

## Pausa?... di che??

### NON AVER PAURA DELL'ALLERGIA

Tutti i bambini vanno svezzati con alimenti normali. I prodotti senza glutine non proteggono contro la celiachia, che è determinata da una predisposizione genetica e favorita dal mancato allattamento al seno.

### NON AVER PAURA DEL GLUTINE

Solo un bambino su 100 manifesta allergia verso un particolare alimento. L'alimento che causa più allergie è il latte vaccino, seguito a buona distanza dall'uovo. Un alimento si può eliminare solo dopo una corretta diagnosi di allergia alimentare, e comunque non serve ritardare l'introduzione di un alimento per prevenire l'allergia.

### NON AVER PAURA CHE SI STROZZI

Se introduciamo un cucchiaino in bocca ad un bambino di 4-6 mesi, la lingua si abbassa e il contenuto viene deglutito. A 6 mesi poi, anche senza denti, i bambini sono capaci di schiacciare e sminuzzare pezzetti di cibo. È importante educare a masticare, perciò non diamo pappe liquide ma sminuzzate in piccoli pezzi.

## qualcosa da **NON** fare

- › NON svezzare troppo presto e per forza
- › NON FORZARE il bambino a finire la pappa.
- › NON mangiare, né far mangiare il bambino davanti alla TV
- › NON AGGIUNGERE ZUCCHERO AL LATTE O ALLA FRUTTA (o in generale alle pietanze)

## Svezziamo così

Per iniziare:

### Sostituire una poppata di latte con una pappa.

- › 30 grammi (circa 2 cucchiaini rasi) di crema di riso o pastina, o semolino in brodo vegetale filtrato o acqua.
- › 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- › 30 grammi di carne (pollo, coniglio, vitello) o pesce, opportunamente sminuzzati, oppure 15 grammi di parmigiano grattugiato, aggiunto alla pappa.
- › 1 porzione di frutta fresca di stagione, passata o schiacciata.

Dopo alcune settimane:

### Aggiungere una seconda pappa completa come la prima oppure:

- › un passato di verdure (fatto con 1 patata, 1 pomodoro, 1 carota ecc.) + 30 grammi di carne o pesce + 1 cucchiaino d'olio d'oliva, seguito dalla frutta.
- oppure*
- › un passato di legumi, cioè fagioli, ceci, fave, piselli, lenticchie, e perché no anche cicerchie (+ 1 patata) + 1 cucchiaino d'olio d'oliva + 1 cucchiaino di formaggio grattugiato, seguito dalla frutta.

### Il latte è ancora importante!

Gli altri 2 o 3 pasti restano il latte della mamma o del biberon (200-250 ml, secondo il numero complessivo di poppate).

© Ricchi

# Svezzamento quando, come e perché

da 6 mesi

## Consigli per i Genitori



SPAZIO PER LOGHI

[www.crescerefelix.it](http://www.crescerefelix.it)

crescere  
**felix**  
mangia sano cresci felix



## Quando? a 6 mesi

### A questa età il bambino:

- Ha maturato **le funzioni** che gli permettono di assumere la maggior parte degli alimenti consumati dagli adulti
- Ha bisogno di soddisfare **esigenze nutrizionali** con un'alimentazione varia che assicuri l'apporto adeguato di tutti i nutrienti, compresi ferro, oligoelementi e vitamine
- Deve imparare a **masticare**: durante lo svezzamento si passa dall'alimento liquido al semisolido e poi 'ai pezzetti', per educare e favorire la deglutizione e quindi la masticazione
- Si avvicina alla tavola dell'adulto, compiendo una tappa fondamentale nel percorso verso **l'autonomia**

## Salato o Dolce?

### SALE NO!

I bambini, come tutti i cuccioli, hanno bisogno del sale, ma il latte e gli altri alimenti contengono sale in quantità sufficiente, perciò non vi è alcuna necessità di aggiungere sale alle pappe.

### ZUCCHERO NO!

Abituare un bambino a "MANGIARE TROPPO DOLCE" fin dallo svezzamento, per assicurarsi che mangi tutta la pappa, è un metodo sbrigativo che alla lunga produce effetti negativi (alimentazione irregolare, precoce sviluppo di carie dentaria).

*Quindi nè dolce nè salato!*

## Come?

### Consistenza degli alimenti:

Uno scopo dello svezzamento consiste nel passaggio dall'alimento liquido al semisolido. E poi dal semisolido è bene passare 'ai pezzetti' per educare e favorire la deglutizione e in seguito la masticazione.

- **FARINACEI**: pappe a base di crema di riso, semolino, o pastina di piccolo formato.
- **SECONDI**: Per i primi tempi sia carne che pesce possono essere cotti, frullati e aggiunti alla pappa. In un secondo momento il pesce verrà sminuzzato con la forchetta e la carne verrà macinata.
- **GRASSI**: l'olio d'oliva va impiegato a crudo misurandolo con un normale cucchiaino da minestra.
- **FRUTTA**: fresca di stagione, mista, passata, grattugiata o frullata. Introdurre gradualmente tutti i tipi di frutta, lasciando per ultimi albicocche, ciliegie e fragole. Niente zucchero aggiunto.

### Succhi di frutta? No grazie!



- Contengono molte calorie
- Non hanno fibre, che sono importanti per il senso di sazietà e per un corretto funzionamento dell'intestino
- Sono poveri di vitamine, che si perdono con la conservazione
- I succhi industriali contengono conservanti

**Meglio la spremuta d'arancia che il succo, meglio l'arancia che la spremuta**

## a 6 mesi a tavola con la famiglia!

Il cibo è non solo nutrimento, è anche socializzazione. Per questo è utile abituare il bambino a stare a tavola con la famiglia appena è in grado di stare seduto. Ricordiamoci che tutto quello che fa bene a noi fa bene a lui e viceversa. Quindi, adottiamo uno **STILE DI VITA SALUTARE PER TUTTA LA FAMIGLIA**.

## Perché?

- Per compiere una tappa di autonomia
- Per educare il gusto alla più ampia variabilità di alimenti
- Per avvicinare il piccolo alla tavola dell'adulto
- Perché possa imparare a masticare.

### *inoltre*

- Per introdurre cibi ricchi in ferro (*carni e pesce*).
- Per introdurre cibi ricchi di oligoelementi e vitamine (*verdure*).
- Per aumentare le calorie aumentando la densità calorica per unità di volume.

## sapevate che...

1. Quando ad un bambino non piace un alimento, servono anche **15 prove** (in giorni diversi) per modificare il gusto. Quindi non scoraggiatevi! Continuate a proporre al bambino l'alimento rifiutato, insieme a qualcosa che gli piace.
2. Uno svezzamento sano e corretto prevede il rispetto del bambino e la fiducia nelle sue capacità di autoregolazione. Non vi preoccupate, quindi, se non finisce tutta la pappa: **possono bastare 2-3 cucchiainate perché sia sazio**.

## Il bambino si sa regolare

**Uno svezzamento sano e corretto** prevede il rispetto del bambino e la fiducia nelle sue capacità di autoregolazione. Non vi preoccupate, quindi, se non finisce tutta la pappa che voi avevate stabilito: **possono bastare 2-3 cucchiainate perché sia sazio**.