

*Dott. Maria Angela CAZZUFFI
Specialista in Pediatria
Specialista in Neonatologia e Patologia Neonatale
Via dei Mille, 2 - Gallarate (VA)*

SVEZZAMENTO

Arrivato ai 5-6 mesi il bambino è in grado di assumere anche alimenti diversi dal latte; inoltre il suo veloce accrescimento porta a nuove esigenze nutrizionali, per cui si inizia lo svezzamento.

Pur rispettando l'atteggiamento del bambino di fronte ai nuovi alimenti, che può essere di piacere o di difficoltà, la proposta è quella di offrire una buona varietà di alimenti sani: cereali, verdure, frutta, carne, pesce, legumi, formaggi, uova.

NEGLI ULTIMI ANNI SI E' VISTO CHE RITARDARE L'OFFERTA DEI VARI ALIMENTI NON E' UTILE AL FINE DI EVITARE REAZIONI ALLERGICHE.

Pertanto lo svezzamento attualmente proposto è più veloce e alimenti come i cibi contenenti glutine, l'uovo e il pesce possono essere dati anche già nelle prime fasi dello svezzamento

Si inizierà sostituendo una poppata di latte con una pappa, mantenendo quindi l'allattamento al seno, ove praticato, o il latte di proseguimento per gli altri pasti.

DATE LA PAPP A STANDO DI FRONTE AL VOSTRO BAMBINO.

E' ASSOLUTAMENTE DA EVITARE L'ABBINAMENTO DEL PASTO ALLA TELEVISIONE E/O STRUMENTI ELETTRONICI A QUALSIASI ETA'!

La **prima pappa**, che sostituisce un pasto di latte, si prepara mescolando 150-200 ml di brodo di verdura (con patate carote zucchine erbe e verdure di stagione) con alcuni cucchiaini di crema di riso o mais e tapioca, un cucchiaino d'olio d'oliva extravergine e un cucchiaino di parmigiano grattugiato.

I cereali contenenti il glutine (semolino, multicereali e pastina) possono essere introdotti gradualmente dopo 2 settimane circa dall'inizio dello svezzamento.

La carne può essere aggiunta dopo alcuni giorni alla pappa; si possono utilizzare tutti i tipi di carne magra (circa 30 g). Si possono cuocere al vapore o al forno e frullare o tritare (per omogeneizzati e liofilizzati è sufficiente metà dose). Se il bambino è già interessato a gustare ciascun tipo di sapore si può liberamente scegliere di offrire la carne e le verdure, e successivamente anche pesci e formaggi separatamente dal primo piatto.

Anche le verdure passate possono essere aggiunte alla pappa e rappresentano un utile e desiderato apporto di fibre.

La **frutta grattugiata** (mela, pera e banana) verrà somministrata nel momento della giornata che si ritiene più opportuno.

I succhi di frutta non sono utili e non devono essere utilizzati al posto della frutta fresca. E' corretto che nell'alimentazione del bambino (così come in quella dell'adulto) la frutta venga consumata regolarmente più volte al giorno.

Si utilizzeranno le verdure e la frutta secondo la stagionalità.

Può venire offerta acqua durante il pasto. Se il bambino non è interessato ad assumerla, significa che ha già soddisfatto il suo senso della sete con gli alimenti (brodo, frutta...).

Lo **yogurt**, con eventuale aggiunta di frutta grattugiata o frullata può essere utilizzato come merenda e anch'esso sostituisce un pasto di latte.

Il **pesce** può essere offerto in alternativa alla carne (si possono scegliere 40 g di filetto di sogliola, trota, nasello cotti al vapore) .

Tra i 7 e i 12 mesi le abilità motorie del bambino si affinano: questo è un requisito perchè si possa alimentare anche da solo.

Pappa serale:

Dopo uno, due mesi dall'inizio dello svezzamento si può pensare di sostituire anche il pasto di latte serale . E' un pasto meno calorico rispetto a quello di mezzogiorno; si utilizza, di solito il passato di verdure o brodo di carne con l'aggiunta di pastina o riso piccolo, parmigiano . Formaggi cremosi (ricotta, robiola, crescenza un cucchiaino) oppure prosciutto cotto possono esser offerti come secondo piatto oppure nella pappa stessa. Per evitare la monotonia, nemica di un buon interesse nei confronti dell'alimentazione, è bene alternare l'offerta di formaggi o prosciutto con carne o pesce .

Anche **l'uovo**, inoltre, può far parte dell'alimentazione del bambino svezzato; può essere utilizzato come tuorlo cotto assieme a brodo e riso o pastina o come uovo intero alla coque oppure ancora come frittata al forno.

I **legumi** sono alimenti molto nutrienti; le lenticchie sono i legumi più digeribili e tollerati: possono essere inseriti dapprima in forma decorticata, poi come lenticchie intere.

Un passato denso di legumi (fagioli lenticchie ceci) con l'aggiunta di riso o pastina piccola rappresenta già un pasto completo, così come legumi e cereali (riso e piselli, vellutata di fagioli e cous cous...).

Se il bambino è già indirizzato a mangiare primo e secondo piatto si può preparare pastina o riso asciutto con pomodoro e basilico, pasta asciutta con zucchine o pesto pasta al ragu', risotto con la zucca, con i piselli, gnocchi di semolino, piccoli gnocchi di patate, carne ai ferri o al forno, pesce al forno.

*“Che la nutrizione sia la tua medicina”
Ippocrate - V secolo a.c.*