

Dott.ssa Daniela Corbella
Medico Chirurgo specialista in Pediatria
Via Municipio n. 1 – Colturano (MI)
Tel. 393 8581751

CONSIGLI PER LA PROPOSTA DI ALIMENTI DIVERSI DAL LATTE

QUANDO INSERIRE IL PRIMO PASTO diverso dal latte:

A partire dai 5-6 mesi osservate la capacità del vostro bambino di stare seduto, il suo interesse per i cibi consumati dalla famiglia e la capacità di afferrare e portare alla bocca, quando vi sembrerà pronto iniziate ad offrire assaggi dal vostro piatto di: verdure crude e cotte, frutta cruda e cotta, pane, pizza, pesce, uovo...opportunamente trasformati perchè possano essere assaggiati in autonomia lasciandolo mangiare con le mani.

Il cucchiaino verrà utilizzato successivamente.

Questo momento rappresenta un'occasione importante per tutta la famiglia per riflettere ed adottare un'alimentazione corretta e salutare.

Per alimentazione complementare intendiamo l'introduzione di alimenti diversi dal latte materno o di formula seguendo il principio di un'alimentazione varia ed equilibrata.

Dal punto di vista nutrizionale NESSUN alimento è controindicato o specifico per mese di età, ad eccezione del latte vaccino crudo e del miele, la cui introduzione è consigliata dopo i 12 mesi. Anche i funghi, la carne cruda e il pesce crudo sono alimenti da consumare sono alimenti potenzialmente dannosi.

Il latte vaccino può essere usato come ingrediente per altre preparazioni e quindi cotto: purè, budino, besciamella...

Il modello alimentare consigliato per tutta la famiglia per stare in salute è quello della dieta mediterranea: frutta e verdura, cereali anche integrali e legumi, olio extra vergine di oliva spremuto a freddo, derivati del latte alternati a pesce e poca carne (soprattutto se è carne rossa o conservata).

Se avete abbracciato la filosofia della dieta mediterranea per tutta la famiglia, sia a pranzo sia a cena, avrete una alimentazione che prevede verdura e cereali, legumi e olio extra vergine di oliva spremuto a freddo e in aggiunta a rotazione proteine animali.

Eliminate lo zucchero bianco, i succhi di frutta ed i prodotti del commercio contenenti oli vegetali.

E' meglio evitare i formaggini a lunga conservazione, li riconoscete perché sono incartati con carte oro e argento, triangolari, quadrati o rotondi, mai conservati in frigorifero.

L'uso dei liofilizzati ed omogeneizzati di provenienza industriale non è indicato e va riservata unicamente ai bambini per i quali il pediatra faccia una prescrizione specifica.

Quando gli assaggi di frutta, verdura e pane, pesce, uova ... verranno graditi e deglutiti si potrà integrare l'alimentazione anche con l'uso del cucchiaino.

Introducete tutte le categorie di alimenti entro gli 8-9 mesi.

QUANDO INSERIRE IL SECONDO PASTO? Quando il vostro bambino vi sembra pronto.

FRUTTA:

Di stagione, grattugiata a mano o spezzettata o schiacciata o macinata o frullata ... senza zucchero, se ne mangiate tanta, prima, dopo o durante i pasti, il vostro bambino vi imiterà.

ATTENZIONE

- ☒ mettete il vostro bambino seduto sul seggiolone a tavola con voi con la schiena ben dritta e i piedi appoggiati.
- ☒ Spegnete la TV, silenziate le notifiche del cellulare, evitando di tenerlo sul tavolo.
- ☒ Siate il modello dei vostri bambini: "mangia quello che mangio io" invece di " mangia quello che dico io", quindi modificate per primi voi adulti la vostra alimentazione per essere modello e per cucinare una volta sola per tutti
- ☒ Non obbligate il bambino a finire le porzioni, lasciatelo mangiare con le mani, scegliere le quantità e i tempi tra un cucchiaino e l'altro, il tempo della buona educazione verrà un po' più avanti
- ☒ Non aggiungete dadi contenenti glutammato e usate le erbe aromatiche e le spezie per ridurre l'apporto di sale per voi e per i vostri figli
- ☒ Salumi e carni insaccate da consumare occasionalmente sia per i bambini sia per gli adulti.
- ☒ Per il pericolo di sofisticazioni è preferibile evitare le carni di vitello e degli animali allevati in batteria.
- ☒ Di solito i bambini non hanno sete durante il pasto, offrite loro acqua con un bicchiere aperto con i manici questo favorisce le abilità oromotorie e il linguaggio che verrà.

PUNTO DI ARRIVO PER TUTTA LA FAMIGLIA:

frutta e verdura = 5 porzioni al giorno, per promuovere il consumo di verdura vi suggerisco di proporla come prima portata (antipasto), "approfittando" dell'appetito dei bambini, siate perseveranti nel riprovare cento volte.

Cereali: tutti i giorni

Carne: max 1-2 volte/sett.

Pesce: 3 volte/sett.

Legumi: 3-5 volte/sett.

Formaggio: 2-3 volte/sett.

Uova: 2 -3 volte /sett.

Dott.ssa Daniela Corbella

Frutta e verdura: 5 volte al giorno

Frutta secca (noci, mandorle, nocciole...): ogni giorno, frullate o tritate finemente.

Dopo i 12 mesi se non si desidera proseguire con l'allattamento al seno o con il latte adattato: Latte vaccino fresco intero, inizialmente diluito 1/2 acqua e 1/2 latte, in una settimana ridurre gradualmente acqua fino a offrire latte fresco intero solo intiepidito (senza acqua e senza zucchero).

Dal Marzo 2012: Sono stati segnalati dal Ministero della Salute casi di sindrome emolitico-uremica associati a infezioni da E.Coli produttori di verocitotossina probabilmente acquisite attraverso il consumo di latte crudo non pastorizzato re contaminato. Pertanto è buona pratica evitare di far consumare latte crudo non pastorizzato ai bambini.

ATTENZIONE: i succhi di frutta, lo zucchero aggiunto, gli omogeneizzati e i liofilizzati, le merendine confezionate, i biscotti industriali, gli yogurt alla frutta, i dolcificanti artificiali, tutti i prodotti light, le tisane zuccherate, i formaggini industriali sono alimenti da NON utilizzare per i bambini sani.

Il miele è un ottimo alimento ma da riservare ai bambini sopra i 12 mesi per il rischio di botulismo.

Se preferite preparare una pappa "classica"

Fate bollire tante verdure di stagione, frullatele e aggiungete:

☑ Cereali: pane, riso, pasta, semolino, polenta oppure farine di cereali = crema di riso o semolino o cereali misti (è consigliabile usare cereali con glutine sin dall'inizio dello svezzamento) o orzo o avena o pastina (non esiste la pasta o il riso per bambini, la vostra pasta e il vostro riso se cotti un po' di più vanno benissimo). Dosi a piacere per ottenere la consistenza desiderata;

☑ + un pizzico di parmigiano stagionato grattugiato

☑ + olio extravergine d'oliva spremuto a freddo

☑ + 20g di carne fresca cotta al vapore e omogeneizzata in casa (per poterla frullare bene risulta più facile aggiungere anche il passato di verdura e gli altri ingredienti nel frullatore). Carni consigliate: tutte quelle che mangiate voi. Per il pericolo di sofisticazioni è preferibile evitare le carni di vitello e degli animali allevati in batteria.

Per comodità:

☑ una volta pesate a crudo le carni possono essere surgelate da crude separate in sacchetti da freezer.

☑ il passato di verdura può essere fatto una volta alla settimana, frullato e surgelato in sacchetti da freezer con la dose giornaliera (ricordate di mettere i sacchetti nel freezer quando sono ben freddi).

Introducete tutte le categorie di alimenti entro gli 8-9 mesi.

Aggiornato al 09/05/2022