

Lo svezzamento: cos'è?

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 assicura 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 lattea alimenti di origine animale come la carne.

Raccomandazioni dietetiche:

Regole Generali da 0 a 12 mesi.

- 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 **latte vaccino** dopo il 12° mese;
- Introduzione di **alimenti solidi** non prima del 4° mese, possibilmente verso il 6° mese;
- **Cereali:** riso, tapioca, mais, avena, grano;
- **Frutta:** pera, mela, banana, le altre dopo il 9° mese.
Meglio iniziare ad introdurla dopo che la prima pappa sia stata completamente accettata.
- **Verdura:** iniziare con patate, carote, zucchine, fagiolini, le altre dopo il 9° mese.
Polpa di pomodoro meglio dopo i 12 mesi;
- La **Carne:** agnello, tacchino, manzo, vitello, pollo sciolta nella prima pappa;
Liofilizzata, omogeneizzata, fresca secondo le quantità consigliate dal Pediatra.
- Il **Prosciutto** cotto al naturale senza polifosfati dal 6-7° mese;
- Il **Pesce:** sogliola, platessa, nasello, merluzzo, trota, branzino dal 7° mese;
- Il **Formaggio:** Grana Padano dop, ricotta, crescenza, caprino.
- Lo **Yoghurt** al naturale al 6° - 7° mese;
- I **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;
- L' **Uovo:** il tuorlo ben cotto non prima del 9° mese, poi l'albume dopo i 12 mesi;
- Il **Sale** non prima dell'anno compiuto e comunque con molta moderazione; 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: frutta e verdura;
- L'**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.

Avvertenza: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base della situazione clinica individuale. Prima di procedere a cambiamenti di dieta è bene rivolgersi al proprio medico curante.

Esempio pratico:

PRIMA PAPPA 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.

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.

Anche la cottura degli alimenti è fondamentale. Cucinare al vapore garantisce ai cibi il mantenimento delle vitamine, dei sali minerali e, soprattutto, del **gusto**.

SECONDA PAPPA 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.

Inoltre:

Non bisogna avere fretta. L'alimentazione corretta ed equilibrata è importante per la salute psico-fisica di ogni bambino. 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.
- Dal punto di vista psicologico deve staccarsi gradualmente dal seno materno, caldo, accogliente, rassicurante per passare ad un oggetto freddo, inerme che non trasmette emozioni: il cucchiaino.

Quindi cercate di non farlo coincidere 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. E' bene vivere il momento della pappa con serenità perché anche lo stato d'animo di chi offre il cibo è importante.

Non abbiate fretta e non demoralizzatevi, 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.

Può essere utile creare il "rito" della pappa in luogo ben definito, con modalità e strumenti che lui riconosce.

- Il bambino deve associare il **seggione** alla pappa (abitudine)
- Il seggiolone deve diventare il suo ambiente pappa: un posto comodo, senza costrizioni, piacevole e colorato.
Sul seggiolone il bambino può giocare prima e dopo il pasto 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 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.

Il bambino ha bisogno di un po' di tempo per abituarsi ai diversi alimenti dal punto di vista sia fisiologico sia psicologico.

Se il bambino è pigro proporre una porzione eccessiva, che verrà avanzata, sarà frustrante per la mamma e demotivante per lui.

Anche l'accettazione di nuovi sapori e la tolleranza degli alimenti è importante.

Quindi dobbiamo seguire le indicazioni "calendario" date dal pediatra per l'inserimento di nuovi alimenti e riproporre lo stesso alimento rifiutato a distanza di qualche giorno senza timori e ansia.

Il pasto deve essere un momento educativo e di socializzazione con la famiglia, l'imitazione del genitore può aiutare il bambino inappetente così come il rispetto degli orari, lo stare tutti seduti a tavola. I pasti devono diventare un rituale importante a cui dedicare la giusta importanza e il giusto tempo.

Avvertenza: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base della situazione clinica individuale. Prima di procedere a cambiamenti di dieta è bene rivolgersi al proprio medico curante.

Giusto e sbagliato...

Lasciare che tocchi il cibo con le mani

SI se è un modo per portare determinati cibi alla bocca o per fargli scoprire al tatto il nuovo cibo.

NO se il cibo diventa un gioco.

Leggere le favole mentre mangia

NO rimane troppo distratto

Guardare la televisione durante il pasto

NO rimane troppo distratto

Giocare all'aeroplanino

NO si rischia di confonderlo, può essere utile far finta di imboccare un bambolotto, sarà stimolato per istinto di imitazione.

Insistere perché finisca tutto il piatto

NO ha un effetto contrario i bambini sono in grado di autoregolarsi. il controllo periodico del pediatra darà le indicazioni più adeguate.

Se rifiuta un cibo preparargliene subito un altro

NO si abituerebbe ad averla sempre vinta e quindi a non sperimentare nuovi sapori. Di contro però non intestardirsi sulle cose che non gli piacciono.

Preparare ricette nuove e "colorate"

SI fa bene alla mamma e al bambino

Dare cibo molto saporito o molto dolce. Fargli assaggiare il vostro cibo

NO altererebbe il loro gusto portandoli poi ad escludere i cibi dal gusto neutro: frutta e verdura. E' in ogni modo opportuno tenere presente le indicazioni del pediatra riguardo all'introduzione graduale dei cibi durante lo svezzamento.