MINI ATLANTE · DA TENERE IN CUCINA

# Tagli sicuri *in svezzamento*

Forma, dimensione e consistenza contano quanto l'alimento: con pochi accorgimenti si riduce il rischio di soffocamento. Queste attenzioni valgono dallo svezzamento fino ai 4-5 anni.

**La prova delle dita**
Un alimento è adatto se si schiaccia facilmente tra pollice e indice.

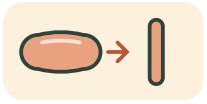
## A tavola, sempre

1. Seduto/a, con la schiena dritta
2. Un adulto accanto, che guarda
3. Mai mentre cammina, gioca o in auto
4. Senza fretta e senza forzare

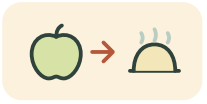
## Come renderli sicuri



**Tondi**
uva, pomodorini, olive, mozzarelline: in pezzetti piccoli (circa 5 mm), senza semi



**Cilindrici**
wurstel, carota: per il lungo, poi a pezzi. Mai a rondelle



**Duri o fibrosi**
mela, pera acerba, sedano: cotti fino a essere morbidi, o grattugiati



**A guscio**
noci, nocciole, arachidi: solo in crema (strato sottile) o tritate finemente

| | ✓ Sì, così | ✕ Da evitare |
|---|---|---|
| **Frutta** | ✓ Mela e pera **cotte**, a bastoncini<br>✓ Banana a spicchi o schiacciata<br>✓ Frutta morbida e matura, a bastoncini o schiacciata<br>✓ Uva e mirtilli in pezzetti piccoli, senza semi | ✕ Uva, ciliegie, mirtilli interi<br>✕ Mela cruda a pezzi<br>✕ Frutta essiccata intera, come l'uvetta<br>✕ Noccioli, semi e bucce dure |
| **Verdura** | ✓ Carota, zucchina, zucca **ben cotte**, a bastoncini<br>✓ Cimette di broccolo e cavolfiore ben cotte<br>✓ Pomodorini in pezzetti piccoli, senza buccia dura<br>✓ Verdura a foglia cotta e tritata, o cruda sminuzzata finemente | ✕ Carota cruda, a bastoncini o a rondelle<br>✕ Sedano e finocchio crudi, verdure fibrose<br>✕ Pomodorini interi<br>✕ Foglie crude intere o a pezzi grandi |
| **Carne e pesce** | ✓ Pollo e carni tenere, sfilacciate<br>✓ Polpette morbide, **schiacciate o allungate**<br>✓ Pesce ben cotto e sbriciolato, controllato dalle lische | ✕ Pezzi grandi, duri o asciutti<br>✕ Nervi, cartilagini, ossicini, lische<br>✕ Wurstel e salsiccia a rondelle; salumi a pezzi grossi |
| **Legumi e tofu** | ✓ Lenticchie, ceci, fagioli **ben cotti e schiacciati** con la forchetta<br>✓ Hummus e creme di legumi<br>✓ Tofu morbido a bastoncini o sbriciolato | ✕ Legumi interi, anche se cotti<br>✕ Legumi poco cotti, ancora duri<br>✕ Legumi tostati o croccanti |
| **Pane, pasta e cereali** | ✓ Pasta corta e riso **ben cotti**<br>✓ Pane tostato a bastoncini<br>✓ Fiocchi d'avena cotti, come porridge | ✕ Mollica fresca che si appallottola<br>✕ Pane e biscotti con semi o frutta secca<br>✕ Cracker e biscotti molto duri; cereali in chicco e muesli |
| **Formaggi** | ✓ Ricotta, crescenza, formaggi spalmabili<br>✓ Formaggi a pasta filata tagliati finemente | ✕ Mozzarelline intere<br>✕ Formaggi filanti a pezzi grandi |

FINO AI 4-5 ANNI
**Fare molta attenzione a**

Frutta a guscio e arachidi intere · Caramelle dure · Caramelle gommose e gelatine · Gomme da masticare · Marshmallow · Popcorn · Patatine

**Fonte:** Ministero della Salute, Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica (2017). Informazioni generali: per indicazioni sul tuo bambino o la tua bambina rivolgiti al pediatra.

**Dott.ssa Margherita Nacamuli**
Biologa nutrizionista · nacamulinutrizione.it