

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

Lo svezzamento rappresenta, oltre agli aspetti più strettamente nutrizionali, una **fase delicata e “sensibile” della crescita e dello sviluppo**, in grado di influenzare la relazione del bambino con gli adulti che lo accudiscono e il suo comportamento alimentare, anche a lungo termine. I genitori devono **favorire le esplorazioni alimentari del piccolo, confermandogli fiducia e sostenendolo** nel fare liberamente esperienza delle sue “naturali” e crescenti competenze evolutive che gli consentiranno di diventare sempre più autonomo nel rapporto con il cibo; **i genitori partecipano, come compagni di pasto non intrusivi** al suo fianco (che propongono e non impongono).

Se il cibo viene usato indiscriminatamente come meccanismo consolatorio universale o strumento di premio-punizione, il bambino può sviluppare un’organizzazione alimentare confusa in cui i confini dei bisogni alimentari (fame, sazietà) si intersecano con altre richieste affettive che nulla hanno a che fare con il bisogno fisiologico di mangiare, portando alla “confusione” dei segnali e alla tendenza a rispondere con la richiesta di cibo a qualsiasi stato di disagio.

Allo stesso modo, gli atteggiamenti intrusivi e anticipatori di genitori che utilizzano strategie di inganno, rituali di persuasione o forzature per spingere il bambino a mangiare la quantità di cibo che “a loro sembra giusta”, come se volessero imporgli che “deve” aver fame, possono seriamente ostacolare lo sviluppo dell’autoconsapevolezza e la capacità di autoregolazione del piccolo.

Un bambino riconosciuto e rispettato come “soggetto” dotato di specifiche competenze e capacità, non condizionato da rigidi schemi e regole cui deve corrispondere secondo certe aspettative e al quale sia consentito di fare attivamente esperienza del sé e dell’ambiente in sintonia con i suoi tempi fisiologici e i suoi bisogni, rappresenta l’elemento portante di uno svezzamento sano “secondo natura”.

Quando svezzare?

La letteratura scientifica mostra chiaramente che già dall’età di 4 mesi i bambini sono in grado di digerire qualsiasi alimento e di metabolizzarlo senza alcun particolare sovraccarico renale, e che la maturazione digestiva inoltre viene stimolata dal cibo ingerito. Ma, per poter essere in grado di nutrirsi di cibi solidi, questo non basta; è necessaria anche la presenza contemporanea di competenze neuromotorie, quali il controllo del tronco, una manualità che permetta al bambino di portare correttamente il cibo alla bocca o la capacità di assumere cibo da una posata, di gestirlo con sicurezza in bocca e deglutirlo senza rischi. Questa concomitanza si realizza solo attorno ai **6 mesi**, che diventano perciò il periodo in cui più probabilmente un bambino sarà in grado di iniziare l’esperienza dell’alimentazione complementare. Anche queste funzioni si perfezionano con l’uso; la masticazione, per esempio, si presenta autonomamente, ma ha bisogno di essere esercitata per progredire compiutamente fino a diventare

masticazione rotatoria matura, e questo può avvenire soltanto masticando cibi solidi a piccoli pezzi. **Se si offrono solo alimenti liquidi o semiliquidi i bambini rischiano di avere serie difficoltà sia di accettazione che di gestione del cibo solido anche fino a 6-7 anni .**

Il momento in cui un bambino si dimostrerà pronto non potrà mai essere determinato a priori, ma solo osservando il suo comportamento quotidiano, e in questo compito un ruolo privilegiato spetterà a chi si prende abitualmente cura di lui e cioè, nella maggior parte dei casi, ai genitori.

Quali alimenti e come?

Verso i 6 mesi di età il bambino è sufficientemente maturo per mangiare liberamente un po' di tutto ciò che mangiano i genitori: pane, pasta, riso, farine varie, carni, pesci, legumi, yogurt, formaggi, uova, verdure, frutta nelle diverse varietà disponibili. Pertanto **non serve ricorrere alle pappe a base di alimenti speciali per l'infanzia.**

Tuttavia, se da un lato spetta ai genitori decidere i tipi di alimenti salutari da proporre al bambino, dall'altro è necessario tener sempre presente che **spetta al bambino decidere in che quantità assumerli.**

È opportuno abituare il bambino ai nuovi sapori attraverso **preparazioni semplici, non troppo elaborate.**

Uno dei comportamenti alimentari da acquisire con l'inizio dell'alimentazione complementare è **l'abitudine da parte dei genitori a mangiare alimenti con effetti protettivi sulla salute**, come per esempio verdura e frutta, dal momento che gli apprendimenti precoci tendono a mantenersi nel tempo. I bambini sono geneticamente predisposti a preferire alimenti dal sapore dolce, salato, e alimenti con elevata densità energetica come quelli a maggior contenuto di grassi. Al contempo sono spesso portati a diffidare del sapore amaro presente in diverse verdure e dal sapore acido di diversi frutti. Contrariamente a una credenza comune, occorre sapere che **le preferenze innate del gusto non sono immutabili**, ma possono essere modificate dalle esperienze sensoriali precoci. Un fattore ambientale molto importante nel favorire l'accettazione di un nuovo alimento da parte del bambino è il fatto che il suo sapore gli diventi familiare. Accade con una certa frequenza che all'inizio i lattanti rifiutino nuovi alimenti, specie se hanno un sapore amaro o acido; di conseguenza i genitori tendono a non riproporli più dopo 3-5 tentativi falliti, lasciandosi condizionare da una serie di aspetti come un'espressione facciale del bambino interpretata acriticamente come disgusto, ma che in realtà può essere dovuta a sorpresa o interesse, com'è del tutto naturale di fronte a una esperienza sensoriale completamente nuova . Nel primo anno di vita i bambini, se messi nelle condizioni di esplorare il cibo, imparano a conoscere e distinguere i cibi ai quali sono esposti attraverso la progressiva integrazione di informazioni e dettagli sensoriali (di tipo visivo, tattile, gustativo, olfattivo, di consistenza). Il mescolamento dei sapori/odori in un tutt'uno rende difficile il riconoscimento sensoriale differenziato dei vari cibi in base alle loro specifiche caratteristiche. È dimostrato che l'offerta ripetuta di una stessa verdura nell'arco di 10-15 giorni, o l'esposizione multipla a diversi vegetali in un singolo pasto o in pasti successivi, in un clima neutrale e senza esercitare forzature sul bambino, ne migliora l'accettazione,

e che il gradimento per tali sapori si mantiene nel tempo. L'accettazione di nuovi alimenti è inoltre facilitata se i genitori danno il buon esempio personale nel mangiarli e ne incoraggiano il consumo con commenti entusiastici ed espressioni facciali di piacere gustativo, agendo da modelli positivi. I bambini hanno infatti la tendenza istintiva-imitativa ad assaggiare un nuovo alimento quando vedono che un adulto familiare di cui si fidano lo mangia con piacere. **Mangiare insieme in famiglia** lo stesso cibo rassicura il bambino e contribuisce a confermarli la sua identità sociale, rafforza il suo senso di appartenenza al gruppo, oltre a favorire un maggior consumo di frutta, verdura e altri alimenti salutari.

Non è necessario introdurre uno alla volta nel tempo i diversi alimenti nel timore di "allergie" in quanto (contrariamente a quanto si pensa comunemente) tale procedura non ha alcuna efficacia preventiva, nemmeno nel caso di bambini con familiarità allergica. Non ci sono nemmeno prove per un'assunzione precoce di alimenti entro i 3-4 mesi di età per la prevenzione delle allergie nella popolazione generale. Recentemente una serie di studi ha messo in evidenza che ritardare troppo l'introduzione dei cosiddetti alimenti allergizzanti (latte di mucca e derivati, uova, pesce e crostacei, noci e arachidi, pomodoro) favorisce paradossalmente l'allergia alimentare.

Questo processo di "normalizzazione" ha riguardato **anche il glutine**, per il quale si è sospettato per qualche tempo che esistesse una finestra temporale ottimale di introduzione. Studi molto recenti hanno tuttavia fugato ogni dubbio. Né il momento di introduzione del glutine né la coesistenza o meno dell'allattamento sono in grado di modificare il rischio di celiachia, per cui anche gli alimenti contenenti glutine possono essere concessi senza alcun particolare schema preconstituito.

Il cibo va offerto in piccoli frammenti: a seconda del tipo di alimento occorre sminuzzare, tagliare a pezzettini, schiacciare, tritare.

ESEMPI SU COME INIZIARE A PROPORRE GLI ALIMENTI SOLIDI A 6 MESI DI ETÀ

STRUMENTI	Di uso comune per rendere fruibili i cibi solidi: forchetta, coltello, cucchiaio, trita-tutto, passaverdura, grattugia
ALIMENTI	
PASTA di vario formato	Tagliare a pezzettini
PESCE	Utilizzare filetto di pesce senza spine e sminuzzare
CARNE di vario tipo	Tritare con un comune trita-tutto domestico (non è necessario ricorrere al frullatore!)
VERDURE CRUDE	Tagliare a pezzettini o grattugiare (es. carota)
VERDURE COTTE	Eliminare eventuali filamenti fibrosi, schiacciare con una forchetta e sminuzzare
LEGUMI	Dopo la cottura, passare con un passaverdura (fagioli, ceci, lenticchie, (per eliminare la buccia fino a 1 anno di età) piselli, soia, fave)
PROSCIUTTO CRUDO	Togliere il grasso visibile e tagliare a pezzettini
UOVA sode	Ridurre a pezzettini o in omelette al forno
PANE	Scegliere pane comune che può essere dato a pezzi
FRUTTA (alcuni esempi): - mela, pera - banana - mandarini, arance - uva - pesche, prugne, susine - frutta secca oleosa (es. noci)	Sbucciare e grattugiare. Schiacciare con la forchetta. Sbucciare, tagliare a pezzettini gli spicchi, eliminare accuratamente i semi. Sbucciare, tagliare a pezzettini e togliere i semi. Scegliere frutti maturi perché più morbidi, sbucciare, tagliare a pezzettini la polpa. Tritare con il trita-tutto.

Verso un menù equilibrato

Nel secondo semestre di vita il latte (materno o, in sua assenza, “formulato di proseguimento”) continua a rappresentare un’importante fonte di nutrimento nell’alimentazione quotidiana per soddisfare il fabbisogno di calcio del lattante.

La quantità di latte tenderà però a diminuire progressivamente dopo i 6 mesi, via via che il piccolo aumenterà spontaneamente gli assaggi di cibo solido, che diventa necessario per soddisfare i nuovi fabbisogni nutrizionali come quello in ferro (alimenti particolarmente ricchi di ferro facilmente assorbito a livello intestinale sono la carne e il pesce).

Bisogna perciò evitare che si trascini nel tempo una modalità di alimentazione prevalentemente lattea e indirizzare il bambino al consumo di alimenti complementari solidi che potranno essere proposti in due pasti giornalieri (pranzo e cena) secondo i consigli più avanti indicati.

I **genitori** possono approfittare di questa occasione per **rivalutare le proprie abitudini alimentari**:

osservando i genitori, il bambino imparerà in poco tempo a mangiare ciò che essi sono abituati a mangiare. Quando il bambino si sarà abituato, senza fretta, a mangiare un po’ di tutto, occorre programmare pranzo e cena sulla base di una giusta varietà giornaliera di alimenti in modo da fornire un “pasto completo”, che contenga cioè tutti i nutrienti secondo le indicazioni sotto riportate, valide sia per gli adulti che per il bambino.

Primo piatto:

Cereali- preferire pasta semplice (piuttosto che all’uovo o ripiena) con condimenti a base di sughi di pomodoro e/o verdure, evitando condimenti ricchi di grassi saturi (burro, panna, pancetta...). Si può abbinare un primo piatto asciutto a pranzo e una minestra alla sera.

Secondo piatto:

Pesce (3-4 volte/sett.) o carne magra (3-4 volte/sett.) o legumi (3-4 volte/sett.) o uova (1-2 volte/sett.) o formaggi (1-2 volte/sett). – Verdure di stagione, olio extravergine d’oliva, pane, frutta fresca di stagione dovrebbero essere sempre presenti ai pasti.

Un’alternativa nutrizionale è quella di sostituire il primo e il secondo piatto con il cosiddetto “piatto unico”:

cereali + legumi (pasta con fagioli o con ceci o con lenticchie; polenta con fagioli);

cereali + pesce;

cereali + carne; cereali + uovo (spaghetti alla carbonara; tagliatelle al sugo);

cereali + formaggio (pizza con mozzarella; pasta ai 4 formaggi).

Il sale: meglio poco per tutti! È salutare cucinare con poco sale per tutti i componenti familiari e non abituare precocemente il bambino al gusto salato: es. limitarsi a mettere poco sale nell'acqua di cottura della pasta, non salare le verdure.

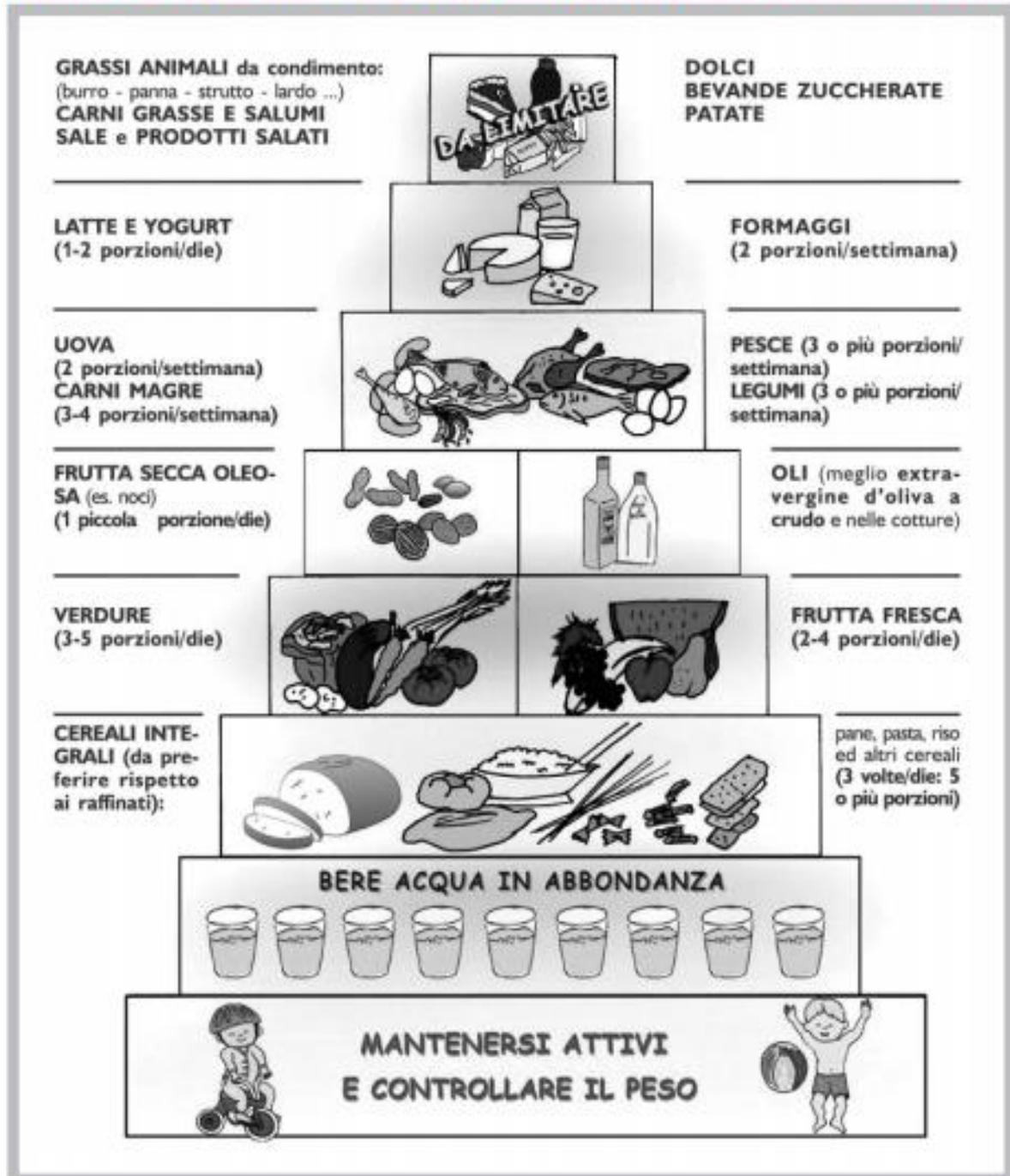
Le porzioni degli alimenti

Le porzioni medie dei vari alimenti per l'età 6-36 mesi riportate nella **tabella 3** hanno un significato puramente orientativo quando il bambino, dopo un periodo di rodaggio di durata variabile, avrà scelto spontaneamente di aumentare la quantità di cibi solidi da assumere. Tuttavia **il miglior indicatore della giusta quantità è il bambino stesso, se lasciato libero di autoregolarsi.**

TABELLA 3: PORZIONI IN GRAMMI (PESO A CRUDO) DEI PRINCIPALI ALIMENTI IN RAPPORTO ALL'ETÀ

ALIMENTI	6-9 MESI	10-12 MESI	1-3 ANNI
PASTA, RISO, MAIS, ORZO, FARINE (per brodi dimezzare le quantità)	25/30	30/35	40/50
CARNI MAGRE	30	35	40
CARNI STAGIONATE (prosciutto, bresaola)	15	20	20/25
PESCE	40	50	50/60
FORMAGGI			
- freschi molli (ricotta, casatella)	30/35	35/40	40
- freschi da taglio (caciotta, mozzarella)	15/20	20/25	30
- a media stagionatura (pecorino)	10/15	15	20
- ad alta stagionatura (es. parmigiano):			
- come secondo piatto	10	10	15
- grattugiato per condimento	5	5	5
LEGUMI			
- secchi	20	20	25
- freschi	60	60	60/70
UOVA	n. 1	n. 1	n. 1
OLIO extravergine di oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
ORTAGGI e FRUTTA			
- verdure crude non a foglia	50	60/70	80
- verdure crude a foglia	15	20/25	25/30
- verdure miste per salse di condimento	35	40/45	50/70
- verdure miste per zuppe	80	100	120
- frutta fresca	80/100	100	100/150
- frutta secca oleosa	10	10	10

FIGURA 2: PIRAMIDE DELL'ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA
 (da Iaia M.: *Cibo dei piccoli... salute dei grandi*, Editeam sas Gruppo editoriale, 2006)



Rischio di soffocamento

La possibilità che il cibo prenda la via sbagliata, quella respiratoria invece della digestiva, è reale e non va sottovalutata. Tuttavia, i bambini che hanno raggiunto una adeguata maturità neurologica, e che non sono forzati a mangiare, hanno le competenze necessarie per evitare il soffocamento. Va chiarita la differenza tra il semplice meccanismo di difesa, rappresentato dalla **tosse** che va ad espellere un pezzetto che arriva troppo grosso in fondo alla bocca, e il **“conato”**, evento frequente in cui i bambini bloccano la respirazione e protrudono la lingua nell'intento di liberarsi di qualcosa che dà loro fastidio, dalla **crisi di soffocamento** vera e propria, evento raro in cui il corpo estraneo impedisce la respirazione e i bambini cominciano a tossire cercando, come comunque spesso si verifica, di espellerlo.

I cibi più pericolosi sono quelli che per forma (rotonda o cilindrica) o dimensioni (tanto piccoli da scivolare giù prima che il bambino li afferri in bocca o tanto grandi da essere difficili da gestire in bocca) entrano più facilmente nelle vie respiratorie e le ostruiscono: noccioline, pezzi frutta o verdura cruda, wurstel, ciliegie, uva, fagioli etc. Particolarmente pericolosi sono i semi oleosi perché i tessuti dell'apparato respiratorio reagiscono alla loro presenza con un'inflammazione che ne rende più difficile la rimozione. Si consiglia di **rendere disponibile cibo a pezzi di forma allungata e di lunghezza sufficiente da poter essere impugnato dal bambino con il palmo della mano, sufficientemente morbido da poter essere impastato dalla lingua contro il palato. Si raccomanda inoltre di non lasciarli mai soli** .

In conclusione, innanzitutto un'alimentazione complementare basata sulla condivisione del cibo della famiglia adeguatamente reso masticabile per un bambino desideroso di farlo non comporta un rischio aumentato di soffocamento; anzi, poiché si rispettano le reali competenze di quel bambino, lo diminuisce.

ALCUNI ERRORI DA EVITARE

- X Iniziare lo svezzamento prima del sesto mese.
- X Iniziare lo svezzamento con la sola frutta (ridotto assorbimento del ferro presente nel latte).
- X Dar da mangiare al bambino separatamente, escludendolo dalla partecipazione al pasto della famiglia.
- X Utilizzare schemi di svezzamento troppo dettagliati per quantità e tipo di alimenti in quanto favoriscono:
 - un approccio passivo dei genitori, limitando la loro capacità di osservare i segnali del bambino che è invece in grado di esprimere attivamente le sue scelte e di regolarsi da sé su quanto deve mangiare;
 - eccessive preoccupazioni se il piccolo non assume tutta la quantità “prescritta”.
- X Mettere in atto strategie e pressioni varie per condizionare il bambino a mangiare la quantità di cibo che soddisfi le aspettative dei genitori.
- X Usare il cibo come panacea di fronte a bisogni del bambino “diversi” dal bisogno di mangiare.
- X Proporre sempre gli stessi alimenti purché il bambino mangi (alimentazione monotona e nutrizionalmente squilibrata).
- X Mangiare con la TV accesa e/o frettolosamente.
- X Dare latte vaccino non formulato nel 1° anno di vita (rischio di deficit di ferro).
- X Impiegare il sale in quantità non controllata per le varie preparazioni o aggiungere zucchero da cucina al cibo per spingere il bambino a mangiare, influenzando in tal modo il gusto del bambino anche a lungo termine con rischi potenziali per la salute.
- X Sostituire la frutta fresca con succhi di frutta.
- X Utilizzare bevande a base di infusi di erbe, dolcificate o meno, che non educano il bambino a soddisfare la sete bevendo invece “semplice acqua”. Peraltro, il loro contenuto in polifenoli ostacola l’assorbimento di ferro.
- X Proporre un eccesso di proteine (soprattutto animali come formaggi, carni e insaccati) e una scarsa quantità di grassi salutari (olio extravergine d’oliva, pesce anche grasso).

- **Mangiate insieme durante il momento del pasto**

Fate in modo che i pasti siano un momento dedicato allo stare insieme tutte le volte che potete, in un ambiente tranquillo, gradevole, conviviale, attorno a una tavola apparecchiata e senza interferenze come tenere la TV accesa, telefonare, leggere il giornale ecc. Per i piccoli è bellissimo mangiare con i genitori, scambiare emozioni e gustare insieme il pasto. Ciò facilita l'acquisizione di nuove e corrette abitudini alimentari.

- **È opportuno che i pasti avvengano abitualmente a orari regolari**

Non abituate il vostro bambino a mangiare frettolosamente mentre è in movimento; ciò incoraggia l'abitudine a mangiare fuori pasto e può interferire con l'apprendimento della capacità di riconoscere lo stimolo della fame e della sazietà.

- **Valorizzate e mantenete nel tempo il rituale di consumare insieme una ricca prima colazione**

Privilegiate il consumo di latte o yogurt (intero da 1 a 3 anni, poi parzialmente scremato), cereali, frutta fresca di stagione e/o secca oleosa, miele.

- **Fate la spesa "intelligente" insieme con il bambino, preferendo cibi freschi e di stagione prodotti con tecniche rispettose dell'ambiente**

Preferite, ad esempio, i prodotti tutelati dal marchio biologico, Dop, Igp.

- **Offritegli una varietà di alimenti salutari, presentati in maniera accattivante e, soprattutto, date l'esempio personale nel mangiarli voi stessi!**

Ad esempio: consumate ogni giorno verdure e frutta fresche di colori diversi (giallo, arancio, verde, rosso) nei pasti principali e negli spuntini; pesce e legumi più volte alla settimana. Il tipo di alimenti acquistati, resi accessibili in casa e assunti dai genitori influenza fortemente le scelte alimentari dei bambini.

- **Non proponete "fuori pasto" ricchi di calorie.**

Gli snacks preconfezionati ad alto contenuto di grassi e/o zuccheri (es. patatine fritte, dolciumi vari farciti, merendine preconfezionate), ossia ad alto contenuto calorico, predispongono fortemente al sovrappeso e alle possibili alterazioni metaboliche a esso associate (iperglicemia, dislipidemie). Tali alimenti forniscono molte calorie senza indurre subito sazietà perché l'elevato contenuto in grassi esalta il sapore del cibo, ingannando il palato e i sistemi deputati alla regolazione dell'appetito. Inoltre, la presenza di zucchero o sale negli alimenti preconfezionati nasconde la percezione del grasso. Il loro consumo riduce l'appetito all'ora di pranzo o cena. Scegliete spuntini, a metà mattina e pomeriggio, a base di frutta fresca o yogurt. Prima di andare a dormire non serve mangiare.

- **Non incoraggiate il consumo di bevande zuccherate .**

Molte indagini nutrizionali mettono in evidenza un eccessivo consumo, già dopo il 2° anno di vita, di bevande zuccherate (succhi di frutta confezionati, aranciata, the, cola drinks..) che favoriscono fortemente il rischio di sovrappeso.

È importante educare precocemente i bambini a soddisfare la sete bevendo acqua ai pasti.

- **Coinvolgetelo in operazioni pratiche che riguardano la preparazione dei pasti, nella misura consentita dalla sua età .**

Ad esempio: fatevi aiutare ad apparecchiare; inventate insieme combinazioni nuove con cibi salutari (pesce, legumi, ortaggi, cereali, frutta). I bambini gradiscono molto che venga loro riconosciuto questo ruolo attivo.

Le domande frequenti

1. Cos'è l'autosvezzamento? È un altro modo per indicare l'alimentazione complementare a richiesta.

2. E che cos'è l'alimentazione complementare a richiesta? Attorno ai 6 mesi di età, a volte prima, a volte più tardi, il tuo bambino inizierà a mostrare i segni di essere pronto a introdurre nella sua dieta alimenti diversi dal solo latte. Il latte, però, rimarrà l'alimento principale fino a verso i 12 mesi. Il passaggio da una dieta di solo latte a una "da adulto" sarà un processo lento e rispettoso dei tempi di ciascun bambino. All'inizio si parlerà di 95% latte e 5% altri alimenti; nei mesi successivi questi aumenteranno e il latte diminuirà progressivamente.

3. Cosa sono gli alimenti complementari? Tutto ciò che non è latte materno o artificiale, per cui si includono anche cose tipo tè, tisane e altre bevande, non solo cibi strettamente solidi. In altre parole, se dai qualcosa che non sia latte, hai iniziato a tutti gli effetti con l'alimentazione complementare.

4. Perché 'a richiesta'? Perché lo spunto deve venire dal bambino. Quando mostra interesse per il cibo, ovvero lo richiede attivamente, e mostra altri segni di adeguato sviluppo neuromotorio, allora vuol dire che è pronto per mangiare qualcosa che non sia latte. Di solito questo succede verso i 6 mesi, ma potrebbe essere un po' prima (a 5 mesi, più raramente a 4) o un po' dopo (a 7 o a 8, più raramente a 9 o 10). L'importante è che il bambino sieda a tavola con i genitori, in modo che questi possano cogliere i segnali del suo interesse per il cibo.

5. E quali sono gli altri segni che ci dicono che il bambino è pronto? Il bambino deve: - aver perso il riflesso di estrusione della lingua (quello che gliela fa tirare fuori se si stimolano le labbra; è il riflesso che permette ai neonati di poppare); - essere in grado di tenere la testa eretta e di stare seduto in maniera autonoma; - avere adeguata coordinazione occhi-mano-bocca; - mostrare interesse per il cibo. Non tutti questi segni compaiono in contemporanea né in quest'ordine.

6. Ah, ho capito, allora comincio a dare la pappa dopo i sei mesi? Come già detto, le date sono indicative. Il conto alla rovescia si fa solo a capodanno, mentre nel caso dei bambini bisogna semplicemente osservarli.

Inoltre non a caso è stato evitato l'uso della parola "pappa" quando si parla di alimentazione complementare: la pappa, nella corrente concezione italiana di svezzamento (brodino, mais e tapioca, omogeneizzati e liofilizzati), perde di significato. Invece si favorisce sin da subito la condivisione del pasto tra bambino e genitori.

7. Condividere il pasto dei genitori? Com'è possibile? È sufficiente che i genitori seguano una dieta sufficientemente varia. Non c'è bisogno di diventare dei salutisti o di spendere chissà cosa, basta seguire la piramide alimentare.

8. Ma come, non è possibile dare ai bambini piccoli i cibi per grandi! Se la famiglia ha un'alimentazione variata, non c'è motivo di immaginare una distinzione tra cibo per grandi e cibo per piccoli. Non ci sono ragioni fisiologiche per ritenere che un cibo vada bene a 10 mesi e non a 6, o a 3 anni piuttosto che a 8 mesi, poiché l'apparato digerente di un bambino di 6 mesi non è diverso da quello di un bambino di 1 anno o più. Gli ingredienti che usiamo sono da considerarsi sicuri per tutti, comprese le fasce più vulnerabili, come ci dice la Commissione Europea che legifera su queste cose. Inoltre, la qualità del cibo usato in famiglia è importante sempre, non solo quando il bambino ha più di 6 mesi e meno di 3 anni. Da prima del concepimento, e durante la gravidanza e l'allattamento, quello che mangia la madre influenza il benessere del figlio; anzi, i potenziali rischi di inquinanti passati dalla madre al bambino attraverso la placenta e il latte materno sono ben maggiori di quelli legati alla eventuale presenza degli stessi inquinanti negli alimenti complementari. Il buon cibo è cruciale per la salute, il piacere e il benessere di tutta la famiglia, sempre, a qualsiasi età.

9. Beh, però non mi direte che posso dare a un bambino di 6 mesi la carbonara o la parmigiana! Le quantità di alimenti ingeriti durante le prime settimane di alimentazione complementare sono minime, e qualora il cibo venisse percepito come "non ideale" questo non costituirebbe un problema; il bambino probabilmente lo rifiuterebbe. Quello che conta in ogni caso è il quadro generale, cioè la nostra dieta vista in un intervallo di tempo più ampio e soprattutto l'educazione alimentare che ne consegue e che impartiamo ogni giorno ai nostri figli.

10. Ma la caponata e l'impepata di cozze? Questi sono di solito gli argomenti portati da chi è contrario o spaventato dal concetto di alimentazione complementare perché immagina che a 6 mesi il bambino si mangerà piattoni di carbonara o di penne all'arrabbiata. Invece la realtà è che il bambino vorrà istintivamente provare più cose possibile e imitare i genitori in quello che fanno, e noi vogliamo promuovere questo comportamento innato del bambino. Non importa il piatto; è più importante che il bambino provi, anche con minuscoli assaggi, se vorrà farlo, il numero maggiore di consistenze e sapori per cominciare a sperimentare con il cibo.

11. Va bene, ma non capisco una cosa: come fa un bambino di 6 mesi a mangiare le nostre cose se non ha i denti e non sa masticare? Quello dei denti è un falso mito. Le gengive sono sufficientemente forti da gestire cose come verdure lesse, pasta, pezzetti di carne ecc. Poi mano a mano che cresceranno i denti il bambino si abituerà a usarli. Ricordiamoci che durante questa fase i bambini imparano a conoscere non

solo i vari sapori, ma anche le consistenze diverse. Se frulliamo tutto, una carota bollita ha la stessa consistenza di una fettina di carne o di un pezzo di pane.

12. Ma mi si strozza!! Nei bambini piccoli è molto forte il “riflesso faringeo”, cioè quello che allo stimolo del palato molle o della parte posteriore della lingua provoca un conato impedendo a corpi estranei di penetrare la gola. È importante non confondere questo riflesso con il soffocamento; un bambino che accenna un conato di vomito perché sta sperimentando con il cibo non si sta strozzando; vuol dire solo che ha i riflessi a posto. Tra l’altro, nei bambini piccoli, questo riflesso, che abbiamo tutti, è più spostato in avanti nella lingua, per cui è più facile da attivare. Verso i 9 mesi comincerà a regredire fino a raggiungere in poco tempo la radice della lingua.

13. Ma come faccio a capire se il boccone non sarà andato veramente di traverso? Molti bambini fanno dei conati mentre imparano a regolare la quantità di latte o cibo solido che deglutiscono. C’è una grande differenza tra conati di vomito e episodi di soffocamento, e imparare a riconoscere la differenza renderà immediatamente i pasti più rilassati. Il conato chiude automaticamente la gola e spinge la lingua verso la parte anteriore della bocca. È un riflesso che abbiamo tutta la vita ed è simile al riflesso legato alla deglutizione, allo starnutire e al tossire. Il bambino può avere molti conati quando viene introdotto per la prima volta al cibo solido mentre impara a regolare la quantità di cibo che riesce a masticare e deglutire in una sola volta. E, proprio come capita agli adulti, è anche probabile che abbia un conato quando assaggia del cibo che non gli piace. Siccome il punto della lingua che fa scattare il conato è molto più avanti in un bambino di quanto non lo sia in un adulto, i bambini tenderanno ad avere più conati. Tuttavia, durante la crescita, questo punto si sposta più indietro sulla lingua. Un bambino che ha conati, di norma risolverà il problema da sé rapidamente e questa sarà solo una fase temporanea.

Segni distintivi dei conati (non necessariamente compaiono tutti):

- gli occhi lacrimano;
- la lingua è spinta in avanti o fuori dalla bocca;
- il bambino fa un movimento come per vomitare, per provare a spostare il cibo in avanti; è anche possibile che vomiti.

Segni distintivi del soffocamento (non necessariamente compaiono tutti):

- il bambino tossisce o sussulta mentre prova a respirare e a eliminare l’ostruzione;
- il bambino non emette suono;
- il bambino emette una specie di squittio sottovoce per comunicare che è in difficoltà. 1

14. Non capisco, ma se non dò le pappe, come faccio a sostituire la poppata dell’ora di pranzo con un pasto? Sostituire un pasto di latte con qualcosa di diverso di punto in bianco è, a tutti gli effetti, un atto di forza nei confronti del bambino che può benissimo non essere d’accordo. Il nome “alimentazione complementare a richiesta”, invece, la dice lunga: il bambino mangia quello che vuole nelle quantità che vuole e se ne vuole (esattamente come fa con l’allattamento). Non vogliamo introdurre il pranzo o la cena da un giorno all’altro o secondo scadenze precise; vogliamo solo assecondare quello che è un processo

evolutivo naturale del bambino. L'approccio all'alimentazione complementare, così, avviene in maniera "orizzontale", giorno dopo giorno, con rispetto delle necessità, dello sviluppo e dei tempi del bambino: il cibo entrerà a far parte della sua vita e della sua normalità. Mentre continua, per lunghi mesi ancora, a prendere latte (preferibilmente materno) come alimento dapprima principale e in seguito importante (per questo usiamo il termine alimentazione complementare, sottinteso al latte).

15. E come facciamo a seguire il bambino in questo sviluppo che va dal mangiare solo latte al mangiare "come i grandi"? Semplicemente facendogli condividere i pasti dei genitori. Basta metterlo a tavola quando si pranza e si cena, a seconda delle necessità della famiglia, dandogli la possibilità di partecipare, se lo richiede. Per curiosità e, di certo, per spirito d'imitazione, comincerà prima o poi a fare come voi.

16. Ho capito, lo metto a tavola, ma come faccio a sapere quando vuole qualcosa da mangiare e soprattutto quanto ne vuole? Sarà il bambino a dire che vuole mangiare qualcosa e, quando non ne vorrà più, smetterà di mangiare o ci comincerà a giocare o a fare qualcos'altro. Di solito i segnali sono inequivocabili: abbassa lo sguardo, gira la testa da un'altra parte o di lato, fa una smorfia come di disgusto.

17. Ma il bambino mica parla. Come fa a comunicare questo interesse? Non c'è bisogno di parlare. La comunicazione non verbale è ugualmente efficace. Per esempio, sguardi languidi, mani che si protendono verso il piatto e così via. Lo stesso vale per teste che si girano e bocche serrate quando non vuole mangiare. Basta fare attenzione ai segnali del bambino. Che è in grado di comunicare a ogni età con i movimenti del corpo e con le espressioni del viso.

18. E se invece non mostra interesse? Vuol dire che non è interessato, ma se si continua a metterlo a tavola (sul seggiolone o in braccio) quando sarà il momento inizierà a fare i primi bocconi.

19. E se invece continua a non mostrare interesse? I bambini non sono tutti uguali. Alcuni mostrano interesse verso il cibo solido a 5 mesi, altri aspettano i 7-8 mesi prima di cominciare. Una cosa è certa, cominciano tutti: non si è mai visto un bambino grande o un adulto che mangi solo latte, quindi è semplicemente questione di attendere che il bambino sia pronto, controllando che cresca bene. Dopo tutto, se non mostra interesse per cose che non siano il latte, con altri metodi la cosa non cambierebbe, anzi si instaurerebbe un meccanismo psicologico stressante e controproducente sia per i genitori che per i figli.

20. Ci sono degli alimenti da evitare? Basta usare il buon senso. Noccioline, acini d'uva, olive intere e così via sono alimenti potenzialmente a rischio perché possono bloccare le vie respiratorie. Basta ricordarsi di romperli in pezzetti più o meno piccoli che il problema è risolto alla radice.

21. Le noccioline lo sanno tutti che sono allergeniche! Sicuramente quelle non vanno date, no? Quello delle allergie è un argomento complesso e che viene sbandierato da coloro che non credono nell'alimentazione complementare. Per farla breve, i pareri sono molto discordanti. Al momento la ricerca afferma che non ha senso ritardare l'introduzione dei cibi per prevenire le allergie.

22. Ma io ho una storia di allergie in famiglia. Cosa faccio? In questo caso bisogna fare attenzione, soprattutto nel caso che uno o entrambi i genitori siano allergici. Se compaiono segni di allergia, come

rossore, gonfiore o prurito intorno alla bocca, meglio parlarne con il pediatra. Ma questo vale per tutti i bambini e non c'è bisogno di fasciarsi la testa prima di rompersela.

23. Se penso che mio figlio sia soggetto ad allergie, non dovrei introdurre gli alimenti uno alla volta a distanza di una settimana l'uno dall'altro? A che pro? Gli alimenti sospetti più importanti sono pochi (uova, pomodoro, latte vaccino, pesci, crostacei e molluschi, glutine, semi e frutta a guscio, soia, sedano, lupini, noccioline), per cui basta fare attenzione a quelli e in caso di sospetta reazione allergica rivolgersi a un medico. Per il resto, che senso ha introdurre le zucchine una settimana, il porro un'altra, lo scalogno una terza, e così via. Una vita non basterebbe a introdurre tutti gli alimenti. E poi cosa scegliere per cominciare?

24. Riassumendo quindi: niente pappe, alimenti introdotti senza regole rigide, adulti e bambini mangiano le stesse cose, niente frullatore. Insomma cosa devo fare durante il periodo dello svezzamento? Poco e niente, solo attendere che il bambino decida quando e cosa mangiare e poi godersi insieme a lui quanto è bello scoprire la tavola! Dovere del genitore sarà solo quello di fornire una dieta sempre varia. Ed eliminare dal vocabolario la parola "svezzamento".

25. Perché non dovrei parlare di svezzamento? Svezzamento significa togliere il vizio. Per fortuna, a quest'età, un bambino non ha ancora acquisito vizi. Chi ha inventato questo termine si riferiva al vizio o vizio del latte materno, e sappiamo che l'allattamento non è un vizio. Tuttavia, c'è un altro fatto più importante: parlando di svezzamento, espressioni quali "quando hai cominciato lo svezzamento?", "ho cominciato lo svezzamento facendo...", "il dottore ha svezzato mio figlio quando...", "è ora di svezzare mio figlio!", sono molto comuni e hanno tutte in comune un aspetto, ovvero hanno il genitore come soggetto e il bambino come oggetto. Se invece parliamo di alimentazione complementare, il bambino diventa necessariamente il soggetto e immediatamente si abbandonano schemi e calendari, si accetta che il latte resta l'alimento principale, e che il processo di avvicinamento al cibo è graduale e di responsabilità del bambino. Semplicemente eliminando una parola il nostro modo di pensare cambia radicalmente.

26. Ma così sembra facile, quasi troppo facile e troppo bello per essere vero. Com'è possibile? Non è diverso dal metodo che il bambino usa per imparare a parlare: quando è pronto a dire le prime parole lo farà, e se a casa sente sempre e solo parolacce, imparerà anche quelle. Così anche per il cibo, se a casa si mangia vario, e a tavola c'è un'atmosfera serena, il bambino non potrà che assorbire tutto ciò a beneficio suo e di tutta la famiglia.

27. Ma allora problemi non ce ne sono? Bisogna solo non avere fretta. Poi c'è l'inevitabile disordine, cibo buttato in terra, piatti rovesciati e così via, ma credo che queste siano difficoltà comuni, indipendentemente dall'approccio.

28. OK, mi avete convinto, ma come facciamo con parenti e amici che non fanno altro che dirci che siamo matti? Bisogna portare pazienza! L'unica cosa che si può fare è informarsi quanto possibile sull'argomento, dopodiché si vedrà la logica che è dietro il concetto di alimentazione complementare a richiesta. Una volta fatto questo passo, controbattere alle inevitabili critiche che si riceveranno, mosse da chi difende lo svezzamento "tradizionale all'italiana" e i suoi schemi, sarà un gioco da ragazzi.

