

Giorgia Cozza

# La pappa è facile!

Suggerimenti da seguire ed errori da evitare per  
accompagnare il bebè alla scoperta di nuovi sapori

Illustrazioni di

Maria Francesca Agnelli

Il leone verde

Il bambino naturale  
*in tasca*

ISBN: 978-88-6580-048-5

© Copyright 2012

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

[leoneverde@leoneverde.it](mailto:leoneverde@leoneverde.it)

[www.leoneverde.it](http://www.leoneverde.it)

[www.bambinonaturale.it](http://www.bambinonaturale.it)

## Introduzione

*Il cibo è il modo più immediato per scoprire il mondo.*  
Analia Setton

Che piacere sedersi a tavola con il proprio bambino, proporgli i primi assaggi, renderlo partecipe delle abitudini gastronomiche della famiglia, godere della reciproca compagnia. Per il piccolo è un'avventura entusiasmante, ogni assaggio è una sinfonia di sapori, consistenze, profumi, e la vicinanza rassicurante di mamma e papà invoglia alla scoperta. Un giorno alla volta, un assaggio alla volta, senza fretta alcuna, i genitori accompagnano il loro bambino alla scoperta dei piaceri della tavola e della buona cucina.

Ecco in sintesi lo spirito dello svezzamento. Svezzamento che non è un punto d'arrivo, ma un percorso, un cammino entusiasmante che i bimbi intraprendono quando sono pronti per farlo, ognuno con i propri tempi, in compagnia di mamma e papà.

E veniamo a noi. Come garantire al proprio piccino uno svezzamento sereno? Qual è il momento giusto per introdurre i primi cibi solidi? E quali dovranno essere questi cibi? Ma soprattutto come non cadere nel tranello delle ansie da prestazione (*Non riesco a farlo mangiare!*), delle scadenze (*Ha già otto mesi e vuole solo il mio latte*), delle previsioni catastrofiche (*Questo bambino non mangerà mai!*)?

E come difendersi dai commenti di parenti e amici che danno a noi tutte le “colpe”, accusandoci di dargli troppa pappa, troppo poca, troppo saporita, poco saporita e, magari, anche con il cucchiaino sbagliato?

In questo testo agile e scorrevole, dove il rigore dell’informazione scientifica si sposa con l’immediatezza di testi brevi e simpatiche vignette, troverete le risposte a tutte queste domande e numerosi suggerimenti per crescere dei piccoli buongustai dalle sane abitudini alimentari.

Perchè la serenità di mamma e papà è la miglior premessa per partire con il piede giusto e accompagnare il bambino nell’avventura entusiasmante dello svezzamento.

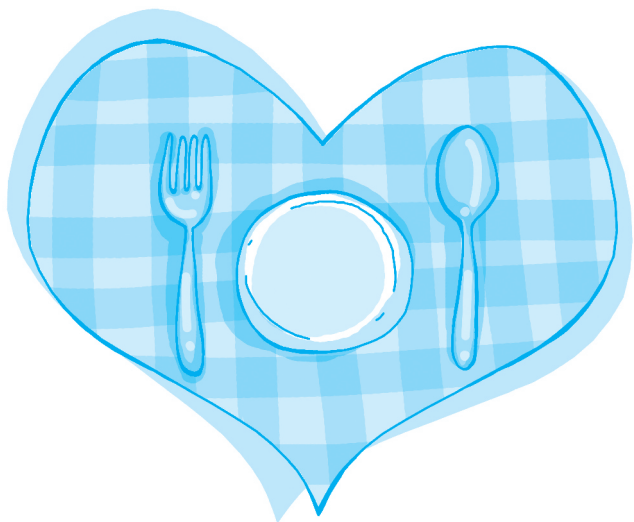
Noi vi auguriamo buona lettura e... buon appetito!

*Giorgia Cozza e Maria Francesca Agnelli*

## Cos'è lo svezzamento

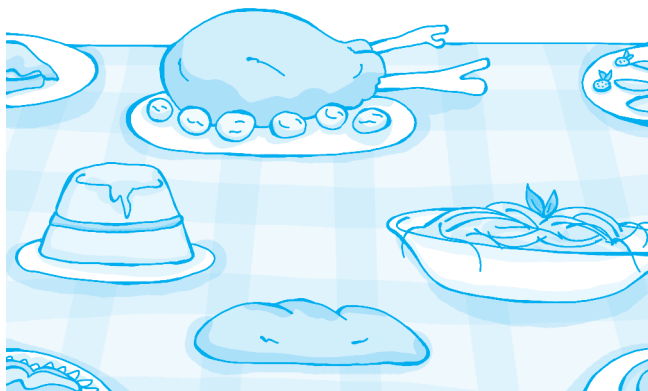


Svezzare un bimbo significa aiutarlo a scoprire che quello della buona tavola è uno dei piaceri della vita.



Verso i sei mesi è il momento per il bambino di arricchire la sua dieta e conoscere nuovi cibi, consistenze, profumi e sapori. Per il piccolo si tratta di un'avventura entusiasmante da vivere con mamma e papà in un'atmosfera gioiosa e serena.

PICCANTE      DOLCE  
FRAGRANTE      PROFUMATO  
CREMOSO      CROCCANTE  
SPEZIATO      SALATO



Obiettivo finale dello svezzamento è quello di imparare a masticare, mangiare da solo, godersi il cibo e apprezzare quello che mangiano gli adulti.



## Quando iniziare?



L'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce di allattare al seno in modo esclusivo fino al sesto mese.

Dopo il sesto mese, il bimbo ha esigenze nutrizionali nuove e al latte materno si accostano pian piano altri alimenti.





Perché il sesto mese? Perché prima, il sistema digestivo e i reni non sono pronti per cibi diversi dal latte. Inoltre, il bimbo non è ancora in grado di inghiottire consistenze che non siano liquide o semiliquide.

AIUT... NON VA GIÙ!



Nella seconda metà del secolo scorso era stata introdotta l'usanza di svezzare i bimbi molto precocemente, a 3-4 mesi o addirittura prima.

Poichè il loro apparato digerente e il loro sistema immunitario erano ancora immaturi, è stato necessario ricorrere ad alimenti speciali ad alta digeribilità, confezionati in maniera sterile.



Ma negli anni ci si è resi conto dei danni prodotti da questa fretta immotivata di sostituire il latte con altri alimenti e si è tornati sui propri passi, fino alle attuali raccomandazioni di proseguire l'allattamento al seno esclusivo fino a sei mesi.



## Bibliografia

- American Academy of Pediatrics, *Breastfeeding and the Use of Human Milk*, Policy Statement, Pediatrics, 2005; vol. 115, n. 2.
- American Academy of Pediatrics, *Allattamento al seno e uso del latte umano*, Policy Statement, Pediatrics, 2005; Vol.17 n°1.
- Atti del IV Congresso nazionale Società Italiana di Nutrizione Pediatrica (Sinupe), 2002.
- Barbero E., e Sagone A., *La cucina etica per mamma e bambino*, Sonda, 2010.
- Bartolini A., *Cibo sicuro*, Fabbri, 2000.
- Bumgarner N.J., *Allatti ancora?*, Da mamma a mamma, 2011.
- Cozza G., *Bebè a costo zero. Guida al consumo critico per accogliere e accudire al meglio il nostro bambino*, Il leone verde, 2008.
- Cozza G., Paschetto P., *Allattamento al seno. Come nutrire al seno il tuo bambino*, De Agostini, 2011.
- Dichiarazione congiunta OMS/UNICEF, *L'allattamento al seno: protezione, incoraggiamento e sostegno. L'importanza del ruolo dei servizi per la maternità*, OMS, Ginevra, 1989.
- Gonzàles C., *Il mio bambino non mi mangia*, Bonomi, 2004.
- Gonzàles C., *Un dono per tutta la vita*, Il leone verde, 2007.
- Honegger Fresco G., *Abbiamo un bambino*, Red, 2004.
- Honegger S., *Un mondo di pappe*, Il leone verde, 2008.
- La Leche League, *Svezzamento passo dopo passo*, Da mamma a mamma, 2011.
- Maffei F., *Primo cibo, primo amore*, Franco Angeli/Le Comete, 2000.
- Maggioni G. e Signoretti A., *L'alimentazione del bambino sano e malato*, Il Pensiero Scientifico Editore, 1980.
- Montanari M., *La fame e l'abbondanza: storia dell'alimentazione in Europa*, Laterza, 1993.
- Piermarini L., *Quando svezzare il lattante? Quando vuole lui*. Quaderni acp 2004; 11(2): 94.
- Piermarini L., *Io mi svezzo da solo*, Bonomi editore, 2008.
- Pietra G., *Ricette naturali per crescere bene*, Red, 2006.
- Sears W. e M., *Allattamento e svezzamento*, Red, 2004.
- Turci M., *Antropologia dell'alimentazione*, Grafo edizioni, 1994.

## Indirizzi utili

La Leche League Italia, tel. 199/432 326, sito [www.lllitalia.org](http://www.lllitalia.org)  
Il sito dedicato all'autosvezzamento [www.autosvezzamento.it](http://www.autosvezzamento.it)  
La mailing-list dedicata all'alimentazione nell'infanzia,  
[http://it.groups.yahoo.com/group/ali\\_ba\\_ba/](http://it.groups.yahoo.com/group/ali_ba_ba/)

[www.bambinonaturale.it](http://www.bambinonaturale.it).

[bambinonaturaleintasca.weelby.com](http://bambinonaturaleintasca.weelby.com)

## Indice

Introduzione	3
Cos'è lo svezzamento	5
Quando iniziare?	8
Il bimbo che “non vuol mangiare”	16
La prima pappa	19
Liofilizzati, omogeneizzati&co	33
Come proporre i cibi?	38
Pappa e poppate	50
Errori da non fare	58
Mamma, sono sazio!	69
Grasso è bello?	74
Cibo sano per bimbi sani	77
A tavola tutti insieme	94
Bibliografia	101