

## DIETA A 4-5 MESI (SVEZZAMENTO)

---

Per "**Svezzamento**" s'intende quel periodo di transizione in cui il latte cessa di essere l'alimento esclusivo del bambino, il quale passa gradualmente ad una dieta mista che comprende, oltre al latte, cibi diversi, dapprima semiliquidi poi solidi. Questo perché, dopo il 6° mese, le esigenze nutrizionali del bambino cambiano e il latte, da solo, non assicura più un ottimale apporto giornaliero di tutti i nutrienti necessari.

Questo è un periodo importante e delicato nello stesso tempo, in quanto potrà influenzare per tutta la vita alcuni aspetti psicologici e nutrizionali della persona.

Esso deve avvenire in maniera molto graduale, della durata di alcuni mesi, e non poche settimane.

### **ECCO ALCUNE REGOLE PRATICHE:**

- non deve iniziare prima dei 3 mesi e ½ e non dovrebbe essere posticipato oltre i 6 mesi di vita;
- quando si inizia il bambino deve stare in buona salute; in caso di malattie, anche banali, è meglio posticiparlo; in caso di malattie gastroenteriche (con diarrea) è meglio rimandarlo di almeno 30 giorni;
- soprattutto quando si introducono nuovi alimenti, questi devono essere **proposti** e **non imposti**. I bambini infatti hanno spesso un atteggiamento di **diffidenza** e rifiuto per le cose nuove;
- non eccedere mai nella quantità ed attenersi ai consigli del **Pediatra**.
- gli alimenti contenente glutine non devono essere introdotti prima del 6° mese; il sale non va aggiunto alle pappe almeno per il primo anno; anche lo zucchero va limitato ed è preferibile utilizzare dolcificanti per l'infanzia a base di destrosio e/o maltodestrine;
- non somministrare o per lo meno limitare al minimo cibi contenenti conservanti;
- una volta iniziato lo svezzamento è importante che il bambino continui ad assumere latte in quantità pari a 500 ml al giorno fino almeno a un anno di vita;
- per somministrare le prime pappe al bambino sarebbe meglio utilizzare la scodella con il cucchiaino piuttosto che il biberon, sia per abituare il bambino ad inserirsi direttamente agli usi alimentari della comunità, sia per una migliore igiene, sia per prevenire malocclusioni dentarie e la carie;
- non fare eccessivo uso di carne (la dose quotidiana all'inizio dello svezzamento è di 20-30 gr., a 1 anno di 30-40 gr., a 3 anni di 50-60 gr.);
- fare largo uso di frutta e verdure (sia cotte che crude) e di legumi.

# L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

## IN PRATICA...

A 4 mesi iniziare a somministrare, con il cucchiaino,  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  mela o pera grattugiata, con l'aggiunta di succo di limone o di arancia. Eventualmente, per dolcificare si può aggiungere 1 cucchiaino di maltodestrine (Nidex o Dextropur).

Nel caso il bambino non gradisca il sapore della mela o della pera grattugiata si può somministrare  $\frac{1}{2}$  - 1 vasetto di omogeneizzato di mela o pera. La frutta non sostituisce il pasto di latte, pertanto dopo essa somministrare il latte come al solito.

I restanti pasti saranno a base di latte, sia esso materno che artificiale.

Nel caso il bambino sia allattato artificialmente, aggiungere nel latte 1 cucchiaino di crema di riso, oppure di crema di mais e tapioca, oppure di biscotto granulato senza glutine e senza uovo.

A 4 mesi e  $\frac{1}{2}$  - 5 mesi sostituire 1 pasto di latte (quello del **PRANZO**) con una **MINISTRINA** a base di brodo vegetale.

ALIMENTO	QUANTITÀ
brodo vegetale	150 - 160 ml
carote e patate passate	1 - 2 cucchiari
crema o semolino di riso	1 - 2 cucchiari
olio extravergine di oliva	1 - 2 cucchiaini
<b>Dopo 1 settimana aggiungere</b>	
Omogeneizzato di carne da 50 gr. (1)	$\frac{1}{2}$ 1 vasetto
<b>oppure</b>	
Liofilizzato di carne da 10 gr. (1)	$\frac{1}{2}$ 1 vasetto
<b>Dopo la minestra somministrare</b>	
Mela grattugiata	50 - 70 gr.
succo di limone o di arancia	a piacere.
1. manzo, vitello, pollo, agnello, coniglio, tacchino.	

## PREPARAZIONE DEL BRODO VEGETALE

In 1 litro di acqua **SENZA SALE** mettere a bollire per 1 ora e  $\frac{1}{2}$  (20 minuti se si usa la pentola a pressione) 1-2 carote e 1-2 patate. Dopo 15-20 giorni dall'inizio dello svezzamento aggiungere, a distanza di una settimana l'una dall'altra, altre verdure di stagione (lattuga, bietole, zucchini, zucca, fagiolini) nella quantità totale di 100-150 gr.

Il pomodoro è bene introdurlo dopo gli 8-9 mesi di vita del bambino; gli spinaci dopo l'anno di età.