

GUIDA ALLO SVEZZAMENTO

Lo svezzamento è una fase di passaggio molto importante per il vostro bambino e risulta insostituibile la profonda conoscenza che il pediatra ha di vostro figlio per valutare i tempi migliori e le modalità di introduzione degli alimenti. E' un processo che inizia, generalmente, non prima del 4°-6° mese e procede gradualmente per tutto il primo anno di vita. Il latte materno è sufficiente da solo a nutrire fino ai 6 mesi.

Colazione e cena: latte materno o artificiale tipo 2 (150-240 ml facoltativi 2 CUCCHIAINI di biscotto granulato SENZA GLUTINE)

Pranzo: cuocere in $\frac{1}{2}$ litro d'acqua, SENZA SALE, 1 carota + 1 patata tagliate a pezzetti, finchè l'acqua non si riduce a metà. Separare con un colino il brodo vegetale dalle verdure. In circa 120-200 ml di brodo, frullare molto bene 2-3 cucchiaini delle verdure fino a ottenere una crema omogenea e senza pezzetti. In pochi giorni sarà possibile usare tutto il brodo e tutte le verdure e aggiungerne mano a mano di nuove: zucchine, lattuga, erbe (bietta, costine), finocchi, zucca, cipolla, sedano, gusti... sempre una cosa nuova alla volta per identificare più facilmente un cibo che può dare reazione allergica al vostro bambino.

Aggiungere alla crema ottenuta:

1. $\frac{1}{2}$ liofilizzato (5gr) o $\frac{1}{2}$ omogeneizzato (40gr) di carne bianca (agnello, tacchino, coniglio)
2. 1 cucchiaino da the di olio extravergine di oliva
3. 1 cucchiaino da the di parmigiano
4. 4-5 cucchiaini da minestra di farina di riso o mais-tapioca (20-25 gr)

La pappa va servita al bambino:

1. Comodamente seduto sul seggiolone evitando che possa oscillare e che non mantenga una posizione stabile;
2. Con un cucchiaino da caffè o più piccolo che entri facilmente in bocca (evitare cucchiaini grandi e/o storti);
3. A temperatura tiepida (se il bambino si scotta assocerà la pappa alla brutta sensazione provata).
4. A fine pasto si può servire mezza mela grattata condita con qualche goccia di limone (niente zucchero)

NB: le feci cambieranno colore e consistenza

PS: non scoraggiarsi se il bambino inizialmente mostra di non gradire la pappa... occorre MOLTA PAZIENZA!!!! Non abbiate fretta!

Proporre un nuovo alimento per volta, iniziate con piccole dosi da aumentare gradatamente; i nuovi alimenti vanno proposti e non imposti! Bisogna capire che gli viene tolto il piacere di succhiare dall'impatto con uno strumento freddo e duro: il cucchiaino!

Merenda: frutta (mela, pera, banana, prugna) omogeneizzata o fresca grattata o cotta schiacciata +/- latte.

Intorno ai 6 mesi si seguirà il seguente schema alimentare:

- Ore 8 colazione
- Ore 12 pranzo
- Ore 16 merenda
- Ore 19 cena

Alcuni bambini si svegliano presto al mattino mantenendo una colazione alle ore 6 circa, in quel caso a metà mattina si può dar loro della frutta; altri bambini gradiscono ancora il latte prima della notte.



A 6 mesi

... o comunque dopo un mesetto che accetta volentieri il pranzo... si inizierà la pappa anche a cena, al posto della carne offriremo del formaggio (40 gr) di ricotta fresca (di mucca - capra - pecora) o formaggino Mio o $\frac{1}{2}$ omogeneizzato di formaggino oppure fior di certosa, robiola, Philadelphia o 20 gr di parmigiano. Introduciamo carne rossa (manzo, vitello, cavallo...) al pranzo e il prosciutto cotto. **SI AL GLUTINE:** pastina, cereali, semolino, crema d'orzo e farro per variare la crema di riso e il mais-tapioca e a colazione 2 biscotti con glutine nel latte.

A merenda: latte, yogurt, frullato di frutta, frutta, baby-merende.

A 7 mesi

Pesce (fresco o surgelato, omogeneizzato o liofilizzato) quale merluzzo, nasello, sogliola, trota, platessa, salmone, spada: 40-50 grammi frullato o schiacciato, 2 volte alla settimana.

A 8 mesi

Legumi (piselli, fagioli, fagiolini, ceci, lenticchie). Agrumi ed albicocche.

A 9 mesi

Pomodoro cotto (pastina al sugo, pomodoro in minestrone, pastina al ragù) ed il tuorlo cotto (il rosso), inizialmente mezzo, poi intero da far cuocere direttamente nella pappa (una volta a settimana). Iniziare a suddividere gli alimenti in primo e secondo.

A 11 mesi

Uovo intero cotto. Kiwi, ananas, pesca e fragole. Un pochino di sale. Latte di crescita o latte intero (diluito 1/3 per settimana).

Esempio per la diluizione: 100gr di latte + 50 gr di acqua

120	+ 60
140	+ 70
160	+ 80

Zucchero, dolci e biscotti

Non prima dei 6 mesi!

All'inizio dello svezzamento l'unico dolce concesso è il biscotto granulare da sciogliere nel latte senza uovo e senza glutine. A partire dal 10° mese possono essere offerti budini a base di latte e frutta specifici per l'infanzia. Al compimento del primo anno si può introdurre il gelato.

Racconti e giochi

Può essere utile, per superare la fatica delle pappe, introdurre elementi di distrazione e di divertimento, come ad esempio il giochino dell'aereo che compie il viaggio fino alla bocca. Tuttavia è bene eliminare gradualmente l'elemento del gioco dall'appuntamento col cibo che mal si concilia con la necessità di porre l'attenzione del bambino su quello che sta mangiando.



Avrà mangiato abbastanza?

Il rifiuto della pappa può essere fonte di preoccupazione legittima per la mamma. Non dimentichiamo che ogni bambino segue il proprio ritmo e sa quando e quanto mangiare. Comunque bisogna tenere presente che spesso nei bambini l'inappetenza è la conseguenza di molti stati di malessere come naso chiuso e otite.

Giocare con la pappa

Lasciate che il bambino possa toccare con le manine la pappa, che prenda dalle vostre mani il cucchiaino, che provi a reggerlo anche se ne verserà il contenuto. In questo modo agevolerete il suo percorso verso l'autonomia evitando così di imboccarlo per un periodo di tempo più lungo del necessario.

IMPORTANTE:

- Non mettere mai il sale nel brodo
- Non preoccupatevi se il bambino preferisce ancora il latte: provate e riprovate, date il tempo al bambino di apprezzare la pappa.

