

Dott. Maria Angela CAZZUFFI

Specialista in Pediatria

Specialista in Neonatologia e Patologia Neonatale

Via dei Mille, 2 - Gallarate (VA)

tel 0331799816

www.pediatria.it/studi/pediatracazzuffi/

Riflessioni sull'alimentazione complementare responsiva

Arrivato ai 5-6 mesi il bambino è in grado di assumere anche alimenti diversi dal latte ed il suo veloce accrescimento porta a nuove esigenze nutrizionali. Si inizia l'alimentazione complementare responsiva, ovvero l'offerta di nuovi alimenti, rispondendo alle esigenze del bambino. Potete capire il periodo in cui iniziare quando vedete che Vostro figlio inizia ad avere interesse e curiosità verso i cibi che Voi familiari assumete. Le abitudini alimentare della prima infanzia condizionano i gusti e le scelte alimentari successive: una buona educazione alimentare è alla base della prevenzione di malattie importanti, obesità, sindrome metabolica, diabete mellito. Pertanto è molto importante che le scelte alimentari siano in linea con un'offerta di cibi sani, preparati in casa, con ridotti apporti di sale.

Come attuare l'alimentazione complementare responsiva, un tempo chiamata «svezzamento»?

Non è necessario che offriate al bambino i baby-food, ovvero creme di cereali, liofilizzati o omogeneizzati. E' bene che facciate una riflessione sulle scelte nutrizionali di Voi genitori, che dovrebbero prevedere un'alimentazione basata sulla dieta mediterranea, quindi con offerta di frutta verdura legumi cereali e con quantità moderate di alimenti di origine animale, con olio d'oliva come condimento. Inoltre l'alimentazione familiare dovrebbe tenere conto della stagionalità dei prodotti, con effetti benefici sulla rotazione dei cibi e sulla varietà della dieta, rispettando l'atteggiamento del bambino di fronte ai nuovi alimenti, che può essere di piacere o di difficoltà. Quindi, se l'alimentazione della famiglia è corretta, al bambino si possono proporre piccoli assaggi del cibo familiare, tenendo conto che ci sia sempre un adeguato apporto di carboidrati (pasta, riso, bulgur, cous cous, orzo e farro) con proteine (carne pesce uova legumi formaggi), grassi (olio d'oliva extravergine), verdura e frutta (quest'ultima con la possibilità di proporla agli orari degli spuntini). Ci si allontana quindi da un modello di alimentazione con inserimento graduale delle tipologie di cibo: si è visto che ritardare l'offerta di alcuni alimenti non preserva dall'insorgenza di allergia alimentare. Piuttosto la gradualità sarà da attuare nella quantità di alimenti: dapprima piccoli assaggi, poi quantità più rilevanti. A proposito di quantità, spesso vengono chieste informazioni su questo aspetto. Ci sono indicazioni da poter fornire (es pasta cruda: 20-30 g a 6-9 mesi; 30-35 g a 10-12 mesi; 40-50 g a 1-3 anni) : bisogna però fidarsi anche del bambino e sulla sua capacità di assumere idonee quantità di cibo. Il cibo può essere offerto con la posata: se il bambino è portato ad utilizzare le mani, questo rappresenta una modalità fattibile ed utile. I cibi devono essere tagliati o processati in modo sicuro (no ai cibi lisci e rotondi, come pomodorini olive non tagliate opportunamente no wurstel) e devono essere offerti in un ambiente idoneo e tranquillo (bambino seduto sul seggiolone con il genitore di fronte, assolutamente senza la presenza di device, tipo smartphone, ipad,

computer, TV).

Può venire offerta acqua durante il pasto. Se il bambino non è interessato ad assumerla, significa che ha già soddisfatto il suo senso della sete con gli alimenti più acquosi.

Lo **yogurt**, con eventuale aggiunta di frutta fresca di stagione grattugiata o frullata può essere utilizzato come merenda.

Sembra quindi abbastanza semplice proporre al piccolo pasta o riso con pomodoro e basilico, pasta con verdure, a cui aggiungere un secondo piatto con pesce o carni magre (no carni processate come salumi salsicce wurstel; carne rossa solo saltuariamente) oppure formaggio bianco (ricotta robiola crescenza in piccole quantità) o un uovo sodo opportunamente tritato. La pasta al ragù di carne, pesce, i piatti di pasta o cereali e legumi sono piatti unici e completi .

I cibi da non somministrare sono i funghi per il loro scarso valore nutrizionale e la possibile tossicità, i pesci di grossa taglia tipo tonno e pesce spada per il carico di mercurio, i fritti, gli insaccati

MOLTO IMPORTANTE ANCHE NELL'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO:

deve esserci un occhio di riguardo alla sostenibilità ambientale. Pertanto:

-utilizzare frutta e verdura di stagione

-evitare gli sprechi d'acqua

-evitare l'acquisto di cibi con esagerato packaging (es: vaschette di plastica...)

*“Che la nutrizione sia la tua
 medicina”*

Ippocrate – V secolo a.c.