

L'alimentazione complementare nel primo anno di vita

L'ora del pasto rappresenta per il neonato, per il lattante e per il divezzo un momento particolarmente delicato, non solo dal punto di vista nutrizionale, ma anche per l'accrescimento psicofisico.

Il piccolo passerà dall'esperienza di succhiare il seno o il biberon a deglutire il cibo solido proposto con il cucchiaino (con un meccanismo di deglutizione del tutto nuovo!) scoprendo gusti diversi (dolce, salato), colori diversi, consistenze diverse (liquido, solido, cremoso) potrà capitare quindi che inizialmente possa gradire o rifiutare alcuni o tutti alimenti proposti.

Tutte queste esperienze non solo favoriscono la maturazione neurosensoriale del piccolo ma rimangono ben impresse nella sua memoria.

E' fondamentale dunque, che l'ora del pasto sia un momento piacevole e familiare.

Siate consapevoli che un'alimentazione forzata genera nel piccolo uno stato di conflitto e diffidenza nei confronti del cibo, e talvolta degli stessi genitori.

Pertanto i cibi nuovi dovranno essere proposti al piccolo in modo graduale, anche attraverso tentativi successivi (non c'è nessuna fretta il bambino crescerà bene comunque anche solo con il latte, eventualmente con l'aggiunta di microelementi).

Il periodo ideale per iniziare il divezzamento è dopo il 5°-6° mese, quando lo stomaco e l'intestino sono in grado di assimilare i nuovi alimenti.

Oltre il 6° mese il solo latte è in grado di coprire il fabbisogno calorico ma potrebbe verificarsi una lieve carenza di ferro, rame e di altri minerali; inoltre si potrebbe superare il periodo ottimale definito "periodo critico sensitivo" oltre il quale è più frequente il rifiuto delle nuove proposte alimentari (generalmente dopo l'anno), infine diversi studi dimostrano che dai 6 mesi all'anno esiste una "finestra immunologica" per cui nei confronti degli alimenti consumati in questo periodo si realizza una tolleranza immunologica che previene future allergie nei confronti dei cibi stessi.

L'introduzione di nuovi cibi deve coincidere inoltre con un' adeguata maturazione del sistema nervoso, per una partecipazione più cosciente all'atto dell'assunzione del cibo. Il piccolo in questo periodo avrà un maggior controllo del tono muscolare che gli permette la posizione seduta e sarà in grado di deglutire e, successivamente, masticare cibi più solidi.

Questo momento sarà uno dei primi passi che il bambino compie nella maturazione della propria personalità. Partecipa attivamente esprimendo i propri gusti ed è fondamentale dunque che l'ora del pasto sia un momento piacevole e familiare.

E' un momento di relazione e comunicazione; la persona che si occupa del pasto dovrebbe essere rilassata e godersi questo momento particolare.

E' importante porre attenzione ai segnali di fame o di sazietà del piccolo.

Il pasto si somministra al piccolo, possibilmente seduto nel infan-set o nel seggiolone, con il cucchiaino.

All'inizio 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.

Tra i pediatri si discute se sia meglio offrire al bambino cibi cucinati in casa o alimenti preparati dalle industrie alimentari specializzate; i primi hanno il vantaggio di proporre gusti identici ai cibi che consumerà più avanti, pertanto sarà più facile guidare i gusti del bambino sui cibi che riteniamo importanti per il suo corretto sviluppo, i secondi offrono tramite un controllo alla fonte garanzia di assenza di pesticidi o altri

contaminanti.

Sarete voi a scegliere quale strada seguire, offrendo comunque al bambino alimenti che garantiscano la massima qualità.

Dobbiamo inoltre ricordarci che un bambino col passare del tempo mangerà ciò che mangiano i genitori, pertanto è importante già da ora verificare che le nostre abitudini alimentari siano corrette.

Prevedete un cambiamento per settimana, 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.

Vediamo come procedere in concreto:

Latte (al seno o di proseguimento tipo 2) 3-4 pasti seguendo le richieste del bambino

Pranzo:

Primo piatto

(dal 5°-6° mese)

All'inizio usate come base per la minestra solo il brodo di verdura (solo l'acqua di cottura)

200 cc, dopo qualche giorno frullate la minestra (eventualmente ricordatevi di riscaldarla nuovamente per eliminare l'aria incorporata con il frullatore)

+ semolino o pastina o multicereali (15gr =1-2 cucchiaini da cucina)

+ olio extraverg. oliva 1 cucchiaino + di semi di girasole 1/2 cucchiaino

dopo il 7° mese:

passato di legumi con pastina, olio e parmigiano: piatto unico

pasta al pomodoro

dopo l'8° mese

brodo di carne (non più di 1 volta settimana)

+ semolino o pastina 15 gr

+ parmigiano reggiano

+ patata, zucchina o carota lessate e schiacciate

Secondo piatto:

subito:

carne omogeneizzata: quantità crescenti fino a 1/2 vasetto

o fresca (cotta a bagnomaria poi frullata) quantità crescenti fino a un cucchiaino da the (prima carne bianca poi rossa)

qualche volta:

formaggio o ricotta

Ricordate che un eccesso di proteine può favorire l'obesità in età successive perché aumenta il numero di cellule adipose, pertanto non eccedete con la carne, le quantità su riportate sono adeguate fino agli 12 mesi circa.

dopo il 7° mese:

Pesce al vapore (2 - 3 volte a settimana) è meglio evitare i pesci grandi predatori(tonno,pescespada,ecc) perché possono contenere metalli pesanti e i pesci che mangiano sul fondale come le sogliole perché possono contenere arsenico.

prosciutto crudo(del tipo poco salato) o cotto (1 volta la settimana)

dopo l'8° mese: uovo (deve essere cotto per 3-4 minuti di bollore).

Merenda

Eviterei succhi di frutta e controllerei che gli omogeneizzati non contengano zuccheri aggiunti (ciò potrebbe "viziare" il gusto del bambino)

Frutta fresca di stagione (matura di prima qualità, lavata sbucciata privata di semi)

oppure frullato (100 gr di latte + 100 gr frutta fresca)

oppure Yogurt intero + frutta fresca + biscotto granulato

Dal 7° mese si può proporre anche la **cena**

Come si prepara un brodo vegetale: in 1 l di acqua fate bollire per 1 ora 1 patata, 1 zucchina, 1 carota, 1 costola di sedano bianco, (verdura fresca di stagione), 1 cucch. di piselli, lenticchie o fagioli.

Preferibile evitare spinaci, bietole perché contengono alte quantità di nitrati.

NON SALATE! Si conserva in frigorifero per 24 ore.