

Bimbinsieme

Lo svezzamento



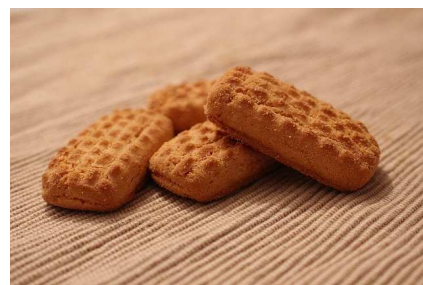
Come introdurre i cibi nello svezzamento per evitare allergie

Vedere il proprio bimbo sorridere e giocare è una delle cose più belle per una mamma, così come osservare come mangia con gusto tutto ciò che gli si prepara. L'alimentazione, soprattutto nei primi mesi di vita a iniziare dallo svezzamento è assai importante poiché è essenziale notare eventuali risposte in relazione e in concomitanza con l'assunzione di alcuni cibi. Ecco allora di seguito dei consigli molto pratici sulla scalarità e gradualità che si dovrebbero seguire nell'introduzione dei diversi cibi nello svezzamento di un bambino senza evidenti problemi di allergie.

Come anticipato alcuni cibi possono e devono essere introdotti in modo graduale, questo serve per dare la possibilità alle neo-mamme di conoscere i propri figli sotto il **profilo alimentare** e rendersi conto se i cibi possono essere accettati bene e senza problemi oppure sono causa di reazioni particolari. Resta fermo che qualsiasi dubbio o perplessità su questo importante ma anche delicato argomento debbano essere affrontati con il pediatra.

3 mesi:

E' giunto il momento di provare il biscotto senza glutine. La scelta di questo biscotto è legata all'attenzione nei confronti della **celiachia**.



4 mesi:

Si può introdurre la farina latte dolce o salata senza glutine, e la frutta cotta orientandosi solo per ora su mela e pera.

5 mesi:

è arrivato il momento del primo brodo vegetale! Usate zucchine, carote e patate evitando per ora altre verdure. Poi nel tempo lo integrerete con altre verdure meglio se di stagione, vi stupiranno le espressioni del vostro bimbo davanti ai sapori nuovi! Come carne in forma liofilizzata (solo per questo mese) potrete proporre aggiungendola alla minestra agnello, coniglio o tacchino e per concludere un cucchiaino di parmigiano grattugiato o un piccolo formaggino.



6 mesi:

Integrare con nuove verdure il brodo vegetale, sempre in modo graduale, non frullarle ma passarle.

No ancora il latte vaccino.

PRIMA PAPPA

180gr di brodo di carote e zucchine, aggiungere "farine" tipo crema di riso, tapioca, mais, quinoa, miglio e amaranto (la crema dovrà avere consistenza semidensa). Unire un cucchiaino di olio extravergine di oliva.



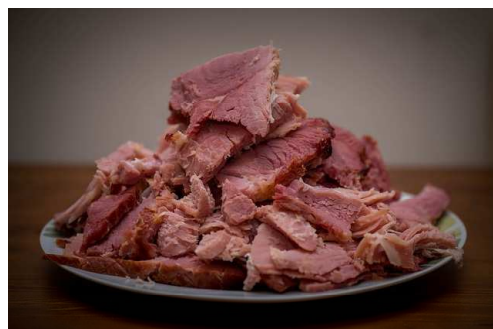
Dopo qualche giorno aggiungere:

- un cucchiaio di parmigiano Reggiano (se non esistano allergie ai latticini)
- gradualmente sino a 2 cucchiaini di passato di carote e zucchine
- nuove verdure; zucca, finocchi, erbe, lattuga,...
- liofilizzato carne bianca, gradualmente sino a una porzione: tacchino, coniglio, agnello e pollo.

Solo quando il bambino è abituato alla prima pappa si può passare alla **SECONDA PAPPA**, che sarà come la prima e si potrà sostituire la carne con formaggio fresco: ricotta, caprino ecc.

7 mesi:

Frullare anche altre carni oltre quelle di coniglio, tacchino o agnello, ormai non è necessario il liofilizzato anzi sarà bene sostituirlo con ottime carni di qualità acquistate dal vostro macellaio di fiducia.



8 mesi

è possibile iniziare a piccole dosi a introdurre il prosciutto cotto come alternativa alla carne, lo stracchino e il brodo di carne sgrassato. Il prosciutto crudo si potrà introdurre solo dopo l'anno.

9 mesi:

introdurre il pesce (trota, nasello e sogliola) bolliti, il pomodoro aggiunto nel brodo di carne o in quello vegetale, per poi passare gradualmente alla pastina condita con pomodoro.



10 mesi - 12 mesi

I **legumi** ma solo senza buccia possono iniziare a essere inseriti in piccole quantità. IL miele si può introdurre solo dopo l'anno come dolcificante (per evitare possibili enteriti da clostridium). Dopo i 12 mesi è possibile dare al bambino il latte vaccino pastorizzato ma non quello **crudo** (a meno che non sia stato fatto bollire), il bianco d'uovo cotto.

Dopo i 12 mesi:

Con moderazione possono essere introdotti il sale, il burro, la panna (in piccole quantità) sempre sotto consiglio del pediatra.

A cura della dott.ssa Alessandra Mallarino - Dietista e pedagoga



Il contenuto di questa guida è un estratto delle dispense del corso per Assistente d'Infanzia realizzato da [Bimbinsieme - Scuola & Lavoro Torino](http://www.bimbinsieme.it).

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna riproduzione, neanche parziale, è permessa senza esplicita autorizzazione scritta degli autori.