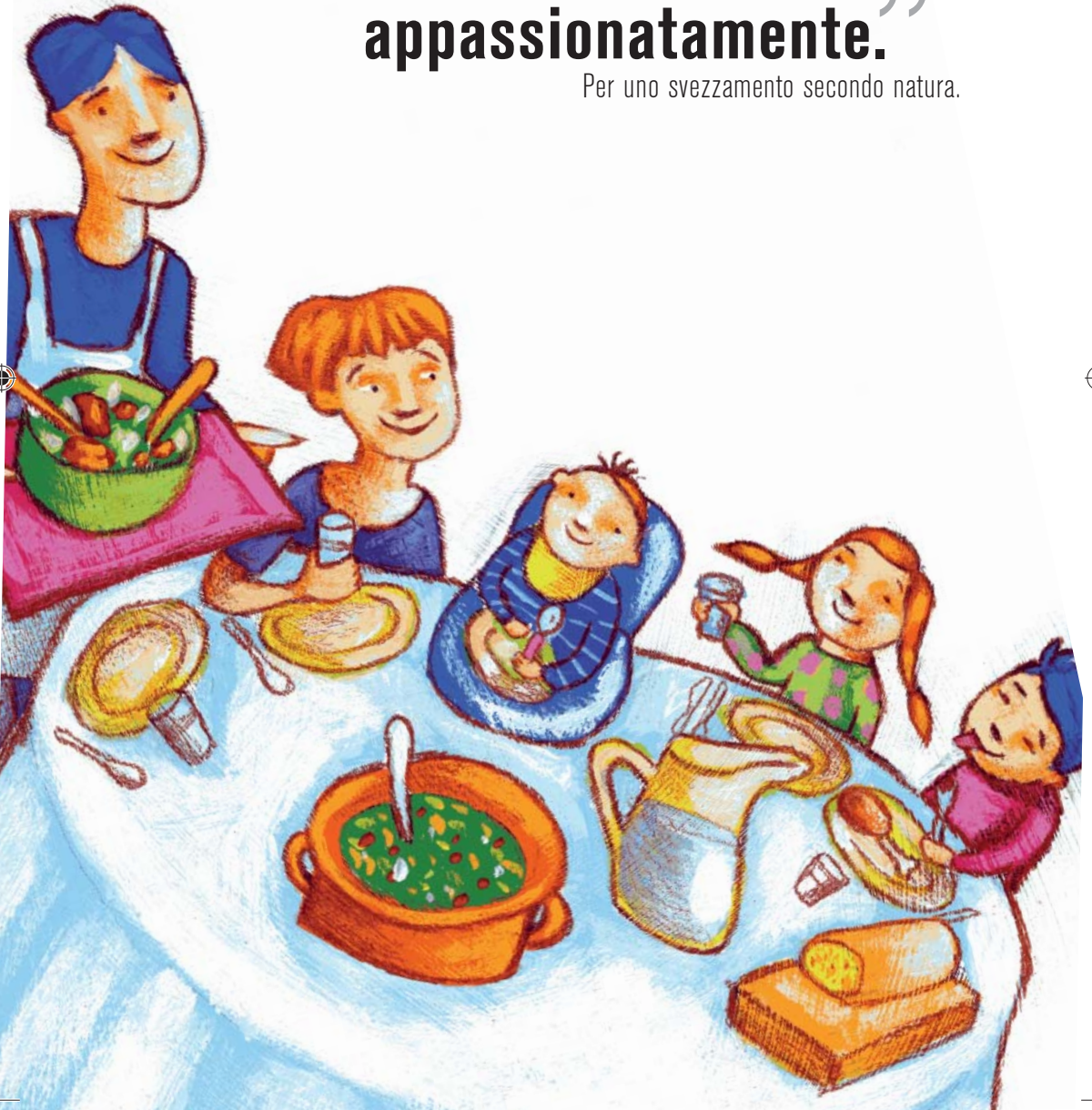




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena  
Dipartimento Cure Primarie  
U.O. Pediatria e Consultorio Familiare

# “Tutti insieme appassionatamente.”

Per uno svezzamento secondo natura.





Questa pubblicazione è stata resa possibile  
grazie al contributo di:



a cura di:

**Dipartimento Cure Primarie  
Pediatria di Comunità e Pediatria di Famiglia  
Dietetica di Comunità**

p.zza Anna Magnani 146 Cesena  
tel. 0547.394295

ideazione & progettazione grafica:

**Estilo**

studioestilo@studioestilo.it

illustrazioni:

**Barbara Ruzziconi**

stampa:

**Litografia Wafra**

gennaio 2011





## CONSIGLI IN TEMA DI SVEZZAMENTO.

Un buon inizio.

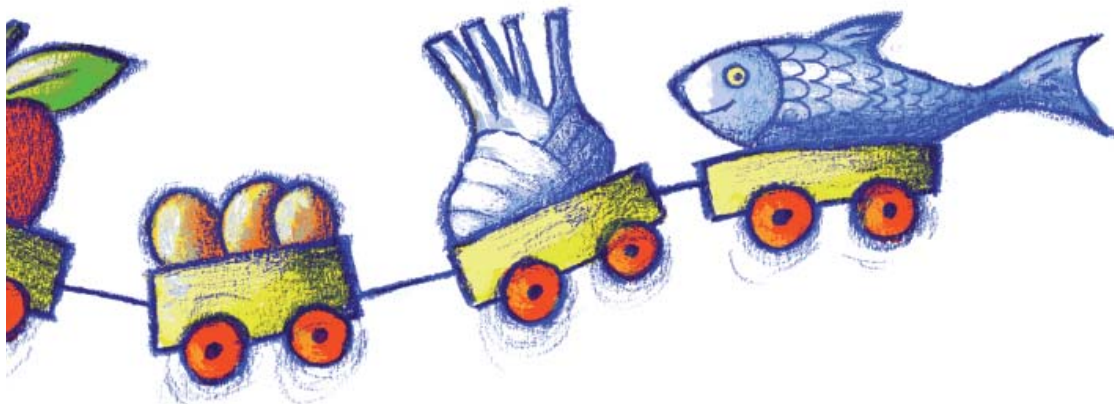
Secondo le più recenti raccomandazioni scientifiche internazionali, è consigliabile iniziare lo svezzamento dei bambini intorno ai **5 e mezzo - 6 mesi d'età.**

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 ad essere naturalmente interessato a ciò che vede mangiare dai genitori, ha anche



maturato tutte quelle funzioni (neuromotorie, digestivo-metaboliche, immunitarie, renali) che gli permettono di impastare, inghiottire e digerire ogni tipo di cibo usato normalmente dagli adulti in casa. Ogni bambino è perfettamente capace di autoregolarsi sulla quantità di cibo

3





che gli è necessaria, perciò è molto importante evitare ogni forzatura e imparare a riconoscere i segnali con i quali ci comunica quando è sazio o quando ha fame.

Altrettanto importante è proporgli, attraverso il nostro esempio personale, una buona varietà di alimenti sani tra cui scegliere.

Ricordatevi che **le abitudini alimentari imparate nei primi due anni di vita tendono a mantenersi** nel tempo e saranno quindi la base della sua salute da adulto.

## QUALI ALIMENTI E COME?

Verso i 6 mesi di età, quindi, il bambino può iniziare a mangiare liberamente un pò tutto ciò che mangiano i genitori. Pertanto **non**

**serve ricorrere alle pappe preconfezionate**, ma

basta combinare ogni pasto con la giusta varietà di alimenti: cereali con o senza glutine



(pane, pasta, riso...), carne o pesce o formaggi o uova o legumi, olio e verdure e frutta (preferibilmente provenienti da agricoltura biologica o da produzione integrata). Il modo migliore per favorire il consumo di alcuni alimenti di norma poco considerati (frutta fresca, verdura, pesce e legumi) è quello di mostrargli che li mangiate anche voi. Abituatelo ai nuovi sapori con preparazioni semplici, poco elaborate.

Recentemente una serie di studi ha messo in evidenza che ritardare troppo l'introduzione dei cosiddetti alimenti allergizzanti (uovo, pesce e crostacei, noci ed arachidi, pomodoro...) può paradossalmente favorire l'allergia alimentare.

Pertanto **non è necessario introdurre uno alla volta nel tempo i diversi alimenti**

per il timore di "allergie" in quanto tale procedura non ha alcuna efficacia





preventiva, neppure nel caso di bambini con familiarità allergica.

**A quest'età il bambino è già perfettamente in grado di masticare e deglutire piccoli pezzi di cibo,**

quindi sarebbe bene farlo mangiare insieme a voi, sia a pranzo che a cena, mettendolo seduto nel suo seggiolone con lo schienale un pò reclinato, e cominciando a proporgli "le vostre cose" sminuzzate in piccoli frammenti (vedi tab.1).

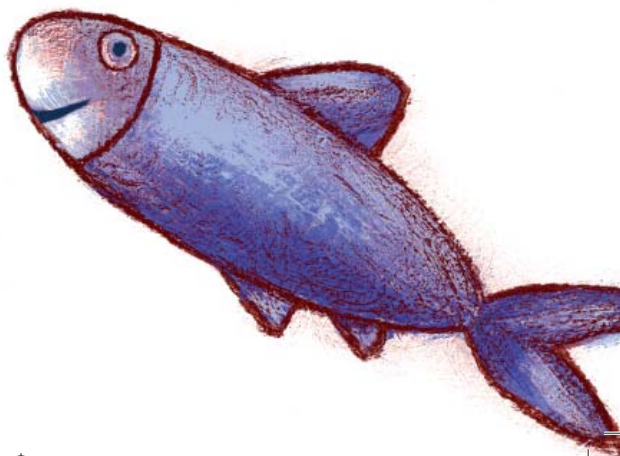
Assecondate la curiosità del bambino all'assaggio senza preoccuparvi delle quantità che assumerà, anche se non corrispondono alle vostre aspettative. Se il bambino all'inizio si rifiuta di assaggiare non mostratevi in apprensione e sospendete: potrà finire il suo pasto più tardi con il latte. Riproverete ai pasti successivi: riproporre un alimento più volte senza forzature sul bambino,

favorisce la sua accettazione. In conclusione lo svezzamento è l'occasione per rivalutare le vostre

abitudini alimentari e, se necessario, migliorarle sia per voi stessi che per il piccolo: scegliete in maniera equilibrata gli alimenti che consumate e proponeteglieli!

**Osservando i genitori il bambino imparerà rapidamente a mangiare ciò che loro sono abituati a mangiare:**

quando il bambino si sarà abituato a mangiare un pò di tutto, è bene programmare pranzo e cena variando gli alimenti in modo da offrire un "pasto completo", che contenga cioè tutti i nutrienti secondo le indicazioni riportate a seguire, valide sia per gli adulti che per il bambino.





## COME COMPORRE UN PASTO:

### 1 Primo piatto

Cereali (meglio semi-integrali nell'età 6 mesi- 2 anni e successivamente integrali). Preferire pasta semplice (piuttosto che all'uovo o ripiena), saltuariamente riso, con condimenti a base di sugo di pomodoro e/o verdure, evitando condimenti ricchi di grassi saturi (burro, panna, pancetta...).

Si può abbinare un primo piatto asciutto a pranzo e una minestra alla sera.

6



### 2 Secondo piatto

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

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| • Carne         | 3-4 v/sett. |
| • Pesce         | 3-4 v/sett. |
| • Legumi secchi | 3-4 v/sett. |
| • Uova          | 1-2 v/sett. |
| • Formaggio     | 1-2 v/sett. |

### 3 Verdure di stagione

### 4 Olio extravergine d'oliva

(n.1 cucchiaino grande ad ogni pasto)

### 5 Pane

### 6 Frutta fresca di stagione

### 7 Acqua (come bevanda)

### 8 Sale iodato: meglio poco per tutti!

Un' alternativa nutrizionale è quella di sostituire il primo e il secondo piatto con il cosiddetto **PIATTO UNICO** di cui riportiamo alcuni esempi:

• **cereali + legumi** (es. pasta e ceci, polenta con fagioli, ecc.)

• **cereali + pesce**

• **cereali + carne** (maccheroni o lasagne al ragù di carne, ecc.)

• **cereali + uovo** (spaghetti alla carbonara, tagliatelle al sugo, ecc.)

• **cereali + formaggio** (pasta ai 4 formaggi, pizza con mozzarella, ecc.)

Un esempio di menù settimanale equilibrato con corretti abbinamenti pranzo/cena e con una giusta distribuzione infrasettimanale dei vari alimenti è riportato nella Tab. 2, ma può essere variamente articolato in base ai principi spiegati sopra e alla fantasia di chi cucina. Per le porzioni dei principali alimenti in rapporto all'età fare riferimento alla Tab.3

Tabella 1

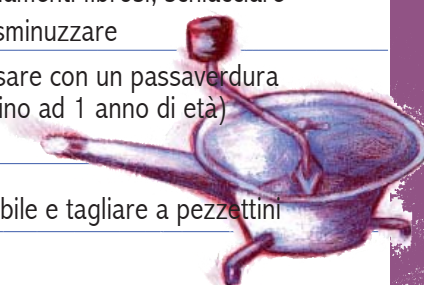
**ALCUNI ESEMPI SU COME INIZIARE A PROPORRE GLI ALIMENTI SOLIDI A 6 MESI DI ETÀ**

**1 Quali semplici strumenti utilizzare:**

**forchetta, coltello, cucchiaio, trita-tutto, passaverdura, grattugia.**

**2 ALIMENTI:**

<b>PASTA</b> (di vario formato)	tagliare a pezzettini
<b>PESCE</b>	utilizzare filetto di pesce senza spine e sminuzzare
<b>CARNE DI VARIO TIPO</b>	tritare con un comune trita-tutto domestico (non è necessario ricorrere al frullatore!)
<b>VERDURE CRUDE</b>	tagliare a pezzettini o grattugiare
<b>VERDURE COTTE</b>	eliminare eventuali filamenti fibrosi, schiacciare con una forchetta e sminuzzare
<b>LEGUMI</b> (per fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, fave)	dopo la cottura, passare con un passaverdura (eliminare la buccia fino ad 1 anno di età)
<b>PROSCIUTTO</b>	togliere il grasso visibile e tagliare a pezzettini
<b>UOVA</b> (sode o in omelette al forno)	ridurre a pezzettini
<b>PANE</b>	scegliere pane comune che può essere dato a pezzi
<b>FRUTTA (alcuni esempi):</b>	
• <b>mela, pera</b>	sbucciare e grattugiare
• <b>banana</b>	schiacciare con la forchetta
• <b>mandarini, arance</b>	sbucciare, tagliare a pezzettini gli spicchi, eliminare accuratamente i noccioli
• <b>uva</b>	sbucciare, tagliare a pezzettini e togliere i semi
• <b>pesche, prugne, susine</b>	scegliere frutti maturi perché più morbidi, sbucciare, tagliare a pezzettini la polpa
• <b>frutta secca oleosa</b> (es. noci)	tritare con il trita-tutto





**Tabella 2**  
ESEMPIO  
DI MENU'  
SETTIMANALE  
DALL'ETÀ  
DI 6 MESI

**Considerare  
Olio  
extravergine  
di oliva,  
pane  
e frutta fresca  
ad ogni pasto.**

**LUNEDI**

**Colazione**

Latte materno  
o latte artificiale

**Spuntino**

Frutta  
di stagione

**Pranzo**

Pasta  
al pomodoro,  
Frittata  
al forno,  
Verdure  
di stagione.

**Merende**

Latte o  
yogurt  
con frutta

**Cena**

Crema  
di verdure  
con pastina.  
Filetto  
di platessa  
al forno.  
Verdure  
di stagione.



**MARTEDI**

**Colazione**

Latte materno  
o latte artificiale

**Spuntino**

Frutta  
di stagione

**Pranzo**

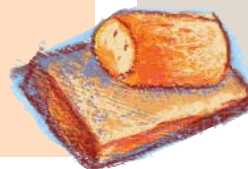
Risotto  
con verdura,  
Pollo  
o Coniglio  
o Agnello,  
Verdure  
di stagione.

**Merende**

Latte o  
yogurt  
con frutta

**Cena**

Pasta e ceci  
Verdure  
di stagione.



**MERCOLEDI**

**Colazione**

Latte materno  
o latte artificiale

**Spuntino**

Frutta  
di stagione

**Pranzo**

Pasta  
al sugo  
di pesce,  
Verdure  
di stagione.

**Merende**

Latte o  
yogurt  
con frutta

**Cena**

Passato  
di verdure  
con pastina,  
Ricotta  
o casatella,  
Verdure  
di stagione.







## GIOVEDÌ

### Colazione

Latte materno  
o latte artificiale

### Spuntino

Frutta  
di stagione

### Pranzo

Tagliatelle  
al sugo  
di piselli,  
Verdure  
di stagione.

### Merende

Latte o  
yogurt  
con frutta

### Cena

Pastina  
in brodo  
di carne  
o di verdura,  
Straccetti  
di bollito,  
Patate lessate.

## VENERDÌ

### Colazione

Latte materno  
o latte artificiale

### Spuntino

Frutta  
di stagione

### Pranzo

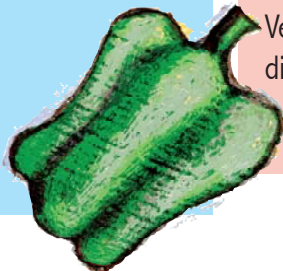
Pasta  
in bianco,  
Crocchette  
di pesce,  
Verdure  
di stagione.

### Merende

Latte o  
yogurt  
con frutta

### Cena

Crema  
di fagioli  
con riso,  
Verdure  
di stagione,  
Torta di carote.



## SABATO

### Colazione

Latte materno  
o latte artificiale

### Spuntino

Frutta  
di stagione

### Pranzo

Pasta  
asciutta  
al sugo  
di legumi,  
Verdure  
di stagione.

### Merende

Latte o  
yogurt  
con frutta

### Cena

Pasta  
al sugo  
di verdure  
in bianco,  
Filetto  
di pesce  
al pomodoro,  
Verdure  
di stagione.



## DOMENICA

### Colazione

Latte materno  
o latte artificiale

### Spuntino

Frutta  
di stagione

### Pranzo

Lasagne  
al forno,  
Verdure  
di stagione.

### Merende

Latte o  
yogurt  
con frutta

### Cena

Pastina  
in brodo  
vegetale,  
Prosciutto  
crudo,  
Fricò  
di verdure.



**Tabella 3****PORZIONI IN GR. (PESO A CRUDO) DEI PRINCIPALI ALIMENTI IN RAPPORTO ALL' ETÀ**

ALIMENTI	6-9 MESI	10-12 MESI	1-3 ANNI
<b>PASTA, RISO, MAIS, ORZO, FARINE</b> per brodi dimezzare le quantità (1 cucchiaio grande 10g)	20-30	30-35	40-50
<b>CARNI MAGRE</b> <b>CARNI STAGIONATE</b> (es. prosciutto, bresaola)	25-30 15	35 20	40 20-25
<b>PESCE</b>	40	50	50-60
<b>FORMAGGI</b> • freschi molli (ricotta, casatella) • freschi da taglio (caciotta, mozzarella) • a media stagionatura (pecorino) • ad alta stagionatura (es. parmigiano): - come 2° piatto - grattugiato per condimento (1 cucchiaino raso)	30-35 15-20 10-15 10 5	35-40 20-25 15 10 5	40 30 20 15 5
<b>LEGUMI</b> • secchi • freschi	20 60	20 60	25 60-70
<b>UOVA</b> (a settimana)	n. 1	n. 1	n. 1
<b>OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA</b>	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
<b>ORTAGGI e FRUTTA</b> • verdure crude non a foglia (es. carote, finocchio..) • verdure crude a foglia (es. insalata, bietole, spinaci..) • verdure miste per zuppe (varie di stagione) • frutta fresca • frutta secca oleosa (es. 2 noci)	50 15 80 80-100 10	60-70 20-25 100 100 10	80 25-30 120 100-150 10







Il tuo pediatra

Placeholder for a stamp or signature.

Timbro e firma

