Il calendario dello svezzamento

Gli studi scientifici più recenti hanno in parte modificato il passaggio agli alimenti, introducendo una maggiore flessibilità e un maggior rispetto della cultura sociale e gastronomica della famiglia d'origine.
Le Linee Guida per lo svezzamento dei neonati stilate dall'OMS e riprese dal nostro Ministero della Salute ribadiscono l'importanza dell'allattamento materno esclusivo, se possibile, almeno fino ai sei mesi del bambino, per i suoi vantaggi nutrizionali e immunologici.
Tra il quinto e il sesto mese, e comunque non oltre le 26 settimane di vita, si possono cominciare a introdurre gli alimenti semisolidi e solidi, senza tuttavia seguire alcuno schema rigido e predefinito. È importante certo proporre un alimento per volta, in modo graduale, facendo attenzione ai cibi maggiormente allergizzanti ma oggi non serve più posticipare l'inserimento di alcuni alimenti, come per esempio il glutine (ottimale l'introduzione tra sesto e settimo mese), il pesce o l'uovo, perché si ritiene che questo non diminuisca il rischio di celiachia o allergie.
Per i primi assaggi del bambino si può scegliere tra la frutta e la verdura fresche e di stagione, proponendo mela e pera ma anche pesca, anguria o fragole, se si è in estate. Non ci sono più, infatti, limiti particolari per l'introduzione di frutta e verdura, nemmeno per i frutti rossi. L'unico accorgimento è prestare attenzione alla digeribilità e alle dimensioni dei frutti: per esempio è meglio aspettare che il bambino abbia i primi dentini per mordicchiare ribes e mirtilli, che però possono comunque comparire nella preparazione degli alimenti.
Mi preme ricordare che le Linee Guida Ministeriali sullo svezzamento pongono l'attenzione sul controllo dell'apporto proteico in relazione al rischio di sviluppare sovrappeso e obesità, tanto più difficili da combattere quanto più insorgono in età precoce.
Inoltre raccomandano di non aggiungere ai cibi né sale né zucchero fino ai 12 mesi e anche oltre: il primo, se assunto in dosi eccessive nei primi anni di vita, può favorire lo sviluppo di ipertensione; il secondo dovrebbe essere assunto eccezionalmente, così come andrebbero evitate tutte le bevande dolci (dai succhi di frutta alle bibite gassate).
Il criterio fondamentale è dunque quello di una gradualità flessibile, all'interno della quale impostare una dieta bilanciata, diversificata e dagli apporti nutrizionali corretti. Un'alimentazione sana si basa su abitudini che vanno sviluppate fin dai primi anni di vita, per non creare i presupposti di futuri disturbi.
Questo libro non vuole e non deve sostituirsi all'operato del pediatra che, a differenza di un testo stampato, è in costante aggiornamento e, soprattutto, conosce personalmente i suoi piccoli pazienti e le loro famiglie. Non esiste un unico modo di svezzare un bambino: il divezzamento è influenzato da molteplici fattori tra cui le diversità culturali, la disponibilità degli alimenti e soprattutto le esigenze specifiche di ciascun bimbo.
Buono svezzamento a tutti, bambini e genitori!

Alessandra Zenga
Medico chirurgo specialista in Pediatria
aprile 2015

IL CALENDARIO DELLO SVEZZAMENTO

6 MESI

Latte & Yogurt	Latte materno o di proseguimento	La pappa del bambino sarà latte, latte, latte: mattina, pomeriggio e sera + l'extra notturno
cereali	Farina di tapioca, farina di mais, farina e crema di riso, crema di grano	Usa il grano saraceno, privo di glutine
Frutta	Mela, pera	Prediligi quella di stagione e bio
Verdura	Carota, zucchina e patata	La prima pappa: brodo vegetale, 2 cucchiai di crema di riso (o tapioca), un cucchiaino di olio EVO e uno di parmigiano
Formaggi	Parmigiano reggiano, ricotta	Parmigiano: stagionatura di almeno 24 mesi
erbe, alghe & condimenti	(extra vergine d'oliva)	Utilizza olio EVO rigorosamente a crudo: 2 cucchiaini al giorno

Il calendario è stato condiviso e approvato dalla dottoressa Alessandra Zenga, medico chirurgo, specialista in pediatra.
N.B.: Il calendario non è indicato per bambini che devono seguire diete speciali. Per ogni dubbio rivolgiti sempre a un pediatra.

7-8 mesi

Latte e yogurt	Latte materno, latte di proseguimento, yogurt naturale	Scegli yogurt bianco con fermenti lattici vivi, magari bio e soprattutto senza zuccheri aggiunti
cereali	Farina e crema di cereali, orzo, miglio, semolino di grano, prima pastina, avena, farina di kamut, farro, quinoa	Orzo, miglio e grano saraceno sono i più ricchi di ferro
frutta	Banana, prugna	Preferisci un centrifugato ai succhi di frutta (sono ricchi di zucchero e possono provocare diarrea osmotica)
verdura	Finocchio, patate dolci, lattuga, zucca, sedano, erbette, coste, fagiolini, topinambur	Introduci una verdura nuova alla volta e varia le tue combinazioni sia nel gusto sia nel colore
legumi	Lenticche rosse decorticate, fagioli azuki, piselli secchi spezzati	Piselli e lenticchie sono le prime fonti di proteine vegetali per il bambino, ottima alternativa alla carne
carne	Bianca o rossa? La prima è più digeribile, la seconda più ricca di zinco e ferro. Coniglio, pollo, tacchino, manzo, agnello	Non più 4 di volte a settimana per non eccedere nell'apporto proteico animale
pesce	Da 8 mesi: sogliola, platessa, trota bianca, nasello, orata, spigola	Cuoci a vapore o al cartoccio, preferisci pesci poco grassi e delicati
formaggi	Mozzarella, caprini freschi, crescenza, robiola	Preferisci quelli di capra e mucca
erbe, alghe & condimenti	Alga kombu, basilico, alloro, vaniglia	Alga kombu: 0,5-1,5 cm, una volta alla settimana oppure metà quantità due volte alla settimana
dolcificanti	Succo di mela	Miele e zucchero? Mai sul biberon, mai sul ciuccio

9-10 mesi

Latte e Yogurt	Yogurt naturale, latte materno o di proseguimento	Frulla della frutta fresca e cereali (come avena o miglio) e aggiungili allo yogurt
cereali	Riso per bebè, pastine di vari formati, cous-cous, bulgur, orzo perlato, farro, quinoa, amaranto	Sperimenta e viaggia a tavola nella cucina d'altri: il gusto si educa in culla
Frutta	Uva, albicocca, pesca, kaki, uvetta, anguria, frutta disidratata	Pesca e uva: ricordati di togliere la buccia esterna (nella pesca è la parte allergizzante)
Verdura	Sedano-rapa, porro, spinaci, aglio cotto, germogli, cavoletti di Bruxelles, barbabietola, cipollotto, scalogno, piattoni, mais	Alterna le verdure schiacciate a quelle passate: il bambino si abituerà a nuove consistenze
le gumi	Piselli, ceci, lenticchie, tofu	Tofu: a prima vista sembra formaggio, in realtà deriva dai fagioli di soia
Uova	Tuorlo (ben cotto)	Comincia con piccoli assaggi, poi passa al tuorlo intero (alla coque è più digeribile)
Carne	Carne di maiale magra	Omogeneizzato fatto in casa: cuoci la carne a vapore e tritala aggiungendo un goccio di acqua tiepida
Salumi	Prosciutto cotto senza polifosfati	Usa il prosciutto fresco e tritalo con un goccio di acqua tiepida
Pesce	Merluzzo, pescatrice	Occhio alle spine. Prima di servirlo, schiaccialo con una forchetta
Formaggi	Pecorino, latteria poco stagionato	Evita i formaggini fusi: spesso contengono polifosfati che limitano l'assorbimento del calcio
erbe, alghe & condimenti	Agar agar	È un'alga con incredibili proprietà gelificanti, sostituto vegetale della colla di pesce
dolcificanti	Sciroppo d'acero	Dolcificante naturale, ricco di potassio, calcio e zinco

12 mesi

Latte & Yogurt	Latte vaccino	La mia formula: 2 parti di latte, 1 di acqua, 1 cucchiaio di yogurt naturale
cereali	Pasta di piccoli formati, pasta integrale, di farro, kamut, di riso, ecc., pasta all'uovo come la pasta da lasagne	Lascia che il bambino pasticci e manipoli. Lo so, ti fa impazzire ma sta esplorando un mondo nuovo
Frutta	Agrumi, melone, castagne, frutta secca, kiwi, fichi, frutta esotica: mango, papaia, ananas	Spazio al fingerfood: taglia la frutta a pezzetti, mischia i colori e servila
Verdura	Pomodori, carciofi, avocado, verza, asparagi, cavolfiore, broccolo, carote crude, radicchio, cardi, ravanelli, rabarbaro, barba dei frati o agretti, cavolo rosso	Coi primi dentini è ora di mordicchiare! Niente di meglio di una carota da sgranocchiare o un pomodoro da mordere
legumi	Fagioli (borlotti, cannellini), fave, tempeh	Tempeh: si ottiene dalla fermentazione dei fagioli. Provalo al posto della carne
Uova	Albume	Proponilo 1-2 volte alla settimana: è ricco di proteine, grassi, minerali
Pesce	Pesce azzurro, salmone, tonno, triglia, cefalo, palombo	Fai spazio al pesce nel menù del tuo bambino, anche 3 volte a settimana
Formaggi	Fontina, casera, emmenthal, raclette, tête de moine, ecc.	Via libera ai formaggi più stagionati, evita però quelli più grassi o invecchiati
erbe, alghe & condimenti	Burro, gomasio, tahini, miso, menta, rosmarino, salvia, origano, timo, prezzemolo, coriandolo, aneto, dragoncello, sale, spezie (zafferano, anice, cannella), lievito alimentare	Continua a usare poco sale e preferisci le erbe aromatiche per dare sapore alle tue ricette
dolcificanti	Miele, zucchero di canna	Miele ben conservato e certificato, per evitare il rischio botulino

18-24 mesi

Latte e Yogurt		Se il bambino non gradisce il latte, per la sua colazione puoi utilizzare una spremuta fresca di agrumi oppure del tè senza teina, abbinandolo a un vasetto di yogurt
cereali		Cerca di variare il più possibile il tipo di cereali, spesso basta cambiare formato e tipologia per stupire il tuo bambino
Frutta	Frutti rossi: fragole, ciliegie, frutti di bosco	Fai attenzione che siano presenti almeno due porzioni di frutta nella dieta del bambino, e aumenta le quantità in estate, quando ha bisogno di maggiori liquidi
Verdura	Melanzane, peperoni, cetrioli	L'Oms raccomanda almeno tre porzioni di verdure al giorno. Impossibile? Prova a scorerre il libro!
legumi		Abbinali ai cereali per un piatto completo, per esempio ditali e fagioli
uova		Al forno, cotto in una piccola pirofila, in padella si fa a stella oppure diventa una morbida omelette
Salumi	Bresaola, prosciutto crudo	
Formaggi	Caciotta, fontina, casera, emmenthal	
erbe, alghe & condimenti	Alga wakame	

OLTRE i 3 ANNI

cereali	RISO INTEGRALE, RISO VENERE	
FRUTTA	COCCO, MANDORLE	In caso di allergie meglio evitare le mandorle
Verdura	FUNGHI	
legumi	ARACHIDI, SEITAN (DERIVA DALLA FARINA DI CEREALI, DALLA QUALE SI SEPARANO AMIDO E GLUTINE PRIMA DI CUOCERLA)	Nel menu settimanale prevedi almeno tre ricette a a base di legumi, abbinati a cereali (riso, pasta, orzo o farro)
UOVA		Ora che il bambino è più grande, lascia che provi ad aprire e sbattere le uova per la torta. Ricorda solo di controllare che qualche guscio non finisca dentro!
CARNE	SELVAGGINA	
Salumi	SALUMI GRASSI: PANCETTA, BOLOGNA, SALAME, ECC.	Non eccedere nel consumo di insaccati e salumi, sono ricchi di grassi e sale: è possibile assaggiarli ma è sempre meglio evitarli nell'alimentazione
Pesce	PESCE SPADA, SEPPIE, CALAMARI, POLPO, CROSTACEI, MITILI	Preferisci sempre preparazioni leggere. Adora gli anelli fritti? Fai un'eccezione, ma che non diventi un'abitudine
FORMAGGI	FORMAGGI GRASSI: GORGONZOLA, CAMEMBERT, BLUE CHEESE, ROQUEFORT, ECC.	Anche per i formaggi grassi l'assaggio è possibile, ma va sempre limitato
erbe, alghe & condimenti	PREZZEMOLO CRUDO	In caso di allergie evitare fino ai tre anni