

La grande avventura dello svezzamento: la proposta di cibi solidi che si affiancano all'allattamento materno.

Il momento ideale per l'introduzione dei primi cibi solidi secondo tutte le società che si occupano di nutrizione pediatrica è il 6° mese di vita del bambino se sano e nato a termine.

E' il bambino stesso che ci indica che è pronto a mangiare cibo solido:

- Sa mantenere la posizione seduta con minimo appoggio e la testa allineata col tronco
- E' in grado di vedere, afferrare e portare alla bocca il cibo come fa con i suoi giocattoli
- E' in grado di masticare e deglutire il cibo.

Quando il bambino oltre a dimostrare questi segni appare chiaramente interessato a ciò che mangiano i genitori allora è proprio ora di iniziare a proporre cibi solidi.

Il momento dello svezzamento è una grande occasione per i genitori di riflettere sulle proprie abitudini alimentari: se seguono una dieta sana o necessitano di correttivi. Infatti l'intento è di avvicinare quanto prima possibile il bambino al cibo quotidiano della famiglia. Attenzione: non al cibo delle grandi occasioni o delle eccezioni ma a quel cibo consumato quotidianamente dai famigliari e che è certamente diverso nelle diverse culture e può presentare differenze persino da famiglia a famiglia dello stesso territorio.

Ai nostri bambini va proposta una dieta varia e genuina come è la dieta tradizionale nel nostro paese: la dieta mediterranea.

Ogni famiglia ha l'occasione di riflettere se alla propria tavola è ben rappresentato l'apporto di frutta e verdura, su quali condimenti utilizza, sui metodi di cottura e sulla sicurezza dei cibi che utilizza. Una grande occasione di scelte alimentari salutari per tutta la famiglia.

Il bambino non va obbligato a mangiare quanto proposto. Il genitore deve imparare a cogliere i segnali di fame e sazietà, comprendere i gusti alimentari di ogni singolo bambino e il suo essere pronto e competente di fronte al nuovo.

Non tutti i bambini hanno gli stessi gusti e gli stessi tempi ma porteremo ognuno il prima possibile a mangiare con i suoi famigliari quello che mangiano i suoi famigliari. Non scoraggiatevi se il bambino rifiuta un nuovo alimento proposto: è dimostrato che l'offerta ripetuta di alimenti nuovi fino a 10-15 volte in un clima positivo e senza esercitare forzature ne favorisce l'accettazione.

Va sempre favorita l'autonomia del bambino nell'assumere il cibo prima con le manine poi con le posatine.

Molto importante è sottolineare che nei primi anni di vita si modellano i gusti e le abitudini alimentari per il resto della vita. A mangiare bene e sano si impara da piccoli e questa è la prevenzione più efficace a tanta patologia che affligge la nostra popolazione: sovrappeso e obesità con conseguente sindrome metabolica, diabete e patologia cardiovascolare.

Va ricordato che per i bambini nati pretermine o in condizioni patologiche va proposto un percorso alimentare con tempi e modalità differenti.

Da ultimo vanno segnalati tre punti importanti:

- 1) Gli alimenti industriali non sono sempre necessari
- 2) A masticare e inghiottire il cibo a pezzettini ci si allena
- 3) Le differenze nutrizionali a vantaggio degli alimenti cosiddetti "Bio" sono così limitate da non giustificarne l'utilizzo.

Buona avventura a tutti, grandi e piccoli