



IL PESCE NELL'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO 6-36 MESI

Il pesce è un alimento importante nell'alimentazione dei bambini in quanto fonte insostituibile di proteine nobili, ferro e soprattutto di **acidi grassi polinsaturi Omega-3 (EPA e DHA)**, essenziali per lo sviluppo cerebrale e visivo del bambino e potenti alleati per il sistema immunitario. Il pesce può essere introdotto **già dall'inizio dello svezzamento, intorno ai 6 mesi**, quando il bambino è pronto per iniziare l'alimentazione complementare. Non è necessario aspettare che il bambino sia più grande per offrire il pesce. Anche se viene considerato un alimento potenzialmente allergizzante, **ritardarne l'introduzione non aiuta a prevenire le allergie alimentari**. Per questo, una volta iniziato lo svezzamento, il pesce può essere inserito nella dieta seguendo le indicazioni del pediatra.

QUALE PESCE SCEGLIERE?

È preferibile variare le specie e scegliere soprattutto pesci di piccola o media taglia, come:

- sardine;
- sgombero;
- trota;
- merluzzo.
- alici o acciughe;
- aringa;
- salmone;

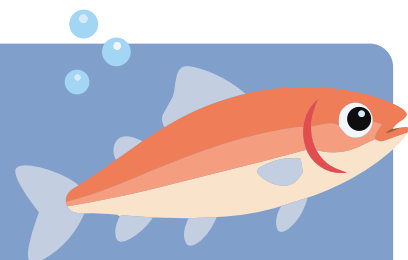
È invece consigliabile limitare il consumo dei pesci di grande taglia, come tonno, pesce spada e alcuni grandi predatori, perché possono accumulare maggiori quantità di contaminanti ambientali, tra cui il mercurio.

QUANTO PESCE?

Durante l'alimentazione complementare, le quantità aumentano gradualmente con la crescita del bambino. Le raccomandazioni SIPPS indicano, come riferimento:

- **6-9 mesi:** circa 20 g di pesce fresco per pasto;
- **9-12 mesi:** circa 25 g per pasto.

Tra **1 e 3 anni**, il pesce dovrebbe continuare a far parte regolarmente della dieta. In particolare, la SIPPS indica **2-3 porzioni alla settimana di pesci ricchi di grassi buoni (Omega-3 e DHA)**, come pesce azzurro, trota e salmone.



E PER LE ALLERGIE?

Il pesce può causare allergia in alcuni bambini, ma **evitarlo o rimandarne l'introduzione non protegge dalle allergie**. Gli alimenti potenzialmente allergizzanti possono essere introdotti durante lo svezzamento. Se il bambino ha già avuto una reazione allergica a un alimento, presenta una grave dermatite atopica o è considerato ad alto rischio dal pediatra, è importante concordare con il medico come procedere.



FRESCO O SURGELATO?



Il pesce surgelato mantiene intatte le proprietà nutrizionali ed è un'alternativa eccellente e sicura per la gestione familiare. Da preferire sempre filetti interi o porzioni surgelate al naturale, evitando i prodotti già impanati.

COME PREPARARLO?

Il pesce deve essere **ben cotto** (al vapore, al forno o bollito) senza sale aggiunto e senza spine. Per i bambini piccoli va proposto con una consistenza adatta alle loro capacità di masticazione e deglutizione.



RICETTA IN FAMIGLIA: "LA TROTA NEL PRATINO VERDE"

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

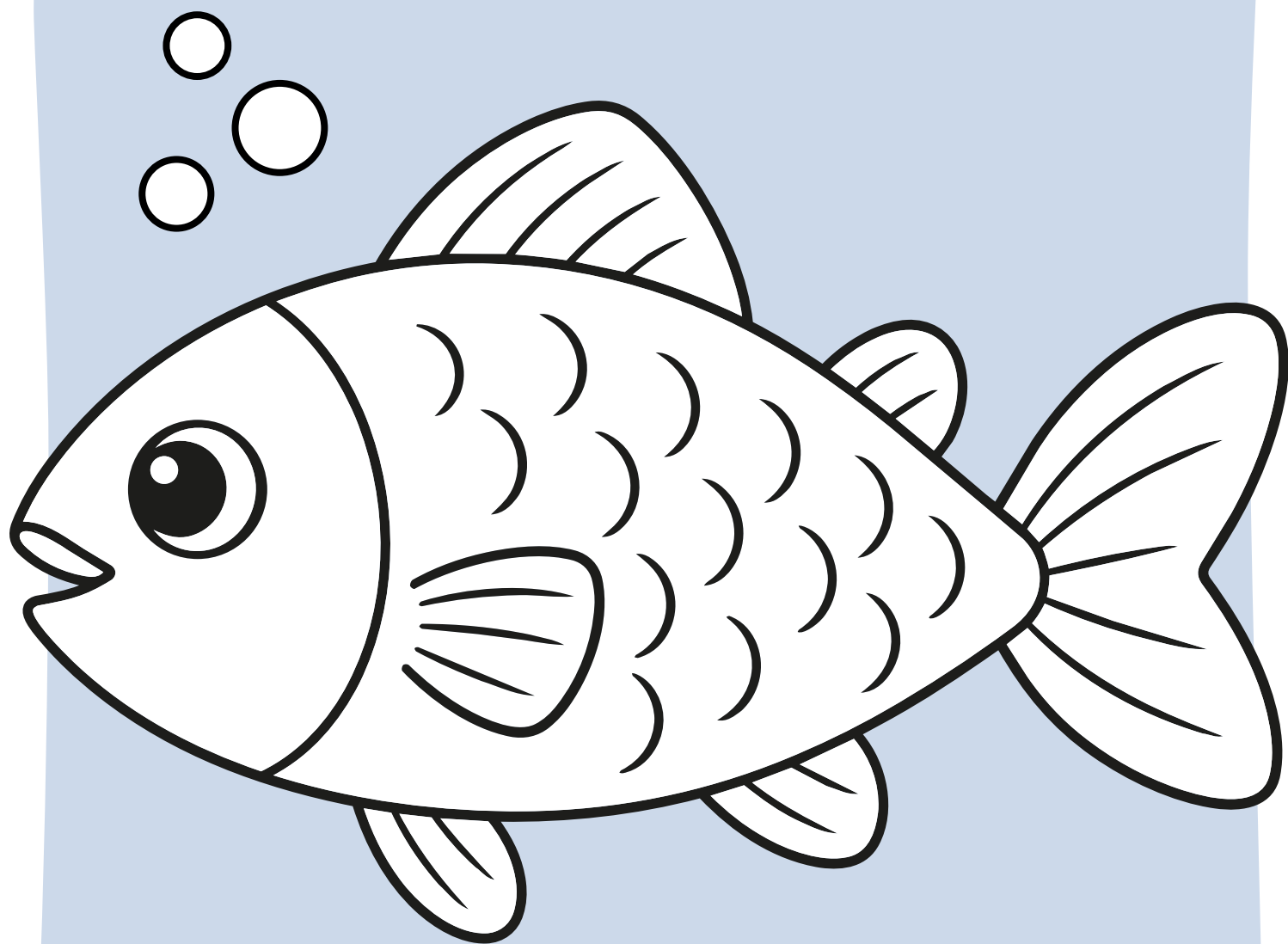
- 400 g. di filetti di trota (non salmonata)
- 2 cespi piccoli di lattuga romana
- 2 pomodori
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Succo di 1 limone

PREPARAZIONE

- 1 Cuocete al vapore i filetti di trota. Nel frattempo lessate le foglie di lattuga (lasciandone qualcuna intera da parte), scolatele e frullatele nel mixer per ottenere una salsa.
- 2 Togliete i filetti di trota dal cestello della cottura a vapore e sminuzzateli in pezzetti, che condirete con un cucchiaino di olio e il succo di limone.
- 3 Lavate il pomodoro e tagliatelo a dadini, condendoli con un po' di olio.
- 4 Ponete sulle foglie di lattuga intere un po' di salsa di lattuga, i pezzetti di pesce e i pomodori.



ECCO IL PESCIOLINO CHE HO COLORATO
CON LE MIE DITA



QUESTO DISEGNO È DI _____
DATA _____

www.immensamente.com

Promosso da



COMPASS
GROUP

Con il patrocinio di



SIPPS
SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

Gestito da

NEWAYS
education-events-promotion