



## SVEZZAMENTO: Quando, come e perché

### QUANDO? A 6 MESI

A questa età il bambino:

- Ha maturato le funzioni digestive, neuromotorie, immunitarie e renali che gli permettono di assumere la maggior parte degli alimenti consumati dagli adulti.
- Ha bisogno di soddisfare nuove esigenze nutrizionali.
- Mostra interesse per la tavola dei genitori.

**A 6 MESI A TAVOLA CON NOI!** Il cibo è non solo nutrimento, ma è anche socializzazione. Per questo è utile abituare il bambino a stare a tavola con la famiglia appena è in grado di stare seduto, adottando, tutti, delle sane abitudini alimentari.

### COME ?

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

**Farinacei:** pappe a base di crema di riso, semolino, o pastina di piccolo formato.

**Secondi:** Per i primi tempi sia carne che pesce possono essere cotti, frullati e aggiunti alla pappa. In un secondo momento il pesce verrà sminuzzato con la forchetta e la carne macinata.

**Grassi:** l'olio d'oliva va impiegato sempre misurandolo con un normale cucchiaino da minestra (7 ml).

**Frutta:** fresca di stagione, anche mista, passata, grattugiata o frullata. Introdurre gradualmente tutti i tipi di frutta, lasciando per ultimi albicocche, ciliegie e fragole. Senza zucchero aggiunto.

**Per iniziare:** Sostituire una poppata di latte con una pappa .

- 30g (2 cucchiaini) di crema di riso o pastina, o semolino in brodo vegetale , o acqua.
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- 30-40g di carne (pollo, coniglio, manzo) o pesce opportunamente sminuzzati, oppure 15g di parmigiano grattugiato, da aggiungere alla pappa.
- 1 porzione di frutta fresca di stagione passata o schiacciata (1 frutto).

**Dopo 2 settimane:** Aggiungere una seconda pappa completa come la prima, oppure:

A) un passato di verdure + 30 gr di carne o pesce, + 1 cucchiaino d'olio d'oliva, seguito dalla frutta. oppure

B) un passato di legumi (eventualmente con una patata) + 1 cucchiaino d'olio d'oliva + 1 cucchiaino di formaggio grattugiato, seguito dalla frutta

**Il latte è ancora importante!** Gli altri 2-3 pasti restano il latte della mamma o del biberon (200-250ml ognuno). Non è necessario usare i biscotti, ma se non ne potete fare a meno, allora non eccedete il numero di 2 per volta. Non lasciate il piccolo da solo in culla con il biberon in bocca!

### PERCHE'

- Per compiere una tappa di autonomia e sviluppo.
- Per educare il gusto alla più ampia variabilità di alimenti.
- Per avvicinare il piccolo alla tavola dell'adulto.
- Perché possa imparare a masticare.
- Per introdurre cibi ricchi in ferro (carni e pesci).
- Per introdurre cibi ricchi di oligoelementi e vitamine (verdure).
- Per aumentare le calorie aumentando la densità calorica per unità di volume.
- Per aumentare l'apporto di proteine.

### IL BAMBINO SI SA REGOLARE

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