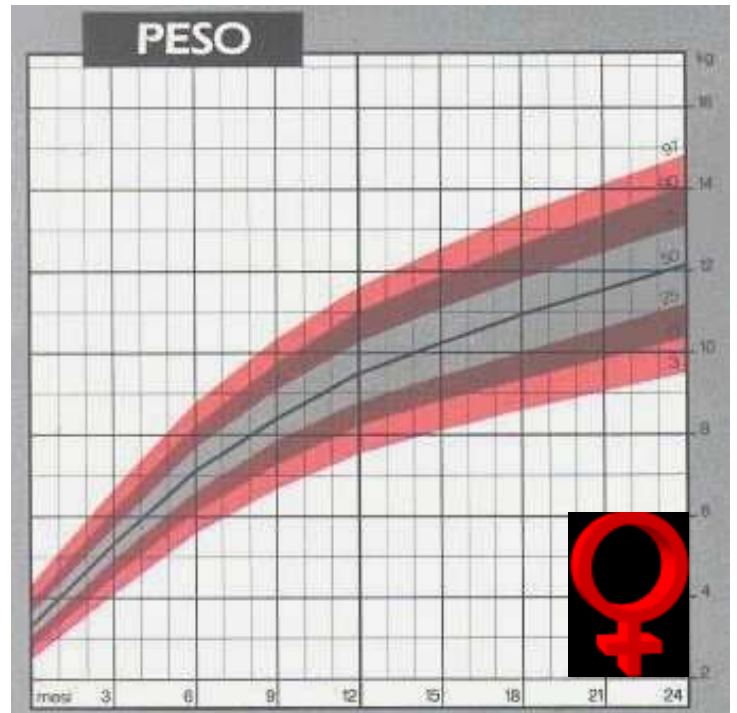


Indicazioni di massima per lo svezzamento del neonato



Lo svezzamento rappresenta il passaggio dal latte ai cibi solidi. Viene iniziato dai 3 ai 6 mesi circa: età in cui il bambino necessita di sostanze nutritive non presenti nel latte. Prima di quest'epoca il bambino non è in grado di mantenere la posizione seduta senza essere sorretto né di mangiare da un cucchiaino ed inoltre l'apparato digerente non è ancora in grado di assimilare molti alimenti. Nei bambini allattati solo al seno può essere tranquillamente iniziato a 6 mesi, in linea di massima lasciatevi comunque guidare dal bimbo nel decidere qual'è il momento più adatto per iniziare: saranno pronti quando sembreranno ancora affamati dopo un pasto di latte o quando la vista o l'odore di cibi diversi dal latte sembreranno scatenare il loro entusiasmo. Importante è scegliere un momento tranquillo della giornata per iniziare lo svezzamento, non forzando mai il bambino a mangiare contro voglia; se la quantità di pappa assunta risulta essere troppo scarsa integrate con piccole quantità di latte.

Preparazione del brodo vegetale (versione base): il brodo vegetale si prepara con verdure fresche di stagione: zucchine, carote, patate, spinaci, sedano, bietole-coste, zucca e tutte le varietà di insalate. Un aspetto importante da tenere in considerazione per valutare l'insorgenza di possibili intolleranze è quello di introdurre un nuovo alimento alla settimana, valutandone la recettività da parte del bambino. Inizialmente cominceremo utilizzando solo alcuni tipi tipo le zucchine nella prima settimana, poi nella seconda settimana introdurremo le carote, nella terza le patate, poi progressivamente aggiungere una verdura nuova tutte le settimane. Così facendo si abitua pian piano il bambino a nuovi sapori e si valuta se le novità sono ben tollerate (reazioni allergiche, peggioramento delle scariche, ecc.). Sono inizialmente da evitare cavoli, cavolfiori, verze, cipolle che hanno aromi troppo forti, spesso sgraditi al bambino ed il pomodoro, che può essere potenzialmente allergizzante come pure le altre solanacee come peperoni e melanzane. Le verdure disponibili devono essere ben pulite, lavate e bollite per un'ora circa in un litro di acqua non salata. Il brodo così preparato può essere conservato in frigorifero, ben tappato, per 1-2 giorni. Per le prime pappe (3°-4° mese) si utilizza solo il brodo filtrato, scartando le verdure bollite; poi, nelle settimane successive, ne aggiungiamo 1-2 cucchiaini, passate o frullate, al brodo vegetale.

Al brodo vegetale nelle prime pappe possiamo aggiungere della crema di riso per rendere più corposa e nutriente la pappa.

Schema dei pasti a 3-4 mesi: Circa 5-6 pasti nella giornata, così suddivisi: 4-5 pasti di latte (materno o di proseguimento) a seconda delle necessità e della domanda del neonato; 1 pasto (di solito a mezzogiorno, ma senza che ciò costituisca un obbligo) con pappa in brodo vegetale.

Per la preparazione della prima pappa, utilizzare il seguente schema: 120-150 grammi di BRODO VEGETALE (versione base); 2-3 cucchiaini da cucina rasi di CREMA di RISO; 1 cucchiaino da caffè di OLIO D'OLIVA extra-vergine. Incominciare a introdurre la frutta grattugiata (mela e pera).

Preparazione del brodo vegetale-passato di verdure (versione intermedia): In una seconda fase, è opportuno che nella preparazione della pappa si incominci ad utilizzare verdure diverse. Oltre a patata, carota e zuccina, si aggiunge sedano, carciofi, fagiolini, piselli, spinaci, bietole-coste, zucca, cipolla, finocchio, lattuga. È però buona regola effettuare sempre un cambiamento per volta, provando una nuova verdura alla settimana: così facendo si individuerà più facilmente la o le verdure non bene tollerate. Preparazione: fare bollire le verdure in un litro di acqua a fuoco lento per circa 2 ore (fino a far dimezzare la quantità di acqua) e poi filtrare; passare le verdure filtrate e aggiungerne qualche cucchiaino al brodo. Conservare in frigorifero in recipiente chiuso per 1-2 giorni; è possibile usare il freezer, surgelando il quantitativo occorrente per un pasto in contenitori diversi e scongelando giorno per giorno. Assaggiare il passato di verdure ed eventualmente aggiungere un pizzico di sale se insipido.

Schema dei pasti a 5-6 mesi: Circa 4-5 pasti nella giornata, così suddivisi: 3-4 pasti di latte (materno o di proseguimento con l'aggiunta di 1 o 2 biscotti liofilizzati); 1 pasto (di solito a mezzogiorno, ma senza che ciò costituisca un obbligo) con pappa in brodo vegetale. Introdurre nello spuntino mattutino la banana. Per la preparazione della pappa utilizzare: 150-180 grammi di BRODO VEGETALE (versione base); 3-4 cucchiaini da cucina rasi di CREMA di RISO (alternando con MAIS-TAPIOCA, SOIA, MULTICEREALI, SEMOLINO); 5 grammi (1/2 vasetto) di LIOFILIZZATO di CARNE (a rotazione agnello, coniglio, tacchino); 1 cucchiaino da caffè di PARMIGIANO ben stagionato; 2 cucchiaini da caffè di OLIO D'OLIVA extra-vergine.

In caso di stipsi, diminuire la quantità di crema di riso ed aumentare la quantità di zucchine e di pera.

In caso di diarrea, aumentare invece la quantità di crema di riso, patate e carote togliendo invece zucchine e pera.

Verso i 6 mesi, aumentare la quantità di liofilizzato (10 grammi = 1 vasetto) e provare carni diverse: pollo, vitello, manzo.

Nota bene: nei bambini che vengono allattati esclusivamente al seno fino al 6° mese tutti i passaggi precedentemente descritti vanno ovviamente posticipati pur mantenendo inalterato l'ordine di base e la sequenza dei passaggi descritti.

Brodo di carne: Dopo i 6 mesi si potrà alternare il brodo di verdure con quello di carne nella preparazione della minestra. Utilizzare per il brodo un pezzo di carne di pollo, coniglio o manzo, insieme a sedano e carota; sgrassare il brodo dopo la bollitura; cuocere nel brodo la pastina, il semolino o il pane grattugiato; aggiungere la carne frullata e 1 cucchiaino di PARMIGIANO ben stagionato e 1 cucchiaino di OLIO D'OLIVA extra-vergine.

Schema dei pasti a 6-8 mesi: Circa 4-5 pasti nella giornata, così suddivisi: 2 pasti di latte (di proseguimento con l'aggiunta di 2 o 3 biscotti liofilizzati); 2 pasti con pappa (con CREMA di RISO, MAIS-TAPIOCA, SOIA, MULTICEREALI, SEMOLINO) in brodo vegetale. Per la **preparazione della pappa**, utilizzare: 150-180 grammi di BRODO/PASSATO DI VERDURE (versione base o intermedia); 3-4 cucchiaini da cucina rasi di CEREALI con carne (liofilizzato 10 g, omogeneizzato 50 g) o formaggio (30-40 g) o prosciutto (30-40 g); 2 cucchiaini da caffè di PARMIGIANO ben stagionato; 3 cucchiaini da caffè di OLIO D'OLIVA extra-vergine. **Pappa serale:** Dai 6 mesi, alla sera il bambino può usufruire di una seconda pappa, come quella del mezzogiorno, ma con il prosciutto cotto (liofilizzato o magro al naturale, frullato oppure omogeneizzato) al posto della carne e senza il formaggio.

Brodo-passato di verdure (versione completa): Dai 9-10 mesi, nella preparazione della pappa si possono utilizzare: fagioli, fagiolini, piselli, lenticchie, ceci e pomodoro. È però buona regola effettuare sempre un cambiamento per volta, provando una nuova verdura alla settimana: così facendo si individuerà più facilmente la o le verdure non bene tollerate. Preparazione: fare bollire le verdure in un litro di acqua a fuoco lento per circa 2 ore (fino a far dimezzare la quantità di acqua) e poi filtrare; passare le verdure filtrate e aggiungerne qualche cucchiaino al brodo.

Conservare in frigorifero in recipiente chiuso e rifare ogni due giorni; possibile la conservazione in freezer, surgelando il quantitativo occorrente per un pasto in contenitori diversi e scongelando giorno per giorno.

Schema dei pasti alla fine del primo anno: Normalmente 4-5 pasti nella giornata. Due pasti possono essere a base di latte o latticini, latte adattato di proseguimento (circa 250 ml a pasto con l'aggiunta di 3 o 4 biscotti liofilizzati) o latte vaccino diluito al 50%; yogurt (1 vasetto di yogurt intero + frutta e/o biscotto); ricotta (80 g + miele o biscotto); farine latte (alla frutta, ai cereali o al biscotto). Due pasti sono a base di minestrina, con il seguente schema: 200 grammi di BRODO/PASSATO DI VERDURE (versione intermedia o completa) o BRODO DI CARNE; 30 g di CEREALI (pastina, pane, semolino, creme multicereali, fiocchi); CARNE (omogeneizzato 80 g, carne fresca tritata 50 g) o FORMAGGIO (30-40 g) o PROSCIUTTO (30-40 g) o PESCE (50 g) o un TUORLO D'UOVO; 1 cucchiaino di OLIO D'OLIVA; 1 cucchiaino raso di PARMIGIANO.

In alternativa, per bambini particolarmente precoci, si può frazionare un pasto in: **PRIMO PIATTO** di pastina o riso asciutti con olio e parmigiano (o pomodoro) e **SECONDO PIATTO** di carne o pesce o prosciutto cotto, con passato di verdure.

Tale schema comporta normalmente la difficoltà a completare tutto il pasto proposto e quindi non c'è fretta di adottarlo.

Introduzione del pesce: Il pesce può essere introdotto nella dieta del lattante a partire dal 7° mese per evitare sensibilizzazioni allergiche. Normalmente lo si aggiunge alla minestrina vegetale, al posto della carne, oppure lo si propone a parte, condito con olio e passato di verdure; se gradito, lo si prepara anche 2-3 volte alla settimana preferibilmente nel pappa serale. Esistono in commercio sia il liofilizzato che l'omogeneizzato, ma è possibile utilizzare il pesce fresco (o quello surgelato) cotto a vapore o bollito. È preferibile iniziare con i pesci più magri (cioè trota, sogliola, nasello, merluzzo, dentice, cernia, luccio, branzino, orata, rombo e palombo), ma dopo l'anno di età si può proporre al bambino praticamente qualsiasi varietà di pesce. Meglio evitare invece, fino all'anno crostacei (gamberi, granchi, aragoste) e molluschi (seppie, calamari, vongole, cozze).

Nota bene: in caso di familiarità per allergia o intolleranza (di uno o di entrambi i genitori), l'introduzione del pesce va rinviata a dopo l'anno di età.

Introduzione dell'uovo: L'uovo è un alimento ricco di ferro, di colesterolo e di proteine ed è quindi utilissimo nella dieta; d'altra parte, insieme al latte di mucca è, però, fra i principali responsabili di allergia alimentare nel bambino. Per questo si ritiene giusto provarlo gradualmente: dai 9 mesi di età si fa assaggiare il tuorlo (prima qualche cucchiaino aggiunto alla minestrina e poi un tuorlo intero al posto della carne, una volta alla settimana); dopo l'anno di età, si può dare l'uovo intero (alla coque, sodo, strapazzato con il formaggio o cotto nella salsa di pomodoro; è permessa la frittata, purché cotta al forno o in padella antiaderente senza grassi).

Nota bene: in caso di familiarità per allergia o intolleranza (di uno o di entrambi i genitori), l'introduzione del pesce va rinviata a dopo l'anno di età.

Inizio dello svezzamento — 3°- 4° mese (5 pasti) Schema degli Alimenti nuovi da inserire

Pasto	Alimento	Quantità
1° e 2°	Latte artificiale di proseguimento o latte materno (a volontà) + Frutta: pera o mela grattugiata	180 ml + 50 gr
3°	Minestrina in brodo vegetale. Ingredienti: brodo vegetale (ricetta base) + Crema di riso (circa 3 cucchiaini colmi) + Liofilizzato di carne (mezza bustina) + Olio extravergine di oliva (circa 2 cucchiaini)	200 ml +20 gr 5 gr + 5 gr
4° e 5°	Latte artificiale di proseguimento o latte materno (a volontà)	160-180 ml

Prosiieguo dello svezzamento – 5° mese (5 pasti)

Pasto	Alimento	Quantità
1°	Latte artificiale di proseguimento + crema di riso (2 cucchiaini) o latte materno (a volontà)	200 ml
2°	Latte artificiale di proseguimento o latte materno (a volontà) + Frutta: pera o mela grattugiata	180 ml + 50 gr
3°	Minestrina in brodo vegetale. Ingredienti: brodo vegetale (ricetta base) + Crema di riso (circa 3 cucchiaini colmi) + Liofilizzato di carne (mezza bustina) + Olio extravergine di oliva (circa 2 cucchiaini) + Parmigiano reggiano grattugiato (1 cucchiaino da caffè)	200 ml + 20 gr 5 gr + 5 gr 5 gr
4°	Latte artificiale di proseguimento o latte materno (a volontà) + biscotto liofilizzato	160 ml + 10 gr
5°	Latte artificiale di proseguimento o latte materno (a volontà) + biscotto liofilizzato	180 ml + 10 gr

Ricetta n. 1: Preparazione del brodo vegetale: 100gr di patate + 100gr di carote + 100 gr di zucchine. Pelare patate e carote, tagliare a pezzi il tutto e riporli in pentola. Aggiungere un litro di acqua e far bollire a fuoco lento per circa 50 minuti. Vi rimarranno circa 200 ml di brodo dopo la bollitura.

Ricetta n. 2: Cottura del tuorlo d'uovo: è conveniente bollire l'uovo intero per circa 2-3 minuti, senza però renderlo sodo, per motivi batteriologici e di digeribilità. Prelevare mezzo tuorlo così cotto e proporlo al lattante due volte alla settimana in sostituzione della carne nella minestrina.

Ricetta n. 3: Cottura del fegato bovino: prendere 30 gr di fegato crudo e porlo dentro un vasetto di vetro. Chiudere il vasetto ed immergerlo parzialmente dentro un pentolino con acqua per cuocerlo a bagnomaria. Triturare il fegato divenuto morbido e recuperare il brodo di cottura per darlo al lattante.

Ricetta n. 4: Cottura del pesce fresco: Prendere 30 gr di pesce fresco e porli in pentola con una discreta quantità di acqua. Bollire fino a cottura e insaporire la pietanza con un po' di succo di limone. Ad essi si può aggiungere un po' di olio destinato al condimento della minestrina associata.

Ricetta n. 5: Preparazione della frutta: grattugiare mela, pera o schiacciare bene la banana aggiungendo 1 cucchiaino da caffè di fruttosio e del limone.