



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE



IT 11/0698

Servizio Veterinario Igiene degli Alimenti di Origine Animale

Direttore: Dott. Fabrizio Lodi

tel 085 4253528

fabrizio.lodi@ausl.pe.it

PEC: veterinarioigienealimenti.aslpe@pec.it

APPUNTI DI SICUREZZA ALIMENTARE PER L'ALIMENTAZIONE DEL NEONATO E DEL BAMBINO

a cura della Dr.ssa Serena D'Amato- dirigente veterinario del Servizio di Igiene degli Alimenti di Origine Animale

I bambini fanno parte di quella fetta di popolazione la cui dieta deve essere curata con particolare attenzione, sia dal punto di vista nutrizionale che dal punto di vista della sicurezza alimentare poiché le loro competenze immunitarie, la flora intestinale utile e la capacità di disintossicare l'organismo sono ancora immature.

Gli elevati standard qualitativi di produzione degli alimenti e il sistema dei controlli ufficiali garantito dal SSN, assicurano il rispetto dei requisiti di sicurezza alimentare previsti dalle normative europee e nazionali, ma l'alimentazione dei bambini richiede attenzioni particolari riguardo la scelta degli alimenti da proporre. Alcuni alimenti non sono indicati per i lattanti e i bambini in tenera età o possono essere somministrati solamente seguendo alcune indicazioni.

LATTE MATERNO

L'allattamento al seno è un momento molto speciale nella vita di una mamma ma esistono delle situazioni in cui si ha la necessità di interromperlo, anche solo per brevi periodi. Il latte materno può essere estratto, conservato e somministrato al bambino utilizzando un biberon. Per l'estrazione del latte si può utilizzare un tiralatte, in commercio ne esistono sostanzialmente due tipologie: manuale o elettrico. Tutte le parti del tiralatte, che entrano in contatto con il seno della mamma e con il latte devono essere pulite e sterilizzate prima di ogni utilizzo. Le mani e il seno devono essere lavati con sapone e attentamente risciacquati e ben asciugati con un panno pulito. Per la raccolta e conservazione del latte si possono utilizzare appositi contenitori in vetro o in plastica, monouso o riutilizzabili (dopo lavaggio con acqua e sapone e sterilizzazione) (leggere sempre l'etichetta delle confezioni su cui sono riportate tutte le modalità di utilizzo). Dopo l'estrazione del latte, il contenitore impiegato per la raccolta, va chiuso e su di esso va scritta la data del prelievo. Il latte può essere offerto immediatamente oppure conservato. Si consiglia di utilizzare contenitori differenti ad ogni raccolta di latte e poi riunire il latte di una stessa giornata solamente dopo che tutti i contenitori si sono ben refrigerati (evitare di mescolare latte freddo e latte appena raccolto). All'interno del frigorifero, si consiglia di utilizzare i ripiani centrali per riporre i contenitori del latte, poiché la temperatura mantenuta è più stabile. Quando il latte viene congelato, bisogna evitare di riempire completamente il contenitore, perché durante il congelamento il latte aumenta di volume.

Il latte può essere scongelato in frigorifero o in acqua tiepida (a una temperatura non superiore a 37°C). Non utilizzare il forno a microonde o bagnomaria con acqua bollente, poiché alcune sostanze nutritive del latte potrebbero essere danneggiate. Il riscaldamento del latte deve avvenire a bagnomaria (a temperatura non superiore a 37°C). Non utilizzare il forno a microonde perché il latte potrebbe riscaldarsi in maniera disomogenea e ustionare la bocca del bambino, durante la somministrazione. Il latte non va mai ricongelato.

	LATTE FRESCO	LATTE SCONGELATO
A temperatura ambiente (non più di 25°C)	Per non più di 4 ore	Per non più di 2 ore
A temperatura inferiore a 15°C (borsa frigo con siberini)	Per non più di 24 ore	Per non più di 12 ore
In frigorifero (0-4°C)	Per non più di 96 ore ma se si prevede di non impiegarlo, si consiglia di congelarlo al più presto dopo la raccolta (massimo entro 24 h)	Per non più di 24 ore
In freezer (-18°C)	Per non più di 6 mesi, avendo cura di utilizzare prima il latte che è stato raccolto da più tempo	Mai ricongelare il latte materno scongelato

LATTE IN FORMULA

Esistono due tipi di formula: liquida e in polvere. Queste sono identiche dal punto di vista nutrizionale.

Il latte liquido è sterile, per cui può essere utilizzato tal quale dopo riscaldamento (a non più di 37°C). Dopo l'apertura va conservato in frigorifero per non più di 24 ore (leggere attentamente le istruzioni riportate sulle confezioni).

Il latte in polvere potrebbe contenere una flora microbica residua. Per ridurre il rischio di infezione è sufficiente far bollire l'acqua che verrà utilizzata (anche se in bottiglia), aggiungere la polvere quando questa avrà raggiunto i 70°C (dopo circa 30 minuti di permanenza a temperatura ambiente) e raffreddare fino a 37°C (anche sotto acqua corrente o a bagnomaria con acqua fredda). Quando si è fuoricasa, si può portare con sé un piccolo contenitore pulito con all'interno la quantità di polvere necessaria per la poppata, un thermos con acqua a 70 °C e un biberon vuoto per preparare tutto al momento. Non congelare il latte ricostituito. Buttare sempre il latte avanzato dalla poppata. Il riscaldamento del latte deve avvenire a bagnomaria (a temperatura non superiore a 37°C). Non utilizzare il forno a microonde perché il latte potrebbe riscaldarsi in maniera disomogenea e ustionare la bocca del bambino, durante la somministrazione.

A temperatura ambiente (non più di 25°C)	Per non più di 2 ore
A temperatura inferiore a 15°C (borsa frigo con siberini)	Per non più di 4 ore
In frigorifero (0-4°C)	Per non più di 24 ore

CONSAPEVOLEZZA AL SUPERMERCATO

La scelta di un prodotto da acquistare, rispetto ad un altro, risulta spesso poco agevole. L'offerta di prodotti rivolti ai neonati e ai bambini che si avvicinano all'età dello svezzamento è veramente ampia. Al di là delle preferenze personali, le informazioni più importanti che permettono la scelta di un alimento, sono riportate in etichetta. La lettura dell'elenco degli ingredienti o la composizione di un alimento (Kcal, quantità di proteine, carboidrati, grassi, ecc) sono fondamentali per la scelta di prodotti da offrire ai bambini. Per legge, tutti i prodotti alimentari, devono essere identificati e accompagnati da una serie di informazioni obbligatorie. Tra queste:

1. Nome commerciale del prodotto.
2. Elenco degli ingredienti (in ordine decrescente, ovvero dall'ingrediente presente in maggiori quantità a quello presente in percentuale minore), con indicazione degli allergeni.
3. Peso netto (peso reale dell'alimento disponibile per il consumo). Ad esempio, il peso netto di tonno presente all'interno di una scatoletta di tonno all'olio di oliva.

4. Data di scadenza o termine minimo di conservazione (la data di scadenza indica il termine entro il quale l'alimento può essere consumato senza causare problemi al consumatore. I prodotti deperibili, come latte fresco, mozzarella, burro, insalate pronte, giuncate, prosciutto cotto, pasta fresca, ecc sono quelli che riportano sulla confezione la data di scadenza GG-MM-AA. Il termine minimo di conservazione indica la data oltre la quale le caratteristiche organolettiche del prodotto potrebbero decadere ma l'alimento non causa un danno immediato nel consumatore. I prodotti con termine minimo di conservazione possono essere consumati ancora per qualche tempo dopo la data riportata sulla confezione. A tal proposito, si può far riferimento a quanto divulgato da Banco alimentare https://cdn.bancoalimentare.it/sites/default/files/documents/2020-07_pieghevole_tmc_0.pdf).
5. Istruzioni per l'uso (sono tutte le indicazioni per l'impiego sicuro di un alimento e le modalità di conservazione, dopo l'apertura della confezione).
6. In alcuni casi, l'origine dell'alimento o di un suo ingrediente (ad esempio l'origine del latte, l'origine del grano utilizzato per produrre la pasta, la zona di pesca del pesce o l'origine della carne).
7. Tabella nutrizionale (chiarisce la composizione di quell'alimento in termini di Kcal, quantità di proteine, carboidrati, grassi, vitamine, ecc).
8. Nome e indirizzo del produttore.

TIPOLOGIE DI ALIMENTI RIVOLTI AI BAMBINI

I prodotti rivolti ai bambini si dividono in alimenti destinati ai lattanti (bambini di età inferiore ai 12 mesi) e ai bambini nella prima infanzia (di età compresa tra uno e tre anni), tra cui:

1. formule per lattanti e di proseguimento (cosiddetti latti artificiali);
2. alimenti a base di cereali (cereali semplici, cereali con l'aggiunta di un alimento ricco di proteine, pasta, fette biscottate e biscotti);
3. alimenti per la prima infanzia.

Inoltre, dopo i 6 mesi si parla di alimentazione complementare (periodo in cui i bambini vengono svezzati), ovvero la somministrazione di qualsiasi alimento o bevanda in aggiunta al latte quando il latte materno o le formule artificiali, da soli, non sono più adeguati a soddisfare i fabbisogni nutrizionali del bambino. È raccomandata dall'età di 6 mesi e continua fino ai 23 mesi di età, sebbene l'allattamento materno possa continuare fino ai 2 anni di vita e oltre, secondo desiderio di mamma e bambino. (Linee guida OMS 2023- <https://www.epicentro.iss.it/allattamento/alimentazione-complementare-infantile-linea-guida-oms-2023>).

ALIMENTI HOMEMADE O PRODOTTI COMMERCIALI?

Decidere quale sia l'alimento più indicato da somministrare a un bambino è una scelta tutt'altro che semplice. Molte mamme si chiedono se sia meglio cucinare a casa il pasto per lo svezzamento o se proporre uno dei prodotti disponibili in commercio. La scelta è assolutamente personale e deve essere fatta ascoltando il parere del pediatra. Si riportano alcune caratteristiche degli alimenti in discussione.

Alimenti homemade	Prodotti commerciali
Possibilità di scegliere la ricetta e gli ingredienti da utilizzare (conoscendone la provenienza)	Nutrienti e bilanciati secondo leggi/linee guida nazionali e internazionali
Necessita di tempo per essere preparati	Pronti all'uso e veloci da preparare
Economicamente convenienti	Costosi

-----	Sottoposti a controlli microbiologici e chimici rigorosi (come previsto dalla normativa europea)
	Fondamentale la lettura degli ingredienti per un acquisto consapevole
Gusto vario	Gusto uniforme

A COSA SI DEVE FARE ATTENZIONE?

Lo svezzamento e l'alimentazione complementare sono momenti di scoperta per i bambini ma devono essere fatti con molta attenzione, evitando di somministrare alimenti che potrebbero nuocere alla loro salute.

Evitare di offrire:

1. latte crudo, formaggi erborinati (gorgonzola, brie, taleggio), formaggi ottenuti da latte crudo (giuncata, primo sale); N.B. La giuncata e il primo sale o altri formaggi freschi possono essere prodotti anche a partire da latte pastorizzato, per cui è bene chiedere ai commercianti questa informazione;
2. carne cruda o poco cotta (al sangue o media cottura, carpaccio, tartare), carne affumicata o stagionata (ad esempio salami, salsicce secche, prosciutto crudo, bresaola, lonza, pancetta);
3. pesce crudo o poco cotto (ad esempio tonno scottato o sushi), pesce affumicato (ad esempio salmone, pesce spada), molluschi crudi;
4. uova crude o poco cotte e preparazioni casalinghe a base di uova non pastorizzate (ad esempio zabaione, maionese, creme, tiramisù);
5. insalate pronte in buste o minestre pronte non specificatamente rivolte ai bambini (confezioni da scaldare in microonde);
6. miele e sciroppo d'acero (devono essere offerti solo DOPO il PRIMO ANNO DI ETÀ).

Inoltre, ecco alcune informazioni utili per una scelta consapevole:

- il mercurio si trova soprattutto nei pesci di grandi dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, verdesca, merluzzo di grandi dimensioni, luccio, marlin. Per i bambini, a queste specie, bisogna aggiungere il nasello. Il consumo dovrebbe limitarsi ad una/due porzione a settimana. Non sono state evidenziate particolari differenze tra pesci selvatici e pesci d'allevamento. Si consiglia di consumare preferibilmente pesce azzurro di piccole dimensioni, per il suo contenuto di grassi insaturi e Omega 3. Il pesce offre importanti nutrienti, fondamentali per la dieta, come proteine, acidi grassi, vitamine e minerali. Il consumo di pesce ha effetti benefici per la salute cardiovascolare.
Alcuni contaminanti ambientali come i PCB e le diossine si accumulano nel tessuto adiposo dei pesci, per cui è possibile trovarli maggiormente nei prodotti a maggior contenuto di grassi (salmone, trota, sgombro, tonno, aringa). Si consiglia di offrirne massimo una porzione a settimana;
- evitare l'eccessiva cottura di alimenti contenenti grassi (ad esempio bistecche grigliate), poiché produce sostanze tossiche cancerogene e teratogene come gli IPA- idrocarburi policiclici aromatici. L'eccessiva cottura di pane, patate (al forno o fritte), pizza (bordo molto scuro) o biscotti causa la formazione di acrilammide, sostanza genotossica e cancerogena. Per cui gli alimenti eccessivamente cotti o bruciati non vanno consumati;
- alternare gli alimenti abbassa notevolmente il rischio di accumulare elementi chimici;
- il riso e dei suoi derivati (bevande, gallette, fiocchi di riso, crema di riso) dovrebbero essere consumati in quantità moderata a causa della presenza naturale di arsenico, per cui si consiglia di fare una dieta che prevede l'alternanza con altri cereali, ad esempio avena, mais, tapioca;

- evitare la somministrazione di funghi selvatici e utilizzare con moderazione i funghi coltivati (ad esempio champignon);
- è importante non consumare gli alimenti che hanno sviluppato muffe, poiché l'eliminazione della parte visibile non garantisce la salubrità del prodotto;
- la frutta e la verdura vanno consumate dopo accurato lavaggio sotto acqua corrente o in vasche piene d'acqua con ricambio, fino all'allontanamento completo dell'eventuale terra presente (questa operazione viene favorita dall'uso del bicarbonato);
- gli interferenti endocrini sono delle sostanze chimiche che possono alterare l'equilibrio ormonale degli esseri viventi, uomo compreso. L'equilibrio ormonale è fondamentale per lo sviluppo del bambino, ad esempio ricordiamo l'importanza di estrogeni e testosterone per lo sviluppo sessuale e la pubertà. Nella vita di tutti i gironi si possono adottare dei comportamenti semplici ma molto utili per preservare la nostra salute e quella dell'ambiente in cui viviamo. Il Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare, in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità, ha elaborato un decalogo per prevenire l'ingestione di interferenti endocrini (<https://www.mase.gov.it/pagina/decalogo-il-cittadino-sugli-interferenti-endocrini>). Si riportano di seguito le tabelle:

Decalogo	
LIMITA O EVITA	PRIVILEGIA O SOSTITUISCI
1. Non riutilizzare contenitori in plastica per alimenti e bevande usurati o "monouso"	Utilizza contenitori in plastica integri e solo per gli usi indicati dal produttore
2. Limita l'utilizzo di utensili da cottura antiaderenti se il rivestimento è usurato	Usa pentolame integro e idoneo al contatto alimentare
3. Utilizza la carta oleata o la pellicola a contatto con gli alimenti solo secondo le indicazioni del produttore. Leggi l'etichetta!	
4. Durante la cottura dei cibi garantisci un'adeguata ventilazione dei locali e utilizza cappe d'aspirazione	
5. Limita la combustione di incenso e il fumo di candela, ed evita il fumo di sigaretta nell'ambiente dove vivi	Assicura il ricambio frequente dell'aria negli ambienti chiusi
6. Sostituisci gli involucri lacerati e/o usurati degli oggetti con imbottitura in schiuma (sedili dell'auto, materassi ecc.)	
7. Limita l'uso di capi di abbigliamento con trattamenti opzionali idrorepellenti o antimacchia	Privilegia capi di abbigliamento di origine e composizione ben identificabili
8. Evita il consumo di alimenti con parti carbonizzate/bruciate e limita l'uso di alimenti affumicati. Elimina dai cibi le parti bruciate (anche dalla pizza)	
9. Nella scelta di materiale per la casa limita l'uso di PVC morbido contenente DEHP	
10. Evita il ristagno della polvere negli ambienti chiusi	Effettua una adeguata e periodica pulizia degli ambienti e assicura una corretta manutenzione degli aspirapolveri (pulizia filtri e camera di raccolta, sostituzione sacchi ove presenti)

Decalogo per l'infanzia	
LIMITA O EVITA	PRIVILEGIA O SOSTITUISCI
1. Evita il ristagno di aria e polvere negli ambienti chiusi dove i bambini piccoli gattonano o giocano in terra	Garantisci il ricambio di aria negli ambienti chiusi ed effettua una adeguata e periodica pulizia; assicura una corretta manutenzione degli aspirapolveri (pulizia filtri e camera di raccolta, sostituzione sacchi ove presenti)
2. Se hai pavimenti in PVC contenenti DEHP su cui giocano bambini, utilizza un tappeto in fibra non trattata	
3. Limita l'uso di capi di abbigliamento per l'infanzia con trattamenti opzionali idrorepellenti o antimacchia	Privilegia capi di abbigliamento di origine e composizione ben identificabili
4. Evita materassi per lettini con rivestimento o telo impermeabile non conforme alle norme vigenti e comunque evita rivestimenti per materassi in PVC morbido contenente DEHP	
5. Utilizza fodere in fibre non trattate se hai fasciati e/o passeggini rivestiti in PVC morbido contenente DEHP; in generale, evita che i bambini entrino in contatto con la bocca con oggetti in PVC	
6. Per scaldare latte, bevande e pappe utilizza contenitori integri e solo secondo le indicazioni del produttore	
7. Lascia che i liquidi caldi si raffreddino prima di travasarli in contenitori di plastica non destinati all'uso ad elevate temperature	
8. Lava accuratamente biberon e altri contenitori dopo la sterilizzazione; non utilizzare biberon in policarbonato (non più consentiti)	
9. Abituati il bambino a consumare alimenti freschi e di stagione; risciacqua frutta e verdura in scatola prima del consumo	
10. Evita il consumo di alimenti con parti carbonizzate o bruciate	Per la cottura dei cibi destinati ai bambini, privilegia metodi che preservino il contenuto di vitamine idrosolubili (ad es. cottura a vapore)

- si consiglia di rimuovere le parti grasse degli alimenti prima della cottura e di limitare la grigliatura e l'arrostimento come metodi di cottura.
- utilizzare la lavastoviglie solo per il lavaggio degli oggetti in plastica idonei alle alte temperature (seguire le istruzioni del produttore);
- là dove possibile, preferire l'utilizzo di contenitori in vetro.

BUONE NORME IGIENICHE E GESTIONE DEGLI ALIMENTI

1. Lavare sempre le mani prima e dopo aver maneggiato gli alimenti e preparato le pietanze;
2. Lavare sempre con attenzione gli utensili da cucina e i piani di lavoro venuti a contatto con gli alimenti (facendo particolare attenzione a quelli crudi);
3. Lavare sempre con acqua calda e sapone le superfici prima e dopo il contatto con gli alimenti;
4. Coprire sempre gli alimenti dopo la loro preparazione e quando vengono messi in frigorifero. **IMPORTANTE:** gli alimenti cotti non devono mai venire a contatto con gli alimenti crudi;
5. Cuocere sempre con attenzione la carne e il pesce;
6. Conservare in frigorifero, ben coperti, tutti gli alimenti avanzati;
7. Riscaldare, fino al cuore del prodotto, tutti gli alimenti avanzati da un pasto precedente;
8. Conservare sempre in frigorifero tutte le confezioni aperte e consumarle nel più breve tempo possibile (massimo 2 giorni);
9. Conservare le uova in frigorifero dopo l'acquisto, non lavarle prima dell'uso ma lavare le mani immediatamente dopo averle maneggiate; le uova vanno rotte in un contenitore differente rispetto a quello in cui verranno lavorate e i loro gusci vanno immediatamente allontanati dai piani di lavoro;
10. Mantenere il frigorifero in ordine e pulito;
11. Regolare la temperatura del frigorifero tra 0 e 4°C e quella del congelatore a -18°C;
12. Evitare la cottura degli alimenti in microonde poiché non si ottiene una cottura uniforme.

LA GESTIONE DEL FRIGORIFERO

La temperatura all'interno del frigorifero è disomogenea, è più bassa nel ripiano subito sopra i cassetti della verdura (tra 0 e 4°C) e sale man mano che ci si sposta verso l'alto (fino a 5/6°C). Nello sportello ci sono numerose oscillazioni di temperatura, dovute all'apertura e chiusura del frigorifero, soprattutto in estate. Frutta e verdura vanno conservate dentro gli appositi cassetti, eliminando gli imballaggi plastici. Tutti i formaggi vanno conservati nel ripiano centrale, insieme al burro (che soffre degli sbalzi termici). I formaggi stagionati vanno messi dentro contenitori di vetro o in carta alluminio eliminando le confezioni plastiche, poiché il loro grasso può assorbire sostanze plastificanti che sono interferenti endocrini. I formaggi freschi vanno mantenuti nel loro liquido di governo. Il ripiano più freddo deve essere dedicato alla conservazione di carne, pesce, molluschi e avanzi (che devono essere riposti in un contenitore chiuso, preferibilmente di vetro o in plastica adatta al contatto con gli alimenti). Se si hanno dei dubbi, controllare sempre la temperatura di conservazione sull'etichetta degli alimenti.

Siti e link utili da consultare:

1. https://cdn.bancoalimentare.it/sites/default/files/documents/2020-07_pieghevole_tmc_0.pdf
2. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2176_allegato.pdf
3. <https://www.epicentro.iss.it/allattamento/alimentazione-complementare-infantile-linea-guida-oms-2023>
4. <https://www.mase.gov.it/pagina/decalogo-il-cittadino-sugli-interferenti-endocrini>
5. Ministero della salute- Parere 29 gennaio 2020. Valutazione dell'esposizione del consumatore al *Toxoplasma gondii* attraverso i prodotti ittici
6. www.efsa.europa.eu/it