

SVEZZARE CON LA DIETA MEDITERRANEA

QUANDO?: La maggior parte dei bimbi gradisce essere svezzata dopo il 4° mese. Non è conveniente svezzare prima di questa epoca. Alcuni lattanti felicemente allattati al seno possono essere svezzati alcuni mesi più tardi senza problemi.

IL LATTE: Dopo il latte materno il latte di vacca, più o meno modificato, è un alimento tradizionale per il bambino svezzato dal seno materno. È un alimento completo, perfettamente adatto per i vitelli, ora convenientemente adattato al divezzo umano. Contiene molti grassi e per questo sono disponibili vari tipi di



latte modificati industrialmente. Dopo il 5°-6° mese va somministrato intero o, specie per i bambini che mangiano bene altri alimenti e crescono floridi, parzialmente scremato per ridurre i grassi. I "latti speciali per il bambino divezzo" sono composti da latte vaccino modificato in alcuni componenti: tali modifiche non sono essenziali dopo il 5° mese. Per questo bisogna solo vederne la convenienza economica sul mercato.

DAL SENO O DAL BIBERON AL CUCCHIAINO

Un elemento importante dello svezzamento è abituare il bimbo a mangiare cibi somministrati col cucchiaino, non più solo succhiare. Per questo non è la cosa migliore dare pappe e pastine nei biberon.

Molto presto il bimbo è in grado di ingoiare pezzetti di alimenti: svezzare significa anche passare ad una alimentazione solida. Talora le mamme temono troppo che il bimbo non riesca ad ingoiare un pezzetto solido: basta provare!

CON GLUTINE O SENZA GLUTINE?

Bimbi normali vanno svezzati con alimenti naturali e "normali". Non vi è alcun vantaggio a svezzare i bambini solo col riso o con pastine e prodotti senza glutine. I prodotti senza glutine non proteggono affatto contro la intolleranza al glutine (celiachia),

che è favorita dal mancato allattamento al seno ed è determinata da una predisposizione genetica.

SALATO O DOLCE?

I bambini, come tutti i cuccioli, hanno bisogno del sale. Il latte e gli altri alimenti contengono sale in quantità quasi sufficienti al fabbisogno del bambino, per questo non vi è alcuna necessità di aggiungere molto sale alle pappe. Ma un poco di sale (un pizzico per ogni pappa, meno di mezzo grammo) va aggiunto alla pappa per due motivi: primo, serve a coprire il fabbisogno giornaliero di sale (cloruro di sodio), secondo, rende le pappe saporite ed accettabili al bambino.

Anche il lattante infatti ha un senso spiccato del gusto e distingue bene alimenti insipidi da quelli saporiti.

L'eccesso di sale deve invece essere certamente combattuto: le patatine fritte in busta, i salatini, le noccioline salate pos-



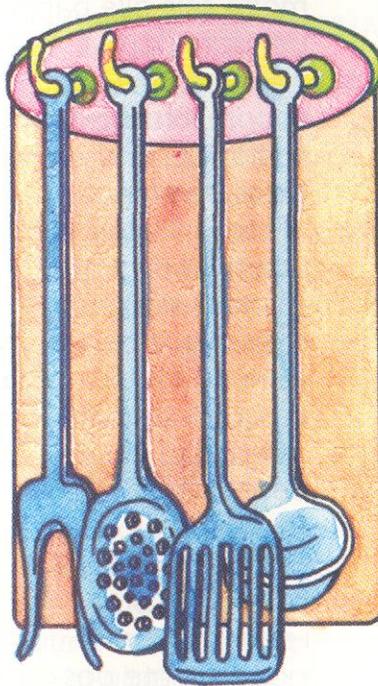
La danza della pappa comincia in pentola.

sono dare ad un bambino un eccesso di sale, tanto da affaticare i reni.

Il bambino cerca il sapore dolce dalla nascita: è il suo organismo che richiede zuccheri semplici per avere energia immediatamente disponibile per la crescita. Lo zucchero non provoca danni particolari in dosi adeguate e fornisce diretta energia alla attività motoria ed a quella cerebrale.

Ma oggi un bambino può consumare in un mese tanto zucchero quanto suo padre ne consumava in un anno!

Abituare un bambino a "mangiare dolce" fin dallo svezzamento, per assicurarsi che mangi tutta la pappa, è un metodo sbrigativo che alla lunga non produce effetti positivi. I bimbi si abituano al sapore dolce e non mangiano cibi ordinari, si avviano facilmente ad una alimentazione irregolare e sviluppano molto precocemente delle carie dentali.



Dunque sì al dolce, ma con discrezione ...: esistono anche il miele e lo zucchero della frutta. Lo zucchero raffinato (il saccarosio) va usato poco nella dieta del lattante.

LA PRIMA PAPPA

La prima pappa deve essere già completa e gustosa: non vi è alcuna ragione di dare una pappa scia-pa, fatta col latte o "in bianco".

Cominciamo con crema di riso o semolino (o anche pastina piccola), aggiungiamo olio d'oliva e, se c'è, del brodo. La pietanza va gradualmente aggiunta alla pappa, per comodità: si potrà dare formaggio grattugiato, o pollo, carne o coniglio macinati o pesce. In genere aggiungiamo poco sale e mai zucchero.

Non temete di fare pappe più gustose con pomodoro o altri sughi. La frutta (tutta quella di stagione) può far parte del pasto o essere "uno spuntino" da sola (anche zuccherata).

LA SECONDA PAPPA

Dopo 2-3 settimane il nostro bimbo sarà in grado di mangiare una seconda pappa completa. Essa potrà somigliare molto alla prima, ma vale la pena stimolare il bambino con altri cibi salutari.

Conviene per questo sostituire riso, semolino e pastine con un passato di vegetali cotti (quelli del brodo, per esempio) o patate, o un passato di legumi (ottimi per il bimbo piccolo), con un filo di olio d'oliva.

Non vi sembri scandaloso, ma quando un bambino ha cominciato a mangiare cibi diversi dal latte materno (incluso il latte vaccino) può mangiare tante altre cose, senza paura.

Allora via con un bel passato di legumi misti, o solo fagioli, o piselli, talora aggiungendo una patata come addensante. Si può fare anche un passato di carote con patate o con vegetali misti da brodo.

Basta cuocere bene legumi e vegetali, e poi passarli col passatutto o con un frullatore da cucina. Non temete per le bucce dei legumi: non è necessario pelare piselli e fagioli, basta macinarli. Il bambino non assorbe le bucce,



ma esse forniscono una fibra molto utile per la digestione.

INTRODURRE GRADUALMENTE GLI ALTRI CIBI

Come abbiamo accennato, una volta iniziato lo svezzamento si possono introdurre gradualmente tutti i cibi sani.

Gli alimenti dovranno ovviamente essere tritati o passati, ma bisogna sempre tentare di dare "pezzetti" solidi di alimento per facilitare lo sviluppo della deglutizione dei cibi solidi.

E LA PAURA DELL'ALLERGIA?

Circa un bambino ogni cento può manifestare diverse forme di allergia verso un particolare alimento. In generale l'alimento che causa più allergie è il latte, seguito a buona distanza dall'uovo.

PRIMA DI ELIMINARE DALLA DIETA UN QUALSIASI ALIMENTO è indispensabile l'intervento del pediatra, che faccia una diagnosi di allergia a quell'alimento. Non è utile "tentare di prevenire" usando latti speciali o evitando alimenti senza prove convincenti della presenza di una determinata allergia.

GUIDA SCHEMATICA ALLO SVEZZAMENTO

PER INIZIARE:

- 1.** Sostituire una poppata con una pappa composta da:
 - crema di riso o semolino
 - un cucchiaino di olio d'oliva
 - brodo o acqua
 - pietanza, sotto forma di carne o pollo macinati o frullati o formaggio grattugiato
- 2.** Inserire la frutta, preferendo quella fresca di stagione, aggiungendo zucchero.

PER CONTINUARE:

- 1.** Aggiungere una seconda pappa composta da:
 - un passato di legumi, o di patate e vegetali
 - un cucchiaino di olio d'oliva

Potete variare le pietanze aggiungendo pesce, coniglio, agnello o altri alimenti con gradualità.

IL LATTE:

Se il bimbo è allattato al seno, continuate a dare latte materno.

Altrimenti il bimbo può ricevere 2 poppatoi di latte e le due pappe complete, con in più uno "snack" di frutta.



*Le pentole partecipano con interesse
alla cucina mediterranea!*