

## DIETA PER SVEZZAMENTO

**Lo svezzamento è il passaggio graduale dal nutrimento liquido al nutrimento solido** e dall'alimento esclusivo (latte) a una vasta gamma di alimenti con differente gusto e composizione.□

Secondo l'**OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità) il processo di svezzamento dovrebbe iniziare dopo il 6° mese, in quanto fino a quel momento il latte materno e, in mancanza di esso, il latte adattato assicurano un accrescimento ottimale del lattante. Tuttavia vi possono essere eccezioni a questa indicazione. Il pediatra saprà indicarti quale è il momento più idoneo per iniziare lo svezzamento del tuo bambino. Lo scopo principale dello svezzamento è fornire "ferro", quindi aggiungere all'alimentazione latte alimenti di origine animale come la carne.

**Lo svezzamento è un momento speciale che coincide con una serie di cambiamenti** molto importanti nella vita di un bambino:

- Deve passare dal gusto dolce del latte a quello più saporito della pappa;
- Il cibo cambia consistenza, da liquido diventa semisolido e deve imparare un processo articolato: la deglutizione;
- Per il bimbo allattato al seno, inoltre, dal punto di vista psicologico deve staccarsi gradualmente dal seno materno, caldo, accogliente, rassicurante per passare ad un oggetto freddo, inerte che non trasmette emozioni: il cucchiaino.

Non bisogna avere fretta. L'alimentazione corretta ed equilibrata è importante per la salute psico-fisica di ogni bambino.

### RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Mantenimento dell'allattamento materno, ove possibile, sino al 12° mese; limitandolo poi al pasto della colazione e a quello della merenda; se necessario e consigliato dal pediatra anche al dopocena.
- Quando non è possibile l'allattamento al seno, introduzione o mantenimento del latte adattato sino al 12° mese.
- Introduzione di alimenti solidi non prima del 4° mese, possibilmente verso il 6° mese.
- Scegliere cotture semplici. Cucinare al vapore garantisce ai cibi il mantenimento delle vitamine, dei sali minerali e, soprattutto, del gusto.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati durante il percorso di svezzamento. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione** .*

### ALIMENTI NON CONSENTITI

- Frutti di mare
- Carni crude
- Pesci crudi
- Insaccati quali salami, coppa, mortadella, pancetta e salsicce anche affumicate

- Caffè

## **ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE**

- Sale. Non aggiungere alle preparazioni prima dell'anno di vita. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- Formaggi grassi (mascarpone, gorgonzola, brie...). Tardare il loro inserimento a dopo l'anno e consumare con moderazione.
- Grassi animali come burro da utilizzare con moderazione
- Zucchero semplice e dolciumi (caramelli, gelatine...) perché aumentano il rischio di sviluppare carie
- Bibite zuccherate come Cola, tè freddi, acqua tonica... tardare il loro consumo e consumare con moderazione per l'elevato contenuto di zuccheri semplici
- Miele per il rischio di botulino se ne consiglia l'inserimento dopo l'anno di età
- Alimenti in scatola dopo l'anno e con moderazione
- Frutta secca e frutta con potere allergizzante (kiwi, fragola, noci, mandorle...) per cui si consiglia di tardare l'introduzione a dopo l'anno.
- Frutta più zuccherina come cachi, fichi, meloni, uva, castagne.
- Fritti e brasati dopo l'anno e con moderazione
- Latte vaccino dopo il 12° mese
- Albume dopo il 12° mese
- Carne di maiale dopo il 12° mese

## **ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI**

- Acqua. Scegliete un'acqua oligominerale, per il suo basso contenuto di sali minerali
- Cereali quali riso, tapioca, mais, avena, grano.
- Patate
- Olio extravergine di oliva occupa da sempre una posizione privilegiata nell'ambito di una sana ed equilibrata alimentazione infantile. È un alimento dalle caratteristiche molto speciali: contiene acidi grassi essenziali particolarmente importanti nei processi di mineralizzazione delle ossa e nello sviluppo del sistema nervoso centrale del bambino.
- Verdura. Iniziare con carote, zucchine, fagiolini, le altre dopo il 9° mese. □ Polpa di pomodoro meglio dopo i 12 mesi.
- Frutta: pera, mela, banana, le altre dopo il 9° mese. Meglio iniziare ad introdurla dopo che la prima pappa sia stata completamente accettata.
- Carne di agnello, tacchino, manzo, vitello, pollo; sciolta nella prima pappa. Liofilizzata, omogeneizzata, fresca secondo le quantità consigliate dal Pediatra.
- Formaggi freschi a consistenza spalmabile quali crescenza, caprino, robiola che possono essere sciolti nelle pappe.
- Formaggi stagionati come il Grana Padano DOP che può essere usato grattugiato (un cucchiaino è pari a 5 g) fin dalle prime pappe. Il Grana Padano DOP non contiene lattosio, è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, è ricco di proteine ad alto valore biologico, di calcio (e altri importanti minerali), di vitamine tra le quali un ottimo apporto di B12 e A totalmente biodisponibili.
- Tra i derivati del latte lo yogurt al naturale e la ricotta a partire dal 6° - 7° mese;
- Prosciutto cotto al naturale senza polifosfati dal 6-7° mese;
- Pesce: sogliola, platessa, nasello, merluzzo, trota, branzino dal 7° mese;
- Legumi. Prima le lenticchie rosse decorticate, di seguito tutti gli altri. Naturalmente sempre passati al setaccio dopo l'8° mese e possono sostituire carne e pesce;
- Uovo: il tuorlo ben cotto non prima del 9° mese.

## **CONSIGLI COMPORTAMENTALI**

- Non aggiungere sale o zucchero nelle preparazioni. Questo è molto importante perché nella prima e seconda infanzia se abituati a gusti troppo decisi rifiuteranno quelli neutri, come frutta e verdura

- La prima pappa non sempre piace al bambino: mamma non scoraggiarti! Con tanta pazienza proponi e riproponi gusti nuovi quando il tuo bambino è di buon umore.
- Cercate di non far coincidere lo svezzamento con altri periodi “di passaggio” come l’inserimento al nido o il rientro al lavoro della mamma.
- Lo svezzamento richiede impegno e pazienza anche da parte di chi si occupa del bambino. È bene vivere il momento della pappa con serenità perché anche lo stato d'animo di chi offre il cibo è importante.
- Non esiste un elenco di regole fisse adatte per ogni bambino. Se il vostro bambino non finisce tutta la pappa, non importa, è in grado di autoregolarsi e il pediatra controllerà ad ogni visita se la sua crescita è corretta e stabilirà per lui un calendario di inserimento adatto alle sue esigenze e alle sue caratteristiche.
- La pappa deve rappresentare per il bambino un momento piacevole da trascorrere in contatto con i genitori in un luogo tranquillo e senza distrazioni. Il bambino è abitudinario e ha bisogno di certezze.

## CONSIGLI PRATICI

- Può essere utile creare il “rito” della pappa in luogo ben definito, con modalità e strumenti che lui riconosce:
  1. Il bambino deve associare il seggiolone alla pappa (abitudine).
  2. Il seggiolone deve diventare il suo ambiente pappa: un posto comodo, senza costrizioni, piacevole e colorato.
  3. Sul seggiolone il bambino può giocare prima e dopo il pasto mai durante.
  4. Il cucchiaino non deve essere né troppo grande né troppo piccolo, non deve essere mai troppo colmo, va portato alla bocca solo quando il bambino ha deglutito il boccone precedente e va inserito in bocca fino a metà della lingua.
  5. Il piattino deve essere piccolo perché il bambino ha necessità di una porzione più piccola rispetto a quella degli adulti, infrangibile e colorato piacevole alla vista, termico soprattutto per i bambini che impiegano tanto a mangiare così da preservare la temperatura corretta dell'alimento.
- Di seguito alcuni esempi di schemi alimentari:

## PRIMA PAPPÀ IN BRODO VEGETALE

Da somministrare con il cucchiaino al secondo pasto della giornata non prima del 4° mese, meglio verso il 6°.

In 150 - 180 cc di brodo vegetale filtrato, preparato con patate e carota senza sale, aggiungere 2 - 3 cucchiaini di crema di riso e 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine.

Dopo 3 - 4 giorni variare la crema di riso con crema di mais e tapioca.

Dopo altri 3 - 4 giorni aggiungere ½ liofilizzato di tacchino o agnello.

Dopo altri 3 - 4 giorni aggiungere l'intero liofilizzato + 2 cucchiaini di passato di patata e carota + 1 cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato.

Arricchire quindi il brodo vegetale aggiungendo gradatamente una verdura ogni 3 - 4 giorni: lattuga, erbe, zucchine, coste, sedano.

Frutta: mela o pera grattugiata 50 grammi.

## SECONDA PAPPÀ IN BRODO VEGETALE

Da somministrare con il cucchiaino come ultimo pasto della giornata (1 mese dopo l'introduzione della prima pappa).

Si prepara come la prima pappa sostituendo la carne con 15 gr. di Grana Padano DOP o 1 formaggio ipolipidico o 20 - 25 gr. di ricotta di vacca o formaggio fresco tipo crescenza o robiola.

Frutta: mela o pera o banana grattugiata.

## Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

### **Autori**

[Dott.ssa Marzia Formigatti, Laurea Specialistica in Qualità e Sicurezza Alimentazione Umana](#)

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)