

LO SVEZZAMENTO

È il periodo della vita del bambino in cui si sostituisce in modo graduale il latte con alimenti semisolidi per la necessità di apportare sostanze nutritive indispensabili per le nuove esigenze di crescita, carenti in una dieta solo lattea.

L'età di 5 – 6 mesi rappresenta, per un bambino allattato al seno, il giusto momento per introdurre nuovi cibi. Per i lattanti nutriti con latte sostitutivo si può anticipare, in rapporto all'appetito del piccolo e alla sua capacità digestiva. Si tende a mantenere il pasto di latte del mattino e l'ultimo della sera fino all'anno di età. Andranno quindi inseriti i primi cibi, come spuntini e assaggi a metà mattina o metà pomeriggio (succhi di frutta e di verdura, frutta cotta o grattugiata, yogurt). In seguito si sostituisce il primo pasto del mezzogiorno con brodo vegetale che si addenserà poco alla volta con verdure passate e/o farine di cereali precotti; quindi, quando il bambino ha più appetito, si sostituirà anche il pasto della sera.

L'apporto proteico è assicurato dal latte e dallo yogurt, nonché dal latte di mandorle e, in parte, dalle farine di cereali integrali e di soia, ed è integrato, entro l'anno, dall'aggiunta di legumi o di uova (tipo stracciatella) alle minestre vegetali passate.

Il brodo vegetale si prepara con carote, patate e verdure di stagione come zucchine, fagiolini verdi, sedano, coste, spinaci, ecc.

È sconsigliato l'uso del sale il quale potrà essere aggiunto in modica quantità ai cibi, come sale marino integrale, dopo il 12° mese.

Il seguente ***SCHEMA di SVEZZAMENTO*** é solo indicativo e verrà concordato con il medico naturalista che vi assiste durante la crescita del bambino.



| | |
|------------------------------|---|
| <i>5° MESE</i> | <i>Succo di frutta (mela), mela o pera cotta, brodo vegetale, yogurt naturale, latte di soia e altri latti vegetali.</i> |
| <i>6° MESE</i> | <i>Passato di verdure (aggiungere con prudenza le farine di cereali: prima riso, mais, miglio, grano saraceno, manioca, amaranto, sorgo, quinoa, in cui il glutine è assente, poi via via tutti gli altri cereali in forma di farine precotte anche miste (tipo kokkoh: una farina mista di cereali e di soia con sesamo), frutta grattugiata, carote grattugiate, verdure lessate e schiacciare, olio di oliva o di mais o di semi di girasole spremuto a freddo aggiunto alle pappe.</i> |
| <i>7° - 8° MESE</i> | <i>Ricotta, pastina integrale, semolini, cous-cous, fette biscottate.</i> |
| <i>9° - 10° MESE</i> | <i>Latticini freschi e magri.</i> |
| <i>11° - 12° MESE</i> | <i>Legumi, uova (solo il tuorlo), riso, miglio decorticato, orzo perlato .</i> |
| <i>18° MESE</i> | <i>Focacce casalinghe, merendine integrali, uovo intero alla coque, formaggi più grassi, parmigiano, carne bianca, pesce.</i> |