

ALIMENTAZIONE

CONSIGLI PER IL CORRETTO SVEZZAMENTO DEI BAMBINI



Molte mamme sanno quanta pazienza è spesso necessaria durante la fase dello svezzamento; poche mamme, al contrario, sono prive di dubbi davanti al rifiuto di alcuni cibi da parte dei loro bambini o anche di fronte a quali alimenti far loro assaggiare le prime volte. Per rendere più sicura e serena la fase dello svezzamento, ecco qualche consiglio pratico per i neo genitori.

Quando iniziare?

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) il processo di svezzamento **dovrebbe iniziare dopo il 6° mese**, in quanto il latte materno o artificiale assicura fino ad allora una crescita ottimale del bambino. Dopo tale periodo, il piccolo ha bisogno di altri importanti nutrienti, soprattutto del ferro, ed è quindi opportuno inserire nuovi alimenti nella sua dieta.

Alcuni studi hanno evidenziato che un inizio precoce dello svezzamento (prima del 4° mese di vita) è associato all'aumento del rischio per il bambino di sviluppare sovrappeso e obesità negli anni seguenti.

Lo svezzamento, una questione di novità

Lo svezzamento rappresenta per il bambino un insieme di novità e il raggiungimento di piccoli-grandi traguardi che implicano per lui cambiamenti e fatica. **Cercate quindi di non far coincidere questo momento con altri periodi "di passaggio"**, come l'inserimento al nido o il rientro al lavoro della mamma!

Con lo svezzamento, al bambino si richiede di passare dal gusto del latte, materno o formulato, ad alimenti con sapori e odori più decisi. Per lui il cibo cambia di consistenza (da liquido diventa semisolido) e implica l'apprendimento del processo della deglutizione. Se a questo aggiungiamo il lento distacco dal rassicurante seno materno o dal tanto amato **biberon** per passare ad un oggetto freddo e sconosciuto come il cucchiaino, capiamo come **questo periodo sia per lui così importante e difficile allo stesso tempo**.

Non c'è quindi da stupirsi se il piccolo storce il naso o gira la faccia quando gli si avvicina un cucchiaino colmo di

pappa. Ai genitori non resta altro da fare che dotarsi di tanta pazienza e della conoscenza dei giusti comportamenti per affrontare questo passaggio.

Calendario degli alimenti: ma esiste davvero?

Iniziamo col dire che, sebbene esistano dei consigli generali da seguire, soprattutto relativi a quali alimenti evitare almeno all'inizio, non esiste un vero e proprio calendario prestabilito e **l'ordine con cui gli alimenti vanno introdotti non riveste più l'importanza che un tempo gli veniva attribuita.**

Fatte salve alcune precauzioni le mamme possono stare tranquille e seguire le indicazioni dello stesso Ministero della Salute. Esso informa che l'ordine dei cibi può variare in base alla preferenza del bambino, alla cultura gastronomica della famiglia e alle soluzioni e raccomandazioni che il pediatra fornirà sulla base delle esigenze del piccolo.

È consigliabile che una parte sostanziale dell'apporto nutrizionale continui ad essere coperto dal latte materno o in formula dall'inizio dello svezzamento fino all'anno di vita. Il latte va però somministrato solo in alcuni momenti come a colazione, a merenda ed, eventualmente, anche dopocena (se necessario e/o consigliato dal pediatra).

La corretta alimentazione mese dopo mese

Prime pappe: quali alimenti dare al bambino?

Per le prime pappe ben vengano preparazioni a base di **cereali**, come crema di riso, crema di mais e tapioca, crema multi cereali e semolino (alimenti privi di glutine). Già queste prime pappe possono essere arricchite con 5 grammi (un cucchiaino) di **Grana Padano DOP**, che può essere **usato al posto del sale** per insaporirle. Il sale, infatti, andrebbe completamente evitato nel primo anno di vita del bambino e poi, comunque, usato con molta moderazione perché se il bambino si abitua a mangiare salato, manterrà questa cattiva abitudine per tutta la vita.

Arriva la seconda pappa

Intorno agli 8 mesi (per la seconda pappa) potranno essere introdotti **i legumi: se ne consiglia l'associazione con i cereali** (es. pastina o semolino con crema di lenticchie, di fagioli o di piselli), perché l'assunzione di cereali e legumi nello stesso pasto dà origine a proteine di ottima qualità, simili a quelle di alto valore biologico, contenute negli alimenti di origine animale.

Semaforo verde sin da subito al passato di **verdura**, che inizialmente può contenere patate, carote e zucchine, poi potrà essere gradualmente arricchito con biette, fagiolini, lattuga e sedano e via via con altre verdure, una alla volta, per scoprire eventuali alimenti non tollerati. **Attenzione soprattutto al pomodoro, uno degli alimenti più allergizzanti, che è meglio introdurre dopo i 12 mesi, così come l'albume dell'uovo** (il tuorlo lo si può dare, ben cotto, già dai nove mesi). Anche la **frutta** è importantissima: iniziate con mela, pera e banana, omogeneizzate o grattugiate, e poi proseguite con altri frutti, ultimi tra i quali i frutti rossi (dopo l'anno). La **carne**, prima liofilizzata e poi omogeneizzata, nelle tipologie consigliate dal pediatra, è importantissima perché garantisce al bambino il ferro. Il **pesce** meglio introdurlo intorno al 7°- 8° mese.

Ricorda: la corretta alimentazione inizia da ora

Durante lo svezzamento, occorre **evitare** gli errori più comuni, spesso legati all'eccesso di proteine animali che appesantiscono il metabolismo del bambino. Seguite quindi la dieta che vi fornirà il pediatra e cercate di non eccedere con carne, uova e formaggini. **Limitate gli alimenti dolci**, come i biscotti, ed evitate di aggiungere zucchero alle preparazioni di frutta, per non influenzare il gusto del bambino e creare in lui una predilezione per i cibi troppo dolci. Per i condimenti è sempre preferibile usare l'olio extravergine di oliva, nelle giuste quantità. **È importante anche garantire al bambino 5 pasti al giorno e variare il più possibile gli alimenti**, secondo le raccomandazioni del pediatra, perché la varietà assicura al piccolo tutti i nutrienti (**carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali**) di cui ha bisogno.

Come reagire di fronte a un rifiuto?

- Se vostro figlio rifiuta un cibo non insiste troppo ad imboccarlo, ma non proponetegliene nemmeno subito un altro, perché così si abituerebbe ad averla sempre “vinta” e quindi a non sperimentare nuovi sapori. Provate a riproporgli lo stesso alimento dopo qualche giorno, con piccole rivisitazioni e cambiamenti, magari sotto nuove forme e nuovi colori! **Non pensiate però che rendere l'alimento più salato o più dolce glielo faccia accettare** ; cercate quindi di non credere che se per voi una preparazione è troppo dolce o salata lo sarà anche per il bambino. Non è affatto detto che voi non siate abituati a sapori troppo dolci o salati.

Quale comportamento a tavola

- **Durante i pasti, il bambino non deve avere distrazioni** : spegnete quindi la TV (se la state guardando) ed evitate di raccontare delle favole o intrattenerlo con dei racconti, in quanto questi comportamenti tenderebbero a distrarlo eccessivamente dall'obiettivo principale. Meglio anche evitare il “gioco dell'aeroplanino” per non confondere il bambino: piuttosto può essere utile far finta di imboccare un bambolotto.

Ogni bambino ha i suoi tempi

- Abbiate molta pazienza e non preoccupatevi troppo se vostro figlio non accetta da subito tutti gli alimenti: ogni bambino ha i suoi tempi, i suoi gusti e le sue esigenze, che vanno sempre tenute in considerazione.

Se avete altri dubbi o curiosità potete consultare il nostro manuale **“Crescere bene: dallo svezzamento all'adolescenza”**, per garantire a vostro figlio la corretta alimentazione anche più avanti, o leggere o scaricare i manuali per **uomini**, **donne** e **over 65**, per il benessere di tutta la famiglia.