

# Svezzamento 6-8 mesi



## A 6 mesi prima minestrina vegetale

Preparare brodo vegetale cuocendo una patata, una carota e una zucchina in un litro di acqua o piu' per 30-45 minuti. Scolare 250 ml di brodo ed aggiungere 25 gr di pastina + un omogeneizzato di carne + un cucchiaino di parmigiano + un cucchiaino di olio extravergine di oliva + un cucchiaio delle verdure utilizzate per la cottura e schiacciate finemente



Ai sei mesi di eta', inizia lo svezzamento vero, con l'introduzione della prima minestrina.

Come si noterà, a parte

l'aumento di volume ad ogni pasto che passa da 200 ml a 220-250 ml circa e la riduzione del numero dei pasti giornalieri da 5 a 4 pasti /die, la variazione di maggior rilievo e' la minestrina di mezzogiorno, che si prepara così:

1) preparare il brodo vegetale:

in un litro di acqua, far bollire a fuoco lento: una patata, una carota, una zucchina, due foglie di bietola fino a ridurre a circa 1/2 litro. Spegnerne e filtrare 220 ml del brodo così ottenuto. (esistono anche delle bustine in farmacia col brodo vegetale liofilizzato; basta aggiungere acqua e rimestare).

2) cuocere i cereali:

nei 220-250 ml di brodo vegetale, versare circa ( 20 gr i primi giorni) 25 gr di FARINA DI CEREALI (detta anche crema di riso o cereali), in genere precotta;

3) condire la minestrina con:

- un cucchiaino di parmigiano reggiano;

- un cucchiaino di olio d'oliva extravergine.

4) mescolarvi dentro la carne: liofilizzato oppure omogeneizzato di VITELLA le prime volte poi di tutti i gusti. Il primo giorno versarne 1- 2 cucchiaini, aumentando man mano fino a versare tutto il vasetto da 60-80 gr entro 7- 10 giorni (ogni giorno aprire una confezione nuova).

5) mescolarvi dentro il contorno di passato di verdure: prendere la patata, la carota e la zucchina utilizzate per la preparazione del brodo vegetale, passarle con un cucchiaio o forchetta e versarne una cucchiata nella minestrina (anche del passato di verdure esistono confezioni di liofilizzato in farmacia).

NON AGGIUNGERE SALE.

Questa e' la prima minestrina vegetale, con cui il lattante inizia lo svezzamento. In realta', la preparazione a questo e' iniziata a 4 mesi mezzo, quando lo abbiamo abituato lentamente alle farine di riso tramite la FARINA LATTEA della notte, che rimane la sua cena fino agli 8 mesi; quando lo abbiamo abituato a degli orari per arrivare ai 4 pasti al giorno che saranno il suo schema alimentare fino all'eta' adulta; ancora quando lo abbiamo abituato al cucchiaino, senza il quale non e' possibile la somministrazione della prima minestrina etc.

Quindi, lo svezzamento vero inizia a 6 mesi, ma e' talmente ricco di cambiamenti che sarebbero traumatici se imposti tutti insieme nello stesso giorno, e oltre i 6 mesi di vita il latte non e' piu' sufficiente da solo a soddisfare le necessita' nutrizionali del lattante. Ecco perche' oggi le variazioni sembrano poche e facili.

Esistono in commercio numerose alternative comode, come vasetti di pappa gia' pronta da riscaldare a bagnomaria, o bustine di liofilizzato di tutto: brodino + passato verdure + pastina + omogeneizzato (mettere insieme sul fuoco o acqua bollente e rimestare ed e' pronto)

## Il resto dei pasti.



Latte a colazione, minestrina a pranzo, latte a merenda, farina latte o latte a cena ed eventualmente la notte se affamato

Almeno le prime volte siate prudenti e seguite lo svezzamento classico di un tempo, utilizzando solo omogeneizzato di vitella (piu' leggera persino del pollo) solo 60 grammi (il resto si butta e si apre confezione nuova l'indomani) solo parmigiano reggiano. Solitamente agli 8 mesi poi apro a numerosi gusti ed ai cibi dei genitori. Per i primi due mesi pero' siate prudenti e seguite i miei consigli.

---

Dott. Fernando Maxia

specialista in pediatria

Maracalagonis (CA) Via Firenze, 5 070-789.189

Burcei (CA) Via Progresso, 5 070-738.296

cell. 347-50.63.748 (wind)

# Cosa e' cambiato

Nel tempo i miei consigli sulla minestrina sono cambiati ma sono rimasti prudenti. Leggete per curiosita' la evoluzione dei miei consigli nel tempo.

## Glutine

Innanzitutto non introducevo il glutine (un costituente del grano: pasta, pane) fino agli 8 mesi almeno per prevenire l'eventuale intolleranza (morbo celiaco). Sugerivo quindi farine lattee senza glutine in farmacia



Oggi non si usa piu' anzi, si ritiene che chi predisposto geneticamente diventera' celiaco comunque a qualunque eta' si introduca il glutine, mentre se non si e' predisposti e' utile introdurlo dopo i 4 mesi e non oltre i 7 mesi. Quindi oggi inizio a 4 mesi e mezzo con farina latte con glutine (non piu' senza come prima) ed ai 6 mesi introduco la pastina nella minestrina (mentre prima solo crema di cereali senza glutine). Ammesso oggi anche mangiare piccoli pezzi pane (mollica)

## Omogeneizzati

Un tempo si suggeriva solamente omogenizzato (o liofilizzato) di vitello, la carne piu' leggera persino del pollo. Oggi c'e' chi suggerisce ai 6 mesi di introdurre i cibi dell'adulto fin da subito, carne e pasta compresa.



Io sarei per la prudenza ancora almeno fino ai 7-8 mesi. La carne fresca, anche se frullata in casa e' a frammenti ancora indigeribili per il lattante, preferisco ancora gli omogeneizzati. Certi tipi di carne anche se omogeneizzati li ritengo ancora meno digeribili a 6 mesi, percio' preferirei solo vitello almeno fino ai 7-8 mesi. La pastasciutta dell'adulto mi sembra ancora pesante a 6 mesi, cosi' come tanti piatti della tavola dei genitori. Preferirei insomma ai 6 mesi ancora i vecchi consigli prudenti, seguendo la classica minestrina vegetale, ancora con omogenizzato di vitella, pur intro-

ducendo la pastina e quindi il glutine

## Condimenti



Anche per i condimenti andrei cauto a 6 mesi fino agli 8 mesi (in fondo sono solo 2 mesi di minestrina vegetale) NO sale, NO piccante, NO intingoli e salsette varie.

Solo olio di oliva, parmigiano reggiano (NO pecorino o altro formaggio piccante) NO sale