



Dott. P.Bisio, G.Corno, S. Nazha, F. Zelaschi

Rovetta, via De Gasperi 22/a - Tel. 0346/74877



www.pediatriarovetta.it

LO SVEZZAMENTO O MEGLIO , ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

Numerosi studi condotti nell'ultimo decennio hanno evidenziato che uno svezzamento ritardato e in particolare una ritardata esposizione a uova, latte, cereali e altri cibi solidi non siano associati a una riduzione di malattie allergiche, bensì possano aumentare il rischio di eczema e quindi di una sensibilizzazione allergica. Dal 2008 ad oggi sono stati pubblicati numerosi e qualificati studi che hanno evidenziato che "introdurre uovo, pesce, glutine ed altri cibi considerati " allergizzanti", prima dei canonici 6 mesi(glutine), 9/11 mesi (uovo e pesce) riducevano enormemente il rischio di sviluppare una vera e propria allergia a quel alimento. Pertanto alla luce di queste sperimentazioni è stata postulata l'esistenza di un "**periodo finestra**" durante il quale il bambino potrebbe sviluppare, con maggior probabilità, tolleranza orale se sottoposto ad adeguata stimolazione antigenica (nuovi alimenti). Sembra **quindi che sia cruciale l'esposizione corretta in termini di tempo a un determinato antigene**. Una tardiva esposizione può infatti portare a ipersensibilità, dovuta al fallimento dei meccanismi di tolleranza orale. Di fondamentale importanza è l'allattamento al seno: promuove la corretta maturazione intestinale e i meccanismi di tolleranza . Alla luce di tutti questi studi , dato il rischio di maggiore atopia e celiachia nei bambini svezzati oltre i 6 mesi di vita, si consiglia di iniziare lo svezzamento tra i 4 e i 6 mesi di vita (esempio : in Svezia, è stato dimostrato un aumento dei casi di celiachia in seguito al consiglio di posticipare lo svezzamento dai 4 ai 6 mesi di vita). Il contemporaneo allattamento potrebbe diminuire la quantità di glutine che arriva all'intestino del bambino, diminuendo le possibili reazioni da ipersensibilità. Pertanto l' ESPHGAN (società europea di gastroenterologia pediatrica, alla quale noi pediatri facciamo riferimento) consiglia di introdurre il glutine né troppo precocemente (prima dei 4 mesi) né tardivamente (oltre i 6 mesi).

Ma perché dobbiamo "svezzare"? La ragione dello svezzamento non va ricercata nel luogo comune che il latte da una certa età in poi diventa troppo "leggero" a causa di un diminuito potere calorico e nutritivo, ma perché l'organismo, con la crescita, richiede un apporto nutritivo non solo in termini di quantità, ma anche di qualità. In particolare il piccolo ha bisogno di un maggiore apporto di minerali (ad esempio il ferro), proteine diverse e determinati grassi contenuti nella carne. Non dimentichiamo inoltre che l'introduzione di alimenti solidi diversi dal latte non può essere considerato un atto puramente meccanico, fisiologico, automatico e, poiché coinvolge tutto il nostro essere, deve necessariamente inserirsi in un contesto esperienziale, che prenda in considerazione non tanto l'età del bambino, quanto il suo sviluppo psichico e motorio, nonché il suo carattere e il tipo di famiglia alla quale appartiene. Inoltre si raccomanda di non esagerare,

nella fase dello svezzamento, con l'offerta di cibi salati e ad alto contenuto proteico. Gli errori più comuni nella prima alimentazione sono dovuti infatti all'eccesso di formaggio, formaggini e carne, che appesantiscono il metabolismo del bambino e possono anche orientare le sue preferenze future verso un'alimentazione meno sana, perché iperproteica (con troppe proteine) e ipersodica (con troppo sale). Nel caso di allattamento artificiale un errore frequente è quello di cadere nella tentazione di aggiungere nel biberon biscotti, creme e altro al latte dei primi mesi. All'inizio, il bambino, non sa coordinare la deglutizione pertanto una piccola parte del cibo fuoriesce dalla bocca facendo erroneamente ritenere che quell'alimento non sia di suo gradimento; poco per volta il piccolo imparerà. Poiché il cibo non deve essere imposto, di fronte ad un rifiuto ostinato del nuovo alimento conviene soprassedere e tornare alla dieta già accettata. Lo svezzamento prevede un cambiamento ogni 2 giorni, questo per non accavallare l'introduzione di nuovi alimenti e dare così al piccolo il tempo per adattarsi; sarà inoltre più facile individuare eventuali intolleranze alimentari. Dobbiamo tenere pure in considerazione che il bambino con lo **svezzamento si appresta a sperimentare nuovi sapori** (la scelta di un alimento piuttosto che di un altro, è legato per la metà circa alla genetica per l'altra metà all'ambiente: nel caso particolare, all'abitudine, e specialmente alle abitudini precoci, gestazione, allattamento, svezzamento), nuovi colori, nuovi odori.

Raccomandazioni ed Evidenze ESPGHAN (2008)

L'introduzione di cibi solidi non prima della 17° settimana e non oltre la 26° settimana.

Somministrare gli alimenti singolarmente per valutare una possibile reazione.

Inesistenza di evidenze scientifiche convincenti sull'evitare o il ritardare l'introduzione di cibi potenzialmente allergizzanti sia nei bambini ad aumentato rischio di allergia che in quelli non a rischio.

Lo schema delle pappe che presentiamo qui a seguito, non vuole essere un dogma, ma solo una piccola indicazione sulla cui base voi mamme potete sbizzarrivi!!! La tempistica degli schemi non è tassativa. Se il bambino mangia bene la pappa dopo un paio di settimane, nulla vi vieta di introdurre la pappa serale!!!

PRIMA PAPPÀ

1° pasto (ore 6,30-8,00)	Latte materno o 1 biberon di latte (150-180 ml)
2° pasto (ore 11,30-12,30)	pappa: brodo vegetale 180 ml + 1 cucchiaino di olio d'oliva+1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano + liofilizzato di carne bianca + 3 o 4 cucchiari di crema di riso /Mais e tapioca/ semolino frutta fresca di stagione (mela, pera, banana o altro 1/2 frutto) opp. ½ omogeneizzato
3° pasto (ore 16)	Latte materno o 1 biberon di latte (150-180 ml)
4° pasto (ore 20)	Latte materno o 1 biberon di latte (150-180 ml)
5° pasto (ore 24)	Latte materno o 1 biberon di latte (150-180 ml)

Come preparare il brodo vegetale: mettere in un 1 litro d'acqua con 1 patata, 1 carota, 1 zucchino, far bollire finché il liquido si è ridotto della metà; filtrare tutto il brodo, scartare le verdure nei primi giorni per permettere al piccolo di abituarsi a noi sapori; **dopo qualche giorno potrete passare le verdure (meglio non frullarle...incorporerete troppa aria) e aggiungerne un paio di cucchiari alla pappa;** (il brodo si conserva 48 ore in frigorifero in un recipiente di vetro chiuso); prendere 180 di brodo aggiungere crema di riso come indicato nella tabella sottostante. Ogni 2 giorni aggiungere al brodo un tipo di verdura (legumi compresi) diversa **USARE PRODOTTI POSSIBILMENTE BIOLOGICI**
Che carne usare: per qualche settimana solo liofilizzato di carne bianca (agnello, vitello, pollo, tacchini, coniglio)

LATTE: continuare ad allattare al seno !!!!!!!; qualora il piccolo prenda latte adattato, continuare con latte 1 fino al sesto mese

Schema da seguire:

1° settimana: brodo + parmigiano + olio + farina

2° settimana: brodo + parmigiano + olio + farina + mezza dose di liofilizzato

3° settimana: brodo + parmigiano + olio + farina + dose intera di liofilizzato

Ricordarsi sempre della vit. d. e del fluoro sempre lontano dal latte preferibilmente alla sera

Seconda pappa

1° pasto (ore 7-8)	Latte materno o 1 biberon di latte (180-200 ml con un cucchiaino di biscotto granulare)
2° pasto (ore 11,30-12,30)	<p>pappa: brodo vegetale 180 ml + 2/3 cucchiaini di passato di verdura + 1 cucchiaino di olio d'oliva + 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano + omogeneizzato di carne (40gr) opp. opp. Omogeneizzato di pesce 1 filetto di pesce fresco(60g 2-3volte/settimana)</p> <p>+ Farine varie</p> <p>frutta fresca di stagione (mela, pera, banana o altro 1/2 frutto) oppure ½ omogeneizzato</p>
3° pasto (ore 16)	Latte materno o 1 biberon di latte (150-180 ml)
4° pasto (ore 20)	<p>pappa: brodo vegetale 180 ml + 2 cucchiaini di passato di verdura + 1 cucchiaino di olio d'oliva+1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano + 1 formaggino opp.. Tuorlo d'uovo sodo (1 volta/settimana) opp. Prosciutto cotto (20g) 2 volte/settimana + Farine varie</p> <p>frutta fresca di stagione (mela, pera, banana o altro 1/2 frutto) opp. ½ omogeneizzato</p>
5° pasto (ore 24 a richiesta)	Latte materno o 1 biberon di latte (150-180 ml)

Come preparare il brodo vegetale: la preparazione del brodo sarà identica a quella del mese scorso; il brodo sarà quindi ricco di verdure (almeno 5 tipi) che questa volta non butterete ma passerete con il passaverdura con setaccio più piccolo (attenzione: il frullatore fa incorporare più aria negli alimenti). Se il bambino fa fatica a scaricarsi non frullate le carote ma aggiungete più verdura a foglia larga.

Che carne usare: questo mese si passa all'omogeneizzato di carne bianca o rossa
Se date crema di riso a mezzogiorno alla sera proponete un'altra farina

Come introdurre l'uovo: dall'ottavo mese fare rassodare l'uovo, prendere il tuorlo e aggiungerne ½ cucchiaino alla pappa serale per 3 sere consecutive; se nei giorni successivi non compaiono allergie (puntini attorno alla bocca o sul tronco), dalla settimana successiva dare un tuorlo alla settimana nella pappa alla sera al posto del formaggino

IL SETTIMO E OTTAVO MESE

1° pasto (ore 7-8)	Latte materno o 1 biberon di latte (200-250 ml)
2° pasto (ore 11,30-12,30)	<p style="text-align: center;">pappa: brodo vegetale 180-200 ml + 2/3 cucchiaini di passato di verdura + 1 cucchiaino di olio d'oliva+1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano + carne fresca(60 g pesata cruda) opp. omogeneizzato di carne (40 gr) opp. Omogeneizzato di pesce o 1 filetto di pesce fresco(60g 2-3volte/settimana)</p> <p style="text-align: center;">+ Farine varie opp. Pastina(20/30g)</p> <p style="text-align: center;">frutta fresca: mela, pera, banana (1/2 frutto) opp. omogeneizzato</p>
3° pasto (ore 16)	Latte materno o 1 biberon di latte (180-200 ml) opp. Yogurt opp. frullato
4° pasto (ore 20)	<p style="text-align: center;">2° pappa: brodo vegetale 180 ml + 2 cucchiaini di passato di verdura + 1 cucchiaino di olio d'oliva+1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano + 1 formaggino opp.. 1uovo sodo (1 volta/settimana) opp. Prosciutto cotto (20/30g) 2 volte/settimana + Farine varie opp. Pastina(20/30g)</p> <p style="text-align: center;">frutta fresca di stagione (mela, pera, banana o altro 1/2 frutto) opp. omogeneizzato</p>

Come preparare il brodo vegetale: la preparazione del brodo sarà identica a quella del mese scorso. Si possono aggiungere i legumi

Che carne usare: questo mese si passa alla carne fresca che dovrà essere di prima qualità, di manzo o carne bianca (evitare pollo, tacchino e vitello se non ne conoscete la provenienza), dovrà essere cotta a vapore (senza l'aggiunta di sale) e poi frullata assieme alle verdure

Che pesce usare: omogeneizzato di trota o salmone o platessa

Che yogurt usare: Mio, Fattorie Scaldasole (monogusto mela o pera) Muller o quello che mangia il bambino ; si può aggiungere anche un cucchiaino di biscotto

Che formaggino usare: formaggino senza polifosfati, formaggella nostrana (20g) opp ricotta fresca

Come fare un frullato; mettere nel frullatore mezza mela, mezza pera, mezza banana e un po' d'acqua, frullare molto bene, aggiungere 150 del latte del bambino e mescolare con un cucchiaino (non rifrullare)

NONO - DODICESIMO MESE

1° pasto (ore 7-8)	Latte materno o 1 biberon di latte (200-250 ml)
2° pasto (ore 11,30-12,30)	pappa: brodo vegetale o brodo di carne 180-200 ml + 2/3 cucchiaini di passato di verdura + 1 cucchiaino di olio d'oliva + 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano + carne fresca(70/80 g pesata cruda) opp. 1 filetto di pesce fresco(70g 2-3volte/settimana) + semolino opp. Pastina(20g) frutta fresca: mela, pera, banana albicocca,pesca
3° pasto (ore 16) opp.	Latte materno o 1 biberon di latte (180-200 ml) opp. Yogurt Frullato opp. Frutta fresca
4° pasto (ore 20)	2° pappa: brodo vegetale 180 ml + 2/3 cucchiaini di passato di verdura + 1 cucchiaino di olio d'oliva+1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano + 1 formaggino opp.. 'uovo sodo (1 volta/settimana) opp. Prosciutto cotto (30g) 2 volte/settimana + semolino, pastina (30g) frutta fresca

Considerazioni generali e novità: la preparazione del brodo sarà identica a quella dei mesi scorsi; cercare di prediligere carne fresca: è possibile preparare le prime pastasciuttine con 30-40g di "capelli d'angelo conditi dapprima con olio crudo e Parmigiano e poi con pomodoro fresco appena riscaldato; già dal 9° mese è possibile dare polenta ben cotta condita o con 1 formaggino o con la sua carne tritata. Cercare dall'11° mese di separare il primo dal secondo (es. pastasciuttina e poi la carne trita con le sue verdure). Alla sera introdurre purè di patate. Evitare sempre i grassi e cibi conservati; dare preferibilmente frutta fresca (introdurre sempre un frutto nuovo ogni 4 giorni). **Si consiglia pappa di legumi almeno 1/2 volta alla settimana**

Che pesce usare: pesce fresco o congelato, preferibilmente in filetto cotto a vapore (sogliola, platessa, trota, nasello, persico).

Come introdurre latte vaccino: più tardi lo si introduce meglio è...sicuramente dopo l'anno
Si ricorda che il latte vaccino deve essere quello intero e NON VA DILUITO!!!!!!

ALIMENTAZIONE DOPO IL 12° MESE: CHE FARE?

Dopo il primo anno di vita il pediatra non è più tenuto ad impostare una dieta precisa, in quanto l'alimentazione del bambino richiede delle indicazioni meno rigide e controllate rispetto a quelle applicate nella dieta del lattante. La dieta deve essere adeguata alle abitudini familiari, valutando le tendenze regionali e culturali e cercando di evitare errori grossolani. Ecco alcuni concetti generali:

- ❖ Il rallentamento fisiologico della crescita staturale-ponderale nel secondo anno di vita, implicherà una minor necessità di calorie con conseguente diminuzione della richiesta alimentare
- ❖ Non preoccuparsi se il bambino rifiuta il cibo: è un suo atteggiamento negativo, tipico dell'età
- ❖ Il momento del pasto deve essere un momento gradevole e positivo accompagnato da conversazione e non dalla televisione
- ❖ Imparate a rispettare, IL GUSTO del vostro bambino (non è burattino da ingrassare)
- ❖ Non somministrare, e quindi non richiedere al pediatra, farmaci che stimolino l'appetito...non serve "far mangiare" artificialmente del bambino

In pratica i pasti della giornata dovrebbero essere quattro: colazione, pranzo, merenda e cena:

- **Estremamente importante è il primo pasto** che dovrebbe fornire ¼ delle calorie necessarie della giornata; quindi il latte rappresenta sempre l'alimento cardine accompagnato da 3 o 4 biscotti .
- **Pranzo e cena** devono fornire rispettivamente il 35% e il 30 % delle calorie dell'intera giornata: variare spesso il menu'; non dare mai più di un uovo alla settimana (1 tuorlo= 250 mg di colesterolo); la dose di carne giornaliera non deve superare i 50 g al giorno; proporre sempre 50-60g di pesce almeno 2 volte alla settimana; dare formaggi magri (il formaggio deve essere il "secondo" di un pasto e non l'assaggio da somministrare alla fine dello stesso); non usare burro, ma sostituirlo con olio d'oliva; dare sempre 30-40 g di pasta (il concetto del primo a mezzogiorno, il secondo la sera è proponibile dopo il 18° mese; privilegiare cotture semplici (a vapore); proporre sempre verdura e frutta.
- **La merenda è il pasto meno importante:** deve fornire il 10% delle calorie giornaliere. Quindi yogurt, frutta, frullato sono gli alimenti da privilegiare alle ore 16 del pomeriggio.

Alcuni consigli

- **Non somministrare alimenti fuori pasto (tolgono l'appetito)**
- **Non somministrare le famose F-G-Povvero fritti, grassi e porcherie**
- **Evitare alimenti con conservanti e coloranti**
- **Salare il meno possibile**
- **I colori sono fondamentali nel piatto del bambino**
- **I succhi di frutta fanno ingrassare e tolgono l'appetito**
- **Gli "assaggini"(vedi lo zucchero della tazzina del caffè, il cucchiaino di vino e porcherie simili) devono essere evitati: sono pericolosi.**