

Brazzo Nutrizionista

L'alimentazione al servizio dell'Essere



L'alimentazione
complementare responsiva
Guida per lo svezzamento



PREMESSA

Questa piccola guida nasce con l'obiettivo di fornire un modello di svezzamento che rispetta il più possibile le necessità nutritive, la biologia e la naturale auto-regolazione del bambino nato sano al regolare termine dei 9 mesi.

La guida non va intesa come opera completa da poter consultare per applicarne i principi in autonomia, ma come una serie di informazioni utili che possono aiutare ad integrare e capire il lavoro del pediatra e del nutrizionista. La guida è stata sviluppata a partire da diverse informazioni raccolte nella mia esperienza come Biologo Nutrizionista, e in particolar modo, ci tengo a citare due principali fonti per lo sviluppo di questa guida:

- Le raccomandazioni della **Commissione Europea** in merito all'alimentazione dell'infanzia, presenti nel documento "Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea", liberamente consultabile e scaricabile dal sito del Ministero della Salute al seguente indirizzo: http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=1618
- Il manuale "L'alimentazione complementare responsiva – Una guida allo svezzamento per educatori e operatori sanitari dell'infanzia", di Maurizio Iaia

Come qualsiasi opera intellettuale, la presente guida è protetta dalle leggi di *Copyright* e *Diritto d'Autore*, ed è pertanto vietata la duplicazione e/o la diffusione senza il previo consenso dell'autore.

INDICE

INTRODUZIONE	pag.5
QUANDO SVEZZARE	pag.6
COSA E QUANTO MANGIARE	pag.7
COME SVEZZARE	pag.13
SCHEMA RIASSUNTIVO	pag.18

INTRODUZIONE

Il termine *complementare* indica come il cibo solido serva da complemento, va cioè ad affiancare e non a sostituire l'allattamento al seno, dal momento che il latte materno continuerà a rimanere l'alimento fondamentale anche nel secondo semestre di vita grazie alla sua qualità nutrizionale, e il suo consumo si può protrarre fino ai 2 anni. Tale termine non è semplice semantica, ma è importante perché la definizione "alimenti per lo svezzamento", può portare erroneamente a pensare che essi possano sostituire il latte.

A *richiesta*, invece, indica come sia importante permettere al bambino di esplorare i cibi in autonomia, affinché possa acquisire la consapevolezza dei propri segnali interni e dei propri bisogni (quali l'aver fame, essere sazio, l'averne avuto abbastanza), per comunicarlo ai genitori, che dovranno pertanto saper rispondere adeguatamente su richiesta del piccolo.

L'arco temporale dello svezzamento rappresenta una grossa fetta dei primi 3 anni di vita, cioè quella **finestra critica** durante la quale il bambino diventa autonomo a mangiare e sviluppa le sue preferenze alimentari, e più in generale uno stile di vita, che tenderà a mantenersi invariato nel tempo fino all'età adulta. Ecco perché diventa estremamente importante l'acquisizione precoce di sane abitudini alimentari e di un buon rapporto con il cibo: esse influiscono fortemente su crescita e salute.

Bisogna, infine, ricordare quanto sia forte la connessione madre – figlio, ad esempio l'allattamento al seno protratto nel tempo, favorisce ed accelera il recupero del normale peso post-parto della mamma; al contrario, una diminuzione delle poppate favorisce il ritorno delle mestruazioni e della fertilità, aumentando la probabilità di una seconda gravidanza ravvicinata, che porta a smettere di allattare il bambino prima del previsto.

Cercheremo, ora, di rispondere agli interrogativi più rappresentativi riguardo lo svezzamento, ovvero **quando** iniziare l'alimentazione complementare, con che **cosa**, ovvero con quali alimenti e in che quantità, e **come**, ovvero quali sono le modalità e i comportamenti che dovrebbe tenere il genitore nei confronti del bambino.

QUANDO SVEZZARE?

La posizione dell'OMS (organizzazione mondiale della sanità), è di raccomandare l'allattamento al seno esclusivo fino ai primi 6 mesi di vita, ed introdurre i primi alimenti solidi solo dopo quel periodo. Tale raccomandazione è il risultato di una revisione sistematica della letteratura sulla salute del bambino e della madre, che ha mostrato statistiche di salute più favorevoli per i bambini allattati esclusivamente al seno per sei mesi, invece di quattro come precedentemente suggerito.

Tale raccomandazione non dovrebbe sorprendere, in quanto è al compimento del sesto mese che il bambino ha completato lo sviluppo dell'apparato digestivo, del sistema immunitario e renale, e ha acquisito le capacità di afferrare alimenti a forma di manico e portarseli alla bocca, masticandoli (anche senza denti), e deglutendoli.

SIGENP (Società Italiana di Gastroenterologia Epatologia e Nutrizione Pediatrica) e SIAIP (Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica), inoltre, indicano come:

- Anche se l'obiettivo auspicabile è l'introduzione di cibo solido a partire dai 6 mesi, va valutato caso per caso il grado di competenze neuro-ormotorie del bambino, senza ansie e rigidi calendari;
- Non ci sono evidenze scientifiche che indicano come l'introduzione oltre il 6° – 8° mese di cibi solidi considerati allergizzanti, possa prevenire manifestazioni allergiche, anche in soggetti geneticamente predisposti (sindrome atopica);
- Non esiste un'epoca ideale per introdurre glutine in relazione all'insorgenza di celiachia e diabete di tipo 1, pertanto vale la regola di introduzione dopo il 6° - 8° mese.
L'allattamento al seno protratto, in ogni caso, sembra sia un fattore protettivo;

La strada più giusta ce la indica il bambino

Quando il bambino è pronto a mangiare il primo cibo solido, sarà lui a comunicarlo ai genitori, interessandosi al cibo che mangiano i genitori ed esplorando il mondo circostante mettendo in bocca le cose. Oltre a questi segnali, vi sono **tre i segni distintivi** che ci portano a sapere quando è il momento giusto:



1. Mantiene la posizione seduta con il minimo appoggio: ciò gli consente di avere un corretto allineamento della testa con il tronco, e pertanto una corretta deglutizione del bolo;
2. Coordina occhi, mani e bocca per poter localizzare, afferrare il cibo stringendolo nel pugno e portarselo alla bocca da solo;
3. Riesce a tenere il cibo in bocca per masticarlo (anche senza denti), e deglutirlo senza sputarlo o farlo colare sul mento.
Se si opta per dare cibi con il cucchiaio, appiattisce la lingua per accogliere il cucchiaio in bocca, e stringe le labbra attorno per asportarne il contenuto.

COSA E QUANTO MANGIARE

La risposta sul cosa mangiare, in realtà è più semplice di quello che si potrebbe pensare, infatti i bambini dovrebbero mangiare ciò che mangiano i genitori, se quest'ultimi posseggono una dieta varia ed equilibrata. Riguardo il quanto, i bambini possiedono la capacità di auto-regolarsi se vi si lascia l'autonomia di farlo. Vediamo il perché di queste affermazioni.

Innanzitutto, come detto il **latte materno** rimane l'alimento fondamentale nell'arco del primo anno di vita, e dato il valore nutritivo del latte è fortemente influenzato dagli alimenti consumati dalla mamma, la sua alimentazione dovrebbe avere un occhio di riguardo.

Altro consiglio per la mamma che allatta è di fare un utilizzo molto esiguo di alcol, in quanto esso induce ad una diminuita produzione di latte, e ciò potrebbe portare il piccolo ad avere meno latte di quanto necessario, diminuendo sia il suo contributo come risorsa nutritiva ed energetica, che come naturale stimolante delle difese immunitarie. Nel caso di consumo occasionale di alcol, l'allattamento deve essere evitato nelle due ore successive al consumo.

Il punto fondamentale della scelta di usare gli stessi alimenti che mangiano i genitori, definiti **alimenti domestici**, rispetto ai prodotti industriali specifici per bambini (es. omogeneizzati), è invece derivata da diversi studi che li pongono a confronto.

Prodotti industriali per bambini

I prodotti industriali per bambini, definiti **Baby Foods**, sono alimenti che seguono le direttive europee dell'EFSA, pertanto sono sicuri per l'impiego. È stato però dimostrato che, rispetto ai comuni cibi domestici, essi non posseggono un migliore spettro di nutrienti, ma anzi, a volte è vero il contrario.

Questo perché sono prodotti che basano il loro successo sulla vendita, quindi frequentemente sono arricchiti di zuccheri semplici, oli, sale, additivi (di origine peraltro spesso sconosciuta), per renderli più appetibili e spingere così il bambino a consumarli volentieri, inducendo a far pensare al genitore che sono migliori dei cibi domestici.

In aggiunta, i Baby Foods hanno sapori e consistenza standardizzati, sempre uguali, pertanto finisce che diventa necessario un secondo svezzamento quando vengono inseriti gli alimenti domestici, ritardando l'accettazione della dieta familiare. Facendo un'analisi più ampia, tali sapori standardizzati sono, guarda caso, gli stessi che si ritrovano tipicamente nel cibo di catene quali Fast Food o nei prodotti commerciali industriali come le merendine pre-confezionate.

Ciò dovrebbe far capire come l'industria alimentare cerca fortemente di trarre vantaggio dalle preferenze innate nei bambini verso certi gusti, per sfruttarle anche negli anni successivi. Ecco perché il miglior modo di svezzare è di far conoscere al bambino l'ampia varietà di gusti e di cibi che gli adulti stessi dovrebbero mangiare per avere un'alimentazione sana, è tale metodo ad essere maggiormente in linea con le nostre predisposizioni naturali.



FOCUS: Lo sviluppo del gusto nei bambini e la Neofobia

Le preferenze dei bambini verso i cibi non sono del tutto innate, anzi, in quanto lo sviluppo delle preferenze alimentari è influenzato dall'interazione tra tendenze biologiche ed esperienze ambientali.

La capacità di percepire i sapori esordisce precocemente nei primi mesi di gravidanza, e nel corso della gestazione il feto inala e deglutisce quantità significative di liquido amniotico che contiene molti dei costituenti degli alimenti che la mamma mangia, familiarizzando con i sapori che incontrerà poi nella vita post-natale. In altre parole, l'alimentazione della madre dà un **imprinting gustativo-olfattivo**, condizionando l'accettazione o il rifiuto a determinati sapori a cui saranno esposti i bambini in epoche successive. Ciò è la base delle *tradizioni alimentari* e culinarie tipiche delle diverse culture, e che tendono a mantenersi di generazione in generazione.

Biologicamente i bambini tendono ad avere una preferenza per dolce e salato, e a rifiutare nuovi alimenti, specialmente quelli con sapore amaro (come molte verdure) o acido (come gli agrumi), con una reazione di paura e/o disgusto definita **neofobia**. Tali manifestazioni aumentano nel periodo tra i 4 e i 6 mesi, raggiungendo un picco attorno ai 2 anni che si mantiene fino ai 6 anni, per poi ridursi gradualmente.

La *neofobia* è piuttosto diffusa nei bambini, e ha funzione evolutiva di evitare sostanze tossiche o avariate, infatti i bambini che iniziavano a camminare in un ambiente pieno di pericoli (bacche ed erbe pericolose, alimenti avariati, etc), dovevano ridurre al minimo le possibilità di ingerire sostanze dannose.

Queste tendenze innate possono **modificarsi dalle esperienze di interazione bambino-cibo**, infatti se la preferenza alimentare è determinata in parte dalla genetica, per il restante lo è dall'esperienza ambientale precoce: ecco come la familiarizzazione verso alimenti sani come frutta e verdura dovrebbe avvenire presto nello svezzamento.

Purtroppo, se si abitua il bambino con **sapori e consistenze artificiali e monotone**, tipiche dei prodotti industriali come gli omogeneizzati, sarà poi più difficile passare ai comuni alimenti domestici. Altro **errore comune** è di rinunciare a proporre cibi rifiutati dopo il terzo-quarto tentativo fallito, perché interpretano l'espressione del bambino come disgusto, ma in realtà si tratta di fargli abituare le papille gustative ai nuovi gusti finché non li accetta, e ciò può richiedere anche 10 – 15 esposizioni al nuovo alimento, da eseguire nell'arco di più giorni, in un clima sempre positivo e senza forzature.

Gli alimenti domestici

Per alimenti domestici si intendono tutti gli alimenti tipicamente consumati in una dieta di stampo mediterraneo, che rispetti i più recenti studi sul campo della nutrizione umana. L'approccio migliore perché il bambino segua questo regime alimentare è che siano i genitori i primi a seguirla.



Dato il buon grado di sviluppo neuro – oromotorio del bambino a 6 mesi di vita, tipicamente non è nemmeno necessario preparare pappe della consistenza di un purè da dare con il cucchiaino, ma si può impiegare fin da subito cibo con la forma definita *finger food* (ovvero con forma di dito o a bastoncino). Questi finger food devono avere una consistenza idonea da poter essere presi con le mani senza diventare una poltiglia, ma al contempo poter essere masticati senza denti.

COME PROPORRE I COMUNI ALIMENTI DOMESTICI SOTTO FORMA DI *FINGER FOOD*

Verdure

Gli ortaggi che sono duri a crudo vanno tagliati a stick (bastoncino), e cotti al dente (se troppo cotti, infatti, tenderanno a diventare una poltiglia una volta presi in mano), ad esempio:

- Carote;
- Patate;
- Zucchini;
- Zucca gialla.

Frutta

- Pere, banana, mango, proposti interi o come stick;
- Melone in stick o a piccole fette cuneiformi;
- Acini d' uva tagliati a metà senza pelle e semi.

Carni

- Carne o pesce cotti, a cui sono rimossi accuratamente ossa e spine, da tagliare e lasciare prendere liberamente o imboccare;
- Carne come vitello-manzo, maiale, agnello sono più facili da masticare se tagliati trasversalmente rispetto all'asse delle fibre, dato le fibre contrattili sono dure e forti, pertanto l'ideale è tagliarle per poter masticarle meglio;
- Cosce di pollo con l'osso (più facili da maneggiare), senza la pelle, dato la carne della coscia è più tenera del petto. Oppure strisce di pollame, in questo caso tagliate longitudinalmente rispetto le fibre per non renderle troppo friabili;

Formaggi

- Formaggi non troppo freschi, tagliati in stick.

Cereali

- Grissini o strisce di pane, meglio se tostato;
- Pasta in forma impugnabile:
 - Spaghetti;
 - Bucatini;
 - Fusilli;
 - Etc.

COME PROPORRE I COMUNI ALIMENTI DOMESTICI IN MODO PIÙ FRUIBILE

Il bambino potrebbe non accettare subito il cibo in finger food, per diffidenza o per necessità di meglio acquisire le capacità per masticarlo, pertanto lo si può abituare rendendo più fruibili i cibi solidi con forchetta, coltello, cucchiaio, trita-tutto, grattugia.

Verdure crude: tagliare a pezzettini, o grattugiare (ad esempio la carota);

Verdure cotte: eliminare eventuali filamenti fibrosi, schiacciare con una forchetta;

Legumi: dopo la cottura, passare con passaverdura (per fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, fave, eliminare la buccia fino ad un anno d'età);

Frutta (alcuni esempi):

- Mela, pera: sbucciare e grattugiare;
- Banana: schiacciare con la forchetta;

- Mandarini, arance: sbucciare, tagliare gli spicchi, eliminare i semi;
- Pesche, prugne, susine: scegliere i frutti maturi, sbucciare, e tagliare a pezzi la polpa;

Carne di vario tipo: tritare con trita-tutto (non è necessario ricorrere al frullatore)

Pesce: utilizzare filetto di pesce senza spine, e sminuzzare con il coltello e forchetta;

Uova sode o frittata: ridurre a pezzettini con coltello e forchetta;

Pasta di vario formato: tagliare a pezzettini;

Pane: scegliere pane comune che può essere dato a pezzettini;

FOCUS: Uno sguardo agli alimenti da agricoltura biologica

Per agricoltura biologica si intende un sistema di produzione fondato sulla pratica della rotazione delle culture e della concimazione organica, senza ricorso a sostanze chimiche di sintesi, e in cui vengono usati insetti per la lotta contro i parassiti (lotta biologica). Per definirsi biologica, una coltivazione deve rispettare le regole stabilite dal regolamento Europeo CEE 2092/1992 (e successive modifiche / integrazioni).

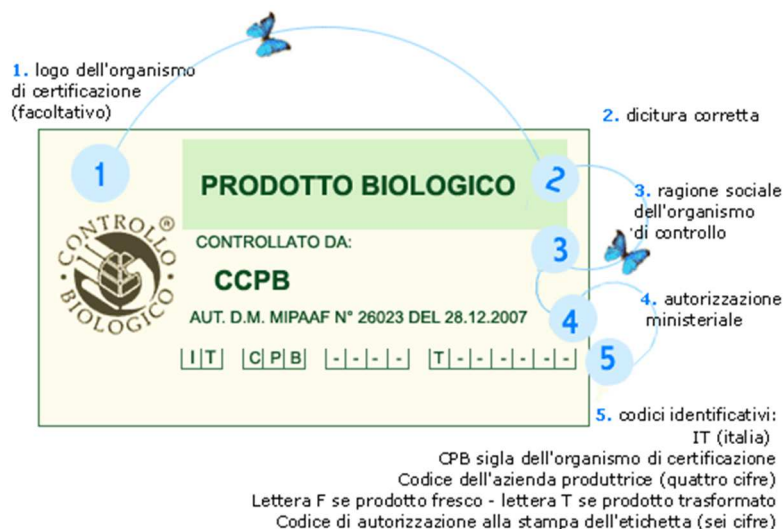
Lo scopo di tale agricoltura è di essere più **sostenibile**, in quanto riduce gli effetti di contaminazione ambientale e alimentare, derivate dal regolare (ma spesso eccessivo) impiego di concimi, diserbanti e insetticidi.

Come riconoscere un prodotto biologico?

Nell'etichetta deve essere indicato obbligatoriamente:

- Nome per esteso dell'organismo di controllo che certifica l'origine biologica del prodotto, e i dati dell'autorizzazione ministeriale;
- Una serie di lettere e cifre che sono la "carta d'identità" del produttore e del prodotto:
 - Paese d'origine, per l'Italia è IT;
 - Sigla dell'organismo di controllo, di 3 lettere, ad esempio CPB;
 - Codice dell'azienda, di 4 cifre;
 - Singola lettera, F per prodotto fresco e T per prodotto trasformato;
 - 6 cifre dopo la lettera precedente, che indicano il codice di autorizzazione alla stampa di etichette per i quantitativi prodotti che sono stati certificati;

Di seguito vediamo un esempio di come è strutturata l'etichetta di un prodotto biologico.



Pro e Contro

Sempre più genitori tendono a preferire per i loro bambini alimenti biologici, ma la letteratura ha dimostrato che non vi sono differenze nutrizionali rispetto all'agricoltura standard.

Unica differenza è che i prodotti biologici posseggono concentrazioni più elevate di **antiossidanti polifenolici**, ma è ancora da dimostrare il reale impatto di esse sulla salute umana, soprattutto in virtù del fatto che la maggior parte di essi vengono degradati lungo il tratto digerente per essere assorbiti, perdendo pertanto l'attività antiossidante.

È stato, invece, dimostrato come i prodotti delle culture biologiche posseggano mediamente concentrazioni di metalli tossici come **cadmio** e residui di pesticidi fino a 4 volte inferiori rispetto alla controparte convenzionale, ma bisogna ricordare che i prodotti convenzionali sono comunque ampiamente entro i limiti di legge per le sostanze nocive.

Il principale **contro** dei prodotti biologici è il prezzo generalmente più elevato (dal 15 al 40%). La percezione del rischio alimentare verso i prodotti convenzionali, e il più alto costo dei prodotti biologici, potrebbe portare ad un minor consumo di frutta e verdura, ma come visto questa percezione infondata, pertanto è molto più vantaggioso, dal punto di vista salutistico, optare per un maggior consumo di frutta e verdura di prodotti convenzionali, piuttosto che puntare a prodotti biologici ma calando i consumi per il prezzo più elevato.

Se, invece, si possono sostenere senza problemi i costi dei prodotti biologici, non vi è alcuna ragione per non consumarli, l'importante è farlo in buoni quantitativi e ricordare che è più una scelta etica di rispetto verso l'ambiente, che una scelta per la salute personale.

Alimenti da EVITARE ☹

- Il **miele**, perché può contenere spore batteriche che lo stomaco dell'adulto distrugge senza problemi, ma che lo stomaco dei lattanti potrebbe non farlo con la stessa efficacia, contenendo acidi in misura nettamente minore;
- Il **latte vaccino**, sconsigliato come alimento principale al posto del latte materno (o formulato), in quanto povero di ferro e per un eccessivo contenuto proteico (il triplo di quello materno). Può essere dato in piccole quantità come ingrediente di vari cibi o 1 – 2 volte la settimana come yogurt o formaggio;
- **Alimenti piccoli**, di consistenza dura e forma arrotondata, per evitare il rischio di soffocamento;
- Il **tè**, perché contiene sostanze, come i tannini, che legano il ferro e altri minerali, riducendone l'assorbimento. Anche **camomilla** e **tisane** per lattanti, interferiscono con l'assorbimento di ferro per le stesse ragioni, inoltre contengono zuccheri aggiunti. Infine da evitare tutte le bibite con **caffeine**;
- **Alcol** o preparati che possono contenerlo;

Esempio di menù settimanale dal secondo semestre di vita

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione
Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino
Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
Pasta al pomodoro	Risotto con verdure	Pasta al sugo di pesce	Tagliatelle con piselli	Pasta in bianco	Pasta con legumi	Lasagne al forno
Frittata al forno	Pollo o coniglio	Verdure di stagione	Verdure di stagione	Crocchette di pesce	Verdure di stagione	Verdure di stagione
Verdure di stagione	Verdure di stagione			Verdure di stagione		
Merenda	Merenda	Merenda	Merenda	Merenda	Merenda	Merenda
Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale
o yogurt con frutta	o yogurt con frutta	o yogurt con frutta	o yogurt con frutta	o yogurt con frutta	o yogurt con frutta	o yogurt con frutta
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Filetto di platessa	Pasta e ceci	Straccetti di bollito	Petto o coscette di pollo	Crema di verdure con pastina	Filetto di pesce al pomodoro	Prosciutto crudo
Verdure di stagione	Verdure di stagione	Patate lesse	Verdure di stagione	Formaggio fresco (es. ricotta)	Verdure di stagione	Torta di carote

COME SVEZZARE

Per il come svezzare, si cercano di sfruttare le capacità di apprendimento che il bambino possiede in modo innato:

- La **familiarizzazione** con ciò che è nuovo, ossia l'esposizione ripetuta (ma senza forzature) a nuovi sapori, perché ne favorisce l'accettazione;
- **Apprendimento imitativo**, ovvero la tendenza istintiva del bambino di assaggiare gli alimenti che vede mangiare da un adulto a lui familiare;
- **Apprendimento associativo**, ovvero l'associazione di un dato sapore con il contesto emozionale/affettivo in cui si è assaporato, e le sensazioni post-ingestive che determina;



I genitori, o più in generale i *caregiver* (espressione inglese che include tutte le persone che danno da mangiare al piccolo, come ad esempio nonni e zii) decidono il **tipo di alimenti**, gli **orari** e il **contesto sociale** dei pasti. Ma è importante che lascino la libertà di decidere al bambino quanto mangiare, perché è proprio nella fase dello svezzamento che apprende se l'assunzione di cibo inizia e finisce sulla base di fattori esterni come quantità di cibo nel piatto e l'orario, oppure, più giustamente, sulla base dei **segnali interni**.

Le modalità di accudimento del passato, che portavano all'esercitare pressioni perché il bambino mangiasse di più, sono frutto di contesti caratterizzati da scarsità di cibo e insicurezza alimentare, quindi **obsolete** rispetto all'attuale disponibilità alimentare.

Oggi giorno la miglior risposta educativa che può avere il caregiver verso il bambino è autorevole, ovvero che cerca di pretendere l'aderenza a certe regole educative durante il pasto (come ad esempio orari e più avanti utilizzo delle posate), ma al contempo **responsivo**, ovvero riesce ad interpretare le volontà del bambino come i segnali di fame e sazietà.

Questo tipo di risposta educativa responsiva, si sviluppa impostando innanzitutto l'**ambiente** dove si mangia, in modo che sia **organizzato e piacevole**, promuovendo l'interazione (ad es. è consigliato far mangiare il bambino assieme agli adulti), ma eliminando fonti di distrazione (ad esempio la TV accesa o i giochi del bambino in vista).

Come visto, il cibo va predisposto secondo le capacità neuro-ormotorie acquisite dal bambino, quindi decidendo se usare i finger food o renderlo più fruibile per darlo con il cucchiaino, ma cercando sempre di esortare il bambino a provare a mangiare da solo il cibo. Per esempio, se il bambino non ha mangiato da solo un alimento a forma di finger food, ma ha accettato di mangiarlo con il cucchiaino, qualche giorno più tardi è più corretto provare a riproporglielo sotto forma di finger food, piuttosto che servirglielo con il cucchiaino.

Se il caregiver pianifica gli orari del pasto e cosa si mangia, resta il bambino a segnalare, attraverso azioni motorie, facciali e vocalizzazioni, il suo bisogno. Il caregiver deve imparare a riconoscere i segnali del bambino e rispondere in modo incoraggiante, adeguato e appropriato, **favorendo una certa autonomia del bambino**, ad esempio permettendogli di toccare il cibo e portarselo alla bocca, ma evitando forzature verbali o fisiche se è titubante o non mangia.

Usando queste strategie di svezzamento, il bambino fa esperienza di come un determinato segnale è stato sufficiente all'appagamento del bisogno e della netta distinzione tra fame e sazietà.

Segnali di fame e sazietà nell'età 4 – 12 mesi

Età	Segnali di Fame	Segnali di Sazietà
4-6 mesi	Piange o si agita	Rallenta o interrompe la suzione
	Sorride al caregiver, lo guarda fisso o tuba mentre mangia	Sputa fuori il capezzolo/la tettarella
	Muove la testa verso il cucchiaino o cerca di spingere il cibo verso la bocca	Appare distratto e presta attenzione all'ambiente circostante
5-9 mesi	Afferra con le mani il cucchiaino o il cibo	Comincia a mangiare più lentamente
	Punta il dito verso il cibo	Tiene la bocca chiusa o spinge il cibo lontano da sé
8-11 mesi	Raggiunge ed afferra il cibo	Comincia a mangiare più lentamente
	Punta il dito verso il cibo	Spinge via il cibo
	Si eccita quando viene presentato il cibo	
10-12 mesi	Esprime preferenze per specifici alimenti con parole o suoni	Agita la testa da una parte all'altra per dire che non ne vuole più

Pratiche di accudimento da evitare

1) Pressioni per indurre a mangiare di più

Con una certa frequenza i caregiver esercitano pressioni per farli mangiare, ignorando i loro segnali di sazietà per svariate ragioni:

- Pensano che il loro bambino sia schizzinoso con il cibo e incapace di autoregolarsi su quando mangiare;
- Percepiscono il bambino come di scarso peso, temendo per la sua salute, anche se rientra nel range di una crescita normale;
- Sono preoccupati perché rifiuta di mangiare alimenti salutari come frutta e verdura;

Spesso tali forzature producono un effetto opposto a quello desiderato: il bambino è confuso rispetto ai suoi segnali interni di fame / sazietà, perdendo interesse nel comunicarli e diventando più oppositivo al cibo

A volte, di fronte al bambino riluttante ad assaggiare nuovi alimenti, molti caregiver preparano appositamente cibi molto palatabili che i bambini avevano accettato in precedenza per farli mangiare, ma più il genitore si preoccupa e prepara cibi "speciali", ignorando le capacità auto-regolative del bambino, più rischiano di esasperare la situazione di rifiuto.

2) Usare il cibo come premio

Molto spesso i genitori inducono a mangiare alimenti che ritiene giusti, promettendo un alimento premio (spesso ricco di zuccheri e grassi), ad esempio un dolce se mangia le verdure. Tale pratica, nell'immediato può essere efficace, ma gli fa erroneamente imparare a svalutare cibi come le verdure e a sopravvalutare gli alimenti premio.

3) Restrizione della quantità di cibo

Se i genitori temono che il loro bambino mangi troppo o sia a rischio sovrappeso, cercano di limitare il suo accesso ad alimenti di maggiore densità calorica. Tale controllo, se viene svolto con la limitazione dell'accesso ad alimenti che sono in casa viene visto come una privazione, e

potrebbe creare un aumento del loro consumo quando diventeranno più autonomi nel procurarseli. La strategia migliore è non tenere in casa tali alimenti.

4) Uso del cibo per calmare il bambino

Usare il cibo per calmare il bambino, indipendentemente dal suo reale bisogno di mangiare, potrebbe favorire disturbi dell'autoregolazione con iperalimentazione, come mangiare in assenza di fame per lenire situazioni di disagio e stress.

Vantaggi e criticità dell'alimentazione complementare a risposta

Gli aspetti maggiormente **favorevoli** di questo metodo sono i seguenti:

- Introduzione più tardiva di alimenti complementari, quindi in linea ai suggerimenti dell'OMS di iniziare lo svezzamento a 6 mesi;
- Maggior partecipazione del bambino ai pasti famigliari, che aiuta anche a consolidare la sua identificazione e il suo legame affettivo verso la famiglia;
- Le madri che seguono questo metodo lo trovano naturale e piacevole, e spesso fa anche risparmiare tempo per la preparazione dei pasti, dato i cibi sono i medesimi per tutti i componenti;

Gli **svantaggi**, invece, sono:

- Una certa apprensione che il cibo possa andare di traverso;
- I dubbi che sorgono sul fatto che il bambino riesca a decidere e assumere in autonomia il quantitativo di cibo richiesto per una corretta crescita;
- Nelle fasi iniziali, il bambino sporca e sparge il cibo intorno, e ciò porta ad uno spreco di cibo e ad un certo imbarazzo, soprattutto quando si mangia fuori casa;

Proprio per fugare qualsiasi dubbio sugli svantaggi, sono state fatte delle valutazioni, con il supporto della letteratura scientifica, per capire se i bambini possono adottare con successo questo metodo di svezzamento. I risultati suggeriscono che i bambini di sei mesi:

1) Hanno le abilità motorie necessarie per mangiare autonomamente con le mani, e solo se è presente uno sviluppo neuro-motorio più lento (circa il 6 % dei casi degli studi eseguiti), è preferibile l'uso del cucchiaino (Per fugare ogni dubbio sullo status dello sviluppo neuro-motorio, basta rivolgersi al pediatra).

2) Hanno la forza necessaria per assumere da soli il corretto quantitativo di cibo. Unico momento in cui bisogna fare attenzione è durante le malattie dei primissimi anni di vita, tutt'altro che infrequenti, infatti in questi momenti i bambini possono avere un calo transitorio sia di forze fisiche che di appetito, e pertanto il caregiver ad impiegare anche il cucchiaino per alimentare correttamente il bambino.

3) Hanno le abilità neuro oro-motorie per gestire i pezzi senza strozzarsi. Può certamente succedere che al bambino che inizia ad alimentarsi da solo vada di traverso il cibo, ma gli episodi riportati si sono sempre risolti spontaneamente attraverso l'espulsione con la tosse. Il bambino impara gradualmente quanto cibo può introdurre in bocca, diventando consapevole dei volumi solidi che può gestire. Dato questa è una fase di apprendimento, non sempre è perfetta, pertanto sono normali dei piccoli conati o episodi di vomito leggero, e il bambino non si spaventa da questi episodi a meno che non siano i genitori stessi a mostrarsi spaventati e trasmettergli insicurezza.

4) Se seguono l'alimentazione complementare a risposta, hanno un adeguato intake di calorie e nutrienti. Per esempio, uno dei punti più importanti nell'alimentazione del lattante superati i 6 mesi di vita, è l'assunzione di Ferro, infatti sono molte le pappe industriali arricchite di ferro. Nonostante ciò, i bambini che assumono alimenti domestici assumono già cibi ricchi di

ferro come pezzi di carne rossa e pesce, che hanno una biodisponibilità di Ferro molto più alta dei cereali industriali (del 15% rispetto al 3%), dimostrandosi altrettanto, se non anche più validi.

5) Possono assumere alimenti domestici piuttosto che baby food. Tutto, ovviamente, dipende dall'alimentazione dei genitori: se la loro alimentazione è sana ed equilibrata, il bambino avrà anch'esso un'alimentazione sana, che presumibilmente si porterà con sé per tutta la vita. Ma genitori con eccessivo intake di sodio, grassi saturi e zuccheri che applichino questa dieta, fanno andare anche i propri bambini incontro agli stessi squilibri nutrizionali.

Riguardo le **allergie** alimentari, come riportato nel capitolo *Quando Svezzare*, superato il 6°– 8° mese non esiste un'epoca più sicura per evitare la loro insorgenza.

FOCUS: Difficoltà nella sincronizzazione dei pasti

Come visto, l'alimentazione complementare richiede che il lattante consumi i pasti solidi assieme ai genitori, ma tale pratica comporta qualche problema:

- Le famiglie con i genitori che lavorano a tempo pieno (in particolare le madri), hanno meno possibilità di consumare il pasto insieme in famiglia;
- La sincronizzazione dei pasti degli adulti con quelli del lattante, specie nei primi mesi dell'alimentazione complementare (6-8 mesi), può essere difficile perché i lattanti, per via del piccolo stomaco, tendono a mangiare più volte al giorno rispetto al tipico schema dell'adulto;
- La coordinazione dei pasti dipende anche dal sonno del bambino, che può non rispettare il classico ciclo notturno;

Se per il primo punto bisogna cercare di ottimizzare i propri tempi, per gli altri non bisogna affatto temere, in quanto i bambini imparano presto ad adattarsi ai ritmi di vita che hanno i genitori.

Raccomandazioni per applicare correttamente lo svezzamento complementare

Scopo della raccomandazione	Raccomandazioni per i genitori
Aumentare l'assunzione di ferro	Incoraggiare l'assunzione, a ciascun pasto, di un alimento ricco di ferro fin dall'inizio dell'alimentazione complementare (carne rossa, pesce), in forme impugnabili dal bambino (stick).
	Sfruttare gli alimenti suggeriti, per aumentare il contenuto in ferro del pasto (ad esempio impiegando cereali fortificati con ferro).
	Non dilazionare oltre i 6 mesi l'inizio dell'alimentazione complementare (per i bambini nati sani a termine).
Ridurre rischio di deficit energetico con il self-feeding	Offrire una buona varietà di alimenti ad ogni pasto, includendo anche un alimento ad elevato contenuto energetico (ad esempio del pesce grasso o un pezzetto di formaggio). Bene anche usare spesso olio di oliva.
	Creare un ambiente confortevole con poche distrazioni (ad es. no TV accesa e mettere via i giochi del bambino). Prestare attenzione ai segnali di fame / sazietà, e rispondere in maniera congrua.
	Offrire alimenti facili da mangiare anche con il cucchiaino, quando il bambino è affaticato o malato.
Ridurre il rischio di aspirazione del	Assaggiare il cibo prima di darlo al bambino, assicurandosi che sia abbastanza morbido da poterlo impastare con la lingua.
	Sorvegliare sempre il bambino mentre mangia.

cibo nelle vie aeree	Non tenere il bimbo sdraiato mentre mangia, e offrigli cibo solo se è in grado di stare seduto da solo con il minimo appoggio.
	Non esercitare pressioni per infilare il cibo in bocca, ma aspettare sempre che sia lui ad aprirla volontariamente.
	Non distrarre il bambino mentre è concentrato a masticare e deglutire.
	Evitare alimenti di consistenza dura, piccoli e tondi (ad es. acini d'uva, piselli, pomodorini, noccioline e pop-korn). Assicurarsi sempre non vi siano frammenti di ossa o spine o noccioli di frutta.
	Imparare a distinguere il riflesso di espulsione dalla situazione di reale presenza di cibo nelle vie aeree, e come intervenire nel secondo caso (informazioni da chiedere al pediatra che lo segue).

SCHEMA RIASSUNTIVO

COSA FARE

- Quando il bambino appare **interessato** al cibo dei genitori, e mostra i tre segni che indicano che il bambino è pronto a mangiare cibi solidi, permettetegli di partecipare ai pasti, tenendolo sulle gambe o sul seggiolone (ciò avviene attorno ai 6 mesi compiuti);
- Offrire liberamente piccoli **assaggi** del cibo che mangiate voi, senza badare a calendari di introduzione, dato dal sesto mese, o al massimo dall'ottavo, qualsiasi alimenti (anche quelli considerati più allergizzanti come il pomodoro, pesce, latte e uova), può essere somministrato senza correre rischio di favorire allergie;
- **Incoraggiatelo** ad assaggiare i vostri alimenti guardandolo e parlandogli, ma **MAI** forzarlo;
- All'inizio **non è importante quanto mangia**, perché il latte continua ad essere il nutrimento principale con il quale completare il pasto;
- Lasciatelo **toccare liberamente il cibo**: all'inizio non sarà ancora capace di usare pollice e indice come una pinza, pertanto prenderà il cibo con il palmo e mangerà la parte che spoggerà dal pugno;
- Quando usate il cucchiaino per dargli da mangiare, aspettate sia **sempre lui ad aprire la bocca** per darglielo;
- Se **rifiuta** alcuni alimenti, smettete di offrirglieli in quel pasto, ma riprovate a offrirglieli più avanti nel tempo, fino anche a 10-15 assaggi ripetuti a distanza di pochi giorni da un tentativo all'altro, sempre in un ambiente positivo;
- **Date il buon esempio** mangiando cibi salutari e variando la dieta, ricordando che siete voi a proporgli cosa mangiare, ma **è il bambino che decide quanto e se mangiare**;
- Offritegli acqua con una tazza provvista di manici (aiutandolo a sostenerla quando cerca di portarla alla bocca), ma senza preoccuparsi se non beve, dato il latte è in buona parte fatto di acqua;
- Soprattutto per i primi tempi, per evitare di sporcare per terra, mettete dei fogli di giornale o un telo di plastica sotto il seggiolone;

COSA NON FARE

- **Non cambiare ritmi e durata dei pasti**, i bambini imparano presto ad adattarsi;
- **Non tenere la TV accesa** mentre si mangia;
- **Non aspettarsi che mangi qualsiasi alimento da subito**, armatevi di pazienza e perseveranza;
- Non lasciare mai il bambino da solo mentre mangia;
- **Non serve aspettare ad introdurre alcuni alimenti** per il timore (infondato) di favorire allergie;
- Non mettergli mai fretta e non cercare di infilargli il cibo in bocca;
- **Non aggiungere sale, dadi o zucchero** nella preparazione del cibo del bambino nel tentativo di farlo mangiare, deve essere lo stesso che mangiate anche voi (in caso di dieta dei genitori, sana e bilanciata). Se volete insaporire il cibo, usare erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, timo, salvia, etc), o ortaggi (carote, sedano, pomodoro);
- Non proponete finger food all'età di sei mesi, se il bambino è nato pre-termine o presente problemi neuro-motori: in questo caso, consultare sempre il pediatra;