

Rafforzare lo sviluppo nella prima infanzia attraverso interventi sulla nutrizione

Guida rapida

Ottobre 2025



Ringraziamenti

Il presente documento è stato redatto dal Programma per la Nutrizione e lo Sviluppo del Bambino dell'UNICEF, appartenente al Programma UNICEF di New York.

Il team di redazione è stato composto da: Linda Shaker Berbari, Boniface Kakhobwe, Dilara Avdagic e Yurika Ueda, con la supervisione di Joan Matji, Victor Aguayo, Grainne Moloney e Chemba Raghavan.

Hanno contribuito con osservazioni e revisioni Khatera Afghan, Najwa Al Dheeb, Grace Funnell, Eduardo Garcia Rolland, Tram Minh Le, Emily Mates, Radhika Mitter, Fatmata Fatima Sesay e Harriet Torlesse.

Citazione suggerita: Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia (UNICEF). Rafforzare lo sviluppo della prima infanzia attraverso interventi sulla nutrizione. Guida rapida. UNICEF, New York, ottobre 2025.

© Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia (UNICEF), ottobre 2025

È necessario richiedere l'autorizzazione per riprodurre qualsiasi parte di questa pubblicazione.

Le autorizzazioni saranno concesse integralmente alle organizzazioni educative o senza fini di lucro.

Publicato da:

UNICEF
Nutrition and Child Development Section
Programme Group
3 United Nations Plaza
New York, NY 10017, USA

Email: nutrition@unicef.org www.unicef.org/nutrition

Traduzione a cura del:
Comitato Italiano per l'UNICEF Fondazione ETS
Via Palestro, 68 - 00185 ROMA
Tel. 06.478091 - www.unicef.it/allattamento
Email: allattamento@unicef.it

Credits: copertina: © UNICEF/UN0466628/Didor Sadulloev; pag. 3: © UNICEF/UN0475155/Aziz Nurullaev.



Potenziare lo sviluppo della prima infanzia attraverso interventi sulla nutrizione

I primi anni di vita rappresentano un'opportunità unica per plasmare il futuro. Quando i bambini e le bambine sono stimolati, protetti e nutriti fin dall'inizio, hanno maggiori probabilità di sopravvivere, crescere e raggiungere il loro pieno potenziale.

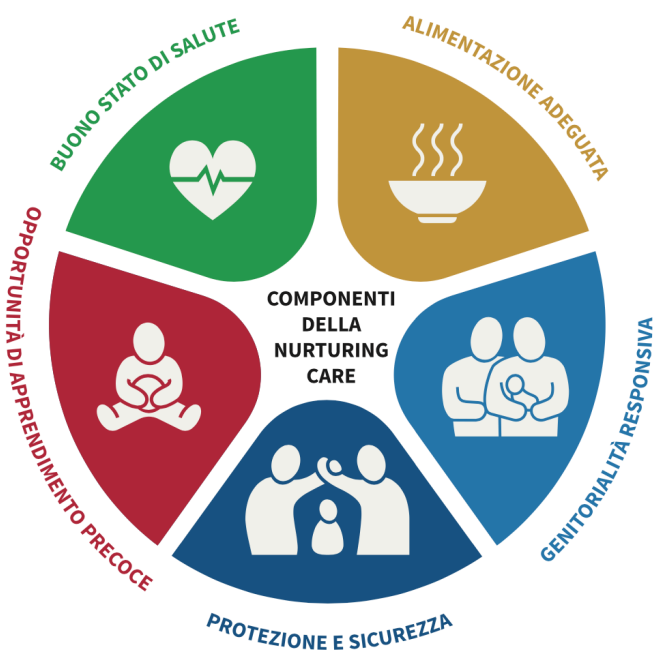
Le cure che nutrono (la Nurturing Care) non sono solo essenziali per la sopravvivenza, ma sono fondamentali per uno sviluppo ottimale del cervello e per la crescita e il benessere complessivi. Per sviluppare appieno le loro potenzialità, i bambini e le bambine hanno bisogno di cinque componenti: buona salute, nutrizione adeguata, genitorialità responsiva, protezione e sicurezza e opportunità di apprendimento precoce. Interventi sulla nutrizione efficaci sono fondamentali e sono alla base dello sviluppo olistico.

Questa breve guida rapida offre una risorsa pratica per il personale dell'UNICEF, i governi e i partner che lavorano in contesti legati allo sviluppo nella prima infanzia attraverso i servizi, gli interventi e le iniziative già presenti per la nutrizione. Basato sulla [Nurturing Care Framework](#),² questo documento si basa sulle linee guida esistenti, tra cui il [Nurturing Care Handbook](#), l'[UNICEF Early Childhood Development Programme Guidance](#),³ e la [UNICEF Vision for Early Childhood Development](#).

Perché è importante rafforzare lo sviluppo della prima infanzia attraverso interventi e iniziative sulla nutrizione

Le basi per la salute, lo sviluppo e il benessere per tutta la vita si costruiscono nei primi anni

L'UNICEF lavora ogni giorno affinché tutte le bambine e i bambini del mondo sopravvivano, crescano e sviluppino al massimo delle loro potenzialità. La prima infanzia è la finestra cruciale di opportunità ed è il periodo più delicato per la crescita fisica e lo sviluppo cerebrale delle bambine e dei bambini. Durante questo periodo, le interazioni con l'ambiente influenzano lo sviluppo fisico, cognitivo, emotivo e sociale, con impatti che si estendono fino all'età adulta. Durante i primi anni di vita, fino a 75% dell'apporto energetico viene consumato dalla crescita del cervello e dallo sviluppo delle attività cognitive.



Componenti della Nurturing Care che permettono a bambine e bambini di raggiungere il pieno potenziale per la crescita e lo sviluppo

La nurturing care è essenziale per lo sviluppo fisico, mentale e sociale di bambine e bambini

Il Nurturing Care Framework descrive le cinque componenti interconnesse e indivisibili di cui l'organismo e il cervello hanno bisogno per una crescita e uno sviluppo ottimali: alimentazione adeguata, buona salute, genitorialità responsiva, protezione e sicurezza e opportunità di apprendimento precoce. I bambini e le bambine possono sopravvivere e crescere al meglio, realizzando il loro potenziale economico, sociale e umano, se ricevono un'alimentazione adeguata e godono di buona salute; crescono in ambienti stimolanti, sicuri e protettivi; e hanno accesso a opportunità di apprendimento precoce.

Prendersi cura di chi si prende cura è il primo passo per far crescere bene un bambino. Sostenere la salute e il benessere emotivo dei caregiver significa dare a bambine e bambini le basi per un futuro sereno: perché nessun bambino può stare davvero bene se la persona che lo accudisce non è a sua volta sostenuta e ascoltata.

La nutrizione è un fattore chiave per lo sviluppo precoce nell'infanzia

Un'adeguata nutrizione materna e infantile è una delle componenti fondamentali della nurturing care per una crescita e uno sviluppo ottimali. L'alimentazione delle donne in gravidanza influisce sul loro benessere e sullo sviluppo dei loro bambini e delle loro bambine. L'OMS e l'UNICEF raccomandano l'avvio dell'allattamento entro la prima ora dalla nascita e l'allattamento esclusivo per i primi 6 mesi di vita. Dopodiché, il latte materno da solo non soddisfa più il pieno fabbisogno nutrizionale, quindi è necessario offrire regolarmente alimenti complementari diversi, sicuri e appropriati per sostenere il cervello e il fisico in rapida crescita, pur continuando ad allattare fino a due anni o oltre. Una buona alimentazione nella prima infanzia migliora la sopravvivenza, la crescita corporea, l'architettura cerebrale, lo sviluppo cognitivo e la prontezza scolastica. I bambini e le bambine che ricevono cure responsive e beneficiano di diete nutrienti e sicure, servizi nutrizionali essenziali e alimentazione, stimoli e apprendimento responsivi nei primi anni di vita ottengono migliori risultati in termini di nutrizione, crescita e sviluppo.

Le iniziative sulla nutrizione sono fondamentali per promuovere le “cure che nutrono”

Gli interventi sulla nutrizione forniscono una base ideale per promuovere “le cure che nutrono”, tra cui un caregiving responsivo, opportunità di apprendimento, protezione e sicurezza, nonché la salute mentale e il benessere dei caregiver. La nutrizione e la stimolazione interagiscono tra loro, influenzando il modo in cui il corpo e il cervello assorbono e utilizzano i nutrienti, influenzando in ultima analisi la crescita e lo sviluppo dei bambini e delle bambine.

Con un'attenzione particolare al caregiving responsivo, alle opportunità di apprendimento precoce, alla protezione e sicurezza e al sostegno del benessere dei caregiver, questa note orientativa rapida presenta come l'assistenza per lo sviluppo della prima infanzia possa essere rafforzata attraverso i servizi, gli interventi e le iniziative sulla nutrizione esistenti.



L'infografica alle pagine 6 e 7 presenta un elenco di interventi sulla nutrizione durante l'intero ciclo di vita, integrati da azioni essenziali per rafforzare il caregiving responsivo, la protezione e sicurezza e le opportunità di apprendimento precoce per lo sviluppo della prima infanzia. Per ognuna delle azioni suggerite, vengono evidenziati gli strumenti che possono essere utilizzati per implementare queste azioni. L'allegato 1 fornisce anche un elenco di strumenti per facilitare l'attuazione.

Approcci per rafforzare la cura responsiva, la sicurezza e la protezione, l'apprendimento e il benessere dei caregiver attraverso le piattaforme sulla nutrizione

- **Dotare le persone che lavorano nei servizi** delle competenze necessarie per le cure responsive, la sicurezza e la protezione, l'apprendimento precoce, la cura dei caregiver e la genitorialità attraverso descrizioni aggiornate delle mansioni, formazioni (pre-service e in service) e supervisione mirata.
- **Fornire counselling** sulle cure responsive, la sicurezza e la protezione, le attività di apprendimento precoce e il benessere dei caregiver.
- Supportare la **salute mentale e il benessere dei caregiver** attraverso consulenze e invio ai servizi appropriati.
- Rendere le **strutture sicure e accoglienti** per tutte le bambine e tutti i bambini, anche attraverso l'accesso a strumenti stimolanti come materiali di gioco sicuri.
- Includere le cure responsive, la sicurezza e la protezione, l'apprendimento precoce, il benessere dei caregiver e la genitorialità nelle **politiche e strategie nazionali**.

Definizioni e concetti essenziali

Il **caregiving responsivo** si riferisce alla capacità del genitore/caregiver di notare, comprendere e rispondere ai segnali del/la proprio/a figlio/a in modo tempestivo e appropriato, affrontando le esperienze e i bisogni fisici ed emotivi del/la bambino/a. È considerata la componente fondamentale delle “cure che nutrono” dato che i caregiver responsivi sono in grado di supportare meglio le altre quattro componenti. Include sia sensibilità che responsività. La sensibilità è la consapevolezza di un/a bambino/a e delle sue azioni e vocalizzi come segnali comunicativi per indicare bisogni e desideri. La responsività è la capacità dei caregiver di rispondere in modo tempestivo e appropriato ai segnali di un/a bambino/a.

L'**alimentazione responsiva** include pratiche alimentari che incoraggiano il bambino e la bambina a mangiare in modo autonomo e in risposta a bisogni fisiologici e di sviluppo, che possono incoraggiare l'autoregolazione nell'alimentazione e sostenere le attività cognitive, emotive e lo sviluppo sociale. L'alimentazione responsiva è solo uno degli elementi che caratterizzano il caregiving responsivo, ma da sola non è sufficiente perché i bambini e le bambine si sviluppino in modo sano.

Le **opportunità di apprendimento precoce** si riferiscono a qualsiasi opportunità di interagire con una persona, un luogo o un oggetto nel loro ambiente. Riconosce che ogni interazione (positiva o negativa) o l'assenza di un'interazione contribuisce allo sviluppo del cervello del/la bambino/a e getta le basi per l'apprendimento successivo.

La **protezione e sicurezza** si riferiscono ad ambienti sicuri e protetti per i bambini, le bambine e le loro famiglie. Ciò include la protezione dai pericoli fisici, dallo stress emotivo, dai rischi ambientali (ad esempio, l'inquinamento) e l'accesso al cibo e all'acqua.

Il **sostegno alla genitorialità** è un insieme di servizi e altre attività volte a migliorare il modo in cui i genitori affrontano e svolgono il loro ruolo e ad aumentare le risorse e le competenze nell'educazione dei figli e delle figlie (comprese le informazioni, le conoscenze, le abilità e il supporto sociale ed emotivo).

Il **benessere dei caregiver** si riferisce alla sua stessa salute fisica e mentale. I caregiver sono nella posizione migliore per fornire ai propri figli e alle proprie figlie cure educative, ma possono farlo in modo efficace solo quando sono in grado di prendersi cura di sé stessi e ricevere il supporto di cui hanno bisogno.

Il **ritardo dello sviluppo** è una descrizione utilizzata quando lo sviluppo di un bambino presenta deficit in una o più aree, rispetto allo sviluppo atteso. Ciò può includere lo sviluppo delle capacità motorie, del linguaggio, delle capacità cognitive e intellettuali e delle abilità sociali ed emotive, nonché delle funzioni esecutive.

Gli **ambienti facilitanti** si riferiscono a leggi, politiche, programmi e servizi che forniscono alle famiglie e ai caregiver le conoscenze e le risorse per fornire cure educative ai bambini piccoli, compresi gli ambienti legali, politici, emotivi, sociali e fisici che circondano la famiglia, la bambina e il bambino.

Opportunità per rafforzare lo sviluppo della prima infanzia mediante interventi e iniziative sulla nutrizione



* Hope for our Children è uno strumento in sviluppo per le emergenze.

Sviluppo delle capacità del personale

- Sviluppare le capacità del personale sanitario in materia di caregiving responsivo e stimolazione infantile utilizzando il [Care for Child Development \(CCD\)](#) e/o il [Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package](#).
- Orientare il personale, operatrici e operatori in prima linea sull'assistenza sanitaria utilizzando il [Nurturing Care Handbook, Practice Guide](#) e le schede tematiche sull'alimentazione responsiva e su bambine e bambini con ritardi nello sviluppo e/o disabilità.⁵
- Sviluppare le capacità del personale sul supporto e la cura di sé dei caregiver, compresa la salute mentale e il benessere dei caregiver per promuovere l'assistenza sanitaria utilizzando il pacchetto [Caring for the Caregiver \(CFC\)](#).

Monitoraggio e valutazione

La sezione [Nurturing Care Handbook: Monitor Progress](#) presenta 24 indicatori fondamentali per il monitoraggio dello sviluppo, inclusi indicatori sulla nutrizione come l'arresto della crescita. Oltre agli indicatori sulla nutrizione che sono importanti per monitorare lo sviluppo, gli indicatori che possono essere inclusi per monitorare altri elementi del [Nurturing Care Framework \(NCF\)](#) includono quelli relativi alle interazioni caregiver-bambino/a, come gli stimoli e la cura, la genitorialità, nonché la disponibilità di personale qualificato per sostenere i/le bambini/e e le loro famiglie. La Tabella 1 fornisce esempi di indicatori da integrare nei programmi sulla nutrizione per monitorare lo sviluppo della prima infanzia.

TABELLA 1: Indicatori di Monitoraggio

Indicatore	Metodo di misurazione
Percentuale di bambini/e che ricevono stimoli precoci e cure responsive da genitori o caregiver	Indagine cluster a indicatori multipli
Percentuale di bambini/e di età compresa tra 24 e 59 mesi con buone esiti di sviluppo in termini di salute, apprendimento e benessere psicosociale (SDG 4.2.1)	Indagine cluster a indicatori multipli
Numero di madri, padri e caregiver raggiunti attraverso programmi per la genitorialità	Dati di monitoraggio
Percentuale del personale sanitario formato sullo sviluppo della prima infanzia	Dati di monitoraggio
Percentuale di bambini/e di età compresa tra 0 e 59 mesi che possiedono tre o più libri per l'infanzia a casa	Indagine cluster di indicatori multipli
Percentuale di bambini/e di età compresa tra 0 e 59 mesi che giocano con due o più giocattoli a casa	Indagine cluster di indicatori multipli
Percentuale della popolazione che utilizza servizi igienico-sanitari gestiti in modo sicuro, tra cui una postazione per il lavaggio delle mani con acqua e sapone (SDG 6.2.1)	Indagine cluster di indicatori multipli

Casi studio

Rafforzare l'assistenza responsiva durante le sessioni di monitoraggio della crescita in Perù

Per rafforzare la capacità dei caregiver di giocare e comunicare in modo responsivo con i propri figli, il Ministero della Salute del Perù ha integrato l'approccio Care for Child Development nel suo Programma di Check-Up per la Crescita e lo Sviluppo. Grazie a questo impegno, i servizi sanitari sono diventati più a misura di bambino/a e caregiver. Il personale sanitario è più accogliente e responsivo nei confronti delle bambine, dei bambini e dei caregiver. C'è spazio per far giocare bambine e bambini e durante le visite sono disponibili materiali e giocattoli. Alle visite di controllo della crescita si sono aggiunte le riunioni di famiglia. Le visite sono state prolungate a 30-45 minuti per dare spazio a discussioni sullo sviluppo e counselling e pratica sulle attività di gioco e comunicazione. I caregiver sono soddisfatti delle nuove visite integrate. Il personale sta lavorando per coordinare la programmazione di queste visite più lunghe per ridurre i tempi di attesa. Riferiscono una maggiore soddisfazione per il loro lavoro e una maggiore motivazione per i cambiamenti introdotti.⁶

Attività ludiche introdotte nelle iniziative territoriali sulla nutrizione in India

Gruppi madre-bambino/a – guidati da Anganwadi Workers e Accredited Social Health Activists in India – distribuiscono integratori alimentari e aiutano le madri a migliorare le loro pratiche alimentari. Sono state aggiunte attività di gioco e comunicazione responsive, che i caregiver attuano con i/le loro figli/e durante gli incontri di gruppo. L'inclusione di attività di gioco e comunicazione popolari aiuta bambine e bambini malnutriti a crescere e sviluppare. Aiuta anche ad aumentare e sostenere la partecipazione delle famiglie ai servizi territoriali sulla nutrizione.⁷

Integrazione di cure responsive e pratiche di apprendimento precoce negli interventi di counselling sull'alimentazione della prima infanzia nel nord del Ghana⁸ e Kirghizistan⁹

Il personale delle strutture sanitarie e i volontari nella comunità sono stati formati utilizzando il pacchetto di Community Infant and Young Child Feeding (C-IYCF) Counselling Package sull'assistenza responsiva e l'apprendimento precoce, che includeva competenze di consulenza essenziali e tecniche di supervisione di supporto. L'intervento è stato erogato attraverso sessioni di counselling individuale presso consultori, visite mensili a domicilio e discussioni di gruppo alle riunioni del villaggio. Visite regolari di supervisione mirata hanno garantito la qualità della consulenza. Una valutazione ha mostrato miglioramenti significativi nel caregiving responsivo, nelle opportunità di apprendimento precoce e nelle pratiche di alimentazione complementare, insieme a una riduzione dello stress dei genitori e a un maggiore coinvolgimento in attività stimolanti con bambine e bambini.

Allegato 1. Strumenti e risorse

Strumenti per rafforzare il counselling

- ❑ Care for Child Development
- ❑ Community Infant and Young Child Feeding Counseling Package
- ❑ Complementary Feeding Bowl and Spoon Toolkit
- ❑ The Bebbio Parenting App
- ❑ Project Play
- ❑ Reach Up

Risorse per capacity building formazione

- ❑ Community Infant and Young Child Feeding Counseling Package
- ❑ Care for Child Development

Informarsi sul Nurturing care framework

- ❑ Nurturing Care tools (Practice Guide, Handbook, thematic briefs i.e., responsive feeding, children with developmental delays and disabilities)
- ❑ [Nurturing care per lo sviluppo nella prima infanzia](#)
- ❑ Operationalizing nurturing care for early childhood development

Guida alla programmazione sullo sviluppo della prima infanzia

- ❑ UNICEF Vision for Early Childhood Development
- ❑ WHO guideline on improving early childhood development
- ❑ UNICEF Early Childhood Development Programme Guidance (forthcoming)

Risorse per rafforzare la genitorialità

- ❑ UNICEF's Vision for Elevating Parenting
- ❑ UNICEF Parenting Toolkit (forthcoming)
- ❑ Elevating Parenting in Existing UNICEF Programmes (Internal Technical Note)

Sviluppo della prima infanzia in contesti umanitari

- ❑ Quick Guide for Maximizing Early Childhood Development within Nutrition in Emergencies Programmes
- ❑ Early Childhood Development Kit in Emergencies Activity Guide Booklet
- ❑ Critical Child Development Interventions for Wasting

Programmes in Humanitarian Action

- ❑ Hope for Our Children (upcoming tool for emergencies)

Sostegno psicosociale e cure dei caregiver

- ❑ Caring for Caregivers package
- ❑ Caring for the Caregiver (CFC) Adolescent Supplement
- ❑ Introduction to Caring for the Caregiver Agora Course
- ❑ Thinking Healthy: A manual for psychological management of perinatal depression (WHO)

Politiche Family Friendly

- ❑ Family Friendly Policies (Policy Brief)
- ❑ Family Friendly Policies for Workers in the Informal Economy

Dal concepimento alla nascita

- ❑ Technical Brief on Counselling to Improve Maternal Nutrition. Considerations for programming with quality, equity and scale
- ❑ UNICEF Programming Guidance on the Prevention of Malnutrition in Women Before and During Pregnancy and While Breastfeeding

Dalla nascita a 6 mesi

- ❑ Implementation Guidance on Counselling Women to Improve Breastfeeding Practices
- ❑ <https://www.globalbreastfeedingcollective.org/>

6 mesi a 23 mesi e oltre

- ❑ UNICEF Programming Guidance Improving Young Children's Diets During the Complementary Feeding Period
- ❑ <https://www.complementaryfeedingcollective.org/>
- ❑ WHO Guideline for Complementary Feeding of Infants and Young Children 6–23 Months of Age.

Bibliografia e note

- 1 Per una guida nelle emergenze Quick Guide for Maximizing Early Childhood Development within Nutrition in Emergencies Programmes
- 2 <https://nurturing-care.org/>
- 3 UNICEF Early Childhood Programme Guidance sarà pubblicata online sul sito web dell'UNICEF nella prima metà del 2026.
- 4 Gli stimoli avvengono quando bambine e bambini piccoli giocano, parlano, cantano e leggono libri in sicurezza con un adulto premuroso e quando ci sono opportunità di apprendimento precoce di qualità.
- 5 Il Brief Nurturing Care for Children with Developmental Delays and Disabilities Brief sarà pubblicato online sul sito web di Nurturing Care nella prima metà del 2026.
- 6 Ugaz, M. E., Reinbold, M.P., & Nieto, A. Peru: a multipronged approach to making health services more nurturing. Geneva: Nurturing Care for Early Childhood Development; 2021
- 7 Gupta, S. S., Raut, A. V., Kothekar, P., Maliye, C. H., Kalantri, A., Bahulekar, P. V., ... & India Nurturing Care Advocacy Collaborators. (2021). Nurturing care interventions for realizing the development potential of every child: from pilot to scale up in Maharashtra. *Indian Pediatrics*, 58(Suppl 1), 46-52.
- 8 Aidam, E., Varela, V., Abukari, F., Torres, K. A., Nisingizwe, M. P., Yourkavitch, J., ... & Kirk, C. M. (2024). Promoting responsive care and early learning practices in Northern Ghana: results from a counselling intervention within nutrition and health services. *Public Health Nutrition*, 27(1), e77.
- 9 Oot, L., Varela, V., Abdimalipova, C., Nisingizwe, M. P., Cashin, K., Zhumgalbekova, B., ... & Kirk, C. (2024). Promoting responsive care and early learning practices among caregivers of children 0–23 months in the Kyrgyz Republic: findings from integrating a counselling intervention with nutrition services. *Public Health Nutrition*,

© Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia (UNICEF)

Ottobre 2025

È necessario richiedere l'autorizzazione per riprodurre qualsiasi parte di questa pubblicazione. Le autorizzazioni saranno concesse integralmente alle organizzazioni educative o senza fini di lucro.

Pubblicato da:

UNICEF

Nutrition and Child Development Section

Programme Group

3 United Nations Plaza

New York, NY 10017, USA

Traduzione a cura del:

Comitato Italiano per l'UNICEF Fondazione ETS

Via Palestro, 68 - 00185 ROMA

Tel. 06.478091 - www.unicef.it/allattamento

Email: allattamento@unicef.it