



Dieta nello svezzamento

Svezzamento

Il latte, pur contenendo molti principi nutritivi, non è sufficiente per far fronte alle esigenze nutrizionali del bambino oltre i 6 mesi; infatti presenta importanti carenze come nella quantità di ferro.

Lo svezzamento rappresenta il passaggio dal latte ai cibi solidi e ciò avviene intorno a 5-6 mesi di vita; non è consigliabile anticipare tale passaggio (soprattutto per i bambini che allattano al seno materno) in quanto l'apparato digerente non è ancora preparato ad assimilare tutti gli alimenti.

L'introduzione degli alimenti deve avvenire con gradualità evitando, inizialmente, quelli potenzialmente allergenici o difficili da digerire. I primi alimenti da inserire sono:

- Olio extravergine di oliva
- Brodo vegetale
- Mela o pera grattugiata senza zucchero)
- Crema di riso, mais, semolino,
- Parmigiano grattugiato
- omogeneizzati di carne (agnello, coniglio, tacchino)
- verdure passate

Circa 4-5 pasti giornalieri:

- 3-4 pasti di latte;
- 1 pasto con crema di riso, semolino, mais, tapioca, soia in brodo vegetale con aggiunta di 1 cucchiaino di Parmigiano ben stagionato e 1 cucchiaino di Olio extravergine di oliva;
- a metà mattina o nel pomeriggio: mela o pera grattugiata senza zucchero

Dopo qualche settimana aggiungere degli omogeneizzati di carne (agnello, coniglio, tacchino).

Successivamente delle verdure passate

Dopo il 7° mese è possibile introdurre una seconda pappa (magari alla sera), uno yogurt, legumi lessati e passati

Dopo l'8° mese è possibile introdurre, in alternativa alla carne, 1 volta alla settimana, il pesce

A **9 mesi** è possibile:

- introdurre, in alternativa alla carne, 1 volta alla settimana, tuorlo d'uovo crudo 1 cucchiaino
- introdurre pomodoro, agrumi, frutta fresca di stagione
- sostituire al brodo vegetale il brodo di carne

Normalmente 4-5 pasti nella giornata.

1. Due pasti sono a base di latte o latticini, con latte materno (ove disponibile) oppure latte adattato di proseguimento (circa 250 ml a pasto) o latte vaccino intero; yogurt (1 vasetto di yogurt intero + frutta e/o biscotto); ricotta (80 g + miele o biscotto); farine latte (alla frutta, ai cereali o al biscotto).

2. Due pasti sono a base di minestrina, con il seguente schema:

- 200 grammi di BRODO/PASSATO DI VERDURE o BRODO DI CARNE;
- 30 g di CEREALI (pastina, pane, semolino, creme multicereali, fiocchi); CARNE (omogeneizzato 80 g, carne fresca 50 g) o FORMAGGIO (30-40 g) o PROSCIUTTO (30-40 g) o PESCE (50 g) o un TUORLO D'UOVO;
- 2 cucchiaini di OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE;

Schema dei pasti dopo il 6° mese

Schema dei pasti alla fine del primo anno



- 2 cucchiaini rasi di PARMIGIANO.

- In alternativa, per bambini particolarmente precoci, si può frazionare un pasto in: PRIMO PIATTO di pastina o riso asciutti con olio e parmigiano (e pomodoro) e SECONDO PIATTO di carne o pesce o prosciutto cotto, con passato di verdure. Tale schema comporta normalmente la difficoltà a completare tutto il pasto proposto e quindi non c'è fretta di adottarlo.

Nelle fasi iniziali di sviluppo è importante l'apporto di acqua che deve essere costante durante tutta la giornata, in particolar modo nei periodi estivi.

E' bene abituare il bambino ad un'assenza di sale da cucina, in modo da apprezzare maggiormente i gusti e i sapori degli alimenti nonchè evitare l'abitudine (spesso cattiva) di un utilizzo eccessivo di questi minerali.

Alimenti biologici

Soprattutto nelle prime fasi della vita è importante evitare l'assunzione di alimenti potenzialmente contaminati da sostanze che comunemente inquinano l'ambiente in cui viviamo:

- metalli pesanti (piombo, mercurio, cadmio, ecc.),
- fitofarmaci (pesticidi, anticrittogamici, ecc.),
- zoofarmaci (stimolatori della crescita, ormoni, antimicrobici, ecc.),
- additivi artificiali,
- coloranti artificiali,
- PCB – policloro-bifenili
- IPA – idrocarburi-policicli-aromatici
- ecc.

Tutte queste sostanze, pur non provocando un effetto fisiologico acuto, subiscono il fenomeno della "bioaccumulazione"; ovvero tendono ad accumularsi nei vari tessuti (soprattutto tessuto adiposo, ossa) rimanendo per anni senza dare segni clinici di malattia.

In alcuni casi, e se si raggiungono particolari concentrazioni, possono provocare danni alla salute scatenando gravi patologie.

Dato che l'effetto è dose-dipendente in rapporto al peso dell'individuo, è importante soprattutto nel neonato e nei bambini evitare, per quanto sia possibile, tale fenomeno utilizzando alimenti biologici (certificati per legge da enti appositamente creati per controllare la regolarità della coltivazione, dell'allevamento, la produzione degli alimenti e l'assenza di sostanze chimiche artificiali).

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: info@scienzadellalimentazione.it