

“Lo svezzamento è un processo graduale, che solitamente avviene a partire dal quarto - sesto mese e termina al compimento dell'anno di vita del bimbo. Ogni bambino ha un suo percorso, legato a vari fattori, quali la capacità, la competenza e l'adattabilità. Lo svezzamento è un periodo delicato e allo stesso tempo molto importante, di apprendimento e conoscenza sia per il bambino che per la mamma. Infatti, da un lato il piccolo entra in contatto per la prima volta con il cibo e impara a conoscerlo, dall'altro, la mamma comprende i gusti del figlio e diventa consapevole del suo processo di crescita: lo vede diventare indipendente”. A parlarci dello svezzamento è Maria Cristina Lottici, ostetrica del Servizio Salute Donna dell'Azienda USL di Parma. “Durante questo periodo i bambini devono poter assaggiare tutti i cibi differenti dal latte, seguendo una sequenza che verrà proposta dal pediatra, in base alla digeribilità dei cibi stessi. E' in questa fase che si apprende il processo di digestione e si cominciano a formare i primi gusti”.

Risposta a domanda n. 1

“E' possibile che la mamma abbia timore che il bimbo soffochi, ma seguendo le indicazioni che verranno date anche dal pediatra, imparerà presto a superare questa preoccupazione. E' importante che i cibi proposti nei primi mesi di vita siano omogeneizzati, ovvero che si sciolgono in bocca. La mamma, osservando il proprio piccolo, potrà capire l'evoluzione del bimbo e l'avvio del processo di masticazione. Potrà quindi inserire cibi vari dapprima grattugiati, poi tagliuzzati fini e infine a pezzetti più grandi. Il bambino impara così a conoscere e a riconoscere i diversi sapori dei cibi e manifestare le sue preferenze. E' un processo graduale, di conoscenza reciproca.”

Risposta a domanda n. 2

“Il bambino dovrebbe poter assaggiare e sperimentare tutti i cibi e deve avere la possibilità di formarsi un suo gusto personale. In questo primo anno di vita, alcuni alimenti sono comunque inopportuni: cibi fritti o troppo conditi. Alcuni alimenti devono essere inseriti in periodi più avanzati per le loro caratteristiche. In particolare, mi riferisco, ad esempio, alle uova, al pesce, ai pomodori. Il pediatra di libera scelta fornirà tutte le indicazioni alla mamma affinché lo svezzamento sia il più personalizzato possibile. All'avvio dello svezzamento, sarebbe preferibile scegliere verdure dal gusto delicato, passate, farine di cereali prive di glutine osservando come reagisce il bambino, anche a livello intestinale.”

Risposta a domanda n. 3

“E' importante che la mamma non imponga al bambino di mangiare tutta la quantità di pappa cucinata, perché ogni piccolo ha i suoi ritmi e i suoi bisogni. Le dosi sono sempre relative e dipendono da bambino a bambino. Forzarlo a mangiare o inserire negli alimenti delle aggiunte con l'intento di rendere i cibi più gustosi può abituare il bambino a gusti non naturali. Ad esempio, mettere lo zucchero nella frutta o nel latte può abituare il piccolo a ricercare sempre gusti dolci e a non provare nuovi sapori. E' proprio il caso di sottolineare, dunque, come le buone abitudini alimentari si imparino fin da piccoli. Da non dimenticare, inoltre, che il rapporto con il cibo deve essere sereno.”

Risposta n. 4

E' tutta ok, tranne penultima riga, togliere “usarlo per” e dopo con esso chiudere le virgolette.