Libri consigliati:

Andrea Re, **[Autosvezzamento per tutti: Cos’è e perché è davvero per tutti. Con oltre 140 ricette FACILI e veloci suggerite e testate dai genitori per i genitori](https://www.amazon.it/dp/1534747133?tag=ea_as-21&linkCode=ogi&th=1&psc=1" \t "_blank)**

Andrea Re, [**La questione cibo, un libro sul baby food e non solo**](https://www.autosvezzamento.it/la-questione-cibo/)

Ospedale Burlo di Trieste, [**Io mangio come voi. 63 ricette gustose per mangiare bene da 6 mesi a 99 anni**](https://www.amazon.it/dp/8861892736?tag=ea_as-21&linkCode=ogi&th=1&psc=1)

Paola Negri, [**W la pappa! Dall’introduzione dei cibi solidi all’alimentazione adulta**](https://www.amazon.it/dp/8807887762?tag=ea_as-21&linkCode=ogi&th=1&psc=1)

**Io mi svezzo da solo!**

Dialoghi sullo svezzamento

**di Lucio Piermarini, pediatra**

**Un bambino di 6-7 mesi ha ormai un apparato digerente sufficientemente maturo per poter digerire i normali alimenti preparati in casa**, così come si faceva una volta, ovviamente tenuto conto dell’assenza dei denti.

Ma tutto può essere semplice. Quanto abbiamo detto sarebbe già sufficiente a semplificare di molto la vita di una mamma alle prese con lo svezzamento, per non parlare del risparmio. Un bambino di sei mesi ha maturato non solo il suo intestino, ma anche il suo sistema immunitario, la sua intelligenza, le sue abilità motorie, la capacità di masticare. Scompare quindi l’angoscia di sterilizzare tutto, il bambino se ne sta seduto da solo, impara sempre più anche a mangiare da solo, accetta il cibo in bocca con il cucchiaino senza alcuna difficoltà, lo deglutisce senza rischi di soffocamento e (attenzione, attenzione!) quando è presente al pasto dei genitori, **mostra un acceso interesse per il cibo che vede nei loro piatti**.

noi pediatri possiamo aggiungere alle altre raccomandazioni quella, apparentemente più sconvolgente, di **lasciare che il bambino si svezzi da solo** durante i pasti dei genitori, chiedendo e ottenendo piccoli assaggi di tutte le portate. In questo modo, senza forzature, **si adeguerà alla dieta e agli orari della famiglia**. In realtà non facciamo altro che anticipare, senza alcun pericolo, quello che inevitabilmente avverrebbe comunque dopo; il bambino mangerà, prima o poi, nel bene e nel male, quello che si mangia in famiglia, e con quelle abitudini alimentari passerà attraverso l’adolescenza e la vita adulta. Per questo è importante che i genitori diano, da sempre, il buon esempio con una corretta alimentazione: infatti fare “due cucine” per salvaguardare il bambino, mantenendo cattive abitudini per i grandi, non servirà a evitargli, una volta cresciuto, di fare gli errori e correre i rischi dei suoi genitori.

**Chiamiamolo “autosvezzamento”**

Potremmo chiamare questo nuovo, ma antico, modo di svezzare i bambini “[autosvezzamento](https://www.uppa.it/alimentazione/svezzamento/sette-semplici-passi/)”. Dobbiamo aver fiducia in ciò che la scienza e la quotidiana osservazione dei bambini ci suggeriscono: solo quando i bambini raggiungono una maturità sufficiente è per loro possibile assumere alimenti diversi dal latte, materno o artificiale, in tutta sicurezza, gioiosamente, senza astruse combinazioni di più o meno esotici prodotti industriali, con **minima spesa e grande soddisfazione dei genitori**.

Le più importanti organizzazioni sanitarie ci suggeriscono i sei mesi di vita come limite minimo da superare prima di iniziare lo svezzamento. Ebbene, da quel momento in poi, **al primo segnale di interesse da parte del bambino** nei confronti del pasto dei grandi, gli si offrirà un piccolo assaggio di ciò che si sta mangiando, e così per tutte le portate. Si smetterà quando il bambino non farà più richieste. Lo stesso si farà ai successivi pasti, senza alcuna necessità di affidarsi a tabelle, schemi e orari preimpostati . Le poppate intanto continueranno con la cadenza abituale, ma inevitabilmente quelle vicino al pranzo e alla cena diventeranno sempre meno consistenti fino a scomparire.

4 miti da sfatare:

## Il bambino piccolo non può mangiare determinati alimenti: falso!

L’abitudine consolidata per decenni è stata quella di procedere gradualmente proponendo al bambino cibi selezionati per l’infanzia (liofilizzati, [omogeneizzati](https://www.uppa.it/alimentazione/svezzamento/baby-food/), pastine, creme di cereali e così via; il tutto inizialmente, e il più delle volte, allungato con brodini di verdura), con modi e tempi di introduzione a volte troppo precoci e piuttosto rigidi. L’intento era quello di rispettare l’intestino ancora immaturo del lattante ed evitare intolleranze o allergie alimentari.

Le capacità digestive già dopo i quattro mesi di vita sono però ormai completate, mentre gli alimenti più temuti come causa di allergie o intolleranze (ad esempio l’uovo, il merluzzo, il pomodoro ecc.) in realtà non sono “pericolosi” per il bimbo sano. Per cui oggi **si lascia spazio alla buona cucina fin da piccoli** piuttosto che agli insipidi, poco appetitosi e più costosi brodini.

## È meglio iniziare con un pasto piuttosto che con un altro: falso!

È indifferente. E anziché affidarsi a [schemi, tabelle e orari per lo svezzamento](https://www.uppa.it/alimentazione/svezzamento/tabelle-schemi-orari-svezzamento/), **si lasci spazio alle richieste del lattante**. All’inizio lo si lasci assaggiare quei bocconcini che farà capire di desiderare. Man mano che cresce vorrà aumentare l’introduzione di cibi solidi a scapito del latte, la cui quantità calerà proporzionalmente. Il latte e i suoi derivati rimarranno comunque sempre una parte importante nella dieta per il loro ricco contenuto di calcio.

**Fondamentale è che il bambino stia a tavola con i genitori**: è possibile un’iniziale diffidenza verso “il nuovo” ed è proprio l’atto del vedere mangiare cibi che non conosce che lo porterà a fidarsi e ad assaggiarli.

## I cibi “giusti” per cominciare devono essere insipidi: falso!

Ai bambini piace mangiare saporito e anche “colorato”! Insomma, **i cibi devono essere buoni e attraenti anche per la vista**. È poi dimostrato che di fronte a un’ampia varietà di alimenti i bambini sanno bilanciare perfettamente le loro necessità, autoregolandosi non solo nelle quantità ma anche nella scelta dei vari nutrienti. Responsabilità del genitore è quindi quella di variare la dieta (cereali, legumi, carne, pesce…) ricordandosi di non far mai mancare frutta e verdura.

Le buone abitudini, anche quelle alimentari, si acquisiscono fin da piccoli: questa è la migliore prevenzione contro l’obesità. La “dritta” vincente per instaurare queste buone abitudini è che innanzitutto i genitori si alimentino correttamente. I bambini imparano più da quello che vedono che dalle parole e, anche in questo caso, è il **processo di imitazione** che li indurrà a percorrere la giusta strada. L’introduzione di nuovi alimenti nella dieta del bimbo sarà quindi una buona occasione per eventuali miglioramenti dietetici di tutta la famiglia!

## Bisogna aiutare il bambino ancora “sdentato”: falso!

È un ricordo del passato che la mamma o la balia masticassero i cibi prima di offrirli al bambino. Pratica per fortuna abbandonata per i rischi di trasmissione di malattie infettive. Oggi semplicemente basta**triturare ben bene il bocconcino che il bimbo dimostra di volere**.

No sale fino all’anno

No fritti

No dolci

Proporre tanta frutta e verdura