

Domande agli SPECIALISTI

NON VUOLE MANGIARE LE PRIME PAPPE

il parere di
di Giuseppe Mele,
pediatra e presidente
dell'Osservatorio
nazionale sulla salute
dell'infanzia e
dell'adolescenza Paidòss



Mail di Claudia

La mia bimba, 14 mesi, rifiuta le pappe di qualsiasi gusto e consistenza (crema di mais, semolino, omogeneizzati di carne e pesce). L'unica cosa che mangia è il latte con i biscotti. Ho provato anche con piccoli assaggi di cibo solido, ma nemmeno così riusciamo a creare un pasto tale da poter mettere da parte il latte. Il mio pediatra crede che cresca comunque bene, ma io non sono soddisfatta di questo suo approccio allo svezzamento...

Una corretta alimentazione fin dallo svezzamento è il modo migliore per crescere sani e prevenire malattie, anche nell'età adulta.

● **Dopo il primo anno, due pasti rimangono ancora lattei, con il latte materno oppure adattato di proseguimento o, ancora, vaccino. In questo periodo, i due pasti principali dovrebbero essere semi-solidi o solidi, a base di brodo/passato di verdure o brodo di carne, cereali (pastina, semolino, riso), omogeneizzato di carne oppure carne fresca o, in alternativa, formaggio, prosciutto, pesce, 1 uovo.**

● **Progressivamente la dieta diventa sempre più simile a quella degli adulti.** Si può dividere il pasto in un primo piatto a base di pastina o riso asciutti, con olio extra vergine di oliva e formaggio grana, e un secondo piatto di carne o pesce o prosciutto cotto, senza dimenticare le verdure.

● **Tuttavia, spesso si verificano due problemi: i bambini tendono a mangiare pochi cibi e gli adulti non sono in grado di stimolarli con piatti che coniughino gusto e sana alimentazione.** Come fare? La condivisione del pasto è fondamentale. Anche se piccoli, i bimbi vanno incentivati a provare nuovi sapori, poco per volta.

● **Meglio allora puntare sulla loro naturale curiosità, stimolandoli ad assaggiare direttamente le pietanze nei piatti di mamma e papà:** il momento del pasto è anche un'occasione di apprendimento. Inoltre, frutta e verdura dovrebbero essere sempre presenti in tavola e a portata di mano, scegliendo prodotti di stagione. Così, il piccolo imparerà a conoscere quello che la natura offre. L'obiettivo è arrivare al pasto unico per tutti: il bambino scoprirà nuovi sapori, e i grandi mangeranno meglio.

