Dott.ssa Clementi Mariangela
Medico Chirurgo
Specialista in pediatria

INDICAZIONI PER LO SVEZZAMENTO

L'introduzione di cibi solidi inizia verso il 5° / 6° mese.

Il bambino di solito a questa età è capace di stare seduto ed è pronto a scoprire nuovi sapori.

Si parla ormai di AUTOSVEZZAMENTO in quanto le ultime linee guida suggeriscono di mettere il bambino a tavola e di proporgli il menù della famiglia, prestando attenzione a non offrire cibi né dolci né salati. In questo caso il pasto va integrato con il latte, finché il bambino non è in grado di mangiare a sazietà.

Si può altrimenti preparare il pasto con BRODO VEGETALE

- acqua e tutta la verdura che si vuole cuocere, una volta pronto si conserva il filtrato con la possibilità anche di congelarlo;
- utilizzare circa 150-200 ml di brodo a cui si aggiungono crema di riso, mais tapioca o multi cereali, in alternativa semolino, cuscus, pastina (anellini, tempesta, stelline);
- si mescola fino a ottenere una crema a cui si aggiungono 2 cucchiaini (4 gr.) di olio extra vergine di oliva e un cucchiaino di formaggio grana.

Si ricorda di introdurre il glutine con il 6 mese.

Quando il bambino impara a mangiare bene, 2 volte alla settimana si può aggiungere la carne lessata e tritata di quantità circa 20 gr; 40 gr a partire dal 9° mese.

Si può introdurre anche il pesce azzurro (trota, sogliola, platessa).

Ogni volta che il bambino mangia va offerta acqua.

Sono vivamente sconsigliate bevande dolcificate come biberte estratto granulato o altro; è bene che il bambino impari a bere acqua!

Si consiglia frutta di stagione frullata o grattugiata, che può essere proposta a metà mattina come spuntino o a merenda con un po' di latte.

Con calma si passa quindi alla cena che consiste nel frullare le verdure usate per fare il brodo e a queste aggiungere crema per addensare, olio e formaggio fresco (ricotta crescenza stracchino ecc..).

Si può introdurre lo yogurt a partire dal 8° mese.

Latte vaccino e miele possono essere assunti dopo i 12 mesi.

E' possibile introdurre l'uovo cotto, prima tuorlo e poi album.

Se date formaggio grana non date la carne, se date la carne non date il formaggio grana.