

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

## DIETA PER SVEZZAMENTO

### Cos'è e quando cominciare lo svezzamento

Per svezzamento (detto anche divezzamento o alimentazione complementare) s'intende il graduale passaggio del neonato **dal nutrimento liquido a quello solido e dall'alimento esclusivo** (latte materno e/o artificiale) **a una vasta gamma di alimenti** con differente gusto e composizione nutrizionale. Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), il processo di svezzamento dovrebbe iniziare **dopo il sesto mese** di vita del bambino in quanto, fino a quel momento, il latte materno e/o adattato assicura al lattante una crescita ottimale. Tuttavia, vi possono essere eccezioni relative a questa indicazione (che potrebbe non essere appropriata per tutti i bambini). In questi casi, il pediatra di riferimento saprà indicare il momento più idoneo per iniziare lo svezzamento del piccolo.

### Principali caratteristiche dello svezzamento

Lo svezzamento serve principalmente a fornire il **ferro** al bambino, quindi ad aggiungere all'alimentazione latte e cibi di origine animale come la carne. Si tratta di un momento speciale che coincide con una serie di cambiamenti molto importanti nella vita del piccolo, infatti:

- deve passare dal gusto dolce del latte a quello più saporito della pappa;
- deve imparare un processo articolato quale la **deglutizione**, in quanto il cibo cambia consistenza e da liquido diventa semisolido;
- deve gradualmente staccarsi dal seno materno, un ambiente caldo, accogliente e rassicurante, per passare ad un oggetto freddo, inerte e che non trasmette emozioni quale il cucchiaino (solo in caso di bimbo allattato al seno).

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

### Raccomandazioni dietetiche generali

- Mantenere, ove possibile, l'allattamento materno **fino ai due anni** di età del bambino, limitandolo poi al pasto della colazione e a quello della merenda. Se necessario e consigliato dal pediatra, si può allattare anche nel dopocena;
- Quando non è possibile allattare al seno, mantenere o introdurre l'allattamento con latte adattato **fino al dodicesimo mese** (un anno);
- Introdurre gli alimenti solidi **non prima del quarto mese** di vita del bambino, possibilmente verso il sesto mese;
- Scegliere cotture semplici. Cucinare al vapore permette di conservare maggiormente non solo il gusto, ma soprattutto le **vitamine** e i **sali minerali** degli alimenti.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, quelli da limitare e quelli generalmente consigliabili durante il processo di svezzamento, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

### Alimenti non consentiti

- **Pesce crudo**, molluschi e crostacei (es: cozze, vongole, polipo, seppie, calamari, gamberi, scampi, etc.) e carni crude, che includono anche insaccati come salame, coppa, mortadella, salsiccia, etc. e carni

affumicate, a causa del rischio tossicologico (tossinfezioni, etc.) cui questi alimenti potrebbero portare;

- Caffè e alcolici, inclusi vino e birra;
- **Sale**, da **non aggiungere** alle preparazioni prima dell'anno di vita del bambino. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura (nell'acqua di cottura della pasta o del riso, nelle verdure, etc.) ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia, etc.);
- **Zucchero** bianco, di canna, sciroppi zuccherati e dolciumi in genere (caramelle, gelatine, budini, etc.). Questi alimenti sono **assolutamente vietati** nel primo anno di vita del piccolo perché aumentano il rischio di sviluppare carie e possono alterare il gusto. Il miele, per il rischio di **botulino**, può essere inserito - con moderazione - nella dieta del bambino dopo il primo anno di età;
- Bevande zuccherine e soft drink, come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti";
- Alimenti in scatola (es: legumi già cotti, carni, zuppe o minestre, etc.).

### Alimenti consentiti con moderazione

- Formaggi con una percentuale di grassi oltre il 30% indicati in etichetta, es: latteria, pecorino in genere, formaggi spalmabili o molli tipo Emmental, caciotta mista, etc. Posticipare il loro inserimento nella dieta a dopo l'anno di vita del bambino;
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, margarine, panna, etc.;
- Frutta secca oleosa a guscio come **noci**, mandorle, nocciole, etc.;
- Frutta fresca più zuccherina come cachi, fichi, datteri, uva, **castagne**, etc.;
- Alimenti fritti e brasati, latte vaccino, albume d'uovo e carne di maiale, da inserire nella dieta del bambino dopo il primo anno di vita;
- Alimenti a maggior rischio di **soffocamento** (es: mais, wurstel, etc.);
- Alimenti integrali.

### Alimenti consentiti e consigliati

- Acqua, scegliere preferibilmente quella oligominerale per il suo basso contenuto di sali minerali;
- Cereali quali riso, tapioca, mais, avena e grano;
- Patate;
- **Olio extravergine di oliva**, in quanto occupa da sempre una posizione privilegiata nell'ambito di una sana ed equilibrata alimentazione infantile. Infatti, l'olio evo 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 e fagiolini, le altre verdure andranno inserite dopo il nono mese di vita del bambino. La polpa di pomodoro è meglio inserirla dopo l'anno;
- Frutta, iniziare con pera, mela e banana, gli altri tipi di frutta andranno inseriti dopo il nono mese di vita. Meglio iniziare ad introdurla dopo che la prima pappa sia stata completamente accettata dal bambino;
- Carne di agnello, tacchino, manzo, vitello e pollo, da sciogliere nella prima pappa. Consigliata quella liofilizzata, omogeneizzata e fresca secondo le quantità e modalità consigliate dal proprio pediatra;
- Formaggi freschi e dalla consistenza spalmabile quali crescenza, caprino, robiola, etc., che possono essere facilmente sciolti nelle pappe;
- **Formaggi stagionati** come il Grana Padano DOP, che può essere usato grattugiato fin dalle prime pappe (un cucchiaino, 5 g). Questo formaggio, pur essendo **naturalmente privo di lattosio**, mantiene inalterati tutti i buoni nutrienti del latte vaccino ad eccezione dei grassi, in quanto viene parzialmente decremato durante la sua lavorazione. Il Grana Padano DOP è anche ricco di **proteine** ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali), calcio (e altri importanti minerali) e vitamine come la B12 e la A totalmente biodisponibili;
- Yogurt al naturale e ricotta, da inserire a partire dal sesto-settimo mese di vita del piccolo;
- Prosciutto cotto al naturale senza polifosfati, da inserire a partire dal sesto-settimo mese di vita;
- Pesce come sogliola, platessa, nasello, merluzzo, trota, branzino, etc., da inserire a partire dal settimo mese di vita;
- Legumi. Iniziare prima con le **lenticchie** rosse decorticate, poi inserire gradualmente tutti gli altri legumi

(fagioli, ceci, piselli, fave, etc.). Questi alimenti devono essere sempre passati al setaccio dopo l'ottavo mese di vita e possono sostituire carne e pesce;

- Uovo. Il tuorlo deve essere ben cotto e non offerto prima del nono mese di vita del bambino.

### Consigli comportamentali

- **Non aggiungere sale né zucchero** alle preparazioni. Questa raccomandazione è molto importante perché nella prima e seconda infanzia, se abituati a gusti troppo decisi, i bambini rifiuteranno i sapori neutri e più genuini, come quelli di frutta e verdura;
- La prima pappa non sempre piace al bambino: la mamma e il papà non devono scoraggiarsi! Bisogna proporre e riproporre con tanta pazienza i nuovi gusti quando il bambino è tranquillo e di buon umore;
- Cercare di non far coincidere lo svezzamento con altri periodi "di passaggio" importanti per la vita del piccolo, come l'inserimento al nido o il rientro al lavoro della mamma;
- Vivere il momento della pappa con serenità, gioia e spensieratezza, perché anche lo stato d'animo di chi offre il cibo al bambino è importante per la sua accettazione. Lo svezzamento richiede impegno e pazienza anche da parte di chi si occupa del piccolo;
- Non esiste un elenco di regole fisse adatte ad ogni bambino. Se 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. I bambini sono abitudinari e hanno bisogno di certezze.

### Consigli pratici

Può essere utile creare il "rito" della pappa in un luogo ben definito, con modalità e strumenti che il piccolo riconosce. Per esempio:

- Il bambino deve associare il seggiolone alla pappa (abitudine);
- Il seggiolone deve diventare il suo ambiente per la pappa: un posto comodo, senza costrizioni, piacevole e colorato;
- Sul seggiolone il bambino può giocare prima e dopo il pasto, ma **mai durante**;
- 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;
- Il piattino deve essere piccolo perché il bambino ha la necessità di una porzione più piccola rispetto a quella degli adulti. Si consiglia un piattino infrangibile e colorato, cioè piacevole alla vista, oltre che termico soprattutto per i bambini che impiegano tanto tempo a mangiare, così da preservare la temperatura corretta delle pietanze.

Di seguito **alcuni esempi** di schemi alimentari:

1) **PRIMA PAPPÀ IN BRODO VEGETALE**, da somministrare con il cucchiaino al secondo pasto della giornata, non prima del quarto mese di vita del bambino, meglio verso il sesto.

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 di sedano, etc..

Frutta: mela o pera grattugiata, 50 grammi.

2) **SECONDA PAPPÀ IN BRODO VEGETALE**, da somministrare con il cucchiaino come ultimo pasto della giornata (circa un mese dopo l'introduzione della prima pappa).

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

Frutta: mela o pera o banana grattugiata, 50 grammi.

## L'autosvezzamento

L'alimentazione complementare a richiesta, o autosvezzamento, non reputa necessario seguire un calendario preciso d'inserimento degli alimenti. Secondo questo ideale è possibile proporre al bambino quello che lui vuole assaggiare, il tutto ovviamente sempre sotto la supervisione dell'adulto. I presupposti di questa teoria nascono dal fatto che recenti ricerche scientifiche hanno dimostrato che intorno ai sei mesi di vita l'apparato digerente del bambino sembra essere in grado di tollerare qualsiasi alimento. Anche per quanto riguarda le allergie, è stato dimostrato che non è utile rimandare l'introduzione di alimenti allergizzanti come il pomodoro, la fragola, etc.

- **I benefici:** è possibile proporre precocemente un'alimentazione equilibrata e varia, che comprenda molta frutta e verdura.
- **Le controindicazioni:** possibile rischio di soffocamento, difficoltà a riconoscere un eventuale eccesso proteico (che, secondo recenti studi, predispone all'obesità infantile).

In conclusione, possiamo affermare che **sono necessari ulteriori studi** per valutare l'effettiva efficacia e sicurezza di questa tipologia di svezzamento.

## Svezzamento vegetariano e vegano

Lo svezzamento vegetariano prevede l'esclusione dalla dieta di carne e pesce, ma include tutti i derivati animali (come uova e formaggi). Lo svezzamento vegano, invece, si basa esclusivamente su una dieta fatta di alimenti di origine vegetale (niente carne, pesce, uova, latte e derivati). La principale differenza tra questi due regimi alimentari e quello tradizionale (onnivoro) consiste soprattutto nell'apporto di **vitamina B12** che, essendo presente solo negli alimenti di origine animale, nello svezzamento vegano deve essere **obbligatoriamente integrata**. Un documento ufficiale dell'[Academy of Nutrition and Dietetics](#) definisce le diete vegane e vegetariane sostenibili in tutte le fasi della vita, **purché adeguatamente pianificate da uno specialista** in grado di valutare le corrette integrazioni. In linea di massima, chi decide di adottare un'alimentazione vegana per il proprio bambino deve ricordarsi sempre che la vitamina B12 deve essere **necessariamente integrata** e che bisogna avere la supervisione di un medico specialista in Scienza dell'Alimentazione per evitare di incorrere in ulteriori carenze alimentari.

## Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

## Autori

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

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