

Dott.ssa **BENEDETTA CALLEGARI**

*Tecnologa Alimentare
e Consulente Nutrizionista*

Via Roma 13

26865 S. ROCCO al PORTO (LO)

Cell. **+39 339 5617386**

Email: benedetta.callegari@libero.it

Membro del Comitato Scientifico dell'

Associazione  **BEN ESSERE**
per il **Consapevole**

IL CIBO DEI PIU' PICCOLI

Lo svezzamento è quel periodo di tempo necessario ad abituare, lentamente e con gradualità, il nostro bimbo a passare dal solo latte materno a un'alimentazione come la nostra. Il periodo dello svezzamento si attua in genere dai 6 ai 12 mesi (prima dei 6 mesi il latte materno esclusivo è l'alimento ideale, completo e sufficiente, dopo i 12 il bambino può mangiare come noi)

Il momento ideale per iniziare ci viene suggerito proprio dal nostro bambino: se mostra interesse per ciò che noi mangiamo, sa stare ben seduto da solo e ha almeno 4 dentini, possiamo tranquillamente iniziare lo svezzamento. Iniziare troppo presto potrebbe portare ad allergie alimentari soprattutto se in famiglia ne esistono già casi. Ogni bambino è una realtà diversa. Non forzate i tempi o vi ritroverete ad essere mamme sconfortate dal rifiuto del vostro bimbo per la pappa con bambini irritati che cercheranno di ribellarsi a questa imposizione in tutti i modi a volte addirittura si vedono apparire eruzioni cutanee, allergie...

Lo svezzamento classico prevede la preparazione di pappe che poi i genitori o i nonni danno ai bimbi con il cucchiaino. Lo svezzamento naturale invece prevede che il bambino assaggi tutti i cibi che lo incuriosiscono, ma che si possano sciogliere in bocca, prendendoli direttamente e portandoseli alla bocca. Io trovo che la via di mezzo tra le due scelte possa essere la più completa. Permettiamo al bambino di "mettere le mani in pasta" letteralmente, sentire la consistenza dei cibi, prenderli con le mani, servirsi da sé. Questo è un buon modo per rispettare i tempi del vostro bimbo. Non imponetegli i vostri ritmi magari velocissimi perché dovete tornare di corsa al lavoro o siete di fretta. Se non mangia tutto, si sazierà con il vostro latte.

Per prima cosa provare con la frutta (mela e pera), meglio se grattugiata nelle apposite grattugie per frutta oppure frullata. La pera in genere è più semplice da preparare e da mangiare perché si "spappola" meglio, soprattutto se matura. Se il bambino gradisce si può aggiungere farina di riso. In caso di necessità aggiungere un po' d'acqua.

Dopo circa 2 settimane è possibile passare alla preparazione del **brodo vegetale**:

Il brodo vegetale si prepara con verdure fresche di stagione adatte al bambino: patate, carote, fagiolini, spinaci, sedano, carciofi, coste, bietole, zucchine, zucca, cavoli, cavolini di bruxelles e tutte le varietà di insalate. Inizialmente utilizzarne solo alcuni tipi (patata, carota e zuccina), poi progressivamente aggiungere una verdura nuova tutte le settimane. Far bollire a fuoco lento con coperchio in 1/2 lt di acqua non salata per circa 30 minuti. Per le prime pappe si utilizza solo il brodo filtrato, scartando le verdure bollite. Nelle settimane successive le verdure utilizzate si passano o si frullano. Alle verdure sarebbe consigliabile aggiungere anche le alghe (Iziki o Dulse), che contengono una grande quantità di minerali.

Non aggiungere sale, né dado. Il brodo e le verdure possono essere conservate in frigorifero per 48 ore oppure in freezer per un massimo di 5 giorni.

Prima pappa (a mezzogiorno quando il bimbo ha circa 6/7 mesi, quando la gradisce, altrimenti aspettare che sia pronto) :

1. BRODO VEGETALE (150/200 gr.)
2. CREMA DI RISO , oppure CREMA DI MAIS, o TAPIOCA, o SEMOLINO, o MULTICEREALI, o MIGLIO, o GRANO SARACENO, per ultimo ORZO (3/4 cucchiaini) Alternare tutti i tipi di cereali perché ogni cereale è ricco in modo diverso di vitamine e minerali differenti
3. OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (1 cucchiaino) oppure OLIO DI SEMI DI LINO (1 cucchiaino)

4. POCO PARMIGIANO REGGIANO (se usate olio di semi di lino e alghe è superfluo inoltre i latticini secondo alcuni studi inibiscono l'assorbimento del ferro) oppure SCAGLIE DI LIEVITO (si trovano nei negozi di alimentazione biologica, sono un ottimo sostituto del parmigiano almeno finché il bambino è piccolo)

La pappa deve risultare soffice, nè troppo brodosa, nè troppo asciutta, ma anche in questo caso ascoltate il vostro bambino, ognuno ha i suoi gusti!

Seconda pappa (dopo circa 1 mese dalla prima, quando il bambino la richiede e se ha ben accettato la prima, altrimenti attendere)

Uguale alla prima, ma unite un po' di carne o formaggio. Ricordiamo che il formaggio di capra è più digeribile. Potete usare, se volete, anche il tofu. Oppure legumi, meglio le lenticchie o i piselli spappolati e mai filtrare o i minerali si perdono. CARNE FRESCA (evitare assolutamente i liofilizzati e gli omogeneizzati!) 30 gr cotta al vapore e frullata con una parte di brodo.

Continuare l'allattamento al seno alla mattina, metà mattina, primo pomeriggio, tardo pomeriggio, sera e notte, se necessario.

Se non allattate più, quando il bambino mangia le due pappe, evitate il latte di proseguimento e offritegli a merenda centrifugati o frullati di frutta freschi, yogurt naturale senza frutta aggiunta, "frappè" di yogurt e frutta fresca.

- Sarebbe meglio usare anche una parte di cereali integrali (1/3 contro 2/3 di farina raffinata) : le farine troppo raffinate (come quelle che usualmente si trovano in giro per i bambini) sono sottoposte a trattamenti che le privano di quasi tutte le loro proprietà nutritive.

- Potete sostituire la carne aggiungendo al brodo normale lenticchie rosse decorticate e i piselli secchi spezzati come prima fonte di proteine. Cuocerli insieme senza bisogno di ammollo preventivo fino a spappolamento (fare in modo che tutta l'acqua venga assorbita, non scolare mai perché i minerali, ferro compreso, si sciolgono in acqua). Da alternare a questi legumi, si possono usare fin dall'inizio gli azuki (rossi o verdi) che però necessitano di ammollo per una notte e di una cottura più lunga e poi devono essere frullati perché non si spappolano.

- Potete usare alimenti della dieta "macrobiotica": **miso d'orzo**(alimento giapponese derivato da soia fermentata su base d'orzo), alimento straordinariamente nobile che favorisce la funzione intestinale ed è ricchissimo di ferro e altri minerali, oltre che di proteine). Aggiungerlo nella quantità di un cucchiaino colmo nella pappa della sera (o comunque nella pappa senza legumi). È ottimo anche per insaporire e arricchire zuppe e minestre in brodo. dal principio, aggiungendone un cucchiaino per ciascuno nella pappa della sera insieme al miso (sono ricchissimi di minerali e ottimi per favorire la digestione).

Quando il bimbo gradisce potete rendere la **pappa più solida**, schiacciando le verdure invece che frullarle, oppure usando al posto delle farine paste, pastine e cereali (perfetto il miglio, ma anche orzo e farro e riso)

- NON USARE MAI LO ZUCCHERO BIANCO

- RICORDARSI DI INTRODURRE 1 ALIMENTO NUOVO ALLA VOLTA E DI OSSERVARE LA REAZIONE DEL NOSTRO BAMBINO!

COME INTRODURRE GLI ALIMENTI:

1. DOPO 6 MESI: erbette, spinaci, sedano, finocchio, etc.
2. DOPO I 7 MESI: alimenti con **glutine** come semolino, creme multicereali, orzo, avena, pasta e **legumi** (fagioli, piselli lenticchie, ceci)
3. DOPO 8 MESI: **pesce** in sostituzione della carne (1-2 volte alla settimana)
4. DOPO 9 MESI: **tuorlo d'uovo** (iniziare con 1 cucchiaino nella pappa o alla coque e gradualmente fino ad 1 tuorlo intero 1 volta ogni 1/2 settimane in sostituzione della carne)
5. DOPO L'ANNO: **pomodoro, agrumi** e dieta libera.

Dopo aver introdotto la seconda pappa:

BABY LED WEANING

Ma alterniamo le pappe "da cucchiaino" con un po' di materialità.

Una ricerca pubblica su **BMJ Open** che ha coinvolto **155 bambini di età compresa tra i 6 mesi e i due anni** ha mostrato come le pratiche alimentari durante lo svezzamento possano influire sulle abitudini alimentari e sulla salute del bambino negli anni successivi.

I ricercatori sostengono che **abitua da subito i bambini a mangiare da soli**, appunto con le mani, li rende più consapevoli del loro appetito togliendoli dal controllo dei genitori a volte troppo presi a riempire i propri figli di pappa.

I bambini svezzati con le creme e a **colpi di cucchiaino** gestito dai genitori secondo questa ricerca presentavano maggiore **probabilità di essere in sovrappeso**.

Il **ruolo dei genitori** sull'alimentazione del bambino cambia: dalla quantità di cucchiaini alla scelta degli alimenti più adatti per creare i finger food, **insegnando** ai propri figli a mangiare **cibi sani**, preferendo **frutta e verdura**, cibi a **basso contenuto di sodio e carboidrati. Meno difficili nei gusti alimentari quando saranno un po' più grandi**. Oltre al fatto che lo svezzamento guidato dal bambino sembra essere la naturale prosecuzione dell'allattamento a richiesta.

carota bollita, broccolo, zucchina, patata, banana, mela sbollentata (ricordarsi che è astringente!), pera di quelle morbide (ricordarsi che è lassativa!), carne molto tenera a vapore come hamburger, del bollito, una susina, una pesca.

FARE:

Lasciate che il bambino partecipi quando qualcuno in famiglia sta mangiando

Mettetelo dritto quando sperimenta con il cibo. All'inizio anche in braccio guardando il tavolo. Poi sul seggiolone.

Offrite il primo cibo grande come il pugno e possibilmente cose che state mangiando voi.

Offrite una varietà di cibi come offrireste una varietà di giocattoli.

Offrite cibi che ha rifiutato più in là: spesso i bimbi cambiano idea.

Mettere del giornale sotto il seggiolone o un telo di plastica.

Continuate ad allattarlo quando vuole e per il tempo che vuole.

Divertitevi a guardarlo mentre impara e sviluppa le sue capacità.

NON FARE:

Non mettetegli fretta.

Non vi fate tentare a mettergli i cibi in bocca.

Non vi aspettate che mangi le prime volte: una volta che scoprirà che questi giocattoli hanno un buon sapore, incomincerà a masticarli e a ingoiarli.

Non lasciate mai solo il bambino con il cibo.

Non vi aspettate che mangi tutto all'inizio.

Non offrite cibi che rappresentano un rischio di soffocamento (popcorn, wurstel, chicchi interi di uva, noccioline, carote, mele, sedano e finocchio crudi).