

2.1K_{SHAR}

s

E

Come preparare le prime pappe e la merenda per lo svezzamento del bambino?

Ecco uno schema di svezzamento consigliato dal pediatra per la preparazione delle prime pappe per il vostro bambino, affinché anche giovani mamme poco esperte in cucina e alla prima esperienza di possano muovere i primi passi in autonomia. Sia chiaro però che lo schema di svezzamento qui proposto vuole essere solo un modello cui attingere e non intende in alcun modo frenare la genuina spontaneità e sana improvvisazione che consentono ad ogni mamma di sperimentare e ampliare sempre di più gli orizzonti alimentari del proprio bambino.

A quanti mesi iniziare lo svezzamento?

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ed il Ministero della Sanità lo svezzamento dovrebbe iniziare a 6 mesi di vita. Può essere tuttavia anticipato nel periodo tra i 4 e i 6 mesi di vita qualora ritenuto opportuno dal pediatra alla luce dell'andamento delle curve di crescita e di eventuali rischi nutrizionali legati alla storia clinica e perinatale del bambino.

Vi sono ad esempio alcune categorie di bambini a rischio di carenza di ferro in cui il pediatra potrà scegliere o di procedere ad uno svezzamento anticipato oppure di dare integratori di ferro. [Leggi anche: Ferro ai bambini quando va dato?](#)

Prima Pappa

Conviene proporla al bambino quando è più comodo per la famiglia (in genere tra le ore 11:00 e 13:00). Come prepararla? Vediamo un pratico schema di riferimento *(se stai leggendo da smartphone esplora l'intera tabella scrollando il dito da destra verso sinistra)*

BRODO VEGETALE

150-160 ml

180-200 ml

(+ 2-3 cucchiaini di PASSATO DI VERDURA) (iniziare a passare solo patata e carota)

CEREALE

Si può scegliere variando tra:

2 cucchiaini abbondanti

(3 cucchiaini se il bambino preferisce la pappa più densa)

3 cucchiaini abbondanti

(4 cucchiaini se il bambino preferisce la pappa più densa)

CREMA DI RISO e CREMA MAIS E TAPIOCA (preferibili sotto i 5 mesi di vita)

SEMOLINO, CREMA MULTICEREALI, PASTINA "000" (dai 5 mesi di vita in poi)

CARNE

Si può scegliere variando tra:

Mezzo Omogeneizzato da 80 gr

(le prime volte è anche possibile usare mezzo liofilizzato da 10 gr)

1 Omogeneizzato intero 80 gr

CARNI BIANCHE: POLLO, CONIGLIO, TACCHINO, AGNELLO (preferibili sotto i 6 mesi di vita)

CARNI ROSSE: VITELLO e MANZO (dai 6 mesi di vita in poi)

UOVO: tuorlo un paio di volte a settimana al posto della carne **dagli 8 mesi in poi** (aggiungere 2-3 cucchiaini alla pappa aumentando progressivamente fino a raggiungere 1 uovo intero (**albume** incluso) dai 12 mesi di vita in poi)

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

1 cucchiaino da tè (5 ml circa)

1 cucchiaio grande (10 ml circa)

PARMIGIANO GRATTUGGIATO

1 cucchiaino da tè (5 ml circa)

1 cucchiaio grande (10 ml circa)

- Nota 1: per la preparazione del brodo e del passato di verdura vedi l'Appendice a fine articolo
- Nota 2: i bimbi che hanno frequente rigurgito o soffrono di reflusso spesso preferiscono la pappa un po' più densa.
- Nota 3: nei primissimi giorni conviene non mettere ancora la carne. Quando il bimbo mostrerà di gradire la novità proposta allora aggiungiamo il liofilizzato o omogeneizzato.
- Nota 4: se si sceglie di non usare omogeneizzati è possibile utilizzare carne fresca frullata nelle quantità di 20-30 gr da aumentare gradualmente fino a 50 gr dopo i 10 mesi (per la preparazione della carne fresca lessata o cotta a vapore vedi l'Appendice a fine articolo) facendosi guidare dal proprio pediatra in base al peso e alle caratteristiche cliniche del bambino.

Ricorda: 40-50 gr di carne non è poco! Essi contengono circa il 20% di proteine (8-10 gr) e se consideriamo che il bimbo fa due pappe al giorno cui si aggiungono 2-3 latti, il fabbisogno proteico è più che soddisfatto!

Merenda

La maggior parte dei bambini, soprattutto nei primissimi tempi di svezamento, ha l'abitudine di richiedere nuovamente cibo all'incirca tra le 14:00 e le 16:00. È questo il momento della merenda!

Cosa proporre? Potete scegliere in base all'età e alle preferenze del bambino:

- Frutta fresca frullata oppure omogeneizzato di frutta. Iniziare con pera, mela, banana, prugna: 40 gr (tra 4-6 mesi) o 80 gr (dai 6 mesi in poi); possibile aggiungere anche 1-2 cucchiaini di succo d'arancia
- Poppata al seno (specie nei primissimi tempi e nei bimbi che sono svezzati con un po' di anticipo a 4 mesi) o al biberon con latte in formula
- Merende con latte e frutta comunemente presenti in commercio (di solito indicate dal 6° mese in poi)

Leggi anche la [MERENDA NELLE ETA' SUCCESSIVE](#)

Seconda Pappa Serale

Dopo circa 1 mese dall'introduzione della prima pappa e della merenda conviene iniziare con una seconda pappa da proporre tra le ore 18:00 e le ore 20:00; la scelta dell'orario dipende anche da quando ricompare l'appetito, cosa che può variare da bambino a bambino. La pappa serale va preparata esattamente come sopra descritto per la pappa del pranzo.

Conviene però effettuare le seguenti variazioni:

- Variare il CEREALE utilizzato la sera rispetto a quello usato a pranzo
- Variare la CARNE utilizzata la sera rispetto a quella usata a pranzo oppure sostituendola col FORMAGGINO IPOLIPIDICO (*ad esempio Plasmon, Hipp o altri*) 3-4 volte a settimana (o anche di più se gradito al bambino!). È opportuno iniziare con un terzo o mezzo vasetto e aumentare poi progressivamente. Dai 6 mesi in poi si può anche usare il FORMAGGINO NORMALE.
- Variare con PESCE 30-40 gr nella pappa della sera AL POSTO DELLA CARNE 2 o 3 volte a settimana, a partire dai 7 mesi in poi. Iniziare con omogeneizzato di merluzzo o nasello, poi variare con orata, trota, sogliola, spigola, rombo, luccio, dentice; se si opta per il pesce fresco lessato o cotto a vapore aggiungerne una quantità tritata di 40-50 gr dopo averlo lessato o cotto a vapore.

Ricorda: 40-50 gr di pesce non è poco! Essi contengono circa il 20% di proteine (8-10 gr) e se consideriamo che il bimbo fa due pappe al giorno cui si aggiungono 2-3 latti, il fabbisogno proteico è più che soddisfatto!

Latte e Biscotti: come comportarsi dopo lo svezamento?

Tra i 4 e i 6 mesi di vita

Se il pediatra ha optato per anticipare lo svezamento per motivi clinici e/o

familiari/lavorativi, il bambino si troverà ad assumere la pappa di mezzogiorno più circa 4-5

poppate da 150-180 gr di latte al giorno se prende latte in formula. Nel caso sia allattato al seno continua come sempre a richiesta. Ovviamente se il bimbo si porta più piccolo della norma potrebbe anche riuscire ad assumerne meno e non c'è da spaventarsi!

Qualora il pediatra vi suggerisca però di aumentare la densità calorica delle poppate al biberon perché magari mangia e/o cresce poco, è già possibile a quest'età aggiungere *3 cucchiaini rasi di crema di riso oppure mezzo cucchiaino di biscotto granulato senza glutine* al latte. Solitamente dopo l'introduzione della prima pappa la maggior parte dei lattantini tendono ad assumere tali 4 o 5 poppate giornaliere all'incirca nei seguenti orari: 6-7 del mattino; 9-10 del mattino; 15-16 del pomeriggio; 19-20 di sera; 23-24 in tarda serata. Ovviamente non è una regola ma semplicemente ciò che avviene più spesso!

Dai 6 mesi di vita in poi

Man mano che si va avanti con lo svezzamento il numero di poppate tenderà sempre più a diminuire finché, dopo i 6 mesi, si autoregoleranno a prendere 2 pappe più 2-3 poppate al giorno da circa 200-220 gr. E' possibile aggiungere 2-3 biscotti oppure 20 gr di biscotto granulato per la poppata del mattino e serale.

Svezzamento tradizionale o autosvezzamento?

Lo schema di svezzamento finora proposto è coerente con una logica di svezzamento tradizionale. Esiste però un'alternativa molto valida ai classici schemi di svezzamento che si chiama Alimentazione Complementare a Richiesta (spesso abbreviata col termine di Autosvezzamento) che ben si adatta ad alcuni bambini, meno ad altri.

Vi invitiamo dunque a discutere lo schema proposto in questa pagina col vostro pediatra di fiducia che conosce il vostro bambino meglio di qualsiasi sito web e vi saprà indicare se per le sue esigenze clinico-nutrizionali è consigliabile perseguire la strada dello svezzamento tradizionale o dell'autosvezzamento.

Non esiste un modo giusto in assoluto di svezzare, ma semplicemente bisogna trovare il modo più giusto per il vostro bambino, per le sue esigenze nutrizionali oltre che per le

esigenze organizzative della famiglia e di chi assisterà il suo pasto.

A tal proposito vi invitiamo anche a leggere la posizione del nostro gruppo rispetto a tali nuove correnti di pensiero sullo svezzamento: [Autosvezzamento o svezzamento tradizionale? Come scegliere?](#)



CERCHI UN
**PEDIATRA
A CASA?**

11:29
Elenco Medici
Seleziona uno o più medici e attendi il primo che risponderà
SELEZIONA TUTTI

<input type="radio"/>		Dott. Iva Trevisano Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Domenico Arcuri Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Maria Pia Panicucci Non Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Gaetano Padovano Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Marzio Calabresi Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Sebastiano Cremonesi Non Disponibile	

SCARICA L'APP



Appendice: Pratica di Cucina

Preparazione del BRODO VEGETALE


Cosa serve?	<p>1 litro d'acqua – 1 patata – 1 carota – 1 zucchina</p> <p>100 gr di verdure di stagione (a scelta tra: <i>insalata, bietola, scarola, zucca, fagiolini, pomodoro fresco, sedano, spinaci</i>)</p> <p>1 cucchiata di legumi (a scelta tra: <i>piselli, fagioli, lenticchie</i>)</p> <p>È preferibile iniziare solo con patata, carota e zucchina e poi man mano aggiungere e variare con le altre verdure e legumi seguendo la propria fantasia; nei casi di storia di allergie alimentari in famiglia è buona norma introdurre 1 verdura alla volta (ogni 5-6 giorni circa) al fine di identificare più agevolmente eventuali allergie</p>
--------------------	--

Come si prepara?	<p>Bollire il tutto fino a ridurre il liquido a metà (2 ore circa con pentola normale; 20 minuti con pentola a pressione). Far colare poi il brodo nel passino trattenendo le verdure.</p>
-------------------------	--

Preparazione del PASSATO DI VERDURA (dai 6 mesi di vita in poi)


Se è stato già preparato il BRODO basterà passare le verdure che restano dopo aver colato il brodo. Partire con l'aggiunta di un cucchiaino di passato alla pappa aumentando man mano se il bimbo gradisce.

Se invece si vuol preparare DIRETTAMENTE il passato di verdura

Cosa serve?	<p>Poca acqua (quanto basta per contenere le verdure da cuocere, da aggiungere man mano se si secca)</p> <p>20-30 gr di legumi a scelta (piselli, fagioli, lenticchie)</p> <p>e/o</p> <p>20-30 gr di verdure a scelta (patate, carote, zucchine, verdure di stagione: <i>insalata, bietola, scarola, zucca, fagiolini, pomodoro fresco, sedano, spinaci</i>)</p>
--------------------	--

Come si prepara?	<p>Cuocere il tutto fino allo spappolamento delle verdure ridurre il liquido a metà (2 ore circa con pentola normale; 20 minuti con pentola a pressione). Far colare poi il brodo nel passino trattenendo le verdure.</p> <p>È preferibile iniziare solo con passato di carote e patate, in seguito aggiungere anche altre verdure e legumi.</p>
-------------------------	---

Preparazione del BRODO DI CARNE (dai 6 mesi di vita in poi)


Cosa serve?	<p>Mezzo litro d'acqua</p> <p>150-200 gr di carne magra (a scelta tra: vitello, pollo, manzo, coniglio, agnello, tacchino)</p> <p>Se si preferisce si possono anche aggiungere verdure (vedi sopra) ma non legumi (che sono proteici e quindi simili alla carne dal punto di vista nutrizionale)</p>
--------------------	--

Come si prepara?	<p>Bollire il tutto fino a ridurre il liquido a metà (2 ore circa con pentola normale; 20 minuti con pentola a pressione)</p>
-------------------------	---

Preparazione della CARNE o PESCE LESSATO o COTTO A VAPORE


Cosa serve?	<p>60-80 gr di carne (a scelta tra: <i>vitello, pollo, manzo, coniglio, agnello, tacchino</i>)</p> <p>60-80 gr di carne (a scelta tra: <i>merluzzo, nasello, orata, trota, sogliola, spigola, rombo, luccio, dentice...</i>)</p>
--------------------	--

Come si prepara?	<p>Triturare la carne o il pesce.</p> <p>Per lessare aggiungerla in una pentola che già bolle. Tempi medi di cottura per lessare: vitello (90 minuti) – manzo (3 ore) – pesce (15-20 minuti)</p> <p>Per cuocere a vapore riporla tra due piatti su una pentola che bolle (o in apposito cestello)</p>
-------------------------	---