Food Smile®

Informazioni importanti per la prevenzione del soffocamento da cibo, in età pediatrica. Raccomandazioni concrete per un "pasto sicuro"

CONOSCENZA DELLE FORME DEI CIBI

Gli alimenti pericolosi condividono particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni. Per quanto riguarda le dimensioni, sia gli alimenti piccoli (es. noccioline e semi) che quelli troppo grandi (es. grossi pezzi di frutta e verdura cruda) sono pericolosi in quanto,
i primi rischiano di finire nelle vie respiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la masticazione.

Quella tonda (es. ciliegie e uva) e quella cilindrica (es. wurstel e carote) sono le forme più pericolose poiché queste tipologie di alimenti, se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria.

Per quando riguarda le consistenze, quelle più pericolose, con differenti meccanismi, sono quella dura, quella appiccicosa (es. burro d'arachidi), quella fibrosa (es. sedano) e quella comprimibile (es. wurstel, marshmallow, prosciutto crudo).

Gli alimenti duri e fibrosi sono difficili da masticare per la fisiologica mancanza di denti del bambino.
Gli alimenti comprimibili possono scivolare nelle vie aeree prima che il bambino riesca a morderli e adattarsi alla forma dell'ipofaringe (grazie alla loro consistenza), ostruendo il passaggio dell'aria.

Gli alimenti appiccicosi risultano difficili da rimuovere se rimangono bloccati nelle vie aeree, una volta aspirati.

Food Smile®

FAVORIAMO LA VITA!

Alimenti molli o scivolosi

Uva
Rimuovere i semi e tagliare gli acini a spicchi

Würstell
Tagliare a rondelle e dividere la parte tagliata in quattro

Mozzarella
Tagliare a piccoli pezzettini ed evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi

Pomodori
Tagliare in quattro parti e dividere le parti tagliate in altre parti ancora più piccole

Olive
Tagliare in quattro parti e dividere le parti tagliate in altre parti ancora più piccole

Kiwi
Tagliare a spicchi nel senso della lunghezza del frutto e successivamente ogni spicchio tagliarlo a piccoli pezzettini

Food Smile®

FAVORIAMO LA VITA!

Alimenti solidi e semisolidi

Gnocchi
Dividere in due o più parti lo gnocco ed evitare l'abbinamento con formaggi che possono sciogliersi e creare l'effetto colla

Minestrina
Evitare l'abbinamento con formaggi che possano creare dei grumi

Alimenti duri e secchi

Carote
Tagliare nel senso della lunghezza e successivamente ogni spicchio tagliarlo a piccoli pezzettini

Finocchi e sedano
Togliere i filamenti e tagliare in piccoli pezzettini

Frutta secca " arachidi, noci, ecc.."
Tagliare in piccoli pezzettini

Food Smile®

FAVORIAMO LA VITA!

Alimenti appiccicosi o collosi

Carne
Tagliare in piccoli pezzettini

Formaggi
Tagliare in piccoli pezzettini

Prosciutto crudo
Rimuovere il grasso, evitare pezzi grandi, tagliare la fetta in piccoli pezzettini

Formaggi densi
Spalmare su piccoli pezzettini di pane, evitare di mangiare con il cucchiaio

Mela e pera
Tagliare in piccoli pezzettini, si consiglia frutta matura nel primo anno di vita

Pesca, Prugna, Ciliegia e Susina
Rimuovere il nocciolo, tagliare a spicchi e a loro volta in piccoli pezzettini, frullare o omogenizzare.

Caramelle gelatinose e gommose
Evitare assolutamente

Food Smile®

FAVORIAMO LA VITA!

Attenzione!

Non solo cibo

Nel 30% dei casi di soffocamento l'ostruzione delle vie aeree è provocata da oggetti o giochi di piccole dimensioni (pile al litio, palline di gomma, parti di giocattoli, pongo, monete, tappi di biro, o penne in genere) che passano attraverso un foro del diametro di 4,5 cm pericolosi per bambini

Mangiare, Assaggiare e Gustare
sono tre attività che riassumono la percezione del gusto,
apportando benessere psico fisico

Documento di sintesi di informazioni scientifiche.
Autore: Cosimo Ciccarese, Comunicatore del Progetto Food Smile Italia.