

SVEZZAMENTO (classico)

Lo svezzamento classico si effettua solitamente dopo il 5° mese per i bambini allattati artificialmente e dal 6° per i bambini che assumono solo il latte materno; è il momento in cui introduciamo nell'alimentazione del bambino alimenti di tipo solido attraverso la pappa; l'introduzione della frutta precede in genere di qualche settimana l'inizio dello svezzamento (raccomando sempre di non usare gli omogeneizzati di frutta ma frutta fresca sbucciata e grattugiata o frullata)

Lo svezzamento va condotto in modo graduale iniziando con la Prima Pappa (in genere tra le 11,30 e le 13,30) e aggiungendo la Pappa Serale (ore 19-21) dopo 10-15 giorni e comunque quando il bambino ha accettato volentieri la Prima Pappa.

Autosvezzamento: E' un'altra modalità di condurre lo svezzamento che si sta diffondendo da alcuni anni, soprattutto da quando la scienza ci ha dimostrato che almeno dal 6° mese può essere somministrato ai piccoli qualsiasi alimento che mangiano gli adulti (ovviamente con l'attenzione al fatto che in famiglia si abbia un'alimentazione sana e corretta) e che significa semplicemente lasciare che dal 6° mese in poi al piccolo, al primo segnale d'interesse nel confronto del pasto dei grandi, vengano offerti assaggi di ciò che si sta mangiando per tutte le portate, smettendo quando il bambino non ne farà più richiesta. Lo stesso si farà ai successivi pasti. Le poppate di latte intanto continueranno con la cadenza abituale, ma inevitabilmente quelle vicino al pranzo e alla cena diventeranno sempre meno consistenti fino a scomparire. In questo modo, insensibilmente e ognuno con il proprio ritmo, i bambini si adeguano alle abitudini alimentari delle proprie famiglie.

Le note che seguono sono istruzioni per chi preferisce condurre lo svezzamento nel modo classico, con l'introduzione della prima pappa e facendo mangiare il piccolo in modo distinto dagli altri componenti della famiglia; per quanto riguarda l'autosvezzamento si rimanda ad altra specifica informativa.

PRIMA PAPPA

Nei primi 5-6 giorni si prepara una pappa ancora incompleta, senza il passato di verdure e senza la carne; per la primissima pappa prendo una patata e una carota, le bollisco, faccio il brodo di patata e carota, poi la patata e la carota le tolgo e tengo solo il brodo; nel brodo metto solo:

- 20g di crema di riso (o mais e tapioca)
- 1 cucchiaino di parmigiano
- 1 cucchiaino e mezzo di olio extravergine di oliva (o di mais)

Ogni giorno che passa però nel brodo introduco una verdura in più: zucchine, sedano, erbe, bietola, spinaci, zucca, in modo che col passare dei giorni il brodo viene fatto con un numero sempre maggiore di verdure; arrivato al 4°-5°-6° giorno rendo la pappa completa introducendo anche i due elementi che mancano: il passato di verdure e la carne; passato di verdura e carne vengono quindi aggiunti insieme nella pappa con queste modalità:

- 2 cucchiari di passato di verdura (ma la quantità può anche essere maggiore, la verdura normalmente non fa mai male, si valuterà come piace al piccolo e come viene densa la pappa)
- 40g di carne; è preferibile partire con omogeneizzato o liofilizzato (5g di liofilizzato corrispondono a 40g di carne) che almeno inizialmente ci garantiscono sterilità e micronizzazione, ma dopo qualche settimana, se volete, potete prepararla voi cuocendola al vapore o lessandola e poi frullandola o omogeneizzandola; si può partire con la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, agnello) ma dopo poco potete dare anche la carne rossa (vitello e manzo)

LA PAPPÀ NON VA MAI SALATA

La quantità di brodo da preparare è variabile, all'inizio potrebbero bastare anche 100-150g perché il piccolo potrebbe rifiutarla o mangiarne poca, ma la quantità definitiva può arrivare a 200-250 e più g. di brodo.

Per quanto riguarda i cereali, si parte con crema di riso o mais e tapioca che sono le più leggere, ma dopo 15 giorni si può introdurre la crema multicereali e dopo il 7-8° mese anche il semolino e successivamente la pastina, cercando in ogni caso di seguire le preferenze del bambino senza particolari rigidità

SECONDA PAPPÀ

Si prepara in modo identico alla prima pappa solo che al posto dei 40g di carne si mettono 40g di formaggio; si può iniziare col parmigiano che è molto digeribile e il piccolo già prende in piccola quantità; dopo qualche giorno si può passare ad altri tipi di formaggio utilizzando quelli meno grassi: ricotta, certosa, mozzarella, quartirolo e più avanti anche fontina, taleggio, emmenthal, formaggi di capra ecc.

Si possono anche usare i "formaggini", controllando bene che non contengano conservanti, polifosfati od altre sostanze non sicure.

A PARTIRE DAI 6,5-7 MESI SI PUO' E SI DEVE LIBERALIZZARE L'ALIMENTAZIONE.

Una volta si riteneva che alcuni alimenti non dovessero essere introdotti prima degli 8-10 mesi, altri prima dell'anno, oggi sappiamo che non è più così e che anzi è più facile sviluppare intolleranze e allergie se un bambino non ha mai assunto un determinato alimento prima dell'anno; l'unico alimento che oggi siamo certi non deve essere mai dato prima del compimento dei 12 mesi è il latte vaccino.

Quindi al più tardi dal 7° mese cominceremo a introdurre nuovi alimenti iniziando dai più importanti: pesce, tuorlo d'uovo, legumi e progressivamente qualsiasi tipo di verdura (anche pomodori, broccoli, peperoni, ecc) e di frutta, poi anche prosciutto, albume, e quant'altro vi possa venire in mente, sempre nella pappa e senza condimenti particolari. I nuovi alimenti vanno inseriti uno per volta, aspettando 1-2 giorni prima di inserire un altro nuovo alimento.

Una volta introdotti i legumi ogni tanto la seconda pappa può essere fatta anche solo di cereali e legumi (in questo caso come verdura sceglierò solo legumi per darne una quantità sufficiente a sostituire le proteine della carne (piselli, fagioli, lenticchie) senza la carne.

Il pesce può sostituire la carne sia nella prima che nella seconda pappa, così come l'uovo; il pesce può essere dato quante volte vogliamo, l'uovo 1-2 volte a settimana.

In ogni caso potete sempre sperimentare cibi fatti e preparati da voi in casa proponendoli al piccolo senza timori.

A partire dal 9-10° mese, se il bambino lo gradisce (non c'è fretta) si può iniziare a proporre un primo e un secondo; la frutta va data almeno una volta al giorno, tutti i giorni, preferibilmente prima di mangiare o prima della merenda

La merenda del pomeriggio deve essere sempre un pasto di latte che a partire dal 7° mese può essere sostituito da uno yogurt (vanno bene anche Yogurt alla frutta) e che sarebbe opportuno rimanesse la merenda ideale anche per gli anni successivi

Attenzioni alle dosi di cereali e carne che rimangono quelle iniziali sostanzialmente per quasi tutto il primo anno di vita, mentre si può ampiamente variare con le dosi di verdura e frutta.

Dopo l'introduzione della seconda pappa un bambino dovrebbe avere un'alimentazione di 4 pasti al giorno: colazione, pranzo, merenda e cena; se il bambino richiede cibo al di fuori di questi pasti può sempre essere data comunque la frutta; dopo la cena non deve prendere latte (né altri cibi calorici) fino alla colazione del mattino dopo; fa eccezione il bambino allattato ancora al seno materno che può essere allattato quando lo richiede, e anche dopo la pappa serale o durante la notte.

I biscotti per bambini non devono mai essere dati col latte nel primo anno di vita, potranno eventualmente essere proposti qualche volta a merenda facendo attenzione che il piccolo non abbia un'alimentazione ipercalorica; potranno essere dati col latte dopo l'anno quando il bambino potrà assumere il latte vaccino fresco che è molto più povero di cereali rispetto al latte materno e al latte artificiale.

Dott. Paolo Paganuzzi