

Alimentazione complementare... tu chiamala se vuoi svezzamento!

Ehy sto crescendo! Da tanti punti di vista...

Il passaggio dall'allattamento ai cibi solidi viene definito "alimentazione complementare" perché è a complemento dell'allattamento e non a sostituzione. Vediamo alcuni motivi che rendono necessario questo passaggio.



- Aumento fisiologico della richiesta di alcuni nutrienti: intorno al 5° - 6° mese i bambini necessitano di un maggiore introito di ferro, zinco, proteine ad alto valore biologico e calorie che supportino la crescita.
- Sviluppo del senso del gusto: oltre ad avere un bisogno oggettivo di introdurre alimenti diversi per quantità e qualità, si presenta anche un bisogno soggettivo, dato dalla necessità di rispondere allo sviluppo della percezione del gusto e delle inclinazioni personali.
- Nuove competenze psicomotorie: quando i bambini riescono a stare seduti in posizione eretta, hanno il gesto istintivo di prendere qualcosa con la mano e portarselo alla bocca, riescono a gestire il cucchiaino e hanno l'istinto della masticazione, sono pronti per iniziare la nuova esperienza. La masticazione in particolare si presenta come istinto, ma deve essere esercitata per progredire nel modo corretto e questo può avvenire solo allenandosi a masticare cibi solidi.
- Maturità funzionale degli organi: i reni e gli organi dell'apparato digerente dopo i primi 6 mesi sono sviluppati in modo da poter gestire nutrienti e sostanze provenienti da alimenti diversi dal latte.
- Interesse nei confronti del cibo e del modello alimentare proposto dalla famiglia: arriva il momento in cui tutti i bambini mostrano interesse nei confronti del cibo, ognuno con i propri tempi. L'interesse è rivolto anche e soprattutto nei confronti di cosa fanno e mangiano gli adulti di riferimento a tavola. Per questo dobbiamo fare attenzione, vale sempre la regola indiscussa di dare il buon esempio!

La prima regola è...non ci sono regole precise!

Rispetto al passato, è convinzione condivisa in campo scientifico che non ci sono schemi e tempistiche precise e uguali per tutti da seguire. ma come sempre in campo nutrizionale la regola regina è' **VARIARE!** Cerchiamo di proporre un alimento nuovo ogni 2-3 giorni e se non ci sono reazioni negative procediamo con ulteriori nuove proposte. Negli ultimi anni si parla di **AUTOSVEZZAMENTO** ovvero "alimentazione complementare a richiesta", ma cosa si intende? E' un tipo di approccio dove è il bambino a segnalare il suo interesse per il cibo, partecipando attivamente al momento del pranzo dei grandi "afferrando" quello che gli capita sotto mano per portarlo alla bocca, manipolarlo e annusarlo, il tutto chiaramente sotto gli occhi attenti e vigili degli adulti! Per chi segue questo tipo di approccio è fondamentale curare l'alimentazione di tutta la famiglia, quindi è occasione di scelte alimentari sane ed equilibrate per grandi e piccini. Contrariamente a quanto si pensava fino a qualche anno fa, gli ultimi studi hanno confermato che non è necessario posticipare l'introduzione di alimenti allergizzanti per evitare la comparsa di intolleranze e/o allergie. La sequenza con cui introdurre gli alimenti deve essere influenzata solo dai gusti del bambino, dalla cultura gastronomica della famiglia e dai consigli del pediatra.



IL NOSTRO ATTEGGIAMENTO FA LA DIFFERENZA

- Non forziamo i bambini, ognuno di loro ha tempi e modalità diverse.
- Rispettiamo il loro gusto e disgusto, proponiamo ma non obblighiamo.
- Manteniamo un atteggiamento positivo e tranquillo, la relazione emotiva che si crea durante il pasto condiziona fortemente l'accettazione del pasto stesso.
- Affidiamoci al pediatra, lui conosce bene il bambino e le sue specifiche esigenze.
- Anche in questa nuova avventura come in altre...cerca di avere tanta pazienza!

RIFIUTO DELLA PAPPA

I bambini sono geneticamente predisposti a preferire alimenti dal sapore dolce, salato, umami e a maggiore contenuto di grassi. Al contempo sono spesso portati a diffidare del sapore amaro presente in diverse verdure e dal sapore acido di diversi frutti. Le preferenze innate del gusto possono essere modificate dalle esperienze sensoriali precoci, pertanto, perché i bambini superino le resistenze iniziali, devono avere l'opportunità di familiarizzare con il nuovo alimento. Quindi il nostro ruolo è quello di proporre sapori nuovi con pazienza e fiducia, consapevoli che potrà esserci un rifiuto iniziale, ma motivati nel riproporre molte volte il nuovo sapore.

