



00091010040020

91840 GD 2

OSSERVATORIO CHICCO
BABY RESEARCH CENTER

Informazioni, approfondimenti, consigli.
Visitaci sul sito www.chicco.com
Sezione Osservatorio



Questa pubblicazione è stampata su carta ecologica certificata FSC che garantisce la produzione secondo precisi criteri sociali e di eco-sostenibilità, nel totale rispetto del patrimonio boschivo. FSC (Forest Stewardship Council) promuove e certifica i sistemi di gestione forestale sostenibili considerando gli aspetti ecologici, sociali ed economici

ARTSANA S.p.a. - Via Saldarini Catelli, 1 - 22070 Grandate (Co)



Guida all'alimentazione del bambino.
Dallo svezzamento in poi.

A cura dell'Osservatorio Chicco



Negli ultimi decenni, numerose evidenze scientifiche hanno dimostrato che l'alimentazione rappresenta uno dei fattori più importanti per la salute dell'individuo sia in età pediatrica che da adulto. Corrette abitudini alimentari, iniziate fin dalla prima infanzia e mantenute nel tempo, infatti, possono contribuire a prevenire malattie molto importanti, quali l'ipertensione arteriosa, il diabete, l'obesità e le malattie cardiovascolari.

Poiché le esperienze alimentari dell'infanzia influenzano le abitudini degli anni successivi, è fondamentale che la famiglia aiuti il bambino da un lato a crescere sano, insegnandogli a fare scelte nutrizionali corrette, e dall'altro a costruire un rapporto sereno ed equilibrato con il cibo.



L'Osservatorio Chicco ringrazia

Prof. Claudio Maffei | Pediatra
Clinica Pediatrica Università di Verona

Dott.ssa Gabriella Morini
Docente Università degli Studi di Scienze Gastronomiche, Pollenzo

D.ssa Chiara Pusani | Dietista
UOSS Dietetica e Nutrizione Clinica – Istituti Clinici di perfezionamento

D.ssa Emanuela Iacchia | Psicologa Psicoterapeutica
Università degli Studi Milano Bicocca
Socio didatta della Società Italiana di Terapia Cognitivo Comportamentale

e tutte le **mamme** e i **papà** che hanno dato il loro prezioso contributo per la realizzazione di questa guida trasmettendoci il loro entusiasmo, le loro ansie, i loro suggerimenti, la loro grande emozione di essere genitori

Realizzazione editoriale: **ART**
Art Servizi Editoriali S.p.A. - Bologna www.artspa.it

Progetto editoriale e coordinamento redazionale:
Chiara Lancioni

Lo svezzamento

1

- 1.1 Il latte fino a 6 mesi 2
- 1.2 Cos'è lo svezzamento 3
- 1.3 Quando iniziare lo svezzamento 5



L'educazione comincia a tavola

2

- 2.1 Il ruolo di mamma e papà 6
- 2.2 L'importanza delle regole 7
- 2.3 Il gusto nella prima infanzia 9



Proteine, carboidrati & Co

3

- 3.1 Gli alimenti e il fabbisogno energetico 12
- 3.2 Alla scoperta di nuovi sapori 16



Buoni consigli

4

- 4.1 Sapori di stagione 25
- 4.2 Gli attrezzi del mestiere 27
- 4.3 I metodi di conservazione 29



Cosa, quando, come

5

- 5.1 Dai 5 ai 9 mesi 31
- 5.2 Dai 9 ai 12 mesi 37
- 5.3 Dai 12 ai 24 mesi 41
- 5.4 Dai 2 ai 3 anni 46



Alimentazione e salute

6

- 6.1 Allergie alimentari 50
- 6.2 Malattia celiaca 51
- 6.3 Stipsi e diarrea 51



1.1 IL LATTE FINO A 6 MESI

Il giudizio di pediatri e nutrizionisti è unanime: non c'è alimento migliore e più completo per un neonato del latte della sua mamma. Esso contiene tutto ciò di cui il bambino ha bisogno e svolge un ruolo inimitabile nel proteggere il benessere del bambino e la sua salute futura: oltre ad apportare tutte le sostanze essenziali per una crescita sana, rappresenta infatti un'ottima fonte di anticorpi, che difendono l'organismo dall'attacco di virus e batteri, ed è ricco di enzimi digestivi, che facilitano l'assorbimento delle componenti nutritive contenute nel latte stesso.

Il latte materno è un alimento biologicamente adatto per l'essere umano: è sempre fresco e sempre alla temperatura giusta, e la sua composizione si modifica nel tempo adeguandosi alle esigenze di crescita del neonato. Per queste ragioni l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'allattamento al seno per tutto il primo anno di vita, prevedendo l'**allattamento esclusivo al seno almeno fino ai primi 6 mesi**, quindi l'introduzione graduale di cibi solidi, continuando comunque ad allattare il più a lungo possibile.

Se invece l'allattamento diretto non è praticabile si ricorre al latte artificiale di formula: per anni si sono studiate nuove formule per garantire il massimo della sicurezza per il bambino e ottenere un prodotto il più possibile simile, per composizione e caratteristiche organolettiche, al latte materno. Oggi i risultati ottenuti sono molto buoni e la scelta è ampia: sarà il pediatra a consigliare la mamma sul tipo di latte artificiale da utilizzare.

Il pediatra consiglia...

È importante sottolineare che, in ogni caso, l'introduzione di alimenti diversi dal latte non deve avvenire prima dei 4 mesi compiuti perché non necessaria e, anzi, potenzialmente dannosa. Sotto i 4 mesi, infatti, il livello di coordinazione neuromuscolare acquisita dal lattante non gli consente di inghiottire un bolo alimentare.



1.2 COS'È LO SVEZZAMENTO

La maggior parte dei pediatri consiglia l'introduzione graduale di nuovi alimenti a partire dal 6° mese. Il latte materno continua a essere un ottimo alimento, ma da solo non basta più. A quest'età il bambino necessita di sostanze nutritive non sufficientemente presenti nel latte (né in quello materno né in quello artificiale): con la crescita, i fabbisogni del suo organismo, in rapido sviluppo, aumentano e una dieta esclusivamente latte non è più in grado di soddisfarli. Il latte manterrà un posto fondamentale nella sua alimentazione, ma dovrà essere affiancato da altri alimenti.

Lo **svezzamento** è un percorso graduale che normalmente dura mesi, tutto il tempo necessario al piccolo per apprendere un nuovo modo di nutrirsi, dal quale trarre anche gratificazione: deve infatti passare dall'esperienza di succhiare il seno o il biberon a quella di **deglutire il cibo solido** che gli viene proposto con il cucchiaino. Durante questo periodo il bambino esplora nuovi sapori, scopre alimenti dai colori e dalle consistenze diverse, e comincia a sviluppare i propri gusti, che lo accompagneranno fino all'età adulta.

La psicologa consiglia...

Lo svezzamento rappresenta un percorso molto delicato ed è importante che venga compiuto tenendo conto non solo delle nuove esigenze nutritive del bambino, ma anche di quelle psico-affettive.

Il piccolo si trova a fare le sue prime scoperte: deve imparare un nuovo modo di alimentarsi e, oltre al sapore gradevole del latte, comincia a conoscere sapori del tutto inediti. Queste piccole-grandi esperienze lo aiutano a maturare dal punto di vista neurosensoriale e si imprimono nella sua memoria. È importante, dunque, che il pasto sia un momento piacevole.

I genitori dovranno avere pazienza e trasmettere al piccolo la massima serenità, rispettando i suoi tempi nell'adattarsi alle novità e condividendo con lui la gioia di superare questa prima sfida, una delle tante che affronterà durante la crescita. Aiutarlo ad accettare gradualmente i nuovi cibi è un modo per aiutarlo a crescere.

1.2 COS'È LO SVEZZAMENTO

Non bisogna dimenticare che lo svezzamento corrisponde al **primo** importante momento di **parziale distacco**, e quindi di **autonomia, dalla figura materna**. Occorre dunque cercare di rispettare i tempi del bambino, favorendo la sua "indipendenza alimentare" in modo sereno, senza forzature.

Nell'introduzione dei nuovi cibi è bene osservare alcune precauzioni.

- ❑ **I nuovi alimenti devono essere introdotti uno alla volta.** Si tratta di un accorgimento utile anche per individuare eventuali intolleranze alimentari.
- ❑ **I nuovi alimenti devono essere proposti in modo graduale.** Lo svezzamento si accompagna alla maturazione dei meccanismi che permettono l'assunzione e la digestione del cibo: l'alimento semisolido che viene posto in bocca al piccolo deve essere fatto scendere attivamente verso la gola per essere poi deglutito; le strutture di stomaco e intestino si modificano per ottimizzare i processi digestivi dei nutrienti. Perciò è importante che lo svezzamento sia condotto in modo corretto, così che la parete intestinale, assai permeabile nei primi mesi di vita, si sviluppi in modo regolare.
- ❑ **I nuovi alimenti devono essere offerti senza imposizioni,** anche attraverso tentativi successivi. Se il piccolo rifiuta un alimento è bene non insistere e riprovare il giorno seguente; del resto, il rifiuto di sapori nuovi tradisce la naturale predisposizione del bambino al gusto dolce del latte, assai rassicurante, e una certa diffidenza verso cibi mai assaggiati prima è del tutto normale.

I genitori devono essere consapevoli del fatto che qualsiasi forzatura rischia di generare nel bambino un rifiuto del cibo che si protrarrà nel tempo: imparare a bere e mangiare da solo ha una valenza molto significativa nello sviluppo emotivo del piccolo.

Il pediatra consiglia...

Il rifiuto di un cibo è un'esperienza comune; si consiglia di ritentare, in giorni diversi, la proposta dello stesso alimento fino ad almeno 10 tentativi prima di concludere che quel cibo non è gradito al piccolo.

1.3 QUANDO INIZIARE LO SVEZZAMENTO

La decisione sul **momento giusto** per **iniziare** lo **svezzamento** è importante. Ogni bambino ha caratteristiche fisiche e maturative diverse; la sua famiglia ha abitudini alimentari proprie, come pure può variare il grado di esperienza della mamma. Lo svezzamento va iniziato solo se il bambino è in buona salute e quindi nelle condizioni ottimali per adattarsi ai cambiamenti. Il pediatra è la figura di riferimento che può aiutare la mamma e la famiglia nell'affrontare questa importante tappa: egli valuterà il momento più opportuno per iniziare, e indicherà ai genitori quando introdurre i nuovi cibi. Un ulteriore aiuto arriverà dal bambino stesso: sarà proprio il piccolo a comunicare i primi segnali di apertura al cambiamento. Basterà osservarlo ed essere pronti a percepirli: alcuni, a 6 mesi, manifestano curiosità verso nuovi sapori, e la vista o l'aroma di cibi diversi dal latte scatena in loro entusiasmo, tanto che mentre vengono allattati tendono a farsi distrarre da stimoli esterni. Altri, invece, sono ancora tutti concentrati sul loro primo amore, il seno materno; questi ultimi tenderanno a rifiutare l'assaggio di nuovi alimenti. Ai genitori spetta il compito di vivere questo momento con naturalezza, senza ansie o paura di sbagliare.

Il pediatra consiglia...

Se è vero che non esiste una data precisa per l'inizio dello svezzamento, è tuttavia importante non anticiparlo né ritardarlo eccessivamente. Tanto lo svezzamento precoce quanto quello tardivo, infatti, possono provocare danni sul piano nutrizionale.

*Divezzare **prima dei 4 mesi** è un errore in quanto, se la mamma è ancora in grado di allattare il suo bambino, non è bene privare quest'ultimo dei benefici propri del latte materno; se il latte della mamma è in quantità sufficiente non occorre integrarlo con altri cibi per compensare il mancato apporto di qualche nutriente.*

Lo svezzamento precoce è sconsigliato anche nel caso si utilizzi latte artificiale: gli enzimi digestivi si sviluppano adeguatamente intorno al 5° mese, pertanto lo stomaco e l'intestino del piccolo non sono ancora in grado di assimilare i cibi.

*Anche divezzare troppo tardi è un errore in quanto, **dopo i 6 mesi**, il solo latte non è più in grado di coprire il fabbisogno di proteine, ferro, rame e altri minerali. Il bambino sta per raddoppiare il suo peso e, per crescere in buona salute, necessita di un maggiore apporto di calorie e sostanze nutritive.*

2.1 IL RUOLO DI MAMMA E PAPÀ

Sono i genitori la prima fonte di ispirazione per il bambino: quello che fanno (anche come e perché lo fanno) rappresenta il più importante modello di educazione, soprattutto nei primi anni della sua vita. Anche a tavola.

Il rapporto che il bambino sviluppa con il cibo dipende soprattutto:

- ❑ dall'atteggiamento dei genitori verso questa relazione (tranquillo o ansioso se il piccolo non mangia, fermo o arrabbiato se fa i capricci, preoccupato o sereno se non finisce la pappa);
- ❑ dall'atteggiamento dei genitori nei riguardi del cibo e del momento del pasto (come e che cosa mangiano i genitori, come parlano dell'alimentazione in presenza del bambino ecc.).

Benché i genitori spesso non se ne accorgano, le risposte che ottengono dal bambino – rifiuto, irritazione, inappetenza o, viceversa, tranquillità, gioia, voglia di mangiare – non sono legate a cosa gli si propone, ma a come glielo si propone. Ad ansia, sensi di colpa, rabbia, frustrazione il bambino risponderà di conseguenza: il pasto diventerà un momento di conflitto e su ogni boccone dominerà la tensione.

A tavola, come in ogni altra situazione, **il bambino chiede sicurezza, protezione e amore**; osserva i genitori, si misura con loro, cresce e impara.



La psicologa consiglia...

L'educazione alimentare e il positivo approccio con il cibo, impostati fin dall'infanzia, possono agire favorevolmente sulla prevenzione dei disturbi dell'alimentazione e del peso (anoressia/bulimia, obesità).

Dare al cibo il giusto valore

Dare al cibo il giusto valore significa evitare di utilizzarlo come premio, punizione o distrazione: è importante associare all'ora del pasto solo connotazioni positive. **Il cibo non è merce di scambio** e il bambino non deve mangiare per ottenere come ricompensa l'affetto o l'approvazione dei genitori.



La psicologa consiglia...

Sebbene nei primi anni di vita il rapporto tra mamma e bambino passa anche attraverso il cibo, non bisogna caricare di un significato psicologico negativo l'eventuale rifiuto della pappa da parte del bambino.

Se rifiuta il cibo preparato dalla mamma non vuol dire che respinga anche la mamma stessa. Occorre solo avere pazienza, imparare a conoscere i gusti del bimbo e a rispettare le sue preferenze. È giusto vivere il momento della pappa senza ansie, ma come un momento di relazione positiva e non di conflitto con il proprio bambino.



2.2 L'IMPORTANZA DELLE REGOLE

Dare poche regole

Anche quando si parla di cibo il bambino ha bisogno di limiti per sentirsi al sicuro: trasmettergli poche, semplici regole sin da piccolo (**non si gioca a tavola** e perché, **non si mangia fuori pasto** ecc.) significa seguirlo affinché rimanga all'interno dei confini indicati.

I capricci a tavola

Come gestire un "no", un capriccio, una sfida del piccolo a tavola?

Per prima cosa bisogna armarsi di pazienza e mantenere il controllo della situazione, sapendo che qualche volta il bambino può non avere fame e decidere di saltare il pasto (e non morirà di fame!) o preferisce continuare le attività che stava facendo.

In ogni caso è importante cercare sempre di capire il motivo del suo comportamento: se, per esempio, il bambino non sta bene, ha sonno o non si sente di mangiare, è bene non forzarlo.

2.2 L'IMPORTANZA DELLE REGOLE

La psicologa consiglia...

Se il bambino rifiuta con decisione di mangiare la pappa occorre avere pazienza; il bambino ha infatti bisogno di tempo per abituarsi ai nuovi alimenti dal punto di vista sia fisiologico sia psicologico. È importante non trasmettergli la propria ansia.

In questa fase iniziale si consiglia di non forzare mai il piccolo. Eventuali rifiuti vanno rispettati, proponendo e mai imponendo al bambino nuovi cibi, eventualmente riprovando dopo qualche giorno. Si eviterà così di innestare un atteggiamento conflittuale tra mamma e bambino.

Attenzione però a non eccedere nel comportamento opposto, ossia proporre continui regali, variare ripetutamente i piatti e sottostare ai capricci del bambino pur di fargli accettare un determinato cibo. La pappa deve rappresentare un momento piacevole, un'occasione per stare insieme a mamma e papà, possibilmente in un luogo tranquillo, senza distrazioni.

Dare l'esempio

Il bambino mangia quello che mangiano o gli propongono i genitori, quindi non ci si deve stupire se non mangia la frutta laddove gli stessi genitori non la mangiano. Bisogna comportarsi nel modo in cui si vuole che il bambino si comporti. E mangiare quello che si vuole che mangi.



2.3 IL GUSTO NELLA PRIMA INFANZIA

a cura della prof.ssa Gabriella Morini,
Università degli Studi di Scienze Gastronomiche

I comportamenti alimentari dei bambini sono fortemente guidati dalle loro preferenze: in altri termini, essi mangiano solo quello che piace loro. Pertanto, identificare i fattori che determinano le scelte e il consumo degli alimenti già da bambini è importante per pianificare strategie atte a migliorare la salute dei piccoli.

I fattori genetici hanno una rilevanza indubbia, ma la predisposizione è modificata dall'esposizione ai diversi gusti fin dalla gravidanza. Abituare presto i bambini a una vasta gamma di sapori è la chiave per promuovere in loro il desiderio di mangiare frutta e verdura (alimenti consumati non a sufficienza nell'infanzia), oltre che per ridurre la diffidenza verso alimenti nuovi. Inoltre, è dimostrato come le esperienze precoci pongano le basi per le scelte alimentari future.

Educare il gusto

Il senso del gusto riconosce le sostanze chimiche di cui è costituito un certo alimento permettendo all'organismo di distinguere i cibi ricchi di nutrienti indispensabili da quelli potenzialmente tossici. Nutrirsi è una necessità, che può generare piacere se il cibo soddisfa un bisogno o, al contrario, avversione se questo si dimostra dannoso: molto importante, quando si parla di gusto, è la componente edonistica. Il **piacere del cibo** risiede nelle sensazioni di "buon sapore" procurate da un alimento gradito, che perciò viene introdotto nell'organismo, mentre l'avversione scaturisce dal "cattivo sapore" di un cibo che, una volta assaggiato, non piace e quindi viene respinto.

Quali sono i **cibi che piacciono di più?** Storicamente la scarsità di cibo ha costituito la principale minaccia alla vita, perciò l'apparato gustativo si è evoluto in modo da attirare l'individuo verso quanto è ricco di calorie, aminoacidi, sali. Negli ultimi decenni lo scenario è radicalmente cambiato; tuttavia, nonostante l'abbondanza alimentare da cui è circondato, l'organismo è ancora spinto verso gli stessi cibi. Tra le conseguenze più gravi vi è l'emergenza di malattie legate all'iperalimentazione.

L'educazione alimentare ha cercato di rispondere a questo problema con il messaggio: "Mangia cibi salutari". Con scarsi risultati. La situazione infatti peggiora sempre più, al punto che si parla ormai di **epidemia di obesità e di diabete**. La via d'uscita è educare il gusto: imparare ad apprezzare i cibi che fanno bene, per continuare a mangiare quello che si preferisce, ma rimanendo in "buona" salute.

2.3 IL GUSTO NELLA PRIMA INFANZIA

Quanti gusti abbiamo?

I gusti cosiddetti fondamentali sono 5: dolce, umami, salato, amaro e acido.

“Umami deriva dalla parola giapponese *umai*, che significa delizioso, ed è il sapore associato alla carne e ai prodotti fermentati.”

Le sostanze dolci (come gli zuccheri, importante fonte energetica) sono in genere molto gradite; il sapore carneo è in genere apprezzato e gli aminoacidi che costituiscono le proteine sono fondamentali per il metabolismo. Il salato è molto gradito ai mammiferi, che vi sono attratti per mantenere la concentrazione dello ione sodio a livelli normali. Le sostanze amare, invece, sono accettate, ma solo in basse concentrazioni. Infine, il gusto acido, che può essere segnale di cibo avariato, è tollerato solo fino a una certa soglia.

Il sistema che rende possibile la percezione dei diversi gusti si è evoluto in modo da rispondere a stimoli potenzialmente tossici a concentrazioni molto basse, mentre per gli zuccheri l'organismo è in grado di tollerare livelli che apportano una discreta quantità di calorie.

E che dire del sapore grasso? I lipidi coprono circa il 40% dell'assunzione giornaliera di calorie nei paesi occidentali. Oggi la scienza ha dimostrato l'esistenza di un vero e proprio sensore per il sapore grasso, che si aggiungerebbe ai 5 gusti ritenuti fondamentali.

La varietà

La varietà nel sapore è associata alla varietà nel contenuto nutritivo di un cibo; questo vuol dire che, se vogliamo mangiare meglio, dobbiamo ampliare il più possibile il nostro orizzonte gustativo.

I bambini hanno una predilezione per il dolce, il grasso e il salato, e una netta repulsione per l'amaro e l'astringente: perciò difficilmente accettano le verdure, ricche di sostanze amare o tanniche (le stesse a cui sono associate le loro proprietà benefiche).

È quindi importante **promuovere il consumo di verdura** nei bambini **dallo svezzamento**, per cercare di instaurare abitudini alimentari virtuose, che riducano l'apporto calorico totale e aumentino l'assunzione di micronutrienti essenziali.

2.3 IL GUSTO NELLA PRIMA INFANZIA

Le preferenze innate e i fattori genetici

Da sempre soluzioni di acqua e zucchero sono usate per calmare i neonati, per i quali sono note anche le proprietà analgesiche del saccarosio. Probabilmente ciò riflette il background evolutivo: la dolcezza è associata all'apporto energetico, mentre il sapore amaro a possibili sostanze nocive.

È **innata** anche **la capacità**, nei neonati e nei bambini appena svezzati, **di autoregolarsi** con il contenuto calorico di un pasto, così come la preferenza verso alimenti densi in termini energetici.

La **riluttanza ad assaggiare un alimento nuovo**, comportamento che compare intorno ai 18 mesi, ha rilevanza evolutiva, in quanto scoraggia il consumo di quella che può essere un'ulteriore fonte di nutrienti, ma anche di sostanze tossiche.

Le preferenze alimentari acquisite e l'importanza dell'imparare da piccoli

L'uomo è in grado di associare un alimento con le conseguenze dell'averlo mangiato: perciò impara, con il tempo, che cosa mangiare e che cosa evitare. Le preferenze innate e le tendenze comportamentali vengono così modificate dall'esperienza sin dalla prima infanzia.

In verità, anche prima della nascita siamo esposti a diversi gusti: durante la gravidanza i composti sapidi (che hanno sapore) presenti in ciò che mangia la futura mamma passano nel liquido amniotico alimentando il feto. Se quest'ultimo viene abituato a determinati sapori, una volta nato gradirà maggiormente quei sapori: **l'educazione gustativa** del nascituro **comincia** già **nell'utero materno**.

I bambini allattati al seno, essendo abituati a un più ampio spettro di gusti (derivanti dalla dieta della madre), sono più propensi ad accettare un nuovo vegetale alla prima presentazione durante lo svezzamento rispetto ai bambini alimentati artificialmente. Analoghi risultati si sono ottenuti con latti artificiali addizionati di varie sostanze.

Proporre presto le verdure aiuta a rendere familiare il gusto amaro. Inoltre, l'utilizzo della verdura per preparare le pappe ha il vantaggio di ridurre il contenuto calorico totale del pasto, limitando il rischio di un eccessivo apporto energetico, uno dei problemi più frequenti nei paesi ricchi.

GLI ALIMENTI E IL FABBISOGNO ENERGETICO

L'Istituto Nazionale della Nutrizione e la Società Italiana di Pediatria hanno messo a punto precise tabelle che riportano le quantità di sostanze nutritive e di energia che il bambino deve assumere quotidianamente per mantenersi in buona salute. Si tratta dei **LARN** (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandata di Nutrienti), linee guida aggiornate periodicamente che contengono i valori di riferimento per il fabbisogno energetico del bambino.

I genitori possono tenerne conto non solo per impostare un'alimentazione equilibrata, ma anche per indirizzare fin dall'infanzia le abitudini e le scelte alimentari della famiglia. **La dieta deve assicurare un equilibrio nutrizionale** che garantisca **la copertura del fabbisogno minimo**, **evitando** al contempo **gli eccessi rispetto alle reali necessità** alimentari del bambino.

La seguente tabella riporta il fabbisogno energetico dalla nascita ai 3 anni in rapporto al sesso.

Età		0-1 m	1 m	2-4 m	5 m-1 a	1-3 a
Maschi	kcal/kg	115	115	100	96	96-94
Femmine	kcal/kg	115	115	100	96	96-90

Come non esiste una dieta standard adatta a tutti, allo stesso modo non si possono imporre schemi rigidi di svezzamento: ogni bambino ha le proprie esigenze di crescita e, di conseguenza, fabbisogni energetici e nutrizionali soggettivi. Per il suo benessere non sono fondamentali gli alimenti, ma i **nutrienti** che questi apportano: proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali e acqua.

Le proteine

Le proteine, oltre a essere i "mattoni" che costruiscono e rinnovano le cellule di organi e tessuti, sono i componenti principali degli organi interni, dei muscoli e della pelle; contribuiscono alla produzione di alcuni enzimi e ormoni, hanno una funzione immunitaria (gli anticorpi sono proteine) e forniscono energia.



GLI ALIMENTI E IL FABBISOGNO ENERGETICO

Le proteine che contengono tutti gli aminoacidi essenziali (come quelle presenti in carne, pesce, uova, latte e formaggi) sono dette **proteine ad alto valore biologico**, o nobili; quelle che ne contengono solo alcuni, come le proteine vegetali (presenti nei legumi), sono definite **a basso valore biologico**.

Se le proteine non vengono introdotte a sufficienza l'organismo deve ricorrere a quelle dei muscoli per far fronte al fabbisogno. Pertanto sono indispensabili nella dieta, soprattutto nelle fasi di crescita e sviluppo. D'altro canto, non essendo l'organismo in grado di farne scorta, tutte le proteine in eccesso vengono trasformate in grassi, favorendo i processi di sclerosi: è bene introdurle nella giusta quantità con gli alimenti, evitando di esagerare con quelle di origine animale.

I carboidrati o glucidi

I carboidrati rappresentano una fonte ideale di energia rispetto a proteine e grassi in quanto il glucosio in essi contenuto è rapidamente utilizzabile ai fini energetici.

Si distinguono in **carboidrati semplici** (come gli zuccheri contenuti nella frutta e nel latte, e i dolcificanti quali lo zucchero da cucina e il miele), che vengono digeriti e assimilati velocemente e forniscono energia di pronto consumo, e in **carboidrati complessi** (come gli amidi presenti nelle farine, nei cereali, nelle patate ecc.), che vengono assorbiti lentamente e offrono un'energia da sfruttare a lungo termine.

L'energia fornita dai carboidrati viene utilizzata per il funzionamento del sistema nervoso e dei globuli rossi, oltre che per l'attività fisica. Anche in questo caso, occorre bilanciare l'apporto dei carboidrati con quello degli altri nutrienti, in quanto un eccesso crea inutili riserve sotto forma di grassi.

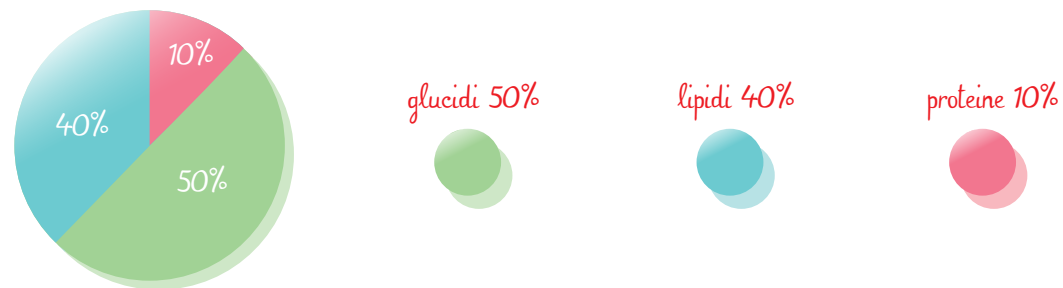
I grassi o lipidi

I grassi, distinti in **saturo** (di provenienza animale, come il burro e la panna) e **insaturo** (di origine vegetale, come l'olio d'oliva e di semi), sono fondamentali poiché, oltre a fornire energia che viene immagazzinata, regolano gli scambi metabolici, trasportano alcune vitamine, contribuiscono alla formazione delle membrane cellulari del sistema nervoso centrale, del cervello e della retina.

3.1 GLI ALIMENTI E IL FABBISOGNO ENERGETICO

Pur svolgendo compiti importanti, soprattutto durante la crescita, i grassi devono essere introdotti nelle giuste quantità, privilegiando quelli insaturi (un eccesso di grassi saturi può determinare sovrappeso nel bambino, fino all'obesità, e la comparsa, in età adulta, di malattie cardiovascolari). È bene tenere presente che vi sono **fonti invisibili di grassi**: molti grassi saturi, per esempio, sono "nascosti" nei formaggi, nelle uova, nella carne, nei salumi ecc., mentre quelli insaturi si trovano nel pesce, nella frutta secca e in alcune carni bianche.

Durante il primo anno, l'85-90% delle calorie introdotte viene utilizzato per il mantenimento delle funzioni e per la crescita, mentre solo il 10-15% per l'attività fisica. Nel secondo semestre le proteine dovrebbero fornire il 10% della quota di energia, i carboidrati il 50% e i grassi il 40%.



Il pediatra consiglia...

Nel secondo semestre di vita il bambino cresce ancora velocemente. Ciò nonostante, il suo fabbisogno di proteine risulta modesto se calcolato in percentuale delle calorie totali (10%). Da evitare, perciò, il rischio di preparare pappe che contengono elevate quantità di proteine non necessarie e, anzi, potenzialmente dannose.



3.1 GLI ALIMENTI E IL FABBISOGNO ENERGETICO

Le vitamine

Le vitamine sono preziosissime in quanto regolano e coordinano l'attività delle cellule. Vengono in gran parte introdotte con gli alimenti.

Si distinguono in **liposolubili**, cioè solubili nei grassi (vitamine A, D, E, K), contenute principalmente nei cibi di origine animale, e **idrosolubili**, cioè solubili in acqua (vitamine del gruppo B, acido folico, vitamine C, PP e H), contenute in frutta e verdura: le liposolubili possono essere immagazzinate nell'organismo, mentre quelle idrosolubili non vengono accumulate e pertanto vanno assunte con regolarità.

I sali minerali

I sali minerali, privi di calorie, sono essenziali all'organismo in crescita del bambino: calcio, fosforo e fluoro contribuiscono alla costruzione delle ossa e dei denti; il ferro alla formazione dei globuli rossi; sodio, potassio e cloro regolano l'equilibrio idrosalino; il magnesio e il rame avviano alcuni cicli metabolici. **Eliminati quotidianamente** attraverso il sudore, le urine e le feci, devono essere introdotti con gli alimenti.



3.2 ALLA SCOPERTA DI NUOVI SAPORI

Il latte

Durante lo svezzamento, **il latte non scompare** dalla dieta del bambino, ma **viene integrato** con altri alimenti, che ne completano l'apporto nutrizionale. Si parla, infatti, di **svezzamento complementare, non sostitutivo**.

Pur perdendo il ruolo esclusivo, questo alimento ricco di **proteine, carboidrati, grassi** e **acqua** mantiene un posto di primo piano nella dieta: deve coprire almeno il 50% del fabbisogno energetico e il bambino ne consuma mezzo litro al giorno.

Se ve n'è la possibilità è consigliabile continuare a offrire il latte materno, che rimane il migliore e il più digeribile. Se invece il seno è stato sostituito dal biberon è preferibile un latte di proseguimento, appositamente formulato per lo svezzamento e ricco in ferro e acidi grassi essenziali.

Il pediatra consiglia...

Gli esperti dell'ESPGHAN (Società Europea di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione Pediatrica) consigliano l'introduzione del latte vaccino al compimento del primo anno d'età in quanto questo, rispetto al latte materno, presenta:

- un contenuto calorico sovrapponibile;
- un contenuto proteico e di sali minerali (sodio in particolare) eccessivo per i fabbisogni dei primi 12 mesi; un apporto di proteine troppo alto rischia di indurre un sovraccarico di lavoro nei reni, che sono ancora impreparati a smaltirle in concentrazioni elevate. Inoltre, è elevato il rischio di intolleranza;
- livelli di ferro simili, ma a bassa assorbibilità, che potrebbero determinare una carenza, con rischio di anemia;
- un più elevato contenuto di grassi saturi e una quota minore di acidi grassi essenziali e a lunga catena, così importanti per lo sviluppo delle strutture del sistema nervoso;
- minore apporto di vitamine, in particolare di vitamina D, fondamentale per fissare il calcio nelle ossa, vitamina A, che protegge la pelle e le mucose e rinforza la vista, e vitamina C, che ha un'azione antinfettiva e svolge un ruolo importante per l'assorbimento del ferro.

Per queste caratteristiche è bene non somministrare il latte vaccino prima dell'anno di età.

3.2 ALLA SCOPERTA DI NUOVI SAPORI

I derivati del latte

Il formaggio contiene **proteine di alto valore biologico** necessarie al bambino ed è un'ottima fonte di **calcio**, fondamentale per irrobustire le ossa. È bene prediligere i formaggi più magri, per esempio la ricotta, o il parmigiano se il bambino apprezza gusti più decisi.

Lo **yogurt** è ricco di **calcio, proteine** e **fosforo**. Lo si può offrire al bambino anche prima dell'anno di età in quanto i **fermenti** che contiene rendono le proteine del latte più assimilabili e predigeriscono lo zucchero del latte (lattosio), che risulta ben tollerato dall'intestino. La sua composizione favorisce l'assorbimento del calcio e la presenza di lattobacilli rafforza e regolarizza la flora intestinale.

Il pediatra consiglia...

Si suggerisce di aggiungere 1 cucchiaino di grana o parmigiano grattugiati alla pappa in quanto questi formaggi, oltre a fornire un'ottima quota di calcio, non contengono lattosio, sono privi di conservanti e la stagionatura frammenta le proteine rendendole più facili da digerire. La quantità di formaggio va bilanciata con quella di altri cibi contenenti proteine (latte, legumi, pesce, carne, uova) nel rispetto delle raccomandazioni nutrizionali. Intorno all'8°-9° mese è possibile che il bimbo non gradisca più il latte (soprattutto quello formulato), per esempio al pomeriggio. In questo caso si possono proporre derivati del latte come i formaggi freschi o, in particolare, lo yogurt. Quest'ultimo può essere offerto come merenda, sostituendo il pasto del pomeriggio, in quanto molto nutriente e digeribile.

Le verdure

Le verdure, insieme alla frutta, sono tra i primi alimenti inseriti durante lo svezzamento. Alla base della prima pappa vi è infatti il brodo vegetale. Le verdure garantiscono un buon apporto di **vitamine, sali minerali** e soprattutto **fibra**, che aiutano a regolarizzare l'intestino. In generale, apportano poche calorie (un po' di più gli ortaggi contenenti amidi, come la patata, e i legumi) e sono quindi adatte all'alimentazione del bambino.

3.2 ALLA SCOPERTA DI NUOVI SAPORI

Il pediatra consiglia...

Le prime verdure da utilizzare sono patate, carote e zucchine, alle quali si aggiungeranno, con gradualità, fagiolini, finocchi, zucca e sedano. Inizialmente si devono evitare quelle dal sapore amaro e intenso (cipolle e cavoli); da introdurre con cautela anche spinaci e biette, che hanno un alto contenuto di nitrati, i pomodori, potenzialmente allergizzanti, e i legumi, ricchi di fibre.

Nella scelta delle verdure per preparare il brodo vegetale, è preferibile orientarsi su prodotti di stagione, coltivati senza l'uso di pesticidi o di altri prodotti chimici, ed è indispensabile lavare accuratamente i vari ortaggi.

Per le prime pappe si utilizza solo il brodo; nelle settimane successive è possibile aggiungere 1-2 cucchiaini di passato di verdure, realizzato grazie a un omogeneizzatore, indicato soprattutto se il bambino presenta stitichezza.

La frutta

La frutta, inserita fin dall'inizio dello svezzamento, fornisce al piccolo altri **sali minerali**, **zuccheri** e **fibre**, e il suo gusto dolce è generalmente gradito. Nel primo anno di vita costituisce un piacevole complemento della dieta, ma non è un alimento indispensabile; tuttavia, abituare il bambino a consumarla è importante per garantire un più ampio panorama di sapori, utile nello sviluppo del gusto.

Inizialmente la frutta può essere proposta omogeneizzata finemente e solo in un secondo momento grattugiata. L'omogeneizzato di frutta può essere preparato in casa con la frutta fresca utilizzando un omogeneizzatore.

Come per ogni altro alimento offerto al bambino, è importante conoscere la sua provenienza, soprattutto per verificare che sia stata coltivata senza pesticidi o altri prodotti chimici, scegliendola di stagione, al giusto grado di maturazione, lavandola e sbucciandola con cura.

3.2 ALLA SCOPERTA DI NUOVI SAPORI

Il pediatra consiglia...

I primi frutti da introdurre sono la mela e la pera, entrambe facilmente digeribili e con un'ottima funzione regolatrice dell'intestino, poi la banana. Dopo il 6° mese si può proporre frutta di stagione. È bene non aggiungere zucchero, che altera il gusto naturale della frutta, poiché questa è già ricca di fruttosio. Un'ulteriore raccomandazione da tenere a mente è che la frutta va proposta a fine pasto o a merenda, come un complemento dell'alimentazione, e non può mai sostituire il pasto.

La carne

Oltre alle **proteine ad alto valore biologico** e al **ferro facilmente assorbibile**, la carne fornisce anche un discreto apporto di **vitamine**, soprattutto **del gruppo B**, **zinco** e altri **micronutrienti**.

Il pediatra consiglia...

La carne deve essere proposta dapprima liofilizzata o omogeneizzata, in quanto l'organismo di un bambino di pochi mesi non è in grado di assimilare le sue fibre e, se non viene ridotta in particelle finissime, risulta indigesta. Le prime carni introdotte, in genere, sono quelle di coniglio, tacchino, vitello, agnello e pollo, più magre e più tenere rispetto a quelle rosse (come il manzo), che vengono proposte più tardi. Le quantità suggerite in aggiunta alla prima pappa sono pari a 10 g di liofilizzato o a 40 g di omogeneizzato.

Dopo il 6°/7° mese si può preparare l'omogeneizzato anche con carne fresca (50 g), con l'ausilio di un omogeneizzatore, nel più rigoroso rispetto delle norme igieniche e valutando sempre la provenienza della carne.

Il pesce

Il pesce occupa un posto importante tra i cibi introdotti nello svezzamento. Ricco di **proteine nobili** qualitativamente pari a quelle della carne, ne rappresenta un ottimo sostituto, molto digeribile.

3.2 ALLA SCOPERTA DI NUOVI SAPORI

È ricco di **sali minerali** preziosi per la crescita, come il ferro, il fosforo, il calcio, lo zinco e, in particolare, lo iodio. È anche una buona fonte di **vitamine** (A, D, PP, B1, B2 e B9, o acido folico) e apporta **acidi grassi polinsaturi (omega 3)**, importanti per lo sviluppo del sistema nervoso centrale e per la protezione della retina. I grassi del pesce, inoltre, aiutano a mantenere pulite le arterie, proteggendo da malattie cardiovascolari.

Per queste ragioni, abituare il bambino a mangiare pesce fin da piccolo ha un efficace valore preventivo. Si possono proporre tanto pesce **fresco**, da scegliere con cura, quanto **surgelato**, verificando che sia rispettata la catena del freddo. Va ben pulito e preparato, privandolo delle lische, e omogeneizzato.

Anche il pesce può essere aggiunto alle pappe o, in alternativa, può essere servito da solo, cotto al vapore e condito con olio extravergine d'oliva.

Il pediatra consiglia...

L'introduzione del pesce è consigliata a partire dal 7°/8° mese. Il pesce ha una maggiore capacità di indurre allergia rispetto alla carne; tuttavia, a oggi non sono disponibili evidenze che giustificano il ritardo della sua introduzione nello svezzamento (ESPGHAN 2008). Le varietà di pesce più indicate a questo scopo sono quelle più magre: sogliola, nasello e merluzzo. Crostacei e molluschi vanno riservati al bambino più grande (dopo l'anno si può proporre qualsiasi varietà).

L'uovo

L'uovo è una fonte concentrata di sostanze nutritive. Il **tuorlo** è ricco di **grassi, proteine, minerali** (ferro, fosforo, calcio) e **vitamine** (A, D e complesso B), mentre l'**albume** è privo di grassi, ma contiene **proteine a elevato valore biologico**. In grado di contribuire in buona misura alla copertura del fabbisogno proteico giornaliero, pur senza apportare una quantità eccessiva di calorie, l'uovo è assai importante nell'alimentazione infantile.

3.2 ALLA SCOPERTA DI NUOVI SAPORI

Il pediatra consiglia...

Il tuorlo può essere introdotto già a 8 mesi, iniziando con piccole quantità aggiunte alla minestrina, da aumentare gradualmente fino ad arrivare al tuorlo intero 1-2 volte alla settimana al posto della carne, del formaggio o del pesce. L'albume, essendo la parte più allergizzante, va introdotto solo dopo l'anno di età, quando si può offrire al bambino un uovo intero, meglio se alla coque o in camicia, tipi di cottura che lo rendono più digeribile.

I legumi

Fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia ecc.: i legumi, a differenza degli altri vegetali, contengono **proteine di buon valore biologico**, ricche di aminoacidi essenziali; abbinate ai cereali, diventano simili alle proteine nobili della carne e sono una buona fonte di **minerali** e **vitamine**.

Si possono introdurre dal 7°/8° mese, dapprima sotto forma di brodo di legumi e in seguito passati e aggiunti alla pappa, ma devono essere sempre privati della buccia. Qualora abbinate ai carboidrati (semolino, pastina ecc.), possono rappresentare un'alternativa a pesce e carne.

I cereali

I cereali forniscono un buon apporto di **carboidrati**, in particolare amidi (65-75%), **proteine** (6-12%), **grassi** (1-4%) e **fibra**. Facilmente digeribili, vengono aggiunti al brodo vegetale fin dalla prima pappa, per arricchirla di zuccheri complessi, che garantiscono energia di lunga durata.



3.2 ALLA SCOPERTA DI NUOVI SAPORI

Il pediatra consiglia...

Si aggiunge al brodo vegetale crema di riso o semolino, passando poi alla crema di mais e tapioca. In passato si riteneva utile ritardare l'introduzione del semolino per ostacolare la comparsa della celiachia, malattia caratterizzata dall'intolleranza al glutine. Questo è contenuto nel frumento ma anche in orzo, segale e nei cibi derivati (pastine, pane, biscotti). Le più recenti evidenze suggeriscono di introdurre il semolino dopo il 4° mese ma prima del 7°.

Verso il 10° mese, quando sono comparsi i primi dentini e il piccolo sta imparando a masticare, fa il suo ingresso nella dieta la **pasta**, povera di grassi ma ricca di carboidrati, da scegliere all'inizio nei formati più piccoli. Tra le varietà disponibili, è preferibile la pasta di grano duro, più ricca di proteine rispetto a quella di grano tenero.

L'olio

L'olio extravergine d'oliva, concentrato di calorie e **acidi grassi essenziali** (ben tollerati fin dall'infanzia), è il completamento perfetto della pappa: basterà aggiungerne un cucchiaino per fornire al piccolo il giusto quantitativo di grassi.

L'utilizzo di olio d'oliva in età pediatrica protegge la mucosa gastrica, prevenendo la comparsa del reflusso, aiuta l'organismo ad assimilare in modo corretto tutti i nutrienti necessari, stimola il sistema immunitario fungendo da antinfiammatorio e previene le malattie autoimmuni. Inoltre, gli acidi grassi polinsaturi (omega 3 e omega 6) di cui è ricco sono fondamentali per la mineralizzazione delle ossa e per lo sviluppo del sistema nervoso centrale e dell'apparato visivo; i fenoli e tocoferoli (vitamina E), antiossidanti naturali, contrastano i danni cellulari provocati dai radicali liberi e l'acido oleico rende questo alimento adatto a qualsiasi età.



3.2 ALLA SCOPERTA DI NUOVI SAPORI

Il pediatra consiglia...

L'olio d'oliva stimola le funzioni intestinali e può quindi essere molto utile per prevenire o attenuare la stitichezza tipica dello svezzamento. Da non trascurare è il fatto che renda la pappa più saporita e, di conseguenza, più appetibile per i bambini. È importante controllare l'etichetta del prodotto poiché, avvicinandosi alla scadenza, l'olio assume un sapore più acido, che potrebbe risultare poco gradito al bambino.

Sale e zucchero

Nel primo anno d'età l'**aggiunta di sale** è **sconsigliata** nel rispetto del gusto naturale, sia per evitare un inutile sovraccarico dei reni sia per fare in modo che il bambino non si abitui a gusti troppo sapidi, che rischierebbero di condizionare le sue scelte alimentari future, determinando, in età adulta e nelle persone predisposte, lo sviluppo dell'ipertensione.

Anche l'**aggiunta di zuccheri** ed edulcoranti è **da scoraggiare** in quanto il bambino potrebbe essere spinto alla ricerca del gusto dolce, favorendo la carie e la tendenza all'obesità. È bene, quindi, che i genitori pongano attenzione, fin dalle prime pappe, a non assecondare la propensione del bambino verso cibi troppo salati o troppo dolci.

L'acqua

L'acqua è una fonte vitale in quanto veicolo degli elementi nutritivi nell'organismo. Durante lo svezzamento può essere offerta, oltre che sotto forma di acqua minerale, anche con brodi vegetali, minestrine e latte. Sono fonte di liquidi anche frutta e verdura.

Il **fabbisogno giornaliero** è **molto elevato** nel bambino ed è importante che la dieta ne fornisca il giusto apporto. È preferibile offrire al bambino acqua minerale, in quanto le sue caratteristiche fisiche, chimiche e batteriologiche si mantengono inalterate e sono periodicamente controllate. I genitori dovrebbero rivolgersi al pediatra per sapere quale, tra le diverse **acque minerali** disponibili, è più adatta al loro bambino in base al contenuto di oligoelementi e sali minerali. Da valutare,

3.2 ALLA SCOPERTA DI NUOVI SAPORI

in particolare, è il residuo fisso (RF), il contenuto di sali disciolti in un litro d'acqua. Si classificano come **minimamente mineralizzate** le acque con RF minore di 50 mg/l, **oligominerali** quelle con RF tra 50 e 500 mg/l, **medio-minerali** quelle con RF tra 501 e 1500 mg/l e **ricche di sali minerali** quelle con RF superiore a 1500 mg/l. Una buona acqua minerale deve contenere almeno 150 mg/l di calcio, un rapporto sodio/potassio equilibrato (con potassio inferiore al calcio), tra 0,5 e 1 mg/l di fluoro e un contenuto di nitrati inferiore a 10 mg/l.

Il pediatra consiglia...

Le acque oligominerali o minimamente mineralizzate sono le più adatte per la diluizione del latte vaccino e per la ricostituzione del latte artificiale, in quanto più digeribili. Le prime hanno anche proprietà diuretiche. Le acque minerali ad alto contenuto di calcio sono preferite nei casi in cui durante lo svezzamento si manifesti nel bambino una carenza di calcio dovuta a scarso apporto di latte e suoi derivati.



Il bambino raramente manifesta la sete, ma i genitori sanno che è importante farlo bere a sufficienza. In particolare, è bene offrirgli spesso dell'acqua quando suda molto (per esempio in estate, o quando gioca e si muove) o in presenza di stati febbrili, vomito o diarrea. Lontano dai pasti, l'acqua favorisce l'idratazione, mentre assumerla durante i pasti aiuta l'assimilazione dei sali minerali in essa contenuti.

4.1 SAPORI DI STAGIONE

Le regole di base per una cucina sana sono: cibo fresco, preparazioni semplici, pochi grassi animali, quantità limitate di zucchero e sale, **verdura e frutta di stagione**.

Cercare di utilizzare in cucina il maggior numero possibile di prodotti offerti dalla natura è il primo modo per abituare il bambino a mangiare con varietà: così facendo gli si propongono alimenti sempre nuovi (o che non mangia da qualche mese) e gli si fa conoscere il sapore autentico degli alimenti di stagione. Oggi, grazie alla ricerca scientifica, alle moderne tecniche di coltivazione e alla velocità dei trasporti, è possibile trovare qualunque prodotto ortofrutticolo tutto l'anno. Tuttavia, consumare frutta e verdura di stagione è importante non solo per alimentarsi bene, ma anche per vivere in modo sano. I vegetali, nel momento in cui sono naturalmente maturi (sapore e profumo ci guidano nella scelta), sono infatti assai più ricchi di nutrienti.





FRUTTA DI STAGIONE



VERDURA DI STAGIONE



Calendario stagionale frutta e verdura

	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
albicocche												
arance												
ciliege												
fragole												
lamponi												
limoni												
mele												
mirtilli												
mirtilli rossi												
more												
pere												
pesche												
prugne												
ribes												
uva												
asparagi												
broccoli												
carote												
cavolfiore												
cavolo nero												
cetrioli												
cipolle												
fagioli												
finocchio												
mais												
melanzane												
patate												
peperoni												
piselli												
pomodori												
porri												
rape rosse												
sedano												
sedano rapa												
spinaci												
verze												
zucca												
zucchini												

Fonte parziale: "La mia ricetta preferita" – Marchio ecologico
 Progetto cofinanziato dal Ministero delle Attività Produttive - Foglio informativo EA 66 - Situazione al 03-2011

4.2 GLI ATTREZZI DEL MESTIERE

Accessori per la pappa

Piccoli accorgimenti pratici basati sulla conoscenza del bambino sono utili alla mamma per affrontare serenamente il momento della pappa. È consigliabile, per esempio, apparecchiare con stoviglie appositamente studiate per lo svezzamento, colorate e allegre, che il bambino possa afferrare e utilizzare senza timori, diventando per lui dei veri e propri compagni in questa nuova esperienza.

Il seggiolone

Luogo ideale e specifico per la pappa, ha un ruolo importante. Si consiglia un modello che possa trasformarsi per **seguire la crescita** del bambino **dai 5-6 mesi ai 3 anni**, dotato eventualmente di sdraietta, per accoglierlo nella posizione ottimale fin dal primo giorno, e di apposito riduttore. Deve essere comodo e accogliente per un corretto avvio dello svezzamento. Ma soprattutto deve essere sicuro, per evitare cadute del piccolo: un luogo confortevole dove il bambino possa intrattenersi in tutta sicurezza tra giochi e piccole attività, mentre i genitori sono impegnati a preparare il pasto.

Il seggiolone può essere avvicinato al tavolo dove mamma, papà, e magari i fratellini stanno mangiando per facilitare l'interazione tra bambino e famiglia, e per condividere tutti insieme il momento della pappa (ciò è utile soprattutto nel caso in cui sia necessario invogliare il piccolo a mangiare). L'esempio dei grandi, inoltre, favorirà l'apprendimento del comportamento corretto e lo sviluppo dell'autonomia a tavola.

Il cucchiaino

Il lattante, abituato ad alimentarsi succhiando il latte, può incontrare qualche difficoltà ad adattarsi al cucchiaino. Si consiglia di lasciarlo a disposizione del bambino anche lontano dai pasti, per renderlo familiare, permettendogli di portarlo alla bocca e succhiarlo a suo piacimento. A volte si possono somministrare con il medesimo cucchiaino anche acqua e camomilla, perché il piccolo capisca che è **il nuovo modo di mangiare**.

Il cucchiaino per i bambini più piccoli deve essere morbido, per garantire massima delicatezza sulle gengive, e con impugnatura anatomica, per facilitare la presa. Le dimensioni ideali sono quelle di un cucchiaino da tè. Non deve mai essere colmo e va portato alla bocca del piccolo solo quando ha deglutito il boccone precedente. Per aiutarlo, soprattutto nelle prime fasi dello svezzamento, va inserito in bocca fino a metà lingua.

GLI ATTREZZI DEL MESTIERE

Il piattino

Anche il piattino ha la sua importanza durante lo svezzamento. Deve essere un oggetto gradevole e allegro, per contribuire all'atmosfera serena del pasto, preferibilmente di piccole dimensioni perché i bambini hanno bisogno di porzioni modeste, antiscivolo e con una base in gomma per impedire ai piccoli di spingerlo via con le manine, e di materiale infrangibile.

Per i più lenti a mangiare sono disponibili dei **piatti termici**, che mantengono a lungo la giusta temperatura dei cibi.

Le tazze

Aiutano il bambino nella ricerca di una completa autonomia, accompagnandolo lungo le fasi di passaggio dalla funzione di "succhiare" a quella di "bere".

Nelle varie fasi di crescita, per arrivare a bere autonomamente, il bambino deve acquisire:

- ❑ una posizione delle labbra e della lingua diversa da quella tipica della poppata;
- ❑ la capacità di deglutire flussi gradualmente più abbondanti;
- ❑ la capacità di afferrare autonomamente gli oggetti.

Nelle prime fasi dello svezzamento si può ancora concedere al bambino la possibilità di assecondare il desiderio di succhiare, magari al mattino, quando è ancora assonnato, o la sera, allorché la suzione ha una funzione consolatoria. Una **prima tazza** ancora **dotata di tettarella**, con forma e dimensioni pensate apposta per lui, gli consentirà di imparare a fare da sé.

Gradualmente il bambino modificherà la posizione delle labbra adattandosi a strumenti diversi, dal beccuccio al bordo di un bicchiere, e imparerà a controllare flussi di liquido sempre maggiori.

L'autonomia nel bere, a tavola come in altri momenti della giornata, sarà facilitata dalle piccole dimensioni delle tazze e da un disegno che ne agevola la presa. Colori e forme gradevoli gli faranno identificare la tazza come "sua".



4.2 I METODI DI CONSERVAZIONE

Preparare e consumare subito cibi freschi è sempre preferibile perché, così facendo, gli alimenti mantengono inalterate le loro proprietà. La base delle prime pappe, il brodo vegetale, può tuttavia essere preparata in grande quantità e conservata in frigorifero in recipienti ben chiusi per non oltre 48 ore, oppure surgelata in pratiche monoporzioni. Per conservare gli alimenti è consigliabile utilizzare **contenitori** in **polipropilene** (il vetro rischia di rompersi in modo accidentale).

Da ricordare:

- ❑ il brodo di verdura deve essere consumato entro 48 ore dalla cottura, meglio se entro 24 ore;
- ❑ carne e pesce possono rimanere in frigorifero al massimo 2 giorni;
- ❑ non si può ricongelare un cibo dopo averlo scongelato;
- ❑ per scongelare, si consiglia di riporre il cibo in frigorifero 10 ore prima dell'utilizzo;
- ❑ è da evitare l'impiego di acqua bollente per scongelare;
- ❑ il cibo scongelato deve essere cotto entro 24 ore;
- ❑ gli alimenti devono essere congelati già pronti all'uso (puliti, asciugati e imballati);
- ❑ il contenitore in cui si congela il brodo non deve essere riempito fino all'orlo, in quanto il liquido, quando si congela, aumenta di volume.



QUALI ALIMENTI SONO INDICATI NELLE VARIE FASI DELLO SVEZZAMENTO?

Alimenti	Latte e yogurt	Cereali	Verdure	Carne	Pesce	Uova	Frutta	Formaggi	Grassi di condimento
Dai 5 ai 9 mesi	Latte materno o di proseguimento da 7-8 mesi Yogurt	prima pappa Crema di riso, mais e tapioca da 6 mesi Cereali con glutine (creme multicereali, semolino), biscotti per l'infanzia da 7-8 mesi Pastine, riso in chicchi	prima pappa Patate, carote, zucchine (brodo vegetale) seconda pappa Verdure passate da 7-8 mesi Legumi senza buccia	prima pappa Carni bianche (agnello, coniglio, pollo, vitello) da 6 mesi Carni rosse (manzo, maiale) da 7-8 mesi Prosciutto cotto	da 7-8 mesi Merluzzo, nasello, sogliola	da 7-8 mesi Tuorlo	Mela, pera, banana da 7-8 mesi Prugne, albicocche, ananas, pesche, agrumi	seconda pappa Parmigiano; formaggi freschi (ricotta, robiola, crescenza, caprino)	Olio extravergine d'oliva
Dai 9 ai 12 mesi		Minestrine di pasta e legumi; pastasciuttine	Pomodoro; verdure in purea o sminuzzate	Carne tritettata					
Dai 12 ai 24 mesi	Latte di crescita o vaccino				Qualsiasi tipo di pesce	Albume	Frutti rossi (fragole, lamponi, mirtilli), kiwi		

Dopo i 2-3 anni di vita la dieta del bambino è ormai varia e può comprendere tutti i principali alimenti, nel rispetto delle raccomandazioni nutrizionali.



5.1 DAI 5 AI 9 MESI

Gradatamente e seguendo i consigli del pediatra, si arriverà alla prima pappa, momento da immortalare con l'immancabile foto ricordo.

La prima pappa sostituisce un pasto a base di latte, in genere la seconda poppata della giornata (quella corrispondente al pranzo). Il bambino farà dunque 3-4 pasti di latte e mangerà una pappa a mezzogiorno. In questa fase di grandi cambiamenti è bene tuttavia non farsi prendere dall'ansia di seguire regole rigide quanto a orari e numero di pasti.

Dopo un mese dall'introduzione della prima pappa si propone al bambino la seconda pappa che sostituisce la poppata della sera. Per consentire una buona digestione e far sì che il piccolo arrivi all'ora della pappa con il giusto appetito, è necessario un intervallo di almeno 4 ore tra un pasto e l'altro. Nei bambini allattati esclusivamente al seno, si può rinviare l'introduzione della prima pappa al 6° mese, iniziando con 3-4 pasti a base di latte e uno di pappa. Tenendo conto di come procede l'allattamento e delle indicazioni del pediatra verrà poi inserita la seconda pappa.

La prima pappa

La **prima pappa** è un "piatto unico" ottenuto dalla combinazione di vari alimenti che, insieme, soddisfano il fabbisogno calorico del bambino garantendogli tutte le sostanze nutritive necessarie.

Una prima pappa completa deve:

- fornire, in percentuale equilibrata, acqua, carboidrati, proteine e grassi, indispensabili alla crescita;
- essere preparata con **alimenti facilmente digeribili**;
- risultare **semiliquida** per abituare gradualmente il piccolo, la cui dentizione non è ancora completa, alla masticazione.

La prima pappa sarà quindi composta da questi nutrienti.

Acqua: la componente liquida è rappresentata dal **brodo vegetale**. Le prime verdure utilizzate sono patate, carote e zucchine, che vanno tagliate a pezzetti e aggiunte a 500 g di acqua in ebollizione, senza sale né dado. A cottura ultimata (il liquido sarà dimezzato), si passa il brodo attraverso un colino a maglie strette. Si otterrà un brodo di verdure gustoso, ma povero di calorie. La dose da utilizzare per una porzione di pappa è pari a 200-250 cc.

5.1 DAI 5 AI 9 MESI

Carboidrati: il secondo alimento che si aggiunge alla pappa sono i **cereali**. È bene iniziare dalle farine di riso, mais e tapioca, facili da digerire e prive di glutine e cominciare a proporre il semolino. La dose di cereali da aggiungere è pari al 10% del brodo vegetale.

Proteine: nella prima pappa non dovranno mancare le proteine nobili e il ferro presenti nella **carne**. A pochi mesi, tuttavia, l'organismo del bambino non è ancora in grado di assimilarne le fibre, a meno che non siano frammentate in particelle finissime. Perciò, fino al 6°-7° mese, è preferibile utilizzare gli omogeneizzati e i liofilizzati di carne. Se si preferisce la carne fresca, si consiglia di frullarla in un omogeneizzatore. La dose di carne è di 10 g se si usa il liofilizzato, 40 g se si usa l'omogeneizzato e 50 g se si sceglie la carne fresca.

Grassi: a completare la prima pappa conferendole un tocco di gusto in più è l'**olio d'oliva** extravergine, ricco di calorie e acidi grassi essenziali. Dose: un cucchiaino (pari a circa 5 g).

Dopo circa un mese si introduce la **seconda pappa**, che **sostituisce la poppata della sera**. Questa data non è fissa e verrà valutata in base all'epoca in cui è stato iniziato lo svezzamento, al tempo impiegato per far accettare al piccolo la prima pappa, alla tolleranza del bambino e ai consigli del pediatra. Spesso l'introduzione della seconda pappa coincide con il passaggio ai 4 pasti quotidiani e la seconda pappa diventa l'ultimo pasto della giornata.

La seconda pappa

Con il passaggio alla seconda pappa il bambino si è già abituato ai sapori meno dolci e alle consistenze cremose e, in genere, accetta più facilmente le novità. Ora, sempre rispettando i suoi tempi e mantenendo la stessa gradualità nell'inserimento dei nuovi alimenti, si possono apportare delle **varianti di gusto e consistenza** alla pappa che ha imparato ad apprezzare:

- ❑ al brodo vegetale si può aggiungere qualche cucchiaino di **verdura passata**, che arricchisce la pappa di sapore, ma anche di vitamine, sali minerali e fibre, che favoriscono la regolarità intestinale;
- ❑ viene inserito, al posto della carne, il **formaggio**, grande novità della seconda pappa. Ricco di proteine ad alto contenuto biologico, apporta un'ottima quota di calcio. Oltre al parmigiano, si potranno offrire formaggi magri come la ricotta, la robiola, la crescenza o il caprino.

5.1 DAI 5 AI 9 MESI

Verso il 6° mese il bambino ha raddoppiato il peso che aveva alla nascita e nelle ultime settimane ha compiuto grandi progressi in fatto di cibo. Ha imparato a familiarizzare con le nuove abitudini, ad accettare vari cibi, ha preso confidenza con il cucchiaino e il suo appetito si è adattato ai nuovi ritmi.

Interagisce sempre di più con i genitori, reclama il suo pasto battendo il cucchiaino sul seggiolone, segue con lo sguardo la mamma durante la preparazione della pappa, gioca con il cibo: tanti piccoli segnali che è **pronto ad ampliare la sua dieta**. La prima e la seconda pappa gli hanno fatto conoscere i quattro gruppi di alimenti di base (cereali, carne, latticini, verdura e frutta), oltre ai grassi da condimento; la sua alimentazione può ora arricchirsi ulteriormente.

Dai 6 ai 9 mesi, gli orizzonti alimentari del bambino si allargano sempre più.

- ❑ Ora che consuma più energia, vengono introdotti i **cereali con glutine**: al brodo vegetale si possono aggiungere le creme multicereali e con cereali integrali, il semolino di grano, le prime pastine (nei formati più piccoli) e il riso. Con la comparsa dei primi dentini si potranno proporre anche le pastasciuttine.
- ❑ Intorno ai 7-8 mesi (salvo casi di allergia in famiglia) viene introdotto il **pesce**, che apporta un buon quantitativo di sali minerali e vitamine ed è ricco di grassi polinsaturi. Merluzzo, nasello e sogliola, ecco le prime qualità da fargli assaggiare.
- ❑ Grande varietà anche riguardo alla carne, che rimane l'ingrediente fondamentale di uno dei due pasti principali. Oltre a pollo, coniglio e tacchino, il bambino può assaggiare i gusti più decisi del manzo e del maiale e, dai 7-8 mesi, gli si può proporre il **prosciutto cotto**, senza polifosfati, sgrassato e finemente tritato (o, in alternativa, omogeneizzato).
- ❑ Se non ci sono casi di allergia in famiglia viene introdotto anche l'**uovo**. Verso il 7°-8° mese si può proporre il **tuorlo**, con gradualità, iniziando dalla punta di un cucchiaino per arrivare al tuorlo intero, da proporre 2 volte alla settimana nella minestrina al posto della carne. Per l'albume è meglio attendere il compimento del primo anno di età.
- ❑ Anche i **legumi** fanno la loro comparsa nella dieta del bambino in questo periodo: fagioli, ceci, lenticchie e piselli (senza buccia) possono essere utilizzati per la preparazione di un brodo di legumi oppure essere occasionalmente alternati alla carne, se abbinati ai carboidrati (pasta e cereali).

5.1 DAI 5 AI 9 MESI

- Altra novità è lo **yogurt**, che può essere offerto a merenda (in alternativa al latte materno o di proseguimento, con i biscotti). Come per gli altri alimenti, è bene verificare sull'etichetta che sia privo di conservanti, aromatizzanti e coloranti.
- Per quanto riguarda la **frutta**, in questo periodo il bambino può mangiare, oltre alla mela, alla pera e alla banana, anche prugne, albicocche ecc. Gli agrumi, la pesca e l'ananas, potenzialmente allergizzanti, vanno introdotti con cautela: se non vi sono casi di allergia in famiglia si potranno proporre a partire dall'8° mese; in caso contrario, è bene attendere l'anno di età. Sono da rimandare a dopo il primo compleanno i frutti rossi (fragole, lamponi, mirtilli ecc.) e i kiwi.

In questa prima fase dello svezzamento è necessario tenere sempre presenti non solo le esigenze nutritive, ma anche e soprattutto quelle psico-affettive del bambino. Per i genitori, sì alla pazienza, alla serenità, all'insegnamento di poche, semplici regole; no alla fretta, alle imposizioni, all'ansia.

L'importanza di un ambiente sereno

Sin dal primo giorno di svezzamento è importante ricreare al momento del pasto quell'intimità che caratterizzava l'allattamento. Poche persone (meglio se solo la mamma e il bambino), no a interruzioni e distrazioni!

Seguire un rituale

Seguire sempre lo stesso rituale quando si dà da mangiare al bambino significa rassicurarlo facendogli capire cosa sta per succedere. All'inizio è consigliabile tenerlo sulle ginocchia; il sapore e la consistenza insolita del cibo possono infastidirlo, perciò è necessario incoraggiarlo parlandogli.



La psicologa consiglia...

Poiché il bambino è abitudinario e ha bisogno di certezze può essere utile creare una sorta di rito della pappa, stabilendo un luogo ben preciso dove dar sempre da mangiare al piccolo e usando le stesse modalità e gli stessi strumenti, dal seggiolone alle stoviglie, in un clima di serenità. Sarà importante apparecchiare con stoviglie appositamente studiate per lo svezzamento, piacevoli e allegre, che il bambino si senta libero di utilizzare senza timore.

Nelle tabelle a corredo delle ricette i valori nutrizionali si riferiscono al contenuto di una singola porzione.

BRODO VEGETALE

1 porzione

Ingredienti: 1 patata (150 g) | 1 carota (170 g) | 1 zucchina (150 g) | 1 piccolo pezzo di gambo di sedano (20 g) | 500 ml di acqua

Come cucinare: lavare bene e pulire le verdure, poi tagliarle a pezzi grossi.

Mettere le verdure in una pentola e lasciarle bollire lentamente per 40 minuti circa (il volume di acqua si ridurrà a circa 250 ml). Filtrare il brodo e utilizzarlo come base per le prime pappe.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
7,43	2,03	42,35	9,79	207,5
14%	9%	77%		

Indispensabile base
per le prime pappe.



RISOTTO CON CREMA DI ZUCCA

1 porzione

Ingredienti: 100 g di zucca | 30 g di riso per bambini | 200 ml di acqua | 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva | 1 cucchiaino di parmigiano

Come cucinare: lavare e pulire bene la zucca, tagliarla a dadini e cuocerla a vapore per circa 30 minuti.

Omogeneizzare aggiungendo l'acqua di cottura e cuocere nella crema ottenuta il riso per bambini.

Unire l'olio e il parmigiano.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
4,785	6,62	27,62	0,3	181,9
11%	33%	57%		

È un primo piatto molto saziante e ricco
di fibra. Da abbinare a un secondo piatto.



SFORMATO DI CAROTE E FORMAGGINO

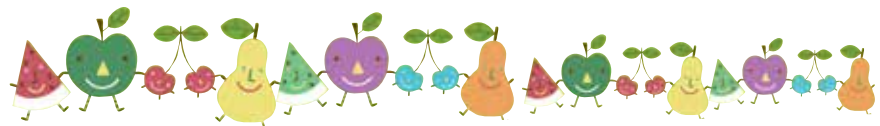
1 porzione

Ingredienti: 1 carota piccola (60 g) | 200 ml di acqua | 1 formaggino | 1 cucchiaino di parmigiano | 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Come cucinare: lavare e pulire la carota, tagliarla a piccoli pezzi e cuocerla a vapore per circa 25 minuti. Omogeneizzare aggiungendo qualche cucchiaino dell'acqua di cottura, il formaggino, parmigiano e olio. Disporre in uno stampino monodose e spolverizzare la superficie con il rimanente parmigiano. Infornare per 10 minuti a 200 °C.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
47,74	109,08	28,5	1,86	185,5
26%	59%	15%		

Si può completare il pasto con un primo piatto oppure aggiungere una piccola patata agli ingredienti della ricetta.



PAPPA DI BANANE E PERE

1 porzione

Ingredienti: 1/2 pera (40 g) | 1/2 banana piccola (80 g) | 50 ml circa di acqua

Come cucinare: lavare e pulire bene la frutta e tagliarla a piccoli pezzi. Omogeneizzare a freddo il tutto aggiungendo un po' di acqua.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
1,08	0,28	15,84	2,96	66
7%	4%	90%		

Ideale fuori pasto, è un ottimo spuntino a base di frutta.



5.2 DAI 9 AI 12 MESI

Tempo di assestamento e nuove sfide

Il periodo che va dai 9 ai 12 mesi rappresenta una fase di assestamento dal punto di vista alimentare. Il piccolo è ogni giorno più autonomo, sta seduto in modo eretto sul seggiolone e i suoi movimenti sono più sicuri, è in grado di bere dal bicchiere e usa con disinvoltura il cucchiaino (ancora di più le dita!).

Prova piacere nel mangiare pappe sempre diverse: affrontare cibi "sconosciuti" non lo spaventa, anzi riuscire a mangiare tutto quello che gli viene proposto è una sfida divertente; forte della sua nuova arma, i dentini, è in grado di masticare meglio. Può cominciare a succhiare delle fette di pane, meglio se integrale, formaggio molle, carne tritata, filetto di pesce in piccoli pezzi e uova sode a fettine. In questo periodo si può provare a **sostituire il piatto unico con diverse portate**, offrendo al piccolo prima la pastina, poi la carne o il pesce con le verdure e infine la frutta. Se però il bambino è ancora lento o pigro nel mangiare può essere più pratico, inizialmente, continuare a servirgli i vari cibi in un unico piatto.

Le novità alimentari

In questi mesi entreranno nuovi cibi nel menu del bambino.

- La **carne macinata**: dal 10° mese, per abituarlo a usare i dentini, può infatti essere utile tritare la carne.
- Intorno ai 12 mesi entra nella dieta del bambino il **pomodoro**, tenuto in serbo finora in quanto potenzialmente allergizzante. Aggiungendo un tocco di colore e di gusto alla pappa, il pomodoro diventerà il protagonista delle prime pastasciuttine.
- Le altre verdure, quelle che conosce già, non saranno più presenti solo nelle minestrine e nei passati, ma saranno proposte come **contorni** sotto forma di puree. Il bambino imparerà ad apprezzarle in altre vesti: gusterà volentieri, per esempio, le patate schiacciate o le carote tagliate a strisciole.
- È il momento di proporre anche le prime **minestre di pasta e legumi** (con fagioli, lenticchie o piselli, decorticati e passati), e di abituare il piccolo alla **pastasciutta**, partendo dalle pastine piccole e proseguendo con formati via via più grossi.
- Per quanto riguarda la **frutta** fresca, anch'essa può essere proposta grattugiata, purché privata della pelle, dei semi e dei noccioli.

5.2 DAI 9 AI 12 MESI

Il pediatra consiglia...

Gli studiosi del comportamento alimentare hanno rivalutato la vecchia abitudine delle nonne di offrire al bambino un pezzetto di pane o di formaggio stagionato, una carota lessata o un biscotto, perché il piccolo inganni il tempo nell'attesa della pappa o perché "si faccia i denti".

I bambini tendono all'indipendenza e possono mangiare di più se viene loro permesso di usare l'abilità appena appresa di prendere il cibo con le dita. L'importante è fare attenzione che il bambino non metta in bocca pezzi troppo grossi, che potrebbero essere pericolosi.



MINISTRA DI LENTICCHIE

1 porzione

Ingredienti: 20 g di lenticchie | 1/2 gambo di sedano (10 g) | 2-3 foglioline di prezzemolo (5 g) | 30 g di pastina | 200 ml di acqua | 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Come cucinare: lavare e pulire bene le lenticchie e il sedano, quindi cuocerli a vapore per circa 25 minuti. Omogeneizzare unendo l'acqua di cottura. Aggiungere la pastina cotta a parte e condire con prezzemolo e olio.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
8,23	5,67	34,19	3,98	212,05
16%	24%	60%		

È un piatto unico
a base di proteine vegetali, molto saziante.



CREMA DI CAVOLFIORE

1 porzione

Ingredienti: 3-4 cimette di cavolfiore | 1/2 zucchina | 200 ml di acqua | 30 g di crema di riso | 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva | 1 cucchiaino di parmigiano

Come cucinare: lavare e pulire bene le verdure e cuocerle a vapore per circa 30 minuti. Omogeneizzare unendo l'acqua di cottura e aggiungere la crema di riso. Condire con olio e parmigiano.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
7,7	7,02	108,9	3,12	202,93
15%	31%	54%		

Primo piatto a base di verdura.
Per completare il pasto abbinare a un secondo
oppure sciogliere nella crema un formaggio.



NASELLO AI FINOCCHI

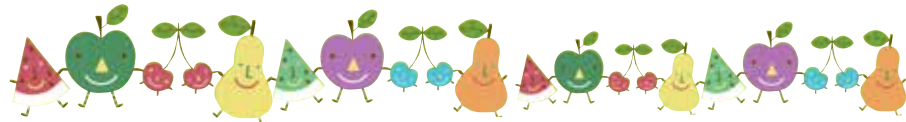
1 porzione

Ingredienti: il cuore di un finocchio (75 g) | 1/2 carota (25 g) | 50 g di nasello | 2-3 foglioline di prezzemolo (5 g) | 30 g di crema di riso | 200 ml di acqua | 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Come cucinare: lavare e pulire bene le verdure e cuocerle a vapore insieme al pesce per circa 30 minuti. Frullare il tutto unendo l'acqua di cottura. Aggiungere la crema di riso e condire con prezzemolo e olio.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
11,9	5,59	28,15	2,68	203,98
23%	25%	52%		

È un piatto unico.



CREMA DI MELE E RISO

1 porzione

Ingredienti: 1/2 mela (80 g) | 20 g di crema di riso | 50 ml circa di acqua

Come cucinare: lavare e pulire bene la mela e tagliarla a piccoli pezzi.

Cuocerla a vapore per circa 15 minuti.

Omogeneizzare aggiungendo l'acqua di cottura, infine unire la crema di riso.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
1,6	0,32	27,96	1,6	113,75
6%	3%	92%		

Merenda dolce. Per arricchirla di proteine e di calcio, sostituire l'acqua con il latte.



5.3 DAI 12 AI 24 MESI

Il bambino, che ha spento da poco la prima candelina, diventa ancora più attivo a tavola: ora sceglie tra ciò che gli si propone, scartando i cibi sgraditi, e apprezza sapori più decisi. In questi 12 mesi il traguardo più importante a cui tende è la conquista di una sempre maggiore autonomia, anche a tavola.

Il pediatra consiglia...

Tenuto conto della grande variabilità delle abitudini e dei gusti individuali, si ritiene ragionevole, per la maggior parte dei bambini, che l'alimentazione giornaliera dai 6 mesi ai 2 anni preveda in media 2 pasti di latte (o sostituti del latte) e 2 pasti misti, che comprendono farine di cereali o pastina o riso, carne o pesce o legumi, olio extravergine e frutta. Questa dieta riduce al massimo il rischio di possibili carenze di nutrienti (per esempio di calcio o di ferro) in una fase di così rapida crescita del bambino.

Relativamente ai pasti diversi dal latte, la **distribuzione settimanale dei differenti tipi di alimenti** deve essere scelta tenendo conto del gradimento del bambino. Seguendo la traccia consigliata, una buona distribuzione potrebbe essere la seguente.

- Carne: 3 volte la settimana, alternando i vari tipi
- Pesce: 3 volte
- Uovo: 2 volte
- Prosciutto cotto: 1 volta
- Formaggio: 2 volte
- Legumi: 2/3 volte
- Verdura
- Frutta

I buoni esempi

L'**imitazione** continua a essere una straordinaria spinta all'apprendimento.

Dai 12 ai 24 mesi il bambino osserva i genitori: le loro abitudini alimentari sono contagiose, perciò è indispensabile che anche mamma e papà mangino molta verdura e frutta.



5.3 DAI 12 AI 24 MESI

Farlo mangiare da solo o con i grandi?

I bambini amano le abitudini: è bene, quindi, rispettare i loro **orari**. Se il papà rincasa spesso tardi sarà più conveniente che il piccolo continui a mangiare da solo.

Poi, sarà lui stesso a far capire ai genitori che vuole sedersi a tavola con loro: comincerà a fare capricci davanti alla sua pappa e curioserà nei piatti altrui. Appena è possibile, lo si può accogliere **a tavola con il resto della famiglia** per fargli assaporare quel clima conviviale che si crea a tavola. Molto utile è concedere al bambino di stare a tavola con i genitori dopo che ha finito la sua pappa, magari preparandogli un piattino di cibo da mangiare con le mani.

Continuare a rispettare i rifiuti

In questa fase della crescita il bambino dice spesso **"no"**, di fronte a un cibo non gradito, ma non solo: è un modo **per affermare la sua personalità**. Si deve evitare di interpretare questi rifiuti come una sfida, facendolo mangiare a forza. Così si nega, infatti, la sua voglia di indipendenza e gli si mostra la propria debolezza: ben presto il piccolo la userà come arma di ricatto affettivo per ottenere ciò che vuole.

I 4 pasti fondamentali

Da alcuni mesi il bambino ha regolato la sua alimentazione su 4 pasti: colazione, pranzo, merenda e cena. Questa impostazione va mantenuta.

Il pediatra consiglia...

Un bambino che cresce regolarmente non deve destare preoccupazione se a volte non finisce la pappa. Il piccolo è perfettamente in grado di autoregolarsi e quando lascia un po' di cibo nel piattino, in genere, significa semplicemente che è sazio.

Anche quando l'inappetenza è il primo sintomo di un malessere, non ci si deve allarmare perché il bambino recupera l'appetito con altrettanta velocità, non appena guarito.

5.3 DAI 12 AI 24 MESI

Suddividere le portate

Dopo l'anno il bambino gradirà molto la suddivisione in portate del pasto, purché ritrovi nel piatto alimenti che è in grado di assimilare bene. Si può quindi **cominciare ad alternare** primi piatti diversi, ma anche a separare il secondo dal contorno. All'inizio si presenta solo la carne o il pesce e, in seguito, si affiancano le verdure, sempre meno passate.

Le giuste porzioni

È bene offrire porzioni adeguate, compatibili con l'età del bambino e il suo stato di salute. Se il piccolo è vorace è consigliabile proporgli cibi poveri di calorie, per evitare il rischio di sovrappeso. Se invece è pigro e poco affamato una porzione abbondante può demotivarlo, inducendo un rifiuto.

Il pediatra consiglia...

Se il bambino è di costituzione magra, e gli basta davvero poco per saziarsi, invece di eccedere nelle porzioni ai pasti si consiglia di assecondare questo suo scarso appetito con spuntini frequenti ed equilibrati.



In generale, non è bene che i bambini mangino **fuori pasto**. Le sole merende consigliate sono quelle di metà mattina e metà pomeriggio, utili a interrompere l'intervallo tra i 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena). Si dovrà trattare di spuntini sani e non troppo abbondanti: il pediatra è sempre la persona di riferimento per valutare il reale fabbisogno energetico del bambino e impostare così una dieta nutrizionalmente corretta.

STELLINE ALLA SALSA DI POMODORO

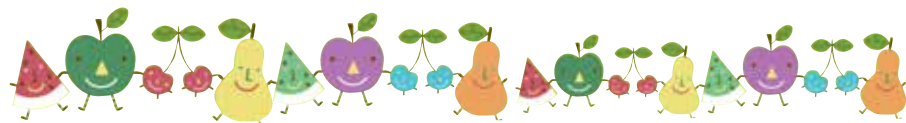
1 porzione

Ingredienti: 1 pomodoro maturo (100 g) | 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva | 1 cucchiaino di parmigiano | 30 g di pastina a forma di stelline (o altro formato)

Come cucinare: lavare il pomodoro e scottarlo in acqua bollente. Pelarlo e tagliarlo a pezzetti, cuocerlo per circa 10 minuti in acqua. Scolarlo, frullarlo e condirlo con l'olio. Nella sua acqua di cottura cuocere la pastina e infine condire con la salsa di pomodoro e il parmigiano.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
4,27	10,61	27,23	2,81	214,8
8%	44%	48%		

Primo piatto da abbinare a un secondo e a un contorno per rendere il pasto completo.



OMELETTE DI VERDURE

2 porzioni

Ingredienti: 150 g di verdure (bietole, melanzane, carote) | 1 uovo | 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva | 1 cucchiaino di parmigiano | 50 g di ricotta (o formaggio tenero) | 2 cucchiai di latte

Come cucinare: lavare e pulire bene le verdure e cuocerle a vapore per circa 30 minuti. Omogeneizzare il tutto unendo l'acqua di cottura, la ricotta e il parmigiano. Sbattere l'uovo con il latte e il cucchiaino di olio. Cuocere il composto in una padella antiaderente e farcire l'omelette con le verdure.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
8,28	9,08	3,425	1,695	127,7
26%	64%	10%		

Per completare il pasto, abbinare questo piatto a un primo oppure a patate lesse, al forno o in purè.



RISOTTO AGLI ASPARAGI

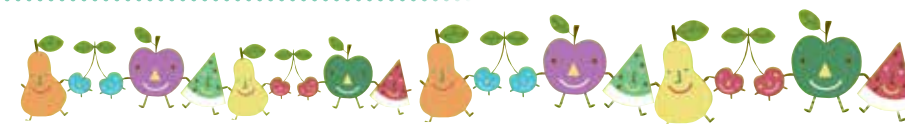
2 porzioni adulti
+ 2 porzioni bambino

Ingredienti: 300 g di riso | 150 g di asparagi | 1 cipolla | 50 g di parmigiano grattugiato | 50 g di burro | brodo | prezzemolo | olio extravergine di oliva

Come cucinare: sbollentare in acqua gli asparagi e scolarli. Tenere da parte le punte (da usare per la decorazione finale del piatto) e tagliare i gambi a rondelle. In una casseruola scaldare un po' d'olio, fare appassire la cipolla tritata finemente e dopo qualche minuto aggiungere i gambi degli asparagi; mescolare delicatamente e lasciare insaporire. Aggiungere il riso e portare a cottura il risotto versandovi sopra un mestolo di brodo alla volta. A fine cottura, mantecare con una noce di burro e il parmigiano grattugiato. Prima di servire il risotto, aggiungere le punte degli asparagi messe da parte e il prezzemolo tritato.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
4,2835	6,727	24,67	0,625	170,29
10%	36%	54%		

Primo piatto a base di verdura da completare con un secondo.



BUDINO DI RICOTTA E SEMOLINO

6 porzioni

Ingredienti: 320 g di ricotta | 30 g di semolino | 50 ml di latte

Come cucinare: scaldare il latte e unire il semolino. Lasciare raffreddare e aggiungere la ricotta, amalgamando il tutto. Disporre il composto in stampini monodose e infornare per 15 minuti a 180 °C.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
5,5583	6,1933	6,24	0	101,1488
22%	55%	23%		

Ottima merenda, completa di tutti i nutrienti e ricca di calcio.



5.4 DAI 2 AI 3 ANNI

Dai 2 ai 3 anni il bambino cerca di affermare la propria autonomia, anche a tavola: reclama i suoi spazi e detta i suoi gusti. È ormai pronto a passare dal seggiolone alla tavola con mamma e papà: essere considerato “grande” è fondamentale per lo sviluppo del suo comportamento sociale.

Merendine e dolci

La maggior parte dei bambini ha bisogno di una **merenda energetica** tra un pasto e l'altro. Al posto di snack grassi e ricchi di conservanti, si consiglia di offrire spuntini sani e nutrienti, come una fetta di pane o un frutto.

I **dolci** sono spesso terreno di scontri, che si possono limitare stabilendo fin dall'inizio regole precise. Eliminarli del tutto non è realistico né giusto. Sono però ricchi di calorie e favoriscono la carie, perciò è bene contenerne il consumo.

Il pediatra consiglia...

- Offrire al bambino, alla fine dei pasti principali, un frutto o uno yogurt non zuccherato.
- Limitare il consumo dei dolci a fine pasto e non concederli, invece, tra un pasto e l'altro.
- Evitare di premiare il bambino con dolci o caramelle (finirebbe col considerarli più “speciali” e desiderabili di quanto meritino).
- Abituare il bambino a lavarsi i denti dopo ogni pasto fin dalla tenera età.

Ora, oltre alla soddisfazione di mangiare tutti insieme, si può anche condividere lo stesso menu e, mentre tutti mangiano, il bambino continuerà ad apprendere, giorno dopo giorno, come ci si comporta a tavola e come si socializza con gli altri.

5.4 DAI 2 AI 3 ANNI

La psicologa consiglia...

Quando mangia il bambino ha sempre bisogno dei genitori e della loro presenza. Se gli orari del pasto non coincidono è bene non lasciarlo mangiare da solo, ma stare in cucina con lui, sedergli accanto, parlargli, mostrargli che si ha tempo per lui. Il messaggio da trasmettere è che quello del pasto è un momento di unione.

**Che cosa cucinare**

Tra i 2 e i 3 anni il bambino può introdurre senza problemi tutti i principali alimenti. La sua personalità è sempre più evidente, a tavola, nella decisione con cui seleziona i cibi graditi e, viceversa, rifiuta quelli che non ama. È da evitare un atteggiamento ansioso e conflittuale; ci si deve impegnare a rispettare i gusti del bambino, senza però assecondarne i capricci. Per avere il corretto apporto calorico e nutrizionale, è bene continuare a preferire cotture semplici, evitare i fritti e proporre almeno 3-4 porzioni di frutta al giorno. Si consiglia di cucinare pietanze leggere, che piacciono a tutta la famiglia, cercando di variare spesso. Se al bambino non piace un certo alimento si può accettare il suo rifiuto e proporgli un'alternativa tra le cose che sono state preparate. Il piccolo deve imparare a **mangiare ciò che è in tavola**.

La diffidenza verso le verdure

È importante proporre ricette a base di verdure divertenti e appetitose: non dimentichiamo che un piatto deve essere anche bello da guardare per invogliare il bambino all'assaggio. A questa età, infatti, la componente visiva ha un ruolo fondamentale, pertanto può essere utile comporre **piatti allegri e colorati**, utilizzando verdure diverse, e magari dare alle pietanze nomi simpatici. Ancora una volta i genitori sono chiamati a dare il buon esempio: se il bambino vede la mamma e il papà mangiare abitualmente, e con gusto, le verdure sarà incuriosito e chiederà di assaggiarle.

Niente fretta

È bene non mettere fretta al piccolo quando mangia, ma rispettare i suoi tempi. Se non è distratto si concentrerà sul pasto e imparerà a mangiare con il giusto ritmo.

PASTA AL RAGÙ

2 porzioni adulto
+ 2 porzioni bambino

Ingredienti: 300 g di pasta a scelta | 200 g di carne trita di manzo | 50 g di speck (o prosciutto crudo) a dadini | 1 cipolla | 1 carota | olio | 1 bottiglia di salsa di pomodoro | 1 bicchiere di brodo vegetale

Come cucinare: pulire, lavare, tritare le verdure e metterle in una casseruola a cuocere con l'olio. Aggiungere la carne e lo speck e lasciare rosolare. Bagnare con il brodo e aggiungere la salsa di pomodoro. Mescolare, abbassare il fuoco e lasciare cuocere per almeno un'ora. Se si asciuga troppo aggiungere brodo. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo ottenuto.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
16,105	6,7108	44,584	2,43	292,008
22%	21%	57%		

Piatto unico. Se il piccolo ha ancora fame si consiglia di associare a questo piatto una piccola porzione di verdura.



LASAGNA DI ASPARAGI

2 porzioni adulto
+ 1 porzione bambino

Ingredienti: 150 g di farina | 1 uovo + 1 tuorlo | 1/2 cucchiaino di olio extravergine di oliva |

Per il ripieno: 500 g di asparagi | 200 g di ricotta | 20 g di formaggio grattugiato | olio extravergine di oliva

Come cucinare: impastare la farina con l'uovo, il tuorlo, l'olio e un pizzico di sale, sino ad avere una pasta soda ma elastica. Tirarla in sfoglie sottili, lessarle e stenderle su un canovaccio. Per il ripieno, lavare e pulire gli asparagi, lessarli, scolarli e frullarli con la ricotta fino a ottenere una crema omogenea. In una teglia stendere a strati le sfoglie di pasta e il ripieno. Coprire l'ultimo strato con la crema di asparagi, cospargere di formaggio grattugiato e aggiungere un filo d'olio. Infornare a 200 °C per 25 minuti circa.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
14,196	11,681	27,89	2,66	266,5
21%	39%	39%		

Piatto unico.



SOGLIOLA ALL'ARANCIA

2 porzioni adulto
+ 3 porzioni bambino

Ingredienti: 1 sogliola da 1 kg pulita | 1 arancia grande sbucciata, pelata e affettata sottilmente | 15 g di burro fuso | 1 cucchiaino di prezzemolo | erbe per guarnire | 1 scorza d'arancia grattugiata |

Come cucinare: scaldare il forno a 200°. Sciacquare la sogliola e asciugarla con carta da cucina. Imburrare una pirofila e adagiarvi il pesce. Disporre sopra le fettine d'arancia facendo attenzione a non sovrapporle. Cospargere con burro fuso, prezzemolo, sale e pepe. Coprire il tutto con un foglio di alluminio, cuocere in forno per 25-30 minuti circa. Guarnire con la scorza d'arancia ed erbe a piacere.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
17,089	2,697	2,3765	0,37	101,37
67%	24%	9%		

Ottimo secondo piatto. Per rendere il pasto completo dal punto di vista nutrizionale abbinare delle patate (lesse o al forno) oppure un primo piatto.



CIAMBELLA AL CIOCCOLATO

12 porzioni

Ingredienti: 250 g di farina | 200 g di zucchero | 200 g di burro | 50 g di fecola | 25 g di cacao | 6 uova | 1 bustina di lievito | 1 pizzico di sale | gocce di cioccolato

Come cucinare: in una terrina lavorare il burro ammorbidito con metà dello zucchero. A parte sbattere le uova con lo zucchero rimasto. Unire i due composti e aggiungervi farina, fecola, lievito, cacao e poco sale. Imburrare uno stampo da ciambella e disporvi l'impasto cospargendolo con le gocce di cioccolato. Infornare a 175° per circa 45 minuti.

proteine	lipidi	glucidi	fibra	KCAL
6,9125	19,245	40,045	0,8583	351,045
8%	49%	43%		

Ottima merenda golosa e ricca di energia.



L'alimentazione, in un organismo in rapido sviluppo quale è quello del bambino nella prima infanzia, costituisce uno dei più importanti e più delicati capitoli della puericoltura.

Va affrontato in modo oggettivo e sereno, tenendo presente che il bambino ha una forza vitale e di adattamento che gli consente di superare tutte le nuove sfide che la vita gli pone per crescere.

Tuttavia, in casi molto rari, l'alimentazione in genere e lo svezzamento in particolare possono creare qualche problema. Vediamo i più frequenti.

6.1 ALLERGIE ALIMENTARI

Cosa si intende per allergia alimentare?

L'allergia alimentare è dovuta a una particolare reazione dell'organismo all'introduzione di un alimento (alimento allergizzante). Questa reazione provoca una serie di manifestazioni cliniche quali: disturbi intestinali (diarrea, vomito, dolori addominali), eruzioni cutanee (orticaria, prurito), molto raramente disturbi respiratori (rinite, asma) e la dermatite atopica (definita anche eczema atopico).

Il pediatra consiglia...

L'allergia alimentare nel bambino è certamente un argomento controverso che va comunque considerato senza perdere di vista equilibrio e buon senso. Non si può affrontare il tema dell'alimentazione del bambino con l'ansia e la paura delle allergie alimentari perché queste sono rare. Se non esiste una familiarità accertata è sufficiente proporre gli alimenti seguendo i criteri di introduzione in rapporto all'età.

Si deve usare una certa cautela soltanto verso alcuni alimenti che possono essere più facilmente allergizzanti se introdotti prima dell'anno di età:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> il latte vaccino | <input type="checkbox"/> fra le carni, il pollo |
| <input type="checkbox"/> l'uovo (più l'albume del tuorlo) | <input type="checkbox"/> fra i cereali, il frumento |
| <input type="checkbox"/> il pesce | <input type="checkbox"/> fra la frutta, fragole, kiwi |
| <input type="checkbox"/> fra le verdure, il pomodoro | <input type="checkbox"/> e frutta secca |

6.2 MALATTIA CELIACA

Introdurre cibi contenenti glutine

Il glutine è una proteina presente in alcuni cereali, quali frumento, segale, orzo, avena, mentre riso, tapioca e mais ne sono privi.

Il glutine è tossico per i soggetti celiaci, cioè per le persone affette da celiachia. Per motivi ereditari questi bambini, se mangiano alimenti con glutine, sviluppano un grave malassorbimento intestinale che determina un ritardo di crescita e molti altri disturbi clinici.

Il pediatra consiglia...

È consigliato (ESPGHAN 2008) introdurre il glutine non prima del 4° mese e non dopo il 7° mese. Poiché non è possibile individuare i soggetti celiaci prima che la malattia si manifesti, regolari controlli dal pediatra consentiranno di riconoscere i primi eventuali segni di intolleranza. L'introduzione dei cereali contenenti glutine rappresenta quindi una tappa fondamentale nel percorso alimentare del bambino.

6.3 STIPSI E DIARREA

La stipsi è l'emissione difficoltosa di feci dure e disidratate, che può arrivare fino alla totale scomparsa delle evacuazioni. Va subito detto che la stipsi preoccupa molto meno della diarrea, perché può essere un disturbo fastidioso ma non compromette la crescita.

I bambini esclusivamente allattati al seno in genere non soffrono di questo problema; al contrario, i bambini che assumono latte artificiale possono qualche volta presentare difficoltà.

Con lo svezzamento solitamente il problema si attenua, grazie all'introduzione nella dieta di frutta e verdura, e quindi di fibre vegetali che richiamano acqua e facilitano la progressione delle feci lungo l'intestino.

Il pediatra consiglia...

Per evitare la comparsa di stipsi si consiglia di utilizzare acque oligominerali per diluire i lattini formulati. Nello svezzamento si può somministrare prugna omogeneizzata o pera grattugiata, mentre sono da evitare mela e banana. Se il problema persiste può essere consigliabile la prescrizione di farmaci a base di lattulosio o lattilolo, che non vengono assorbiti dall'intestino ma richiamano acqua e rendono le feci più morbide, provocando spesso anche un aumentato meteorismo intestinale.

La diarrea è l'emissione di numerose scariche di feci liquide o non formate, solitamente causata da un'infezione gastrointestinale o da una modificazione della normale flora batterica intestinale (quella che abbiamo dalla nascita), che può essere ripristinata con l'aiuto di alcuni probiotici. In caso di diarrea è fondamentale evitare la comparsa di disidratazione, facendo bere il bambino in modo adeguato.

Il pediatra consiglia...

In caso di diarrea, se il bambino è allattato al seno, il latte non deve essere sospeso. Se il piccolo è allattato artificialmente o è svezzato bisogna sostituire i normali pasti con altrettanti pasti contenenti solo liquidi (brodi di carote, camomilla, tè deteinati) con aggiunta di soluzioni reidratanti e offrendo dei liquidi anche tra un pasto e l'altro. Nel bambino con diarrea, la ripresa dell'alimentazione dovrebbe avvenire con gradualità, senza forzature, con pasti ridotti dal punto di vista calorico e diluiti. La cosa più importante è comunque garantire un'adeguata idratazione, per reintegrare liquidi e minerali.

