

**FEDERAZIONE ITALIANA MEDICI PEDIATRI - ALTO ADIGE
VEREINIGUNG DER KINDERÄRZTE SÜDTIROLS**

**INTRODUZIONE ALL'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE
(IL DIVEZZAMENTO)**

**ELABORATO A CURA DELLA FEDERAZIONE MEDICI PEDIATRI DELL'ALTO
ADIGE**

Il divezzamento è il periodo in cui il lattante introduce nella dieta alimenti diversi dal latte per arrivare alla progressiva acquisizione del modello dietetico caratteristico della famiglia di appartenenza.

Quando cominciare?

La scelta del momento in cui iniziare lo svezzamento dovrà essere dettata sia da esigenze nutrizionali (per esempio evitare che si instauri una carenza di ferro) sia dalla valutazione della maturità neurologica e dall'interesse che il singolo bambino mostrerà nei confronti del cibo. Lo svezzamento può iniziare quando il bambino è pronto da ogni punto di vista (psichico, motorio, digestivo) ad accettare i nuovi alimenti ed è in grado di usare il cucchiaino e deglutire cibi densi. Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) lo svezzamento dovrebbe iniziare a 6 mesi di vita. Può essere tuttavia anticipato nel periodo tra i 4 e i 6 mesi (**non prima della 17esima settimana e non oltre la 26esima**) secondo le linee guida ESPGHAN (European Society for Pediatric, Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) europee qualora ritenuto opportuno dal pediatra in base all'andamento delle curve di crescita e di eventuali rischi nutrizionali. In base agli studi più recenti si è visto che la precoce introduzione di nuovi alimenti sembra indurre una maggior tolleranza e una minore incidenza di allergie alimentari (e non solo), soprattutto nel periodo della cosiddetta "finestra di tolleranza" tra i 4 e i 6 mesi.

Quello che è importante ribadire è che non ci sono regole fisse e che i bambini e le loro famiglie non sono tutte uguali!

Ci saranno bambini pronti ad accettare la dieta complementare a 4 mesi e mezzo e altri a 6 mesi in base a caratteristiche individuali, tradizioni familiari, modelli culturali diversi (per esempio in base all'etnia).

Continuare ad allattare al seno il proprio bambino anche dopo l'avvio dell'introduzione dei cibi solidi è sicuramente positivo. Se la mamma lo desidera l'allattamento potrà quindi continuare per tutto il primo anno di vita e anche oltre.

Quali cibi introdurre?

Tutti gli alimenti della dieta mediterranea possono essere offerti al bambino in età di svezzamento. La dieta mediterranea si basa principalmente sul consumo di alimenti di origine vegetale come frutta, ortaggi, legumi, pasta, pane, olio extravergine di oliva e moderati consumi di alimenti animali quali latte, formaggi, carni magre con un occhio di riguardo al consumo di pesce di mare. Non ci sono evidenze scientifiche che la ritardata o graduale introduzione di alimenti considerati allergizzanti (uovo, pesce, arachidi, crostacei...) oltre il sesto/ottavo mese possa prevenire l'insorgenza di una allergia alimentare. Il glutine deve essere introdotto da subito in tutti i bambini

anche nei casi di familiarità per celiachia. E' consigliabile proporre da subito una alimentazione varia, assecondando i gusti del bambino e la sua curiosità e senza sforzarlo se dovesse rifiutare. Si riproverà ai pasti successivi : proporre un alimento più volte senza forzature ne favorisce l'accettazione.

Quali cibi evitare?

Latte vaccino

E' fortemente sconsigliato l'uso del latte vaccino come sostituto del latte materno o formulato fino ai 12 mesi (in ogni caso non prima dei 9-10 mesi se ne vengono assunte piccole quantità), poiché il latte vaccino è un alimento altamente proteico. E' dimostrato che una dieta iperproteica nel bambino predispone all'obesità negli anni successivi. Il latte vaccino può però essere usato in piccole quantità nella preparazione degli alimenti.

Sale

E' consigliabile non aggiungere sale nel primo anno di vita e successivamente abituare il bambino a un uso moderato di sale.

E' preferibile l'uso di sale iodato.

Molti cibi possono essere piacevolmente consumati senza l'aggiunta di sale .

Erbe aromatiche e spezie possono essere utilizzati in piccole quantità evitando quelle irritanti e piccanti.

Zucchero e miele

E' fortemente sconsigliato il consumo di zucchero per motivi nutrizionali e di igiene orale , per prevenire la carie.

E' bene che già dall'introduzione dell'alimentazione complementare i bambini imparino a bere solo acqua o bevande non zuccherate, e a evitare dolci , snacks, succhi di frutta, bevande dolci.

Il consumo di miele nel primo anno di vita è da evitare per il pericolo del botulismo.

Come devono essere preparati i pasti?

E' importante che in ogni pasto siano presenti carboidrati, proteine, grassi e fibre possibilmente composti in un piatto unico.

Il piatto unico rappresenta una soluzione pratica e un buon modello per l'alimentazione del bambino e di tutta la famiglia.

Per abituare il bambino al cucchiaino

Per qualche giorno prima del pasto latteo somministrare alcuni cucchiaini di una purea di verdure cotte (patata, carota, zucchina) oppure alcuni cucchiaini di frutta fresca grattugiata (oppure cotta o omogeneizzata).

Quando il bambino si è abituato al cucchiaino si inizia a sostituire un pasto latteo con la minestrina. Conviene proporla al piccolo quando è più comodo per la famiglia, in genere tra le 11.00 e le 13).

Esempio di prima pappa

Far bollire a fuoco lento in circa mezzo litro di acqua una patata, una zucchina e una carota e in seguito un pugno di verdure di stagione (ad esempio lattuga, zucca, finocchio....ecc.) fino a che il liquido si riduce della metà (circa 15 minuti in pentola a pressione o 45 minuti in pentola normale). Evitare all'inizio tutte quelle verdure che possono causare aereofagia (cavoli, verze).

Per tutto il primo anno di vita è bene inserire solo piccole quantità di biette e spinaci, poiché a causa dell'alto contenuto di nitrati possono provocare metaemoglobinemia.

Prendere circa 150 cc di brodo o passato di verdure (meglio all'inizio schiacciare la verdura con la forchetta o passarla col passaverdure) e aggiungere:

-creme di cereali come riso, mais-tapioca, semolino ecc.(15-20 grammi equivalenti a due cucchiaini da tavola colmi)

-olio extravergine di oliva

-formaggio grana (1 cucchiaino)

Dopo qualche giorno aggiungere ½ vasetto di carne liofilizzata o omogeneizzata (dopo i 7-8 mesi intero) oppure carne cotta a vapore e frullata (circa 20-30 grammi).

La carne si aggiunge 2-4 volte in settimana, non si aggiunge sale.

Come dessert si può dare un po' di frutta.

Merenda

La maggior parte dei bambini richiede nuovamente cibo tra le 14.00 e le 16.00

Si può proporre frutta fresca o omogeneizzata.

Si inizia in genere con pera, mela, banana aggiungendo in seguito altra frutta di stagione.

Si possono aggiungere i cereali o il biscotto e in seguito lo yogurt bianco.

La seconda minestrina

Dopo qualche tempo dall'introduzione della prima pappa e della merenda si può iniziare con una seconda pappa da proporre tra le 18.00 e le 20.00. La scelta dell'orario dipende soprattutto da quando ricompare l'appetito.

La pappa serale va preparata in modo simile a quella del pranzo facendo eventualmente variazioni cambiando ad esempio il tipo di cereale e non aggiungendo proteine (carne o pesce) se il bambino li ha già assunti a pranzo.

Come andare avanti?

Più o meno velocemente, a seconda dei gusti del bambino andranno introdotti tutti gli altri tipi di alimenti come pesce, formaggi freschi, uova, legumi, pomodoro....

IMPORTANTE

Quella sopra descritta è un esempio di alimentazione, nulla vieta che si possa variare a piacere mantenendo la giusta proporzione tra carboidrati (che devono rappresentare sempre il 50-60 %) ,proteine e grassi e proponendo sempre gli ortaggi e la frutta.

Frequenza settimanale degli alimenti

Cereali tutti i giorni

Verdura e frutta fresca tutti i giorni

Olio extravergine di oliva tutti i giorni

Carne 2-3 volte

Pesce 2-3 volte

Legumi 2-3 volte

Uova 1-2 volte

Formaggio 2-3 volte

Fonti di carboidrati

Cereali: farine, pasta, riso, polenta, orzo, farro, avena, cous cous, miglio, quinoa, grano saraceno....

I tuberi, tipo le patate, sono una fonte di carboidrati alternativi ai cereali

Fonti di proteine animali

Carni, pesci, uova, latte e derivati

Fonti di proteine vegetali

Legumi: lenticchie, fagioli, piselli, ceci, cicerchie...

Fonti di vitamine e Sali minerali

Frutta fresca, frutta secca, verdura