

Modello generale di divezzo



VITTORIO TERZI
REGIONE PUGLIA
08.01.2021 12:06:38 UTC

Come adattare progressivamente i Vostri figli [iniziando presto, sin dai 4-5 mesi di vita] a mangiare come mamma e papà (3 AVVERTENZE: NO legumi in chi abbia familiari affetti da favismo; 1 solo alimento nuovo per volta, ogni 3-4 giorni; piccoli "assaggi" pluri-settimanali di Nutella -per le nocchie contenute- e Burro di Arachidi già dal 4°-5° mese*)

Per il piccolo/la piccola: // Partenza:

- Dal 1° giorno, SOSTITUIRE una poppata della giornata -all'ora che più aggrada alla famiglia, ma che, una volta scelta, va possibilmente mantenuta fissa ogni giorno- con un pasto solido -"pappa"- così composto:
 - Brodo di verdura SENZA SALE, 100 gr. circa (vale a dire circa 1/2-2/3 di un bicchiere da pic-nic): fate bollire patata, carota, zucc(hin)a, radicchio, spinaci, bietola -ad esempio, per iniziare-, in 1 litro di acqua per circa 1 ora e ½, finché il volume dell'acqua stessa non si sarà ridotto più o meno della metà => poi scolate il tutto, e utilizzate solo il liquido di cottura. Il brodo scolato potrà essere conservato in frigorifero, in un vaso di vetro pulito e ben chiuso, sino al giorno dopo: poi si rifarà di nuovo;
 - 2-3 cucchiaini di Crema di Riso precotta (tipo Miluris: NON semolino di grano o altre creme varie);
 - 1/2 vasetto o bustina di Liofilizzato di Carne (MANZO o pollo o tacchino, tipo LioMellin);
 - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva locale;
 - Frutta fresca: ½ pera (preferibile nel bimetto con tendenza stitica) o ½ mela, grattugiate al momento (si può dare in un altro momento della giornata, rispetto alla pappa, oppure in coda a questa, o anche mescolata alla pappa stessa -la rende un po' più dolce e appetibile-). Frutta secca PESTATA.
- Dall'8°-10° giorno dopo l'inizio:
Aggiungete 2 cucchiaini di Parmigiano Grattugiato (stagionatura di circa 2 anni).
- Dal 15°-20° giorno dopo l'inizio:
Aggiungete 2 cucchiaini di verdura passata (la stessa, senza sale, utilizzata per preparare il brodo).

- Dal 20°-30° giorno dopo l'inizio:
Aggiungete, nella giornata, un secondo pasto, che abbia come base, però, il Semolino di Grano al posto della Crema di Riso (il resto della pappa resta invariato, e la prima pappa rimane, per il momento, identica a quella descritta prima). L'omogeneizzato di carne (anche fatto da voi) potrà sostituire il liofilizzato**.

- Successivamente:

- Le altre verdure vanno aggiunte una alla volta al brodo già visto prima. Solanacee come Pomodoro, Melanzane, Peperoni (e, con loro, i legumi -ma SEMPRE CHE IN FAMIGLIA NON SIANO NOTI CASI DI SOGGETTI AFFETTI DA FAVISMO-), in piccola quantità e mescolati alle altre verdure dell'orto, dal 6° mese compiuto. Per i legumi, cominciate da piselli, fagioli e lenticchie, lasciando alla fine ceci e fave, buoni ultimi;
- Altri latticini (come la ricotta INDUSTRIALE, ed altri formaggi cotti o a LUNGA stagionatura) possono essere sostituiti al Parmigiano dal 6°-7° mese (ma il Parmigiano rimane sempre il migliore, e i formaggini restano, comunque, la scelta peggiore di tutte). Per non appesantire il piccolo con un eccesso di proteine, meglio, se nella pappa si è abbondato con i formaggi, rinunciare all'uso contemporaneo del Liofilizzato di Carne, oppure del 1/2 vasetto -40-50 gr. di carne a pasto- di...
- ... **Omogeneizzato di Carne. Questo si può iniziare a dare -un tipo di carne per volta, sino ad aggiungere tutte, tenendo presente che il manzo è meglio del vitello e che maiale e cavallo andrebbero dati per ultimi- a partire dall'introduzione della 2^ pappa (si può farlo in casa, partendo dal coniglio);
- Il pesce (80 gr.) al compimento del 6°(-7°) mese (PESCE SPADA -piccolo, è il migliore di tutti-, trota, salmone, spigola -branzino-, cernia, merluzzo, cefalo, sarago, orata -NON sogliola, oppure, per ragioni diverse, tonno o altri sgombroidi-), stando attenti alle spine (si cuoce AL VAPORE o bollito o ai ferri o al MICROONDE e lo si sfibra: si può mescolarlo alla pappa, al posto della carne e del formaggio);
- L'uovo al compimento del 6°(-7°) mese di vita. Si comincia con il tuorlo di un uovo sodo (bollito per 20-30 minuti), poi "crudo" (mettetelo fresco -col guscio ben lavato- in acqua che già bolle, e lasciatecelo dentro per 2 minuti e ½ circa, sino a che l'albume -il "bianco"- non si sia rappreso, con il tuorlo rimasto, invece, liquido), da mescolare alla pappa al posto dell'omogeneizzato. Poi, dall'8° mese, si prova l'albume -ricordate che IL "BIANCO" deve essere dato SEMPRE COTTO, anche in tarda età-;
- L'altra frutta. Dal 6° mese somministrate, uno per volta, tutta l'altra frutta fresca, senza esclusioni (comprese le banane e le tanto temute fragole, le quali invece, se ben lavate, non hanno mai fatto male a nessuno. Tutti hanno paura delle allergie alla fragola, ma l'allergia alle fragole praticamente non esiste: in alcune persone particolarmente sensibili possono dare una specie di pseudo-orticaria "irritativa" -P.A.R.: Pseudo-Allergic Reactions degli Aa. Inglesi- se mangiate in grande quantità, e però non è affatto un'allergia, come tanti ritengono). La frutta più "pericolosa", potenzialmente più allergizzante, è invece, in generale, quella con la buccia pelosa (albicocche, pesche e kiwi, in special modo), ma non è dandola tardi che si evita il problema: se qualcosa avrà prodotto fastidio al bimbo, si valuterà col medico se sarà il caso di eliminarla dall'alimentazione -e come, e per quanto tempo- (purtroppo, le allergie ai vegetali, al contrario di quelle ad alimenti di origine animale -come latte e uovo-, sono spesso irreversibili, e talora, nei casi più seri, costringono ad allontanare l'alimento pericoloso per tutta la vita). *La frutta secca, con ovvia "cautela" (MAI semi in bocca!!!), dai 4-5 mesi;
- La pastina (la più piccola del supermercato andrà benissimo, ma, se si vuole, vanno bene in generale anche quelle preparate per la prima infanzia, come la Plasmon, la Mellin, etc. -quelle speciali senza glutine non raccolgono favore generale, ma, a parere maggioritario -e mio-, non possiedono alcuna utilità reale-), o la granella di riso, oppure ancora la farina di mais o ancora la semola per il cuscus, da quando il piccolo o la piccola dimostreranno di gradirle (dal 7° mese ogni momento sarà buono per provare a darle: è solo una questione di gusto del piccolo per la consistenza "granulosa" della pappa, non certo di un problema digestivo). Il BENEFICO cioccolato -fondente!!!- dagli 8-9 mesi;
- Dal 10°-11° mese compiuto si potrà cominciare a dare un latte da bimbi un po' più grandetti (come il Nidina 3, ottimo dal 10°-11°, e sino al 18° mese). Dopo l'anno e ½ di vita un buon latte "di crescita" andrà benissimo (latte MIO, per esempio, o latte DAVID, o PARMALAT Prima Crescita, ma ce ne sono tanti altri), o, al limite, se altro non si vuole ed è bene accetto, un latte intero di buona marca.

Per prevenire, in alcuni bimbi più sensibili, l'eventuale rossore provocato a labbra, mento e intorno alla bocca, dalla salivazione e da alcuni alimenti che sciolano giù (parmigiano e pomodoro, primi fra tutti), va bene della Vaselina Bianca: se ne spalma un bel po' sulla pelle prima del pasto, e poi con dello Scottex, alla fine, si pulisce quel che ne resta: non è tossica!