

Giorgia Cozza

La pappa è facile!

Suggerimenti da seguire ed errori da evitare per
accompagnare il bebè alla scoperta di nuovi sapori

Illustrazioni di

Maria Francesca Agnelli

Il leone verde

Il bambino naturale
in tasca

ISBN: 978-88-6580-048-5

© Copyright 2012

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

Indice

Introduzione	3
Cos'è lo svezzamento	5
Quando iniziare?	8
Il bimbo che “non vuol mangiare”	16
La prima pappa	19
Liofilizzati, omogeneizzati&co	33
Come proporre i cibi?	38
Pappa e poppate	50
Errori da non fare	58
Mamma, sono sazio!	69
Grasso è bello?	74
Cibo sano per bimbi sani	77
A tavola tutti insieme	94
Bibliografia	101

Introduzione

Il cibo è il modo più immediato per scoprire il mondo.
Analia Setton

Che piacere sedersi a tavola con il proprio bambino, proporgli i primi assaggi, renderlo partecipe delle abitudini gastronomiche della famiglia, godere della reciproca compagnia. Per il piccolo è un'avventura entusiasmante, ogni assaggio è una sinfonia di sapori, consistenze, profumi, e la vicinanza rassicurante di mamma e papà invoglia alla scoperta. Un giorno alla volta, un assaggio alla volta, senza fretta alcuna, i genitori accompagnano il loro bambino alla scoperta dei piaceri della tavola e della buona cucina.

Ecco in sintesi lo spirito dello svezzamento. Svezzamento che non è un punto d'arrivo, ma un percorso, un cammino entusiasmante che i bimbi intraprendono quando sono pronti per farlo, ognuno con i propri tempi, in compagnia di mamma e papà.

E veniamo a noi. Come garantire al proprio piccino uno svezzamento sereno? Qual è il momento giusto per introdurre i primi cibi solidi? E quali dovranno essere questi cibi? Ma soprattutto come non cadere nel tranello delle ansie da prestazione (*Non riesco a farlo mangiare!*), delle scadenze (*Ha già otto mesi e vuole solo il mio latte*), delle previsioni catastrofiche (*Questo bambino non mangerà mai!*)?

E come difendersi dai commenti di parenti e amici che danno a noi tutte le “colpe”, accusandoci di dargli troppa pappa, troppo poca, troppo saporita, poco saporita e, magari, anche con il cucchiaino sbagliato?

In questo testo agile e scorrevole, dove il rigore dell’informazione scientifica si sposa con l’immediatezza di testi brevi e simpatiche vignette, troverete le risposte a tutte queste domande e numerosi suggerimenti per crescere dei piccoli buongustai dalle sane abitudini alimentari.

Perchè la serenità di mamma e papà è la miglior premessa per partire con il piede giusto e accompagnare il bambino nell’avventura entusiasmante dello svezzamento.

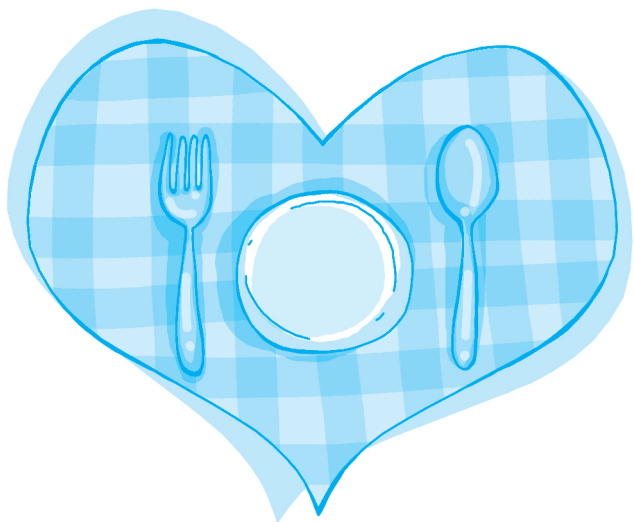
Noi vi auguriamo buona lettura e... buon appetito!

Giorgia Cozza e Maria Francesca Agnelli

Cos'è lo svezzamento

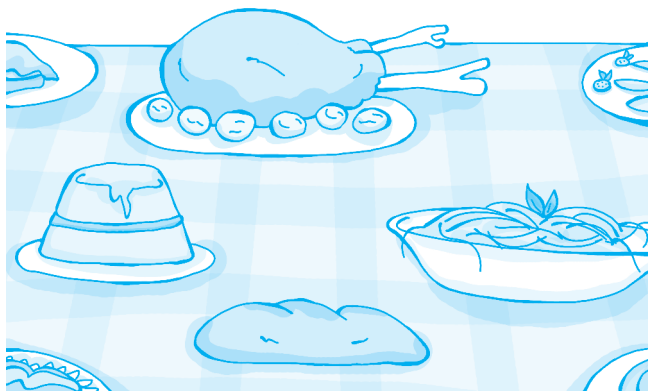


Svezzare un bimbo significa aiutarlo a scoprire che quello della buona tavola è uno dei piaceri della vita.



Verso i sei mesi è il momento per il bambino di arricchire la sua dieta e conoscere nuovi cibi, consistenze, profumi e sapori. Per il piccolo si tratta di un'avventura entusiasmante da vivere con mamma e papà in un'atmosfera gioiosa e serena.

PICCANTE DOLCE
FRAGRANTE PROFUMATO
CREMOSO CROCCANTE
SPEZIATO SALATO



Obiettivo finale dello svezzamento è quello di imparare a masticare, mangiare da solo, godersi il cibo e apprezzare quello che mangiano gli adulti.



Quando iniziare?



L'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce di allattare al seno in modo esclusivo fino al sesto mese.

Dopo il sesto mese, il bimbo ha esigenze nutrizionali nuove e al latte materno si accostano pian piano altri alimenti.



Perché il sesto mese? Perché prima, il sistema digestivo e i reni non sono pronti per cibi diversi dal latte. Inoltre, il bimbo non è ancora in grado di inghiottire consistenze che non siano liquide o semiliquide.

AIUT... NON VA GIÙ!



Nella seconda metà del secolo scorso era stata introdotta l'usanza di svezzare i bimbi molto precocemente, a 3-4 mesi o addirittura prima.

Poichè il loro apparato digerente e il loro sistema immunitario erano ancora immaturi, è stato necessario ricorrere ad alimenti speciali ad alta digeribilità, confezionati in maniera sterile.



Ma negli anni ci si è resi conto dei danni prodotti da questa fretta immotivata di sostituire il latte con altri alimenti e si è tornati sui propri passi, fino alle attuali raccomandazioni di proseguire l'allattamento al seno esclusivo fino a sei mesi.



Bibliografia

- American Academy of Pediatrics, *Breastfeeding and the Use of Human Milk*, Policy Statement, Pediatrics, 2005; vol. 115, n. 2.
- American Academy of Pediatrics, *Allattamento al seno e uso del latte umano*, Policy Statement, Pediatrics, 2005; Vol.17 n°1.
- Atti del IV Congresso nazionale Società Italiana di Nutrizione Pediatrica (Sinupe), 2002.
- Barbero E., e Sagone A., *La cucina etica per mamma e bambino*, Sonda, 2010.
- Bartolini A., *Cibo sicuro*, Fabbri, 2000.
- Bumgarner N.J., *Allatti ancora?*, Da mamma a mamma, 2011.
- Cozza G., *Bebè a costo zero. Guida al consumo critico per accogliere e accudire al meglio il nostro bambino*, Il leone verde, 2008.
- Cozza G., Paschetto P., *Allattamento al seno. Come nutrire al seno il tuo bambino*, De Agostini, 2011.
- Dichiarazione congiunta OMS/UNICEF, *L'allattamento al seno: protezione, incoraggiamento e sostegno. L'importanza del ruolo dei servizi per la maternità*, OMS, Ginevra, 1989.
- Gonzàles C., *Il mio bambino non mi mangia*, Bonomi, 2004.
- Gonzàles C., *Un dono per tutta la vita*, Il leone verde, 2007.
- Honegger Fresco G., *Abbiamo un bambino*, Red, 2004.
- Honegger S., *Un mondo di pappe*, Il leone verde, 2008.
- La Leche League, *Svezzamento passo dopo passo*, Da mamma a mamma, 2011.
- Maffei F., *Primo cibo, primo amore*, Franco Angeli/Le Comete, 2000.
- Maggioni G. e Signoretti A., *L'alimentazione del bambino sano e malato*, Il Pensiero Scientifico Editore, 1980.
- Montanari M., *La fame e l'abbondanza: storia dell'alimentazione in Europa*, Laterza, 1993.
- Piermarini L., *Quando svezzare il lattante? Quando vuole lui*. Quaderni acp 2004; 11(2): 94.
- Piermarini L., *Io mi svezzo da solo*, Bonomi editore, 2008.
- Pietra G., *Ricette naturali per crescere bene*, Red, 2006.
- Sears W. e M., *Allattamento e svezzamento*, Red, 2004.
- Turci M., *Antropologia dell'alimentazione*, Grafo edizioni, 1994.

Indirizzi utili

La Leche League Italia, tel. 199/432 326, sito www.lllitalia.org

Il sito dedicato all'autosvezzamento www.autosvezzamento.it

La mailing-list dedicata all'alimentazione nell'infanzia,

http://it.groups.yahoo.com/group/ali_ba_ba/

www.bambinonaturale.it.

bambinonaturaleintasca.weelby.com