

# Quali sono i cibi giusti nello **svezzamento**?

## Lo specialista

La dieta del bambino deve essere molto varia. Riproporre più volte anche ciò che rifiuta.

**F**ino ai sei mesi di vita, il latte materno è ciò che di meglio può avere il bambino per crescere e svilupparsi. Poi però non assicura più i bisogni di alcuni nutrienti come proteine, ferro, zinco e vitamine. Si pone dunque il problema di introdurre nuovi alimenti, in aggiunta al latte.

### Qual è il momento migliore per iniziare?

«Lo svezzamento, o più correttamente l'*alimentazione complementare* (termine oggi sempre più usato per indicare l'aggiunta di nuovi alimenti al solo latte materno), rappresenta il momento "naturale" in cui ogni bambino deve adeguarsi in modo graduale a un nuovo tipo di alimentazione. In questa fase capita spesso che i genitori si trovino alle prese con dubbi e paure perché "ognuno dice la sua" e gli stessi pediatri hanno punti di vista diversi — premette il professor Carlo Agostoni, direttore dell'Unità operativa complessa di pediatria all'Ircs Policlinico di Milano —. Nella maggior parte delle raccomandazioni sul tema si legge che il momento giusto per introdurre nuovi cibi si situa tra il quarto e il sesto mese di vita del bambino, quando il piccolo, in genere, è anche in grado di mantenere una posizione seduta e mangiare da un cucchiaino. Se si allatta al seno l'ideale è far restare nella dieta anche il latte materno, che continua a garantire vantaggi al lattante. Le indicazioni generali su come procedere nello svezzamento sono le stesse per i bambini che assumono lattini formulati e per quelli allattati al seno».

### Come introdurre i cibi complementari?

«Le modalità e le tempistiche di introduzione di alimenti solidi nella dieta hanno subito varie modifiche nel corso degli anni. Negli ultimi decenni si è passati da uno schema rigido a uno molto più flessibile, assecondando le tradizioni culturali del singolo Paese. Nuovi studi hanno, inoltre, chiarito che non occorre che gli alimenti siano introdotti in base al loro grado di allergenicità, visto che l'introduzione tardiva dei cibi ritenuti "allergizzanti" non modifica il rischio globale di sviluppare allergie alimentari, né l'introduzione precoce di glutine sembra modificare il rischio di sviluppare la celiachia in individui predisposti. Lo svezzamento deve essere

«proattivo», bisogna proporre cibi differenti e riproporre più volte anche quelli che il piccolo rifiuta, senza però imposizioni, arrivando a capire quando il bambino ha fame, è sazio oppure rifiuta in quel momento un nuovo alimento».

### Quali alimenti vanno proposti?

«La dieta deve essere molto varia e comprendere cibi di sapore e consistenza diversi. I vari tipi di cereali, dalla crema di riso alle farine contenenti glutine, vanno alternati tra loro così come i vari tipi di frutta, verdura, carne, pesce e legumi. Mentre in passato si suggeriva di evitare verdure con un sapore che poteva non essere gradito, come broccoli, asparagi, cavoli o cipolle, oggi si consiglia di far mangiare di tutto al bambino e lo stesso vale per la mamma che allatta: non vanno eliminati gli alimenti che potrebbero alterare il sapore del latte. Non esistono direttive che possano regolare la rapidità con la quale introdurre gli alimenti e soprattutto non vi è la necessità di escluderne nessuno. Per prudenza, nel caso di bambini che abbiano già manifestato segni o sintomi di natura allergica, si può consigliare di introdurre gli alimenti potenzialmente allergizzanti (per esempio l'uovo) singolarmente per valutare possibili reazioni».

**Antonella Sparvoli**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Carlo Agostoni**

Direttore  
Unità operativa  
complessa  
di pediatria,  
Ircs Policlinico,  
Milano



**L'esperto  
risponde**

alle domande  
dei lettori su  
allattamento  
e svezzamento  
all'indirizzo  
[http://forum.  
corriere.it/all  
ttamento-e-  
svezzamento](http://forum.corriere.it/allattamento-e-svezzamento)

## Pro e contro Omogeneizzati o preparazioni «casalinghe»?

**U**na domanda che si pongono tutti i genitori giunti al momento dello svezzamento è quella se sia meglio fare affidamento su omogeneizzati o cibi preparati a casa. Come è facile immaginare ognuno ha i suoi pro e i suoi contro, come ricordano lo stesso professor Agostoni e Silvia Scaglioni nel pratico manuale «Nutrirsi bene mangiando» edito da **Franco Angeli**. Gli alimenti per l'infanzia sono regolamentati da una legislazione che definisce criteri molto severi di sicurezza, igiene e qualità; sono facili da usare; per lo più non hanno sale e zuccheri aggiunti e consentono, per la loro varietà, di sollecitare in modo corretto il gusto dei bambini e di evitare la monotonia. I cibi preparati a casa offrono il vantaggio di permettere al bimbo di abituarsi con rapidità ai sapori e all'alimentazione della sua famiglia, ma richiedono più tempo e una maggiore attenzione nella preparazione in termini di igiene, quantità e sicurezza della qualità degli alimenti.



Lo **svezzamento** o **divezzamento** è il passaggio da una nutrizione esclusivamente a base di latte, all'introduzione di alimenti solidi e liquidi. Oggi si parla sempre più di **alimentazione complementare** il cui obiettivo è l'integrazione nutrizionale del latte materno che, a partire dai 6 mesi circa, non assicura più i bisogni per crescita e sviluppo del bambino

**QUANDO E COME PROPORRE NUOVI CIBI**



**LA CONSISTENZA DELLE PAPPE**

<b>6-7 mesi</b> Consistenza molto omogenea senza grumi	<b>7-10 mesi</b> Consistenza liscia, tipo purea, un po' più densa della precedente	<b>10-15 mesi</b> Alimenti tritati e/o in pezzetti molto piccoli

**DIETA VARIA**

- La varietà durante lo svezzamento può essere ottenuta alternando
- **Tipo di cereali:** crema di riso per le prime pappe, seguita dopo pochi giorni da crema multicereali e mais, tapioca, semolino e farine contenenti anche glutine
  - **Tipo di verdura, frutta, carne, pesce, formaggi e legumi**

**CONSIGLI**

- Il bambino è **pronto per assaggiare nuovi cibi** quando riesce a tenere la testa eretta, apre la bocca quando vede avvicinare il cibo, riesce a prendere il cibo dal cucchiaino e a metterlo in bocca
- **Non offrire il miele prima dei 12 mesi di vita**, soprattutto se di origine non controllata, perché può contenere spore di *Clostridium Botulinum* che produce tossine nel tratto intestinale e che la scarsa acidità dello stomaco dei bambini, nei primi mesi di vita, non è in grado di distruggere
- È importante che i genitori imparino a **riconoscere i segnali di fame e sazietà** del piccolo, per passare da un divezzamento «impositivo» a uno «proattivo», che può avere un ruolo educativo più duraturo nel tempo
- Ricordarsi che le preferenze dei bambini per determinati cibi non sono né innate, né immutabili: il loro **comportamento alimentare** è il risultato dell'esperienza e dell'apprendimento e, attraverso l'offerta ripetuta e un atteggiamento proattivo, si può favorire una buona alimentazione
- Per **stimolare il gusto** e predisporre all'accettazione della verdura, si consiglia di offrire a lato della pappa un assaggio di una o più verdure (*meglio se di stagione*), diverse di volta in volta