



svezzamento

Iniziamo ora il svezzamento, che vuol dire togliere il “vezzo” cioè la dolce abitudine di succhiare il latte dal seno o dal biberon per tutti i pasti; da adesso in poi il pasto di mezzogiorno lo daremo con il cucchiaino insegnando al nostro bambino a deglutire un cibo semisolido. Ci vorrà un po’ di pazienza sia da parte sua che da parte nostra, ma alla fine il risultato sarà quello di aver fatto un gradino in più nella scala della crescita!

E’ bene iniziare lo svezzamento tra il **4° e il 6° mese** di vita non prima perché il latte è un alimento completo e digeribile, non dopo perché la dieta latte esclusiva non è più in grado di soddisfare le esigenze nutrizionali del bambino.

Verso i **4 mesi e mezzo** si incomincia ad introdurre la frutta (mela, pera, banana) che però non sostituisce un pasto completo ma abitua il bambino ad imparare il meccanismo della deglutizione di un cibo solido.

Dai **5 mesi** si può iniziare lo svezzamento, ricordando che il latte è e rimane l’alimento principale. E’ quindi una data orientativa e non certo obbligatoria. Bisogna inoltre rispettare i tempi e i ritmi di vostro figlio che può essere più o meno pronto ad alimentarsi con il cucchiaino.

Come si prepara la prima pappa?

Fate bollire in un litro d’acqua una patata, una carota, una zucchina e una foglia di lattuga, a fuoco lento, finché il liquido non si dimezza (metà tempo se usate la pentola a pressione), poi filtrate per separare il brodo dalle verdure.

Prendete poi 200 cc circa di brodo a cui aggiungerete 2-4 cucchiaini di crema di riso, o di mais e tapioca oppure tutti gli altri cereali anche se contenenti glutine (semolino, pastina, crema multicereali) in quantità tali da fare una pappa abbastanza densa e senza grumi. Aggiungete quindi un cucchiaino di olio d’oliva extravergine (spremuta a freddo) e un cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato.

In genere non viene aggiunto sale o altri insaporitori, ricordiamo però che ci sono bambini che amano gusti un po’ più decisi per cui a volte si può aggiungere un pizzico.

Questo pasto va a sostituire la poppata di mezzogiorno.

Successivamente si introduce gradatamente le verdure passate con il passaverdura o frullate/omogeneizzate perché l’intestino del bambino, ancora immaturo, si deve abituare a sostanze nuove e per vedere se qualche verdura dà dei piccoli disturbi o se al bambino non piace.

Ricordiamo che il brodo si conserva in frigo per 1-2 giorni; il miglior sistema di conservazione è il congelamento (a porzioni).

