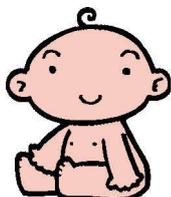


Svezzamento

consigli utili per mamme e bambini
dai sei mesi all'anno di età
per una corretta
alimentazione complementare



L'introduzione di alimenti diversi dal latte (alimentazione complementare) è una **tappa molto importante** per ogni bambino e anche per i suoi genitori

Il "momento" migliore per cominciare è indicato attualmente intorno ai **sei mesi** (OMS e UNICEF) perché a questa età il vostro bambino ha sviluppato capacità orali e motorie che gli permettono di mangiare alimenti semi-solidi e solidi: è capace di stare seduto sul seggiolone e di usare le mani per afferrare gli oggetti e pezzetti di cibo; inoltre dopo i sei mesi ha un ritmo di crescita minore ed ha bisogno di passare ad una alimentazione che sia adeguata alle sue necessità (per esempio ha più bisogno di ferro).



Naturalmente questa è una **data indicativa** e alcune mamme e bambini possono non essere ancora "pronti" a cominciare, mentre altri dimostrano molto interesse per i cibi nuovi già prima dei sei mesi. E' importante che i genitori osservino il proprio bambino e decidano insieme a lui il momento di iniziare: nei loro compiti educativi rientra il riconoscere al bambino la **capacità di autoregolarsi** nella quantità di cibo da assumere e l'indirizzarlo verso **alimenti "qualitativamente" salutari** (se i genitori non mangiano certi cibi salutari - verdure, legumi, pesce, frutta...- difficilmente i loro figli lo faranno).



L'introduzione di cibi nuovi deve essere un **momento piacevole** e, quando è possibile, da trascorrere insieme con tutta la famiglia, in occasione di un pasto, pranzo o cena, in cui il bambino è tranquillo e disponibile ad accettare novità. E' possibile che inizialmente il vostro bambino accetti di mangiare solo alcuni alimenti e poi richieda ancora la sua "dose" di latte: ricordatevi che ognuno ha i suoi ritmi ed è bene non sforzarlo mai e lasciargli il tempo di abituarsi a una cosa nuova; ciò che non mangia oggi, lo accetterà un altro giorno.

Assaggiare cibi diversi è una **"scoperta"**: è importante che i bambini possano toccare il cibo, portarselo alla bocca con le mani o provare ad usare da soli il cucchiaino; è anche importante che il cibo offerto sia vario come colore, odore e sapore e come tipo di alimenti offerti. Un menù vario sarà sempre accettato meglio e gli insegnerà a mangiare anche da grande un po' di tutto

... e per le mamme preparare la pappa non deve essere solo un lavoro in più: non è necessario seguire ricette rigide, monotone e prestabilite, ma è sufficiente conoscere gli alimenti che i bambini possono mangiare nel corso della loro crescita e poi ogni mamma può preparare menù diversi in base ai gusti del suo bambino e alle abitudini della famiglia.

Verso i 6 mesi il bambino è sufficientemente maturo per mangiare liberamente un po' di tutto, anzi è meglio che gli alimenti nuovi vengano introdotti entro gli 8 mesi per evitare allergie future:



Cereali (grano, riso, mais, orzo, miglio, cous-cous)
Verdura e Frutta di stagione, preferibilmente da agricoltura biologica
Pesce (fresco o surgelato, di piccola taglia)
Legumi (lenticchie, piselli, poi anche ceci, fagioli e soia)
Carni (magre come manzo pollo tacchino coniglio)
Uova
Formaggi (preferibilmente magri e freschi)
Yogurt

Il cibo può essere offerto omogeneizzato, frullato, sminuzzato a piccoli frammenti tagliato a pezzettini, schiacciato, tritato.

Quando il bambino si sarà abituato, senza fretta, a mangiare un po' di tutto, occorre programmare PRANZO e CENA in modo da fornire un "pasto completo" che contenga tutti i nutrienti:



PRIMO PIATTO:

CEREALI circa 25 - 35g (metà dose per i brodi)

Preferite pasta semplice, piuttosto che all'uovo o ripiena. Saltuariamente il riso. Anche cous-cous, miglio in chicchi, orzo, farro (cereali integrali solo dopo i due anni).

I condimenti devono essere semplici: al pomodoro, alle verdure, come piatto unico con carne o pesce e verdure, evitando i grassi non salutari (burro, panna, margarine, pancetta ecc.)

Si può proporre un primo asciutto a pranzo e una minestra alla sera.



SECONDO PIATTO:

PESCE o CARNE MAGRA o LEGUMI o FORMAGGI o UOVA

secondo la seguente frequenza settimanale:

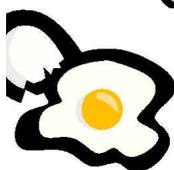
PESCE (anche a più elevato contenuto di grassi) = 3 - 4 volte/settimana circa 40 g

CARNE MAGRA (pollo, tacchino, coniglio, manzo magro) = 3 - 4 volte/settimana circa 30 g

LEGUMI (fagioli, lenticchie, ceci, piselli. Freschi, secchi, surgelati, decorticati inizialmente) = 3 - 4 volte/settimana, circa 20 g se secchi 60 g se freschi

UOVA (a stracciatella, in camicia, sode) = un uovo 1- 2 volte/settimana

FORMAGGI A PIU' BASSA PERCENTUALE DI GRASSI come i formaggi molli a maggior contenuto d'acqua (ricotta, mozzarella, crescenza) = 1 - 2 volte/settimana, circa 40 g, il parmigiano circa 10 g.



VERDURE DI STAGIONE e FRUTTA FRESCA

(1 porzione = pugno del bambino):

L'OMS raccomanda un consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno (2 - 3 di verdura e 2 - 3 di frutta).

E' opportuno consumare frutta fresca e verdura di *colori diversi* (bianco, giallo, arancione, verde, rosso) che hanno contenuti variabili di importanti vitamine (beta carotene, licopene, folati, vitamina C).

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Almeno un cucchiaino a pasto

PANE

Circa 20-30 g a pasto

ACQUA

E' molto importante per tutti: va offerta spesso al bambino, nel bicchierino, senza aggiungere zucchero, miele o tisane.

Fino a quando le poppate di latte sono ancora frequenti è possibile che il bambino ne richieda poca .

SALE

E' meglio non salare gli alimenti dei bambini fino all'anno di vita. E' bene comunque abituarsi ad usarne poco per tutti gli alimenti consumati in famiglia.

Usate per insaporire tutte le erbe aromatiche (prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, origano, timo)



Attenzione

- La giornata alimentare del bambino si articolerà in 4 pasti principali:
colazione e merenda a base di latte e/o yogurt, eventualmente integrata con frutta
pranzo e cena a base di cibi solidi
- **I metodi di cottura da preferire sono al vapore, al forno, alla piastra e al forno a microonde, quando è possibile senza aggiunta di grassi .**
- Abituamo i nostri bambini a dissetarsi con acqua (da evitare succhi di frutta, bevande zuccherate e bibite)
- I bambini per accettare un gusto nuovo devono poterlo assaggiare più volte: non scoraggiatevi davanti ad un rifiuto e offrite il cibo nuovo più volte (anche 8-10) prima di rinunciare.
- Usare frutta e verdura fresca di stagione, rivolgendo l'attenzione agli alimenti derivati da coltura biologica.
- E' meglio evitare i pesci d'allevamento

Strumenti domestici di uso comune per rendere fruibili i cibi solidi forchetta, coltello, cucchiaino, trita-tutto, passaverdura, grattugia	
PASTA di vario formato	tagliare a pezzettini
PESCE	utilizzare filetto di pesce senza spine e sminuzzare
CARNE di vario tipo	tritare con un comune <i>trita-tutto</i> domestico (non è necessario ricorrere al frullatore)
VERDURE CRUDE	tagliare a pezzettini o grattugiare (es. carota)
VERDURE COTTE	eliminare eventuali filamenti fibrosi, schiacciare con una forchetta e sminuzzare
LEGUMI fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, fave	dopo la cottura, passare con un passaverdura (per eliminare la buccia fino ad 1 anno di età)
PROSCIUTTO CRUDO	togliere il grasso visibile e tagliare a pezzettini
UOVA sode o in omelette al forno	ridurre a pezzettini
PANE	scegliere pane comune che può essere dato a pezzi
FRUTTA (alcuni esempi) - mela, pera - banana - mandarini, arance - uva - pesche, prugne, susine - frutta secca oleosa (es noci)	sbucciare e grattugiare schiacciare con la forchetta sbucciare, tagliare a pezzettini gli spicchi, eliminare accuratamente i noccioli sbucciare, tagliare a pezzettini e togliere i semi scegliere frutti maturi perché più morbidi, sbucciare, tagliare a pezzettini la polpa tritare con il trita-tutto

ESEMPI DI MENU'

	Giorno 1	Giorno 2
Pranzo	Pasta al ragù di carne	Pasta al pomodoro
	Verdure di stagione	Pesce
		Verdure di stagione
Cena	Passato di legumi con cereali in chicchi	Crema di verdure con crostini di pane
	Verdure di stagione	Uovo, carne magra, prosciutto cotto o crudo
		Verdure di stagione
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE (ad ogni pasto)		

PORZIONE IN GRAMMI (PESO A CRUDO) DEI PRINCIPALI ALIMENTI IN RAPPORTO ALL'ETA'

ALIMENTI	6-9 MESI	10-12 MESI	1-3 ANNI
PASTA, RISO, MAIS, ORZO, FARINE (per brodi dimezzare le quantità)	25-30	30-35	40-50
CARNI MAGRE	30	35	40
CARNI STAGIONATE (prosciutto, bresaola)	15	20	20/25
PESCE	40	50	50/60
FORMAGGI			
- freschi molli (ricotta, casatella)	30/35	35/40	40
- freschi da taglio (caciotta, mozzarella)	15/20	20/25	30
- a media stagionatura (pecorino)	10/15	15	20
- ad alta stagionatura (es. parmigiano):			
# come 2° piatto	10	10	15
# grattugiato per condimento	5	5	5
LEGUMI			
- secchi	20	20	25
- freschi	60	61	60/70
UOVA	n. 1	n. 1	n.1
OLIO extravergine di oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
ORTAGGI e FRUTTA			
- verdure crude non a foglia	50	60/70	80
- verdure crude a foglia	15	20/25	25/30
- verdure miste per salse di condimento	35	40/45	50/70
- verdure miste per zuppe	80	100	120
- frutta fresca	80/100	100	100/150
- frutta secca oleosa	10	10	10