

Promemoria

Alimenti non indicati

Si consiglia prudenza nel proporre gli alimenti indicati di seguito nel primo anno di vita e in parte fino al compimento del terzo anno:



1. Nel primo anno di vita rinunciate al latte crudo, alla carne cruda o che non sia ben cotta, alla salsiccia cruda (ad es. landjäger e salame), al prosciutto crudo, al pesce crudo e affumicato, ai cibi che contengono uova crude (ad es. tiramisù).
2. I prodotti a base di carne trasformata (ad es. insaccati e prosciutto) non sono consigliabili per il loro contenuto elevato di grassi, sale e salamoia. I tagli di carne magra di bovino, suino, agnello, pollame o di altri animali, senza additivi, sono la scelta migliore.
3. Fino al compimento del terzo anno di età non sono indicati la selvaggina, il fegato e alcuni tipi di pesce, quali marlin, aguglia, pesce spada e squalo, che possono essere contaminati da metalli pesanti e diossine.
4. Le pappe preparate con cereali grezzi, cereali macinati al momento o cereali in chicchi messi a bagno (la pappa di grano fresco) possono provocare, tra l'altro, dolori addominali, diarrea e vomito. Possono essere utilizzati tranquillamente i fiocchi d'avena, il semolino o le creme di cereali istantanee per bebè (ad es. miglio, frumento, farro, avena).
5. Nel primo anno di vita, evitate di utilizzare sale, brodo, spezie, zucchero, miele e altri dolcificanti.
6. Nel primo anno di vita, evitate di dare al vostro bambino miele e sciroppo d'acero, che possono contenere alcuni batteri e spore.
7. Per il loro contenuto elevato di proteine, i formaggi, il quark, i formaggi freschi, il latte intero e lo yogurt sono indicati solo a partire dal primo anno di età.
Eccezione: si possono utilizzare latte e yogurt naturale in piccole quantità per stemperare una crema di cereali al latte.
8. Nei primi 3 anni di vita evitate alimenti che potrebbero comportare un pericolo di soffocamento (ad es. frutta oleaginosa, pane con semi, acini d'uva interi, pesce con spine, caramelle). Potete invece dare la frutta oleaginosa tritata.
9. Prodotti come le gallette di riso o i fiocchi di riso/la crema di riso dovrebbero essere consumati solo in quantità moderate a causa del tenore di arsenico. Alternative utili alle gallette di riso sono spuntini privi di riso come i cracker integrali, le gallette di mais o il pane. Inoltre anche per lo svezzamento si dovrebbero usare creme prive di riso. Alternative alle creme di cereali con riso sono ad esempio l'avena, il farro, il semolino oppure il miglio.
10. Le bevande di riso non sono indicate per il rischio di una carente assunzione di importanti sostanze nutritive e a causa del tenore di arsenico. È opportuno evitarne il consumo nel 1° anno di vita. Anche per i bambini piccoli a partire dal 1° anno di vita le bevande di riso non sono un buon sostituto del latte vaccino.