

LA PRIMA PAPPÀ

Consigli per mamme e bambini

La prima pappa, cioè l'introduzione di alimenti diversi dal latte è una **tappa molto importante** per ogni bambino e anche per i suoi genitori.

È uno dei primi passi del bambino nell'esplorazione del mondo che lo circonda, mangiare "come i grandi" sarà una delle prime attività che potrà condividere con i propri famigliari e in cui potrà esercitare la propria autonomia di scelta.

Non si tratta solo di un passaggio importante per lo sviluppo fisico del bambino, ma anche di una tappa fondamentale del suo percorso di crescita psicologica e verso l'individuazione di sé.





Il “momento” migliore per cominciare è indicato attualmente intorno ai **sei mesi** perché a questa età il vostro bambino è capace di stare seduto sul seggiolone e di usare le mani per afferrare gli oggetti e pezzetti di cibo.

Inoltre dopo i sei mesi ha un ritmo di crescita minore ed ha bisogno di passare ad una alimentazione che sia adeguata alle sue ne-

cessità (per esempio ha più bisogno di ferro).

Naturalmente questa è una **data indicativa** e alcune mamme e bambini possono non essere ancora “pronti” a cominciare, mentre altri dimostrano molto interesse per i cibi nuovi già prima dei sei mesi. E’ importante che i genitori osservino il proprio bambino e decidano insieme a lui il momento di iniziare.

La prima pappa deve essere un **momento piacevole** e, quando è possibile, da trascorrere insieme con tutta la famiglia, in occasione di un pasto, pranzo o cena, in cui il bambino è tranquillo e disponibile ad accettare novità. E’ possibile che inizialmente il vostro bambino accetti di mangiare solo una parte della pappa e poi richieda ancora la sua “dose” di latte: ricordatevi che ognuno ha i suoi ritmi ed è bene **non sforzarlo mai e lasciargli il tempo di abituarsi a una cosa nuova**; ciò che non mangia oggi, lo accetterà un altro giorno.

Il latte materno è l’alimento **ideale** per la crescita del lattante perché offre innegabili vantaggi per la salute della mamma e del bambino ed è inoltre “pratico ed economico”.

In sua assenza è bene utilizzare i latti del commercio (adattati e di proseguimento) che la ricerca cerca di rendere il più possibile simili al latte materno. Il latte vaccino è indicato solo dopo il primo anno di età. Il latte adattato, essendo un alimento completo, non necessita di aggiunte di creme o biscotti.

QUALCHE SUGGERIMENTO

! La prima pappa è anche una “scoperta”: i bambini hanno bisogno di familiarizzare con il cibo, perciò è importante che possano toccare il cibo, portarselo alla bocca con le mani, tastarne la consistenza o provare ad usare da soli il cucchiaino. E se fanno pasticci... pazienza!



! La pappa deve essere somministrata con il cucchiaino, non con il biberon. Man mano che il bambino acquisirà autonomia nel mangiare seduto a tavola il biberon dovrà essere abbandonato, anche per la colazione.

! È importante che la pappa sia varia come colore, odore e sapore e come tipo di alimenti offerti. Un menù vario gli insegnerà a mangiare anche da grande un po' di tutto. Proprio quando un alimento non è gradito, può essere utile riproporlo di tanto in tanto in preparazioni diverse.

...e per le mamme:

La prima pappa non deve essere un lavoro in più. Non è necessario seguire regole rigide nella preparazione dei primi pasti, ma è sufficiente conoscere come deve essere composto un pasto equilibrato e gli alimenti che i bambini possono mangiare nel corso della loro crescita per farli ruotare correttamente e nelle giuste porzioni.



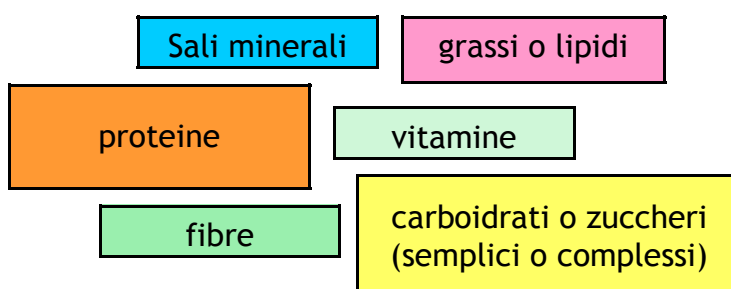
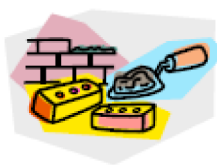
Partendo da questi elementi ogni mamma può preparare menù diversi in base ai gusti del suo bambino e alle abitudini della famiglia.

E' abitudine iniziare lo svezzamento con un “piatto unico” in cui si uniscono più alimenti: i gusti risultano mescolati ma in questo modo il bambino mangia un po' di tutto ed è più facile dosare le porzioni; anche questo è solo un consiglio e se un bambino dimostra di apprezzarlo si può preparare un pasto completo.

COME COMPORRE LA PRIMA PAPPA?

Una prima pappa completa deve essere composta dai diversi nutrienti, paragonabili a “mattoncini” che insieme contribuiscono alla crescita del vostro bambino.

Questi sono:



Tutti i principi nutritivi sono indispensabili al corretto sviluppo in diverse proporzioni.

Possiamo trovarli prevalentemente in diversi gruppi di alimenti, per questo è importante che l'alimentazione sia varia.

Vediamo in quali gruppi di alimenti si trovano e come si possono combinare insieme per comporre un pasto equilibrato.



Verdura e frutta

Contengono **fibre**, **sali minerali**, **acqua** e **vitamine**. Sono un alimento fondamentale alla base di un'alimentazione corretta.



È utile far assaggiare, a poco a poco, tutte le verdure e i frutti preferendo quelli di stagione e provenienti da coltivazioni locali e biologiche. Le verdure possono essere aggiunte alle minestre o offerte schiacciate o passate; la frutta è anche un buon fuori pasto. Non esiste una dose

consigliata, è importante mangiarli, aiutando il bambino a conoscere e ad apprezzare i gusti differenti di ogni verdura e frutto.



Pane, pasta e cereali

Sono la fonte principale di **carboidrati** (o zuccheri complessi) che sono i nutrienti che forniscono energia più facilmente utilizzabile.

E' possibile offrire diversi tipi di cereali: riso, grano, mais, orzo e miglio. All'inizio si utilizzano le farine, da sole o variamente combinate (multicereali), passando successivamente a pastina, semolino, cous cous, bulghur (cereale "spezzettato"), pancotto, miglio in chicchi. I prodotti integrali possono essere utilizzati solo dopo i due anni. La dose è variabile a seconda della consistenza desiderata, indicativamente dai due ai tre cucchiaini nella pappa.



Carne

E' la fonte principale e più completa di **proteine** e contiene anche un minerale, il **ferro**, che è essenziale per i bambini di questa età. La quantità di carne consigliata è 30 - 40 grammi al giorno e si può utilizzare qualunque tipo di carne (agnello, coniglio, tacchino, manzo, vitello, pollo e maiale) da cuocere, almeno all'inizio, a vapore e poi omogeneizzare (l'omogeneizzazione serve per frantumare le fibre muscolari e renderle più digeribili).

Successivamente, la carne fresca può essere tritata o data a piccoli pezzi e anche la cottura può variare (al forno o bollita). La carne può essere offerta come omogeneizzato (un vasetto del commercio).



Legumi

Sono una valida alternativa alla carne. Contengono **proteine vegetali** e **ferro** e sono povere di grassi: si possono utilizzare lenticchie, piselli e poi ceci, fagioli e soia. Vanno passati al passaverdura per eliminare le bucce che possono essere digerite con difficoltà (ad eccezione dei piselli secchi e delle lenticchie decorticate).

Meglio offrire all'inizio anche questi ad uno ad uno per permettere di apprezzarne il gusto. La dose consigliata è di un cucchiaino o due da minestra (cotti) (40-50 gr a fresco).



Pesce

Ha le stesse caratteristiche della carne, ma oltre alle **proteine** e al **ferro** contiene i **grassi omega 3** che sono molto utili per la crescita. Si possono usare pesci di mare o di fiume, freschi o surgelati (sogliola, trota, salmone, platessa, nasello, ecc.) cotti a vapore o al forno e poi schiacciati o passati in quantità leggermente superiore a quella della carne (50 - 60 grammi). Per prevenire le allergie deve essere introdotto entro il 10 mese, anche in caso di allergia familiare.



Formaggio

Anch'esso è da offrire in alternativa alla carne e ai legumi: contiene **proteine** e molto **calcio**, ma meno ferro e più **grassi**. Si può usare parmigiano o grana padano, molto graditi ai piccoli, o formaggi freschi come la ricotta. La quantità è variabile, in base al tipo di formaggio: dal cucchiaino del parmigiano al cucchiaino nel caso della ricotta



Uova

E' un ottimo alimento ricco di **proteine**, da usare in alternativa alla carne una o due volte alla settimana. Lo si può offrire cotto (a "stracciatella" nella minestra, alla coque) iniziando con il "rosso" e aggiungendo successivamente il "bianco". Anche in caso di allergia familiare deve essere introdotto intorno agli 8 mesi.



Olio

L'aggiunta dell'olio, che può essere extravergine di oliva o un olio monoseme (di mais o di girasole), serve per dare al bambino la dose di **acidi grassi insaturi** indispensabile. Se ne può aggiungere un cucchiaino in ogni pappa.

Ancora alcuni suggerimenti...

Cibi dagli **INGREDIENTI SEMPLICI** e poco elaborati o fatti in casa, possibilmente freschi, sono sempre la scelta migliore.



CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI E FORMAGGI, cioè gli alimenti proteici, vanno offerti una sola volta al giorno. Nella seconda pappa si possono usare verdure, cereali e olio con una “spolverata” di formaggio grattugiato.



Il **FORMAGGIO GRATTUGIATO** nella pappa deve essere in quantità ridotta, per non esagerare con le proteine, se sono già presenti carne o legumi o pesce o uova.

VARIETÀ E STAGIONALITÀ

varia l'alimentazione del tuo bambino abituandolo fin da subito a mangiare di tutto, scegliendo prodotti di stagione (più saporiti e ricchi di nutrienti)

L'**ACQUA** è molto importante per tutti: offritela spesso, nel bicchierino, senza aggiungere zucchero, miele o tisane. Finché le poppate di latte sono ancora frequenti è possibile che il bambino ne richieda poca.



I **SUCCHI DI FRUTTA**, molto ricchi di calorie e zuccheri, sono da evitare: meglio la frutta fresca o le spremute!



Non aggiungere **SALE** alle pappe nel primo anno di vita; per insaporire si possono usare erbe aromatiche come prezzemolo crudo e basilico.

LEGGI LE ETICHETTE! Se per lo svezzamento usi prodotti industriali (omogeneizzati, farine, biscotti ...) confrontali fra loro: l'etichetta riporta tutti gli ingredienti in ordine di quantità (dalla maggiore alla minore) e, sempre più spesso, i contenuti nutrizionali degli alimenti. Usala per scegliere quelli con ingredienti più genuini e minori quantità di grassi e zuccheri per 100 grammi.

AUTOSVEZZAMENTO. Cosa si intende?



Dopo i 6 mesi, appena il bambino mostra interesse per il cibo, può essere messo seduto a tavola con i genitori (sul seggiolone o in braccio), in modo che si possa servire con le sue mani del cibo, adeguatamente sminuzzato. Questa modalità, che può essere definita di “auto svezzamento”, riesce a trasformare il momen-

to delle prime pappe in un gioco graduale e personalizzato, evitando di farlo diventare occasione di crisi o di conflitto con i genitori. Il bambino che non mostra interesse per il cibo ha probabilmente bisogno di altro tempo per prepararsi a fare questa esperienza o semplicemente deve poter condividere questa nuova attività con le persone che ama e con le quali si sente sicuro.

Affinché il bambino possa partecipare al pasto e al cibo dei suoi genitori è però indispensabile che questi abbiano uno stile alimentare sano e corretto o che colgano questa occasione per migliorare la loro alimentazione; consideriamo che prima o poi il bambino arriverà comunque ad adeguarsi alle abitudini alimentari dei genitori.

Vanno pertanto rispettate le norme di **salare e zuccherare il meno possibile**, e scegliere **cibi e cotture sane**.

Mangiare insieme e condividere lo stesso cibo con i genitori, i fratelli, i nonni, gratifica il bambino e contribuisce a confermare la sua identità e il suo senso di appartenenza affettiva e sociale al gruppo familiare!

Il bambino per accettare cibi nuovi
deve poterli **assaggiare più volte**.
Non scoraggiatevi davanti al suo rifiuto e offrite
il cibo nuovo più e più volte (anche 6 o 8),
magari in preparazioni diverse, prima di rinunciare.

E ora ... prepariamo la prima pappa!



La **prima pappa** si offre una volta al giorno in sostituzione di una poppata a scelta, in base alla comodità e alle abitudini della mamma e del bambino.

Il pasto “classico” di svezzamento è così composto:

- brodo vegetale: 150-200 ml
- crema di riso, mais-tapioca, soia (successivamente multicereali, semolino e pastine): 2-3 cucchiaini a seconda delle esigenze del bambino
- olio di oliva o monoseme: 1 cucchiaino
- formaggio grattugiato: 1 cucchiaino
- carne omogeneizzata o liofilizzata: 1 vasetto o 40 grammi



Per preparare *il brodo vegetale* occorrono: un litro di acqua, una patata, una o due carote, una o due zucchine.

Si fanno bollire per 15 minuti dopo il fischio in pentola a pressione, oppure finché l'acqua non si è ridotta di circa la metà e si filtra attraverso un colino: il brodo così ottenuto può essere conservato in frigo per 2 giorni.

Le verdure passate invece potranno essere aggiunte gradualmente, un cucchiaino alla volta. Sempre gradualmente potranno essere introdotte altre verdure: coste e costine, fagiolini, un gambo tenero di sedano, un pezzetto di zucca, ecc... che renderanno più saporita la pappa.

Altre piccole RICETTE per la prima pappa ...



Passato di zucchine e patate (non germogliate):
150-200 grammi

Farina di mais e tapioca: 2-3 cucchiaini

Pollo cotto a vapore e omogeneizzato: 40 g (o un omogeneizzato di pollo da 80 g)

Olio: 1 cucchiaino

Passato di verdure di stagione: 150-200 grammi

Couscous o miglio: 1-2 cucchiaini

Olio: 1 cucchiaino

Filetto di sogliola: 50 grammi (o 1 omogeneizzato di pesce da 80 g)

Passato di carote: 150 - 200 grammi

Crema d'orzo: 1-2 cucchiaini

Olio: 1 cucchiaino

Ricotta: 50 grammi,

Formaggio grattugiato: 1 cucchiaino



Passato di zucca e carote 150-200 grammi

Pastina formato piccolo: 1-2 cucchiaini

Olio: 1 cucchiaino

Lenticchie rosse decorticate: 1 cucchiaino

Formaggio grattugiato: 1 cucchiaino

... e per la seconda pappa.



La **seconda pappa** si introduce quando il bambino assume già volentieri il pasto del pranzo.

Passato di patate e zucca 150-200 grammi

Semolino: 2-3 cucchiaini

Olio: 1 cucchiaino

Formaggio grattugiato: 1 cucchiaino



Minestrina con brodo di verdure e pastina (20 - 30 grammi)

Olio: 1 cucchiaino

Formaggio grattugiato: 1 cucchiaino

Purea di patate o di carote (verdure frullate)

Pastasciuttina con stelline (20 - 30 grammi)

condita con olio e pomodoro fresco e 1 cucchiaino di formaggio grattugiato.

Carote bollite e frullate

E NON DIMENTICHIAMOCI I DENTI!

I dentini cominciano a formarsi quando il bambino è ancora nella pancia della mamma, verso il 2°/3° mese di gravidanza. Spuntano poi in bocca, nella maggior parte dei casi, fra il 6° e l'8° mese di vita, ma questa non è una regola ferrea; può essere normale vedere bimbi di 4 mesi già con qualche dentino, mentre per altri potrebbe essere necessario attendere fino al 17° mese.

Quali sono i fastidi legati alla comparsa dei dentini?

Per esempio la salivazione abbondante, la voglia di mordicchiare tutto ciò che capita a tiro, il rigonfiamento delle gengive, una certa irrequietezza notturna. Si ipotizza che il dentino che spunta possa rendere il bambino più “sensibile” ad infezioni virali respiratorie e gastrointestinali; sarà il vostro pediatra a consigliare la terapia giusta.

I pilastri della salute della bocca

! IGIENE: i dentini di latte e, ancor prima solo le gengive e la lingua, dovranno essere puliti dopo ogni pasto o almeno 2 volte al giorno con una garzina umida.

! ABITUDINI: evitare assolutamente di dolcificare il ciuccio o di bagnarlo nella propria bocca per prevenire carie e non trasmettere batteri dannosi. Dai 18/24 mesi disincentiva l'abitudine al ciuccio e a succhiarsi le dita, passa stabilmente all'uso di tazza e posate e ad un'alimentazione solida.

! FLUORO: assumerlo aiuta a rinforzare la dentatura e riduce il rischio di carie. Chiedi al pediatra e al dentista le giuste dosi.

! ESEMPIO: lascia che sia presente quando tu stesso ti lavi i denti e incoraggialo a provare, anche solo per gioco, guidando i suoi movimenti; portalo con te quando ti rechi dal dentista.



Le immagini di questa pagina sono tratte da “I DENTI kit”, programma interministeriale di promozione dell'igiene orale—www.scuolaesalute.it



Realizzato da:

**Equipes dei Pediatri di libera scelta
del Distretto di Fossano-Savigliano
e del Distretto di Saluzzo**

Direzione Integrata della Prevenzione

**Servizio di Igiene
degli Alimenti e della Nutrizione**

Dipartimento Materno Infantile



Si ringraziano:
l'ISS- CNESPS per la concessione delle immagini
di OKkio alla Salute;
Il gruppo di progetto "i Denti KIT" per l'autorizzazione all'uso delle
immagini di pag.11;
Marina Garavelli, per la consulenza sull'igiene orale