

L'ALIMENTAZIONE NATURALE DEL BAMBINO

Dallo svezzamento alla prima infanzia.

V° MESE: SCHEMA ORIENTATIVO A 5 PASTI

Kcal medie richieste: 650. Principali alimenti introducibili: succhi mela, carota, altri di frutta, decotto di cereali, acqua d'orzo, semplice o composta, yogurt naturale, infusi, ad es. tiglio-camomilla-finocchio, non eccessivamente concentrati.

h 6.30: pasto latteo al seno o al biberon
h 10.00: pasto latteo al seno o al biberon
metà mattina: succo carota od altro ca cc. 10-20
h 13.30- pasto latteo al seno o al biberon
metà pomeriggio: succo mela od altro ca 20 cc.
h 17.00: pasto latteo al seno o al biberon h 20.30: pasto latteo al seno o al biberon

VI° MESE: SCHEMA ORIENTATIVO A 4 PASTI

Kcal medie richieste: 750. Principali alimenti introducibili: succhi mela, carota, altri di frutta, pappetta latte-cereali, acqua d'orzo, semplice o composta, yogurt naturale, infusi, ad es. tiglio-camomilla-finocchio.

h 7.30: pasto latteo al seno o al biberon.
metà mattina: mela grattugiata, succo carota od altro.
h 12.00: pappetta latte e farine cereali.
metà pomeriggio: mela grattugiata, succo carota od altro.
h 16.30: pasto latteo al seno o al biberon.
h 20.00: pasto latteo, si introduce a giorni alterni pappetta cereali.

VII° MESE: SCHEMA ORIENTATIVO A 4 PASTI

Kcal medie richieste: 800. Principali alimenti introducibili: come precedenti, ed inoltre: brodi di cottura di verdure, con farine di riso ed orzo, olio extra vergine di oliva. Gradualmente si introduce il passato di verdura. Si offrono con cautela e sotto vigilanza pezzi di pane raffermo e carota, quale stimolo alla dentizione ed al riflesso secretivo salivare-gastrico. Uno o entrambi i pasti al seno sotto indicati potranno essere sostituiti con latte vaccino e cereali, preparato con modalità descritte in altro foglio, oppure yogurt e mela o yogurt e carota.

h 7.30. pasto latteo
metà mattina: mela grattugiata o in succo.
h 12.00: pappetta latte e farine cereali.
metà pomeriggio: mela grattugiata, succo carota od altro.
h 16.30: pasto latteo o yogurt naturale (salvo intolleranze!).
h 20.00: minestra di verdure con farine, alternato a passato semplice di verdura.

VIII° MESE: SCHEMA ORIENTATIVO A 4 PASTI

Kcal medie richieste: 850. Introduzione stabile di minestrine vere e proprie, a base di passati di verdura e creme di farine, sostituite gradatamente dalle prime finissime pastine; si può introdurre semolino e cous-cous. Introduzione di sedano e cavolo tra le verdure. Possibile associazione latte-semolino, olio oliva-parmigiano. Verso la fine dei mese si può offrire poca ricotta; è ammessa la presenza nei brodi di vegetali sminuzzati a dadini piccoli. Attenzione al contatto con cibi troppo caldi o stoviglie surriscaldate.

h 7.30: pasto latteo con biscotti ben omogeneizzati. metà mattina: passato di frutta e crostini di pane.
h 12.00: passato di verdure con farine di cereali, successivamente pastine finissime. metà pomeriggio: passati di frutta, succo carota, crostini di pane o biscotti. h 16.30: yogurt naturale, solo o con frutta, oppure pasto latteo. h 20.00: passato di verdure o purea del medesimo, condito con poco olio e poco formaggio o ricotta.

IX° MESE. SCHEMA ORIENTATIVO A 4 PASTI

Kcal medie richieste: 950. Si introducono verdure, lessate singolarmente, al fine di sviluppare l'attenzione ai sapori, vengono forniti formaggi freschi, non più di tre volte la settimana. Frequente frutta fresca, anche diversa dalla mela, grattugiata od in succo, saltuariamente la frutta essiccata, previo ammollo in acqua, ca due volte alla settimana, a piccole dosi e tagliuzzata. Si può introdurre il prezzemolo crudo tritato. Il bimbo può e spesso deve bere molto tra i pasti; a questa età non sempre riesce a manifestare la sua sensazione di sete. La quota d'acqua può essere parzialmente sostituita con succhi, the d'erbe, ecc.

h 7.30: pasto latteo con biscotti ben omogeneizzati (= ben disciolti). metà mattina: passato di frutta e crostini di pane. h 12.00: semolino o simile con olio e grana, oppure minestrine con cereali e pastine. metà pomeriggio: passati di frutta, succo carota, crostini di pane o biscotti. h 16.30: yogurt naturale, solo o con frutta, oppure pasto latteo con biscotti. h 20.00: passato di verdure o purea dei medesimo; eventualmente con pastina fina o fiocchi di cereali, verdure a pezzettini, formaggio fresco.

X° - XII° MESE: SCHEMA ORIENTATIVO A 4 PASTI

Kcal medie richieste. 1000-1100. Importanti i cereali, nelle diverse preparazioni. fiocchi, pastine, semole, farine, anche tostate. In estate la quota cereali può essere diminuita, soprattutto l'avena. Introduzione una o due volte la settimana di legumi, inizialmente piselli freschi, poi lenticchie, soja e derivati. Cottura dei legumi dopo opportuno ammollo. Servire i legumi passati. Verdure crude verso la fine del primo anno di età, fatta eccezione per fettine di carota da masticare. Possibile successivo inserimento di frutta secca oleosa, noci e mandorle, previa sbollentatura per togliere l'ectocuticola (la "pellicina").

h 7.30: pasto latteo con biscotti ben omogeneizzati o pane o fiocchi. metà mattina: passato di frutta o frutta secca opportunamente preparata. h 12.00: pasto con cereali e verdura, conditi con olio e formaggio. metà pomeriggio: frutta. h 16.30: yogurt naturale, solo o con frutta, oppure pasto latteo con biscotti omogeneizzati nel medesimo. h 20.00: verdure cotte, saltuariamente legumi, pastina fina o fiocchi di cereali, verdure a pezzettini, formaggio fresco.

DA UN ANNO A DICHIOTTO MESI

Kcal. medie richieste da un anno ai tre anni, secondo costituzione: 1100-1350. Ad un anno tutti gli incisivi sono emersi, assieme ai primi premolari. Ad un anno e mezzo circa spuntano anche i canini, completando la dentizione infantile. Entro il diciottesimo mese si completa la gamma degli alimenti che fanno parte della naturale alimentazione del bambino, avena (inverno), germogli, frutta oleosa, nuovi tipi di formaggi non fermentati.

DOPO I DICHIOTTO MESI

Il bimbo inizia a partecipare alla mensa familiare. Verdure crude e frutta sono una componente importante della sua alimentazione. E' essenziale, secondo l'ottica di questo indirizzo nutrizionale, continuare con un assortimento ampio di cereali. Latte e latticini continuano a essere inseriti, salvo intolleranza. Dose giornaliera latte o suo sostituto: circa mezzo litro, o più, anche assieme ad altri alimenti (differentemente dall'adulto). Se il piccolo non prende latte, si può considerare orientativamente corrispondente, ai fini di un riequilibrio di elementi nutrizionali: latte vaccino 250 cc = yogurt 180 cc = parmigiano gr 30. In caso di intolleranza al latticini, andranno studiati altri alimenti sostitutivi. Le uova, ed i cibi che le contengono, secondo molti puericultori ad indirizzo naturopatico andrebbero evitate fino ai due anni, per varie ragioni, tra cui la difficoltà digestiva e le frequenti intolleranze od allergie che scatenano. Dopo i due anni si può offrire miele naturale, poco cioccolato; più frequentemente frutta oleosa. A disposizione del bimbo inoltre pane integrale biologico. La carne secondo molti autori non va data prima dei due anni di età. Secondo altri dopo i quattro anni.

I presenti schemi nutrizionali, qui modificati ed ampliati, sono riferiti ai testi: "L'Alimentazione Naturale del Bambino" di F. Dall'Anese: La Casa Verde/Demetra e P. Holford. "Manuale di Nutrizione Familiare", IIIa Ed., Tecniche Nuove.

Avviso: le presenti note non intendono sostituire la valutazione medica; per ogni esigenza diagnostica e prescrittiva, rivolgersi al medico.

Aggiornato a Febbraio 2010. © Ambrosi Fabio; riproduzione riservata. www.ambrosinaturalmedicines.eu