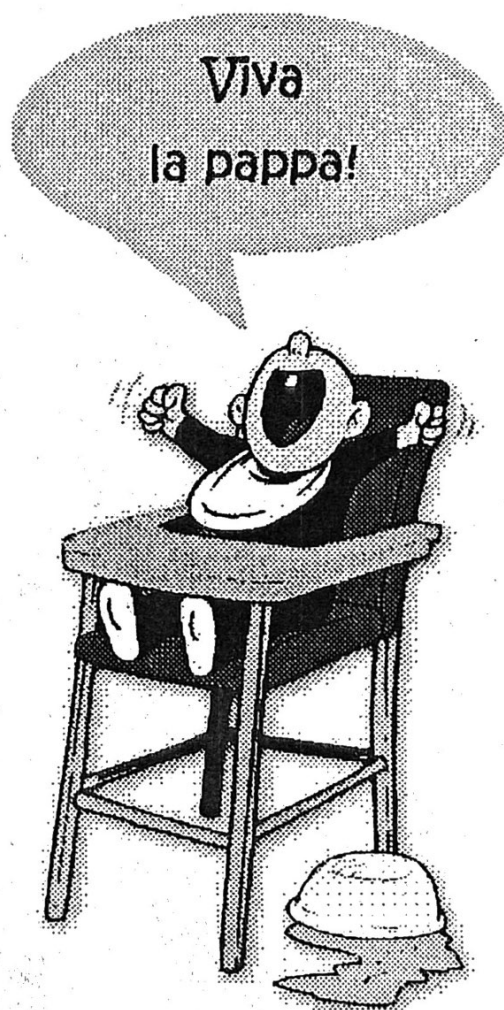


VIVA LA PAPPÀ!

Informazioni per mamma e papà ...
a partire dai 6 mesi di vita

L'introduzione di alimenti diversi dal latte nell'alimentazione del bambino, comunemente chiamato "svezzamento", è un passo importante del suo sviluppo e può essere interessante esplorare insieme nuovi sapori e consistenze.

Inizia a introdurre gli alimenti complementari al latte quando tu e il tuo bambino vi sentite pronti, continuando a offrirgli il latte materno o artificiale. È consigliabile iniziare la pappa in un momento di buona salute del bambino, in condizioni di calma e serenità, così che possa essere un'esperienza piacevole.



Iniziare la pappa intorno ai 6 mesi

e comunque non prima del 120° giorno di vita

Le indicazioni riportate in questo pieghevole sono state elaborate e condivise dai Pediatri di Libera Scelta, dai Pediatri e dagli operatori sanitari dei Consultori Pediatrici, nel Corso di formazione dell'ASL Città di Milano "Alimentazione ed Educazione Alimentare 2001"

La prima Pappa

Sostituisce un pasto di latte, preferibilmente quello di mezzogiorno e va somministrata sempre con il cucchiaino ... tanta pazienza e un pizzico di buon umore !

Preparazione:

1. Prendere un litro di acqua e fare bollire per circa un'ora (oppure 20 minuti in pentola a pressione) una patata, una carota e una zucchina (se di stagione), senza sale.
2. Colare il brodo senza passare le verdure.
3. In 150-180 ml circa di brodo vegetale stemperare 3-4 cucchiaini (15-20 grammi) di crema di riso o mais e tapioca anche precotte; successivamente potranno essere introdotte anche altre farine che contengono glutine.
4. Aggiungere 1 cucchiaino (5 grammi) di olio extravergine di oliva.

Pappa



Mamma
attenta

Si consiglia le prime volte di controllare con attenzione le quantità indicate utilizzando le proprie posate.

Il brodo vegetale e le verdure si possono conservare in frigorifero, in contenitori di vetro separati, al massimo per 24 ore.

I primi giorni è utile far prendere al bambino confidenza con i nuovi sapori somministrandogli solamente la base della pappa, ma dopo qualche giorno dall'inizio, è necessario aggiungere la **carne** (meglio il liofilizzato o l'omogeneizzato), iniziando dalla carne di agnello, seguita da quella di coniglio, tacchino, manzo, vitello e pollo.

Iniziare con un cucchiaino e aumentare fino alla quantità totale di **mezzo liofilizzato** (da 10 grammi) oppure di **mezzo vasetto di omogeneizzato** (da 80 grammi): **non di più, in quanto è importante non eccedere con le proteine.** Aggiungere gradualmente 2-3 cucchiaini di **verdure** lessate e finemente passate (possibilmente non frullate).

A svezzamento avviato, dopo la pappa o durante la giornata, è possibile somministrare **frutta** fresca - pera o mela grattugiate (senza aggiungere né zucchero né limone) o banana schiacciata con la forchetta - o in alternativa mezzo omogeneizzato della frutta indicata.

Nel primo anno di vita la dieta del bambino è monotona, mentre dal secondo anno le pappe potranno essere molto più varie.

Mamma non
avere fretta



La seconda Pappa

Dopo un mese circa dall'introduzione della prima pappa, se è stata accettata senza difficoltà, si può **sostituire la poppata della sera con una seconda pappa.**

Preparazione:



La modalità di preparazione è identica a quella della prima pappa: la differenza è che il **formaggio** sostituisce la carne. Si comincia dal parmigiano reggiano o grana ben stagionato in quantità pari a un cucchiaino da tavola (10 grammi circa). Poi si possono introdurre altri formaggi freschi (25 grammi circa) senza conservanti (ricotta, crescenza, caprino, ecc.).

Il brodo di verdura può essere arricchito con le verdure, passate un po' più grossolanamente, fino ad arrivare a schiacciarle con la forchetta.

Mamma ricordati

non vanno dati insieme carne e parmigiano!

Latte

- Anche dopo l'introduzione delle pappe è molto importante mantenere l'allattamento materno il più a lungo possibile, anche oltre l'anno di vita, se desiderato dalla mamma e dal bambino.
- Se il bambino assume latte adattato non vanno aggiunti a questo né biscottini né altro, in quanto il latte adattato è già correttamente equilibrato per soddisfare i bisogni del bambino.
- Non somministrare il **latte fresco** (latte vaccino) prima dei 12 mesi di vita.
- Non dimenticare che è fondamentale per il bambino continuare a nutrirsi con almeno **due pasti di latte** (preferibilmente di latte materno o di altro latte adattato consigliato dal pediatra) fino ai dodici mesi.
- Non sostituire un pasto di latte con la frutta.

Altri alimenti

- Introdurre gli alimenti nuovi sempre uno alla volta rispettando i tempi del bambino nell'accettazione dello svezzamento ed evitando i momenti di malessere.
- Consultare il pediatra per eventuali variazioni sulle tappe di introduzione degli alimenti in caso di allergie del bambino o di familiarità positiva per allergie.
- Non aggiungere zucchero, sale, alimenti contenenti coloranti ed additivi almeno fino a 12 mesi di vita.
- Si consiglia di dare al bambino acqua oligominerale non addizionata da gas come unica bevanda nel corso della giornata.



Intorno ai 7 mesi

In alternativa alla carne - almeno due volte a settimana - somministrare un vasetto di omogeneizzato di pesce da 80 grammi (sogliola, platessa, nasello, merluzzo e trota).

Successivamente passare al pesce fresco (30 - 40 grammi), cotto al vapore, passato o sminuzzato.

Nel bambino alimentato con latte adattato, alternare il pasto di latte del pomeriggio con yogurt fresco intero (senza aggiunta di miele, frutta o zucchero).

Intorno agli 8 mesi

Introdurre nel brodo vegetale, dapprima una sola volta alla settimana, un passato di lenticchie decorticate (quelle rosse), iniziando con un cucchiaino fino ad arrivare a 2 o 3 cucchiaini. Le lenticchie sono in alternativa alla carne.

Intorno ai 9 mesi

Introdurre il pomodoro fresco, se di stagione; gli altri legumi (piselli, fagioli, ceci); l'uovo, solo il tuorlo ben cotto. Iniziando con un solo cucchiaino e aumentando gradualmente fino a dare il tuorlo intero; gli agrumi.

Intorno ai 10 mesi

Introdurre, in alternativa a liofilizzato/omogeneizzato, la carne fresca (20 - 30 grammi a crudo), cotta al vapore e tritata, di cui sia garantito il controllo di qualità.

Intorno ai 12 mesi

Introdurre l'albume ben cotto, iniziando sempre con un cucchiaino e aumentando gradatamente; altre verdure di stagione: spinaci, lattuga, bietole, erbe.