio:

- è più pratico perché il latte è sempre disponibile e alla giusta temperatura per il bambino;
- è un modo per stimolare gli ormoni che contribuiscono al recupero post-parto;
- favorisce un ritorno più rapido al peso pre-gravidanza, perché la produzione del latte comporta l'utilizzo delle riserve di grasso accumulate nei mesi precedenti il parto;
- aiuta a ridurre il rischio di cancro al seno e alle ovaie, e l'osteoporosi.



L'importanza dello svezzamento

Lo svezzamento del bambino inizia intorno ai 6-8 mesi di età, secondo il parere del pediatra, e si riferisce all'introduzione di altri alimenti nella dieta, in aggiunta al latte, rimasto fino a quel momento l'unica fonte nutritiva del bambino. È proprio adesso che **il bambino comincia ad acquisire abitudini alimentari che dureranno per tutta la sua vita adulta**. Una corretta educazione alimentare già nei primi momenti assicura la **crescita adeguata del bambino** e pone le basi per uno sviluppo sano.

? Lo svezzamento è una fase importante nella vita del tuo bambino, perché:

- fornisce l'energia e i nutrienti per le esigenze di alimentazione del bambino in crescita;
- rende la dieta del bambino gradualmente più simile a quella dell'adulto;
- promuove nuovamente la creazione di un legame tra bambino e genitori;
- offre l'inizio di nuove esperienze sensoriali del bambino; stimola il coordinamento e lo sviluppo delle capacità del bambino attraverso la nutrizione.

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/alimentazione-del-bambino>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/alimentazione-del-bambino>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/alimentazione-del-bambino&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/8911_gettyimages_200446883-001.jpg&description=L'importanza dell'alimentazione del bambino nei suoi primi 1000 giorni.](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/alimentazione-del-bambino&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/8911_gettyimages_200446883-001.jpg&description=L'importanza%20dell'alimentazione%20del%20bambino%20nei%20suoi%20primi%201000%20giorni)

[3] [https://twitter.com/share?text=L%26%23039%3Bimportanza%20dell%E2%80%99alimentazione%20del%20bambino del-bambino](https://twitter.com/share?text=L%26%23039%3Bimportanza%20dell%E2%80%99alimentazione%20del%20bambino%20del-bambino)

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/alimentazione-del-bambino>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/72481>

[6] <https://www.nestlebaby.it/youtube.com>

[7] <http://youtube.com>