



CIBO e SALUTE:
SVEZZAMENTO secondo NATURA
Sabrina Giraudò

- **La nascita**
- **Lo svezzamento**
- **Il mistero della digestione**
- **Alla scoperta del cibo**
- **No proteine animali**

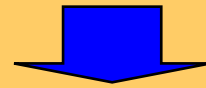
LA NASCITA

Il primo grande cambiamento:

UN MONDO NUOVO

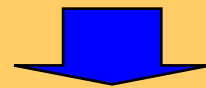


**Il grande legame col
passato**



Il latte della mamma

La prima difficoltà



Niente latte

LATTE MATERNO

- IL LATTE MATERNO E' IL NUTRIMENTO PIU' COMPLETO, L'UNICA ALTERNATIVA E' QUELLO ADATTATO
- NEL LATTE ADATTATO, PERÒ, GLI AMINOACIDI MANCANTI SONO AGGIUNTI IN MODO DA RISULTARE IL PIÙ POSSIBILE AL LATTE MATERNO.

LATTE ADATTATO

SOYAMIL[®] UNICO

INGREDIENTI

Lattosio, oli vegetali, sciroppo di glucosio, proteine isolate di soia, emulsionante: lecitina di soia, minerali, vitamine, colina idrogentartrato, L-triptofano, taurina, inositolo, L-cistina, L-carnitina.

ANALISI MEDIA

COMPOSIZIONE ANALITICA MEDIA		PER 100 g	PER 100 ml	PER 100 kcal
Energia	kJ	2160	290	429
	kcal	502	68	100
Proteine	g	11,9	1,6	2,4
Carboidrati di cui	g	58,4	7,9	11,6
Lattosio	g	37,6	6,1	7,6
Destrine	g	16,4	2,1	3,1
Maltosio	g	6,1	0,7	1,0
Glucosio	g	0,3	-0,1	-0,1
Lipidi di cui	g	24,6	3,3	4,9
Acidi grassi saturi	g	8,8	1,2	1,8
Acidi grassi monoinsaturi	g	10,7	1,4	2,1
Acidi grassi polinsaturi	g	5	0,7	1,0
Acido Linoleico 18:2 n-6	g	4,43	0,697	0,887
Acido α -Linolenico 18:3 n-3	g	0,66	0,076	0,113
Acido Linoleico: α -Linolenico		7,9	7,9	7,9
Minerali				
Sodio	mg	176	24	36
Potassio	mg	620	70	104
Cloro	mg	315	43	63
Calcio	mg	460	61	90
Fosforo	mg	260	34	60
Calcio : Fosforo		1,8	1,8	1,8
Magnesio	mg	60	6,8	10
Ferro	mg	6,6	0,9	1,3
Zinco	mg	4,4	0,6	0,9
Rame	mcg	360	49	72
Iodio	mcg	66	8,8	13
Manganese	mcg	265	34	61
Selenio	mcg	21	2,8	4,2
Fluoro	mcg	260	34	60
Vitamine				
Vitamina A	mcg	460	62	92
Vitamina D	mcg	6,4	0,9	1,3
Vitamina E	mg	6,2	0,8	1,2
Vitamina K	mcg	37	5	7,4
Vitamina B1	mcg	470	63	94
Vitamina B2	mcg	690	93	138
Vitamina B6	mcg	430	68	86
Vitamina B12	mcg	0,94	0,13	0,19
Vitamina C	mg	76	10	16
Niacina	mg	4,930	0,666	0,983
Acido Pantotenico	mg	2,616	0,34	0,601
Acido folico	mcg	81	11	16
Biotina	mcg	14	1,9	2,8
Colina	mg	62	8,4	12
Taurina	mg	27	3,6	5,4
Carnitina	mg	9,2	1,2	1,8
Inositolo	mg	46	6,2	9,2
Osmolarità	mOsmol/l		210	
PRSL	mOsmol/l		104	
Umidità	g	3		

Prodotto confezionato in atmosfera protettiva

LO SVEZZAMENTO

Il secondo grande cambiamento:



LO SVEZZAMENTO

Il secondo grande cambiamento:

UNA PAPPÀ NUOVA

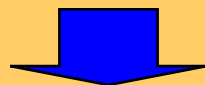
- Lento
- Graduale
- Rassicurante
- Piacevole

IL MISTERO DELLA DIGESTIONE

- ☺ Flora intestinale
- ☺ Enzimi digestivi
- ☺ Peristalsi intestinale
- ☺ Crescita dei denti

...un alimento per volta

ALLA SCOPERTA DEL CIBO



Un vero gioco!

ALLA SCOPERTA DEL CIBO

Secondo i parametri L.A.R.N.

dal 6°-7° mese:

- latte materno/latte adattato
- farine di cereali non integrali
- decotto di verdura (finocchio, coste, sedano, erbette, zucca...)
- parmigiano reggiano
- olio extra vergine d'oliva

NO CARNE E PESCE...



Non è una guerra!

- Allevamenti trattati con farmaci
- Disbiosi intestinale
- Verminosi

ALLA SCOPERTA DEL CIBO

Secondo i parametri L.A.R.N.

Dall' 8° mese:

- Farine
- Legumi (lenticchie rosse, tofu, fagioli, ceci...)
- Passato di verdura
- Frutta (mela, pera)
- Latte di riso, l. di mandorle, l. di capra

ALLA SCOPERTA DEL CIBO

Secondo i parametri L.A.R.N.

Dal 1° anno:

- Pesce (sogliola, nasello, merluzzo)
- Carne bianca (pollo, tacchino, agnello)
- Frutta (banana, prugna)
- Uovo (tuorlo)
- Latticini (ricotta, formaggio di capra)
- yogurt

ALLA SCOPERTA DEL CIBO

Secondo i parametri L.A.R.N.

Dal 18° mese:

- Uovo intero
- Ortaggi crudi
- Prosciutto cotto
- Pasta e pastina
- Pomodoro
- Latte vaccino

ALLA SCOPERTA DEL CIBO

Secondo i parametri L.A.R.N.

Dal 2° anno:

- Carne rossa
- Prosciutto crudo
- Sale

NO LATTE VACCINO...




Non è una guerra!

- Allevamenti trattati con farmaci
- Disbiosi intestinale
- Intolleranze alimentari

DA EVITARE

- ☹ Calorie in eccesso
- ☹ Fibre in eccesso
- ☹ Consumo eccessivo di zuccheri
- ☹ Consumo eccessivo di proteine animali
- ☹ Consumo eccessivo di prodotti raffinati

**“Se il cibo è scarso il bimbo crescerà poco
Se il cibo è troppo il bimbo crescerà troppo
Se il cibo è inquinato il bimbo crescerà inquinato
In tutti e tre i casi il bimbo non crescerà sano”**



Fà che il cibo sia la tua
medicina e cha la tua
medicina sia il tuo cibo

Ippocrate