

DIVEZZAMENTO

Si intende per divezzamento il passaggio dal periodo in cui il latte costituisce l'unico alimento, a quello in cui, attraverso l'aggiunta graduale di cibi solidi, esso cessa di essere l'alimento fondamentale.

Viene iniziato tra i 4 ed i 5 mesi di vita, introducendo gradualmente, ed uno per volta, i nuovi alimenti, in modo da individuare, nel caso di eventuali intolleranze, qual è l'alimento responsabile, ed abituare il bambino ai nuovi pasti, all'uso del cucchiaino, ai primi tentativi di masticazione. E' consigliabile, nei lattanti con una storia familiare di atopia, ritardare l'introduzione di nuovi alimenti (es. pesce, uova, ecc.).

Il divezzamento si inizia sostituendo una poppata di latte con un pasto completo ed equilibrato, somministrato con il cucchiaino.

Entro 3 – 5 settimane è utile sostituire una seconda poppata con un secondo pasto equilibrato e completo.

Esempio di pappa:

1. *Brodo vegetale* (fornisce Sali minerali).
2. *Cereali*: 30 – 40 g di crema di riso, o semolino di grano, o pastina.
3. *Grassi*: 1 cucchiaino di olio d'oliva.
4. *Proteine*: 20 – 30 g di carne (pollo, coniglio, manzo, agnello).
5. *Frutta* (fornisce vitamine e fibre).

Esiste in commercio un vastissimo numero di prodotti per il divezzamento e, in generale, per l'alimentazione del bambino nella II infanzia (1 – 3 anni).

Nell'uso di questi prodotti vanno mantenuti i più importanti principi dell'alimentazione infantile: le proteine, i lipidi, ed i carboidrati dovrebbero rappresentare rispettivamente il 15% (di cui il 30% devono essere di origine animale), il 35% (di cui il 20% devono essere costituiti da grassi insaturi) e il 50% (di cui il 40% sotto forma di amido; bisogna evitare l'eccesso di saccarosio) dell'apporto calorico totale (per un totale di 100 Kcal/ Kg/ die).

Anche il latte ha la sua parte importante nella dieta: ½ litro di latte copre la metà del fabbisogno proteico giornaliero fino a 3 – 4 anni, e circa 1/3 dopo i 4 anni.

Il migliore controllo dell'adeguatezza della dieta è costituito dal regolare controllo del peso e della statura.

Se la crescita staturale – ponderale è regolare, la dieta è verosimilmente adeguata.