

Secondo le più recenti raccomandazioni scientifiche internazionali, è consigliabile promuovere lo svezzamento dei bambini intorno ai 6 mesi di età

L'integrazione del latte materno o del latte artificiale con cibi solidi consente di soddisfare le nuove esigenze nutrizionali del lattante, come ad esempio il fabbisogno di ferro. A tale età il bambino, oltre a essere naturalmente interessato a ciò che vede mangiare dai genitori, ha anche maturato tutte quelle funzioni (neuromotorie, digestive, metaboliche, immunitarie, renali) che gli permettono di impastare in bocca, deglutire e digerire la varietà di cibi consumati comunemente dagli adulti in casa.

È molto importante il concetto che il primo approccio al cibo solido debba partire dalla richiesta attiva del bambino, che va riconosciuto come soggetto dotato di specifiche competenze e capacità e non come oggetto di rigidi schemi e regole, cui deve corrispondere secondo certe aspettative.

Sostenuto empaticamente dai genitori, che riconoscono e rispettano i suoi segnali di fame e sazietà rafforzando la sua capacità di autoregolazione, il bambino può fare esperienza del sé e dell'ambiente in sintonia con i suoi tempi fisiologici e i suoi bisogni. Da qui le definizioni oggi in uso di alimentazione complementare a richiesta o di alimentazione complementare responsiva.

Il bambino sa indicarci quando è pronto

I segni che indicano quando il bambino è pronto a mangiare cibo solido appaiono generalmente nell'arco di età compreso fra i 5 e i 7 mesi nei bambini sani nati a termine, mentre nei bambini pretermine compaiono più avanti.

I segnali:

- mantiene la posizione seduta, da solo o con un minimo sostegno senza doversi appoggiare con le mani, con testa e tronco allineati, così da deglutire efficientemente il bolo alimentare;
- coordina occhio-mano-bocca così da poter localizzare il cibo, afferrarlo e portarselo in bocca da sé;
- apre la bocca, tenendo la lingua appiattita e bassa per accogliere il cucchiaino;
- stringe le labbra attorno al cucchiaino e ne asporta il contenuto con il labbro superiore;
- tiene il cibo in bocca per masticarlo, anche in assenza di denti, e poi sposta il bolo nella parte posteriore della bocca per deglutirlo, invece di sputarlo fuori e farlo colare sul mento;
- afferra con il palmo della mano e stringe nel pugno un alimento a forma di manico e mangia la parte che sporge dal pugno;
- gira la testa dall'altra parte per esprimere il suo dissenso.

Invece di decidere a priori a che età svezzarlo, chiedetevi:

- a) mantiene da sé la posizione seduta?
- b) è capace di afferrare il cibo e portarselo in bocca?
- c) è capace di masticare/deglutire il cibo, anche se non ha ancora i denti?

Quando il bambino mostra di avere raggiunto queste tre capacità insieme e dimostra inequivocabilmente di voler partecipare al vostro pasto, mettetelo a tavola con voi, consentendogli di assaggiare ogni tipo di alimento preparato in casa sminuzzato in piccoli pezzi o in pezzi più grossi da impugnare.

SE MOSTRA POCO INTERESSE E APPARE DISTURBATO DALLA SITUAZIONE, NON ABBIATE FRETTA: FERMATEVI E ASPETTATE QUALCHE GIORNO PRIMA DI RIPROVARE.

Di fronte all'offerta di cibi semplici e salutarì preparati in casa, i bambini scelgono istintivamente una dieta qualitativamente varia e completa e assumono un'adeguata quantità di calorie. Grazie a questa loro capacità di autoregolazione, se mangiano poco in un pasto compenseranno spontaneamente mangiando di più negli altri pasti della giornata. Inoltre l'appetito dei bambini può variare da un giorno all'altro in funzione di vari fattori (dentizione, malattie febbrili intercorrenti, etc).

Tenete presente che non tutti i bambini sono uguali: vi sono bambini che presentano un grande entusiasmo per il primo cibo solido e si dimostrano dei buoni mangiatori da subito e altri più timorosi e diffidenti che mangiano come un uccellino. In tali casi il vostro pediatra potrà rassicurarvi sull'andamento regolare della crescita o suggerirvi cosa è bene fare qualora si evidenzia un eccessivo aumento di peso, come può accadere in alcuni bambini che hanno una tendenza innata o acquisita a mangiare troppo, o un deficit di crescita.

Se permettiamo al bambino di fare esperienza dei propri segnali interni e dei propri bisogni (aver fame o sete, aver avuto abbastanza, essere sazio) egli imparerà a distinguere in modo differenziato le sue necessità e a comunicarle in modo sempre più efficiente per ottenerne l'appagamento da parte di chi si prende cura di lui. Le risposte adeguate a tali segnali da parte dei genitori accresceranno via via le competenze, l'autonomia e l'autostima del bambino.

Se invece il cibo viene usato impropriamente, ad esempio per calmare vari stati di irrequietezza che non hanno nulla a che fare con il bisogno di mangiare, il bambino può sviluppare una percezione confusa dei suoi segnali interni e la tendenza a cercare cibo come risposta a qualsiasi stato di disagio (rabbia, sonno, noia, desiderio di interazione sociale...). Allo stesso modo, l'uso di forzature e distrazioni varie per spingere il bambino a mangiare di più, come a volergli imporre che deve aver fame per soddisfare le aspettative dei genitori, può ostacolare lo sviluppo dell'autoconsapevolezza e la sua capacità di autoregolazione. È perciò molto importante imparare a riconoscere e rispettare i segnali con i quali ci comunica quando è sazio o quando ha fame.

Voi genitori avete la responsabilità di pianificare:

- cosa mangiare: offrite cibi freschi e salutari;
- dove e quando: fate partecipare il bambino ai pasti familiari facendolo sedere attorno a una tavola apparecchiata in un contesto sereno. Spegnete la TV ed evitate il ricorso ad altre distrazioni come tablet, smartphone, aeroplanini e simili per indurlo ad aprire la bocca. Mantenete una regolarità degli orari e della durata dei pasti perché il bambino possa imparare presto ad acquisire i vostri stessi ritmi.

Al bambino spetta la responsabilità di decidere liberamente se e quanto mangiare ciò che voi genitori gli proponete, senza imposizioni, dando fiducia alla sua capacità di sapersi regolare da sé.

Segnali di fame e sazietà nel 1° anno di vita		
Età	Segnali di fame	Segnali di sazietà
4-6 mesi	• Piange o si agita; • Sorride all'adulto, lo guarda fisso o "tuba" mentre mangia per indicare che ne vuole ancora; • Muove la testa verso il cucchiaino o cerca di spingere il cibo verso la bocca.	• Rallenta o interrompe la suzione; • Sputa fuori il capezzolo/la tettarella; • Gira la testa dall'altra parte; • Appare distratto e presta attenzione all'ambiente circostante.
5-9 mesi	• Afferra con le mani il cucchiaino o il cibo; • Punta il dito verso il cibo.	• Comincia a mangiare più lentamente; • Tiene la bocca chiusa o spinge il cibo lontano da sé.
8-11 mesi	• Raggiunge e afferra il cibo; • Punta il dito verso il cibo; • Si eccita quando viene presentato il cibo.	• Comincia a mangiare più lentamente; • Spinge via il cibo.
10-12 mesi	• Esprime preferenze per specifici alimenti con parole o suoni.	• Agita la testa da una parte all'altra per dire che non ne vuole più.

Una provata ed efficace strategia per favorire il consumo da parte dei bambini di alimenti salutari (frutta fresca, verdura, pesce e legumi) è quello di mostrare al bambino che anche voi genitori li mangiate, facendolo partecipare ai pasti familiari.

I bambini sono più inclini ad assaggiare un cibo nuovo se vedono che altri di cui si fidano (genitori, nonni, fratelli, insegnanti) lo mangiano, rispetto a quando lo stesso cibo viene proposto solo al bambino. Ciò rassicura il cucciolo d'uomo e contribuisce a confermarli la sua identità e il suo senso di appartenenza al gruppo.

RICORDATEVI CHE LE ABITUDINI ALIMENTARI IMPARATE NEI PRIMI DUE ANNI DI VITA TENDONO A MANTENERSI NEL TEMPO E SARANNO QUINDI LA BASE DELLA SALUTE DA ADULTO: SI RACCOGLIE QUEL CHE SI SEMINA.

Verso i 6 mesi di età, quindi, il bambino può iniziare a mangiare liberamente un po' tutto ciò che mangiano i genitori. Pertanto non serve ricorrere agli alimenti dell'industria per l'infanzia, ma basta combinare ogni pasto con la giusta varietà di alimenti: cereali (pane, pasta, riso...), carne o pesce o formaggi o uova o legumi, olio, verdure e frutta.

Preferite alimenti di produzione nazionale e di qualità controllata. Riguardo ai prodotti confezionati si raccomanda di leggere attentamente le etichette e per i prodotti freschi di preferire quelli di produzione integrata o a km zero o da agricoltura e allevamento biologici. Nella scelta del pesce, si consigliano pesci di piccola taglia per ridurre il rischio di un'eccessiva assunzione di mercurio.

Offrite questi cibi variamente sminuzzati, tagliati a pezzi, tritati più o meno finemente con il cucchiaino, ma incoraggiate anche il bambino (se si mostra interessato) a mangiare da sé con le mani, proponendo alimenti tagliati in pezzi a forma di bastoncino di consistenza semisolida e di dimensioni facili da impugnare con il palmo della mano:

- fiori di broccoli o cavolfiori con il gambo, bastoncini di carote, patate, zucchini, zucca gialla, cotti a vapore e al dente (se troppo cotti diventano una poltiglia che si scioglie in mano);
- strisce di pane, pasta in forme impugnabili;

- stick di formaggio;
- strisce di carne o pezzi di filetto di pesce senza spine.

Assecondate la curiosità del bambino all'assaggio senza preoccuparvi delle quantità che assumerà, anche se non corrispondono alle vostre aspettative. Se il bambino all'inizio si rifiuta di assaggiare, non mostratevi in apprensione, potrà completare il suo pasto con il latte. Proverete a riproporre gli alimenti rifiutati a distanza di pochi giorni.

Con l'introduzione dei primi cibi solidi si propone anche l'acqua mediante una tazza provvista di manici, in modo che il bambino possa impugnarla e portarla alla bocca con l'aiuto del genitore. La quantità la decide il bambino in quanto è capace di autoregolarsi. Non preoccupatevi se rifiuta di bere perché assume già una buona quantità di acqua attraverso il latte.

ALIMENTI DA EVITARE E ALIMENTI DA LIMITARE

Alcuni alimenti da evitare nel 1° anno di vita sono:

- **il miele**, che può contenere spore di *Clostridium botulinum* con il rischio di intossicazione da tossina botulinica, dal momento che lo stomaco e l'intestino del lattante non contengono acidi in misura adeguata a distruggere queste spore;
- **il latte vaccino**, al posto del latte materno o formulato, per il suo scarso contenuto in ferro e per un eccessivo contenuto proteico. Può essere tuttavia utilizzato in piccole quantità come ingrediente di varie preparazioni o offerto 1-2 volte/settimana come yogurt o formaggio;
- **il Te**, che contiene sostanze, come il tannino, che legano il ferro e altri minerali riducendone l'assorbimento. Anche la camomilla e varie tisane per lattanti in commercio interferiscono con l'assorbimento di ferro e contengono inoltre zucchero aggiunto;
- **gli alimenti che comportano un rischio di strozzamento**: piccoli, di consistenza dura e di forma arrotondata, scivolosi, colloso, con filamenti (vedi in dettaglio paragrafo specifico).

Alimenti da limitare il più possibile sono invece sale e zucchero e i prodotti che li contengono in misura eccessiva: *leggete le etichette!*

È buona regola che genitori e bambini si abituino a mangiare poco salato. È opportuno utilizzare il sale iodato per tutta la famiglia, in quantità contenute nella cottura degli alimenti (ad esempio pasta, brodo, sughi al pomodoro...) e limitarlo il più possibile come condimento, dando la preferenza alle varie erbe aromatiche per insaporire il cibo (basilico, salvia, origano, ecc.). I prodotti più ricchi di sale sono quelli trasformati (formaggi, salumi, prodotti da forno, carni o pesci in scatola) mentre gli alimenti freschi (frutta, verdure, carne, pesce, latte, uova) ne contengono generalmente basse concentrazioni. Anche nei *baby food* industriali c'è spesso sale aggiunto in quantità variabile.

Se si abituano i bambini al consumo di alimenti poco salati e non troppo dolci, fin dalla primissima infanzia, che è un'età critica per l'apprendimento dei sapori, viene fissata la soglia percettiva del salato e del dolce su livelli più bassi. In tal modo si previene la tendenza a preferire tali alimenti anche più avanti nella crescita.

È IMPORTANTE EDUCARE I BAMBINI A SODDISFARE LA SETE BEVENDO ESCLUSIVAMENTE ACQUA ED EVITANDO LE BEVANDE DOLCI COMUNEMENTE PUBBLICIZZATE PER PROMUOVERNE IL CONSUMO FIN DALLA PRIMISSIMA INFANZIA (PREPARATI PER TISANE VARIE, CAMOMILLA, BEVANDE ZUCCHERATE). ANCHE I PRODOTTI CONTENENTI EDULCORANTI ARTIFICIALI VANNO EVITATI

Quanto

La capacità innata dei bambini di sapersi regolare da sé su quanto mangiare si rafforza fin dalle loro prime esperienze alimentari grazie alle ripetute conferme che i propri segnali di fame/sazietà sono rispettati dai genitori; tuttavia tale capacità può essere ostacolata da vari fattori come ad esempio l'esposizione abituale a porzioni eccessive di cibo che potrebbero confondere il bambino, spingendolo a mangiare in eccesso ("il bambino ha gli occhi più grandi della bocca!"). Dopo un periodo di prova di durata variabile, in cui avrà sperimentato vari assaggi, il bambino spontaneamente aumenterà la quantità e la varietà di cibi solidi che vorrà mangiare e ridurrà la quantità giornaliera di latte. Qualche numero assolutamente indicativo

Alimenti	6-12 mesi	1-2 anni
PASTA,RISO, FARINA DI MAIS, COUS COUS... (per brodi dimezzare le quantità)	20-30 g	35-40 g
CARNI MAGRE (rosse, bianche) CARNI STAGIONATE (prosciutto, bresaola)	15-20 g 10 g	25-30 g 15-20 g
PESCE (ad es. platessa, sogliola, merluzzo, rana pescatrice, alici, sarda, sgombrò...)	20-30 g	30-40 g
FORMAGGI • freschi molli (ricotta, casatella); • freschi da taglio (caciotta, mozzarella); • a media-alta stagionatura (pecorino, parmigiano...); • parmigiano grattugiato per condimento.	25-30 g 15-20 g 10 g 3-5 g	30-35 g 25-30 g 15 g 5 g
LEGUMI • secchi • freschi	15 g 45 g	15-20 g 45-60 g
UOVA	n. ½ - 1	n. 1
OLIO extravergine di oliva	5-10 g	5-10 g
ORTAGGI e FRUTTA • verdure crude/cotte non a foglia (es. carote, finocchio, zucchine, patate); • verdure crude a foglia; • verdure a foglia da cuocere; (es. spinaci, bietole, cicoria...); • verdure miste per zuppe; • frutta fresca.	50-70 g 15-20 g 40-60 g 70-80 g 50-100 g	80 g 20-25 g 70 g 80-100 g 100-120 g

Una preoccupazione comune dei genitori, al momento della prima introduzione di alimenti solidi, è che il bambino non sia capace di masticare/deglutire pezzettini di cibo e che rischi di soffocare. Occorre tener presente che i bambini piccoli possiedono il riflesso di espulsione che serve a evitare che oggetti estranei o pezzi di cibo troppo grandi sfuggano posteriormente verso l'ingresso delle vie aeree.

Fino a circa 4 mesi di vita questo riflesso è molto forte e viene sollecitato quando si introduce un oggetto solido (es. un cucchiaino) o un pezzo di cibo nella parte anteriore della bocca: una vigorosa spinta in avanti della lingua proietta fuori dalla bocca l'oggetto e fino a quando il riflesso è così vivace non è possibile dare cibo solido al bambino.

Dopo i 4 mesi il riflesso di espulsione si sposta sempre più posteriormente all'interno della bocca e, al contempo, il bambino sviluppa la capacità di masticare giocattoli, le sue dita o altro per scoprire fino a che punto può spingere nel retrobocca il cibo solido. In questo modo il piccolo impara a non riempirsi troppo la bocca, diventando consapevole dei volumi solidi che può gestire in rapporto alle sue capacità.

In questa fase è normale che vi siano alcuni conati o qualche piccolo episodio di vomito.

Verso i 6 mesi di vita la maggior parte dei bambini è diventata capace di masticare pezzi di **cibo semisolido**, (anche in assenza di denti), che viene trasformato in un bolo sicuro da deglutire. Se pezzi di cibo più grossi, (non sufficientemente masticati), raggiungono la parte posteriore della bocca, il riflesso di espulsione li sposta in avanti per essere ulteriormente masticati prima di essere deglutiti, prevenendo il rischio di soffocamento.



I **cibi più pericolosi** sono quelli che per forma (rotonda o cilindrica) o per dimensioni (tanto piccoli da scivolare giù prima che il bambino li trattenga in bocca o tanto grandi da essere difficili da gestire) entrano più facilmente

Alimenti	Come proporli
PASTA (di vario formato)	tagliare a pezzettini, non proporre fino all'anno d'età gli gnocchi per evitare l'effetto colla
PESCE	utilizzare filetto di pesce senza spine e sminuzzare
CARNE DI VARIO TIPO	tagliare in piccoli pezzi e rimuovere nervature
VERDURE CRUDE	tagliare a pezzettini o grattugiare
VERDURE COTTE	eliminare eventuali filamenti fibrosi, schiacciare con una forchetta e sminuzzare
LEGUMI	dopo la cottura, passare con un passaverdura, eliminare la buccia fino ad 1 anno di età
PROSCIUTTO CRUDO	togliere il grasso visibile e tagliare a pezzettini
UOVA	ridurre a pezzettini (sode o in omelette al forno)
FORMAGGIO	tagliare in piccoli pezzi
FORMAGGI A PASTA FILANTE	tagliare finemente
PANE	scegliere pane comune che può essere dato a pezzi
FRUTTA (alcuni esempi):	
• mela, pera	sbucciare e grattugiare
• banana	schiacciare con la forchetta
• mandarini, arance	sbucciare, tagliare a pezzettini gli spicchi, eliminare accuratamente i semi
• uva	sbucciare gli acini, tagliare a pezzettini e togliere i semi
• pesche, prugne, susine, albicocche	scegliere frutti maturi perché più morbidi, sbucciare, tagliare a pezzettini la polpa
• frutta secca oleosa (es. noci) e semi oleosi (es. sesamo)	tritare finemente con il trita-tutto
Gli strumenti da utilizzare sono: Trita-tutto, passaverdura, grattugia, cucchiaino, forchetta, coltello.	

- *Assaggiare il cibo prima di darlo al bambino: deve essere morbido da impastare con la lingua*
- *Sorvegliare sempre il bambino mentre mangia*
- *Non tenere il bambino sdraiato sul dorso durante il pasto e offrigli il cibo solido solo se è in grado di stare seduto e si mostra pronto*
- *Non esercitare pressioni per infilargli cibo in bocca e aspettate che sia il bambino ad aprire la bocca*
- *Non distraete il bambino mentre è concentrato a masticare*
- *Non dategli da bere prima che abbia completato la deglutizione*
- *Evitate alimenti che per forma e consistenza sono maggiormente a rischio se proposti come tali:*
 - *piccoli, duri, tondi, lisci e scivolosi: arachidi e frutta secca oleosa in generale, acini d'uva, piselli, pomodorini, pop corn, olive, caramelle dure o gelatinose...;*
 - *cibi che si spezzano senza perdere la consistenza dura come carota cruda, mela cruda...;*
 - *cibi con filamenti come finocchio, sedano, prosciutto crudo;*
 - *alimenti appiccicosi o collosi.*

nelle vie respiratorie e le ostruiscono: noccioline, pezzi di frutta o verdura cruda, wurstel, ciliegie, uva, fagioli etc. Particolarmente pericolosi sono i semi oleosi perché. I tessuti dell' apparato respiratorio reagiscono alla loro presenza con un'inflammazione che ne rende più difficile la rimozione.

:

Esempio di composizione di un pasto

Primo piatto

Cereali (anche semi-integrali nell'età 6 mesi - 2 anni e successivamente integrali) come pasta di semola, riso, cous cous..., conditi con sugo di pomodoro e/o verdure o in brodo/passato di verdure. Utilizzate olio extravergine d'oliva a crudo evitando burro, panna, pancetta perché ricchi di grassi saturi.

Secondo piatto

Pesce o carne magra o legumi o uova o formaggi con la seguente frequenza settimanale:

- Carne 2-3 volte/settimana (alternare carni bianche e rosse);
- Pesce 3-4 v/sett.;
- Legumi secchi 3-4 v/sett.;
- Uova 1-2 v/sett.;
- Formaggio 1-2 v/sett.

Contorno

Verdure di stagione cotte o crude

Condimenti

- Olio extravergine d'oliva;
- Sale iodato: meglio poco per tutti!
- Parmigiano Reggiano grattugiato in piccole quantità

Pane

Frutta fresca di stagione

Acqua (come unica bevanda)

Un'alternativa nutrizionale è quella di sostituire il primo e il secondo piatto con il cosiddetto PIATTO UNICO, di cui riportiamo alcuni esempi, accompagnato da contorno di verdure con pane e frutta:

- cereali + legumi (es. pasta e ceci, polenta con fagioli, ecc.);
- cereali + pesce (es. pasta al sugo di pesce, ecc.);
- cereali + carne (maccheroni o lasagne al ragù di carne, ecc.);
- cereali + uovo (tagliatelle al sugo, ecc.);
- cereali + formaggio (pasta con ricotta, ecc.).

