

SVEZZAMENTO

Lo svezzamento consiste nell'introduzione di cibi diversi dal latte.

Esso va proposto e non imposto: insistere troppo può essere controproducente, meglio rimandare ad un altro giorno.

L'epoca migliore per iniziare lo svezzamento è il 6° mese (prima del 4° mese: difficoltà nella digestione soprattutto di amidi e sovraccarico renale per eccesso di proteine e sali- dopo il 6° mese carenza soprattutto di ferro)

Il bambino per mangiare deve avere fame e non succede nulla se per alcuni periodi ha scarso appetito

Sulle dosi occorre elasticità ed adattabilità

Attenzione all'iperalimentazione!

Potete cominciare a proporgli acqua da bere, ma non vi preoccupate se non la vuole

NON dategli succhi di frutta né tisane

Iniziare lo svezzamento proponendo qualche cucchiaino di frutta grattugiata o omogeneizzata (mela, pera, banana) aumentandone la quantità nei giorni successivi. La frutta all'inizio può essere offerta dopo il latte o quando il bimbo si sveglia tra un pasto e il successivo.

Sostituire poi il pranzo di mezzogiorno preparando un brodo vegetale. Mettere a bollire patata carota cipolla e ogni 2 – 3 giorni aggiungere una verdura diversa (zucca- bietole-lattuga- zucchini ...) in modo da poter facilmente individuare quelle che possono non essere gradite o dargli fastidio. Pomodori (dai 7 mesi) o **legumi** (40 grammi freschi o 20 grammi secchi) verranno aggiunti in seguito

NON METTERE SALE

Far cuocere le verdure utilizzando preferibilmente la pentola a pressione (500 cc di acqua del rubinetto) eventualmente potete usare omogeneizzati di verdure

In 150-200 cc di brodo aggiungere:

½ liofilizzato di **carne bianca** (agnello, coniglio, tacchino, pollo) o ½ omogeneizzato dopo circa 15 gg si può usare anche **carne rossa** – dai 7 mesi prosciutto cotto (anche fresco - sminuzzato) – **rosso d'uovo** (alla coque o aggiunto alla minestra a fine cottura) dagli 8 mesi – **pesce** (non la sogliola, ma pesci che nuotano tipo nasello)

2-4 cucchiaini di crema di riso e/o mais tapioca

il glutine (semolino – cereali – pastina ecc.) va introdotto dopo qualche settimana

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

Al termine del pasto proponete la **frutta**

Brodo/passato di verdura e il mezzo liofilizzato potranno essere conservati in frigo per il giorno successivo.

Il brodo di verdure si può congelare, ma va fatto subito senza lasciarlo raffreddare a temperatura ambiente. Potete immergere la pentola ben chiusa in acqua fredda con cubetti di ghiaccio, poi fare porzioni di 150-200 grammi e congelarle subito.

Per scongelarlo mettetelo sul fuoco o nel microonde, non fatelo scongelare a temperatura ambiente

Dopo qualche giorno aggiungere al pasto circa 3 cucchiaini di verdure passate col passaverdura col disco a piccoli fori (soprattutto se il bambino è stitico) o col frullino ad immersione (tenendolo ben immerso per non formare schiuma)

Dopo 2-4 settimane dall'inizio dello svezzamento si potrà sostituire anche il pasto serale usando al posto del vasetto di carne 30 grammi di ricotta o crescenza o 10 grammi di parmigiano o mezzo vasetto di formaggino (omogeneizzato)

Il vasetto intero di carne e/o formaggio va dato dal decimo mese

Bianco dell'uovo all'anno di vita

Il parmigiano reggiano NON deve essere aggiunto alle pappe perché troppo ricco di proteine , ma potete darlo qualche volta nella pappa al posto di altri formaggi

Sono meglio i liofilizzati / omogeneizzati dei prodotti freschi (maggiori controlli e minor perdita di nutrienti nella cottura). Se però volete usare prodotti freschi sappiate che la quantità di carne fresca deve essere di 20 grammi fino al 10° mese e 40 grammi nelle epoche successive

I prodotti per l'infanzia sono privi di pesticidi e con livelli di micotossine e nitrati inferiori ai limiti fissati per gli alimenti freschi

I prodotti biologici sono ottenuti con tecniche di coltivazione che escludono l'uso di pesticidi di sintesi, ma può essere possibile una contaminazione a causa, ad esempio, dell'inquinamento ambientale o per la presenza di contaminanti "naturali" o per il possibile utilizzo di pesticidi su coltivazioni adiacenti a quelle biologiche. Inoltre i prodotti biologici hanno limiti per micotossine e nitrati più elevati rispetto ai prodotti dell'infanzia

