



LO SVEZZAMENTO: NON PRIMA DEI 5-6 MESI

Lo svezzamento rappresenta il **passaggio dal latte ai cibi solidi**. Viene iniziato a 5-6 mesi circa: a questa età il bambino necessita di sostanze nutritive presenti nel latte. Non è assolutamente conveniente anticipare lo svezzamento; nei bambini allattati al seno può essere tranquillamente iniziato a 6 mesi. Prima dei 5-6 mesi il bambino non è in grado di mantenere la posizione seduta senza essere sorretto, né di mangiare da un cucchiaino. L'apparato digerente inoltre, non è ancora in grado di assimilare molti alimenti.



Lasciatevi guidare dal bambino nel decidere qual è il momento più adatto per iniziare lo svezzamento: saranno pronti quando sembreranno ancora affamati dopo un pasto di latte o quando la vista o l'odore dei cibi diversi dal latte sembreranno scatenare il loro entusiasmo. Scegliete un momento tranquillo della giornata per iniziare, non forzate mai il bambino a mangiare contro voglia; se la quantità di pappa assunta risulta essere troppo scarsa integrate con piccole quantità di latte.

SCHEMA DEI PASTI A 5-6 MESI

Circa 4-5 pasti nella giornata così suddivisi:

- 3-4 pasti di latte (materno o formulato, fino a sei mesi tipo 1, dai sei mesi tipo 2);
- 1 pasto (di solito a mezzogiorno, ma senza che ciò costituisca un obbligo) con pappa in brodo vegetale
- A metà mattina o pomeriggio: mela o pera grattugiata senza zucchero

Per la preparazione della **prima pappa**, utilizzare il seguente schema:

- 150-180 gr di **brodo vegetale**;
- 3-4 cucchiaini da cucina rasi di **crema di riso, mais-tapioca, soia, multi-cereali o semolino**;
- 1 cucchiaino da caffè di **parmigiano ben stagionato**;
- 1 cucchiaino da caffè di **olio d'oliva extra-vergine**

aggiungere ½ vasetto (40 gr) di omogeneizzato di carne (agnello, coniglio, tacchino) o l'equivalente di carne cotta a vapore e frullata

aggiungere anche 1-2 cucchiaini delle verdure utilizzate per preparare il brodo passate.

Alcune avvertenze:

- In caso di **stipsi**, non utilizzare la crema di riso e aumentare le quantità di zuccina; in caso di **diarrea**, utilizzare la crema di riso e aumentare la quantità di patata e carota;
- Aumentando o diminuendo la quantità totale di pappa assunta dal bambino idealmente andrebbero **rispettate le proporzioni delle varie componenti** di cui sopra. Tuttavia, nel caso il bambino preferisse assumere una pappa più densa, è possibile compensare la minor quantità di liquido offrendo a parte dell'acqua al bambino;
- Nei bambini allattati esclusivamente al seno, è preferibile rinviare l'introduzione della prima pappa dopo i 6 mesi.

SCHEMA DEI PASTI A 6-9 MESI

Dai 6-7 mesi, alla sera il bambino può provare una **seconda pappa**, identica a quella di mezzogiorno, ma con il **formaggio** (parmigiano, formaggino, ricotta, formaggi freschi senza conservanti) o il **prosciutto cotto** (magro al naturale frullato oppure omogeneizzato) al posto della carne.

Circa **4-5 pasti nella giornata**, così suddivisi:

- 2 pasti di latte (materno o di proseguimento);
- 2 pasti con pappa in brodo vegetale;
- A metà mattina o nel pomeriggio: mela o pera o banana (o frutta do stagione) grattugiate/schiacciate senza zucchero

Per la preparazione della **pappa**, utilizzare il seguente schema:

- 180-200 gr di **brodo vegetale**
- 2 cucchiari rasi da cucina di **cereali**
- **Carne** (omogeneizzato 80 gr, fresca 40gr) o **formaggio** (40 gr) o **prosciutto** (30-40 gr):
- 1-2 cucchiaini da caffè di **parmigiano ben stagionato**;
- 1-2 cucchiaini da caffè di **olio di oliva extra-vergine**;
- 2 cucchiari di verdura passata o frullata

A **7 mesi** è possibile introdurre:

- Al pomeriggio yogurt intero naturale 125 gr da solo o con frutta possibilmente fresca;
- A pranzo o cena, in alternativa alla carne o al parmigiano, 1-2 volte alla settimana:

formaggi freschi (ricotta, crescenza, mozzarella): 30-40 gr;

prosciutto cotto magro naturale frullato: 20-30 gr;

legumi lessati e passati (polpa): 4-5 cucchiari

in alternativa alla carne, il pesce , più volte alla settimana

A **8 mesi** è possibile:

- Introdurre, in alternativa alla carne, 1 volta alla settimana, tuorlo d'uovo cotto: 1 cucchiaino;
- Introdurre pomodoro, agrumi.
- Sostituire al brodo vegetale il brodo di carne

SCHEMA DEI PASTI ALLA FINE DEL PRIMO ANNO

Normalmente **4 pasti nella giornata**:

1. Due pasti a base di latte o latticini con latte parzialmente scremato oppure latte adattato di proseguimento (circa 250 ml a pasto) ; yogurt (1 vasetto di yogurt intero – frutta e/o biscotto); ; farine latte (alla frutta, ai cereali o al biscotto);
2. Due pasti a base di minestrina con il seguente schema:
 - 200 gr di brodo/passato di verdure o brodo di carne;
 - 30 gr di **cereali** (pastina, pane, semolino, creme multi-cereali, fiocchi); **carne** (omogeneizzato 80 gr, carne fresca 50 gr) o **formaggio** (30-40 gr) o **prosciutto** (30-40 gr) o **pesce** (50 gr) o un **tuorlo d'uovo**;
 - 2 cucchiari di **olio di oliva extravergine**;
 - 2 cucchiari rasi di **Parmigiano**



ALCUNI CONSIGLI

CARNE

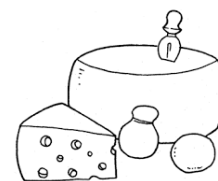
- La **carne** dovrebbe essere aggiunta alla pappa **non più di 4-5 volte alla settimana**; all'inizio negli altri pasti potrà essere sostituita con un cucchiaino di parmigiano, poi con altro formaggio o prosciutto, e infine con legumi, uovo, pesce.

PESCE

- Il pesce può essere introdotto nella dieta del lattante **a partire dai 7/8 mesi**. Normalmente lo si aggiunge alla minestrina vegetale, al posto della carne, oppure lo si aggiunge alla minestra vegetale, al posto della carne, oppure lo si propone a parte, condito con olio e passato di verdure; se gradito, lo si prepara anche 2-3 volte a settimana;
- Esistono in commercio sia il liofilizzato che l'omogeneizzato, ma è possibile utilizzare il pesce fresco (o quello surgelato) cotto a vapore o bollito;
- È preferibile **iniziare con i pesci più magri** (trota, sogliola, nasello, merluzzo, dentice, cernia, luccio, branzino, orata, rombo e palombo), ma **dopo l'anno di età** si può proporre al bambino praticamente **qualsiasi varietà di pesce**. Da evitare invece i crostacei (gamberi, granchi, aragoste) o molluschi (seppie, calamari, vongole, cozze), neppure in minime quantità (non vanno neanche assaggiati);
- In caso di familiarità per allergia (2 genitori/un genitore e un fratello/2 fratelli allergici), l'introduzione del pesce va rinviata a dopo l'anno di età.

UOVO

- L'uovo è alimento ricco di ferro, di colesterolo e di proteine ed è quindi utilissimo nella dieta; d'altra parte, insieme al latte di mucca, è fra i principali responsabili di allergia alimentare nel bambino. Per questo si ritiene giusto provarlo gradualmente: dopo gli 8 mesi di età si fa assaggiare il tuorlo (cotto prima qualche cucchiaino aggiunto alla minestrina e poi un tuorlo intero al posto della carne, una volta alla settimana); dopo l'anno di età si può dare l'uovo intero (alla coque, sodo, strapazzato con il formaggio o cotto nella salsa di pomodoro; è permessa la frittata purché cotta al forno o in padella antiaderente senza grassi);
- Sono da preferirsi le uova confezionate, perché meglio controllate sul piano igienico
- In caso di familiarità per allergia (2 genitori/un genitore e un fratello/2 fratelli allergici), l'introduzione dell'uovo va rinviata a dopo l'anno di età.



FORMAGGI

- Si sconsigliano i formaggini, soprattutto se contengono polifosfati.

FRUTTA E VERDURA

- Si consiglia la frutta fresca di stagione (in caso di rifiuto possono essere somministrati gli omogeneizzati di frutta non zuccherati);
- I succhi di frutta non sono da considerare vera frutta; sono da preferire spremute o frullati;