

INDICE



INTRODUZIONE	7
L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE SENZA STRESS	10
Un viaggio nella storia dello svezzamento	10
Perché non si parla più di "svezzamento"?	12
Il ruolo fondamentale del latte	14
Che cos'è l'alimentazione complementare responsiva?	15
Modalità dell'alimentazione complementare: un po' di distinzioni	22
Un approccio flessibile e personalizzato	25
La gestione del cibo nell'alimentazione complementare responsiva	26



I PRIMI PASSI	28
Quando iniziare	28
Valutare i segnali di prontezza	30
Come proporre i primi alimenti in modo sereno	32
Un approccio graduale e personalizzato ..	33
Le aspettative dei genitori	34
Come e quando inserire l'acqua	37
COME STABILIRE LE QUANTITÀ	41
La bilancia non è necessaria: fiducia e istinto i nostri migliori alleati	41
L'autoregolazione dei bambini	42
Il piatto sano	47
Consigli pratici per genitori imperfetti (come noi)	54
ORIENTARSI TRA GLI ALIMENTI	56
"Mangiamo tutti uguale." Sì, ma cosa? ..	58
I gruppi alimentari	61
Gli alimenti vietati nello svezzamento ..	70
Gli alimenti allergizzanti: come inserirli con serenità	78



LE CONSISTENZE: COME E QUANDO VARIARE	81
L'importanza delle consistenze per lo sviluppo orale	82
La coordinazione occhio-mano-bocca	84
Gag reflex: cos'è e perché non deve spaventare	86
Quando inserire le posate	88
SVEZZAMENTO E ALIMENTAZIONE A BASE VEGETALE	90
Un'alimentazione vegetale è adatta allo svezzamento?	90
Come si struttura un'alimentazione vegetale equilibrata	91
Esempi di frequenze proteiche settimanali	93
Alcuni esempi di pasti	94
REFLUSSO GASTROESOFAGEO E SVEZZAMENTO	95
La mia storia	95
Non solo rigurgiti	96
L'inserimento del cibo solido non è una soluzione magica	97
Capire se è il bambino è pronto	98
Quale approccio seguire?	99
Consigli per ridurre il disagio durante i pasti	99
La tolleranza alimentare è soggettiva	101

IL RUOLO DELLE EMOZIONI A TAVOLA	104
La bimba che non voleva più la pasta	104
Il potere dell'ambiente familiare	106
L'importanza dell'esempio	107
Eliminare pressioni, ansie, aspettative	108
Creare il contesto giusto, non dirigere l'appetito!	108
Attenzione agli schermi	109
Ascoltare le emozioni	110
Possibili cause dei rifiuti a tavola	111
L'ORGANIZZAZIONE DEI PASTI	115
Per forza devo avere un menu scritto?	116
L'importanza della flessibilità	117
Ma la doppia proteina va bene o no?	118
Colazione e spuntini	119
Cosa sono i tagli sicuri e perché sono importanti	122
MENU SETTIMANALI PER TUTTA LA FAMIGLIA	128
Primavera	130
Autunno	130
RICETTE	134
CONCLUSIONI	157
BIBLIOGRAFIA	158



OK, MA QUANTO DEVE MANGIARE?

A questo punto però, so che tra di voi ci saranno sicuramente alcuni genitori che stanno pensando: “Ok la fiducia, ma più o meno quanto dovrebbe mangiare? Quanto cibo occorre per dire che ha mangiato?”.

Lo so, è una domanda comprensibile. E so anche che le *tabelle con le grammature* ormai si trovano ovunque – nei libri, su internet, nei gruppi social (attenzione alle fonti!). Per questo motivo ho scelto di *non inserirne una anche qui*, per non alimentare l'idea che esistano dosi precise che vanno bene per tutti.

Nella mia pratica quotidiana tendo a *non fornire quantità standard*. E non perché non siano mai utili: a volte, soprattutto per chi è alle prime armi, possono essere un piccolo aiuto per orientarsi. Ma è importante sapere che *nessun numero può rappresentare davvero l'appetito e il bisogno reale di ogni bambino*. Una stessa porzione può essere perfetta un giorno e del tutto inadeguata il giorno dopo. Così come può andare bene per un bambino e risultare eccessiva o scarsa per un altro. Quindi, se una tabella vi fa sentire più tranquilli, potete consultarla. Ma *sen-*

za rigidità, senza usarla come metro per valutare ogni pasto. Piuttosto come uno sguardo generale, una curiosità in più, da accantonare quando vi accorgete che ciò che funziona davvero è osservare vostro figlio, e lasciarvi guidare da ciò che vedete: appetito, curiosità, entusiasmo o anche stanchezza, distrazione, rifiuto.

Ogni bambino ha un suo ritmo, un suo modo di avvicinarsi al cibo, e anche un suo modo di farci capire che è sazio. Il nostro compito non è misurare ogni boccone, ma *coltivare un clima sereno in cui possa sentirsi libero di ascoltarsi*.

Ricordiamo che ogni bambino ha i suoi tempi: c'è chi a 7 mesi mangia già parecchio e assume meno latte e chi solo a 9-10 mesi mostra un vero interesse per i solidi. Entrambi i casi possono rientrare nella normalità. Seguendo l'alimentazione complementare responsiva, rispettiamo il ritmo individuale senza “ansia da prestazione”. Osserviamo il bambino nel suo insieme: se è attivo, curioso e in crescita – anche con i suoi tempi – significa che sta ricevendo ciò di cui ha bisogno. Possiamo quindi affrontare questa fase con maggiore serenità, apprezzando ogni piccolo progresso lungo il cammino.

COSA NON È L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE RESPONSIVA

- **Non è un modo per far mangiare il bambino a tutti i costi.** L'obiettivo non è riempirgli lo stomaco, ma accompagnarlo nella scoperta del cibo, rispettando i suoi tempi e la sua curiosità.
- **Non significa smettere di offrire latte all'improvviso.** Il latte materno o artificiale rimane un elemento fondamentale della dieta del bambino almeno fino ai 12 mesi e, se desiderato, anche oltre.
- **Non segue scadenze rigide.** Non esiste un'età precisa in cui il bambino “deve” mangiare tutti i pasti o nella quale può inserire alimenti che potrebbero scatenare reazioni allergiche come uova, frutta secca, pomodoro, pesce ecc.
- **Non è solo una questione di nutrizione.** Il cibo non è solo nutrimento: è un'esperienza sensoriale, un'occasione di apprendimento e un momento di relazione con la famiglia

**CHE COSA È L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE RESPONSIVA**

- **Un percorso di scoperta.** Il bambino non deve solo nutrirsi, ma esplorare i sapori, le consistenze e le sensazioni del cibo.
- **Un processo graduale e naturale.** Non c'è bisogno di passaggi forzati, né di strategie per far mangiare di più e finire il piatto.
- **Un'occasione per sviluppare abilità.** Il bambino impara a coordinare occhi, mani e bocca, sviluppando la masticazione e la deglutizione.
- **Un'esperienza condivisa.** Mangiare insieme alla famiglia è il miglior modo per stimolare il bambino ad accettare nuovi cibi.

In definitiva, sostituire il termine svezzamento con alimentazione complementare responsiva è parte di un cambiamento culturale positivo. Si passa da un'idea di privazione (“Niente più latte, devi crescere!”) a un'idea di aggiunta e scoperta (“Proviamo nuovi cibi insieme, continuando a goderci il latte se ti va!”).

dal seno o dal biberon. Ma già intorno ai 5-6 mesi, se il bambino mostra i segnali di prontezza, cominciano ad attivarsi nuove competenze: il morso, la coordinazione mandibolare, la gestione del cibo in bocca.

Non servono i denti per iniziare a masticare. I primi movimenti di “morso e rilascio” si sviluppano con le gengive, ed è grazie a questi tentativi che il bambino affina a poco a poco il suo modo di mangiare, parlando lo stesso linguaggio del cibo che gli proponiamo. In questo percorso, ogni bambino ha i suoi tempi. Alcuni accettano con entusiasmo la pastina o i pezzetti già dalle prime settimane. Altri, invece, hanno bisogno di più tempo. E va bene così. Mi è capitato spesso, nel mio lavoro, di incontrare famiglie in difficoltà proprio su questo tema. Bambini che, a 11 o 12

mesi, accettavano solo pappe lisce o omogeneizzate. Genitori stanchi, preoccupati, a volte un po' frustrati. La verità è che ogni bambino ha una storia unica con le consistenze. E ogni famiglia ha bisogno di un supporto che non sia giudicante, ma orientato, rassicurante, rispettoso.

L'IMPORTANZA DELLE CONSISTENZE PER LO SVILUPPO ORALE

Fin dalla nascita, il neonato è dotato di una straordinaria competenza: sa succhiare. Questo movimento, che all'apparenza sembra semplice, è in realtà il frutto di una perfetta sinergia tra lingua, guance e mandibola. Ma il percorso non si ferma qui. A partire dai 5-6 mesi, quando il bambino comincia a mostra-

re interesse per il cibo e presenta tutti i prerequisiti per iniziare lo svezzamento, il suo apparato orale inizia a evolversi, preparandosi alla **masticazione**. Spesso si crede che per masticare servano i denti, ma non è così. La masticazione inizia prima ancora che i dentini spuntino, grazie a un meccanismo chiamato “morso e rilascio”: il bambino esercita una pressione sulle gengive e poi rilascia. È un gesto istintivo che, se stimolato, evolve gradualmente fino a diventare una vera e propria masticazione adulta, caratterizzata da movimenti più complessi e coordinati della mandibola, della lingua e delle labbra. Offrire consistenze diverse, già dai primi tempi, significa dare al bambino l'opportunità di allenare questi movimenti. Non serve proporgli subito un fusillo o un pezzetto di frittata se non gradito o

se non ve la sentite: anche passare da una crema liscia a una pastina, da una verdura frullata a una schiacciata con la forchetta, rappresenta un passo in avanti importante.

QUANDO I BAMBINI FANNO FATICA AD ACCETTARE CIBI PIÙ CONSISTENTI

Ho incontrato tanti genitori nel mio lavoro e tra questi non sono pochi quelli di bambini intorno agli 11-12 mesi, che si sono rivolti a me preoccupati: “Mio figlio mangia solo pappe lisce, rifiuta tutto il resto... è normale?”. La risposta è: sì, può accadere se si è ritardato l'inserimento di cibo in pezzi, ma è importante intervenire per evitare che si consolidi un'abitudine difficile da modificare in seguito.

In questi casi abbiamo lavorato con delicatezza, partendo da consistenze leggermente più grossolane, coinvolgendo i bambini attraverso il gioco, la curiosità, l'esempio a tavola. Il miglior consiglio che posso dare è di non aspettare troppo. Proporre consistenze nuove fin da subito, con gradualità, senza aspettarsi che tutto venga accettato al primo colpo, aiuta il bambino a sviluppare fiducia in se stesso e nei cibi.

Lorenzo e la pasta

Un giorno, durante un laboratorio in gruppo, una mamma mi raccontò del suo bimbo Lorenzo che a 13 mesi non accettava nient'altro che purè e semolino. Insieme abbiamo iniziato un percorso graduale. Prima con verdure schiacciate con la forchetta, poi con cereali interi ben cotti, e infine con piccole polpette morbide. Dopo qualche settimana, il bambino assaggiava anche i fusilli. La madre, incredula, disse: “Mi sembrava impossibile. Invece è bastato smettere di forzarlo e cominciare a fidarmi”.



Distribuzione settimanale delle proteine
Menu vegetariano/lattovo-vegetariano

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Pranzo	Legumi	Uova	Legumi	Formaggio	Legumi	Formaggio/uova	Legumi
Cena	Legumi	Formaggio	Legumi	Uova	Legumi	Legumi	Legumi

Distribuzione settimanale delle proteine *Menu vegano*

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Pranzo	Legumi	Pasta di legumi	Tofu	Farinata/polpette di legumi	Legumi	Tofu/Tempeh	Legumi
Cena	Legumi	Legumi	Pasta di legumi	Legumi	Farinata/polpette di legumi	Legumi	Formaggio vegetale

ALCUNI ESEMPI DI PASTI

Versione morbida (pappa):

- Crema di miglio con lenticchie decorate e carote
- Crema di riso con cannellini e zucchine
- Riso morbido con hummus e melanzane cremose

Versione a pezzi (autosvezzamento):

- Riso + hummus di ceci + bastoncini di zuccina
- Fusilli o spaghetti crema di tofu e avocado + stick di carota ben cotta
- Farinata di ceci + stick di pane tostato con crema di verdure

REFLUSSO
GASTROESOFAGEO
E SVEZZAMENTO

LA MIA STORIA

Non dimenticherò mai quei primi mesi della mia maternità. Livio era appena nato, ed ero certa che sarebbe stato un tempo fatto di tenerezza, passeggiate col passeggino, sonnellini una vicina all'altro, primi sorrisi. Invece, mi sono ritrovata in una realtà che non avevo previsto, travolta da pianti inconsolabili, risvegli infiniti e un senso di impotenza che mi tagliava il fiato. Ogni giorno si ripeteva uguale e terribilmente diverso: le urla di Livio sembravano senza causa, senza tregua. I momenti di quiete erano brevi e fragili. Dormivamo poco, pochissimo. E quan-

do lo facevamo, era un sonno a tratti, nervoso, teso. Ogni poppata si trasformava in un momento critico: mio figlio si contorceva, inarcava la schiena e urlava a più non posso. Lo allattavo con le spalle rigide, con il cuore in gola, domandandomi se stessi sbagliando qualcosa. All'inizio, mi dicevano che erano coliche. Che era normale. Che "i neonati piangono". Ma io sentivo che non era quello. Non era solo pianto. Era sofferenza. Eppure, per mesi, mi sono sentita invisibile. Nonostante le notti in bianco, le poppate in lacrime, le passeggiate con le amiche saltate e il caffè al bar mai bevuto. Per me, che vedevo le altre mam-

GRANO SARACENO AL POMODORO CON FETA

Ingredienti

- GRANO SARACENO DECORTICATO: **80 G**
- PASSATA DI POMODORO (O POMODORI FRESCHI): **150-200 ML**
- FETA: **20-30 G (1 CUCCHIAIO CIRCA SBRICIOLATO)**
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA: **QUANTO BASTA**
- BASILICO O ORIGANO: **A PIACERE**

Preparazione

Cuocere il grano saraceno in abbondante acqua bollente per circa 15 minuti (o secondo le indicazioni della confezione), quindi scolarlo bene.

Preparare un sugo veloce: scaldare un filo d'olio in padella, aggiungere la passata di pomodoro o i pomodori a pezzetti, cuocere 5-10 minuti regolando di sale e aggiungendo basilico o origano.

Unire il grano saraceno al sugo e mescolare bene.

Servire con la feta sbriciolata e un giro d'olio a crudo.

Per completare il piatto: aggiungere qualche stick della verdura preferita.



MIGLIO CON PESTO DI BROCCOLI

Ingredienti

- MIGLIO: **60 G**
- BROCCOLI: **150**
- PINOLI: **10 G**
- PARMIGIANO GRATTUGIATO: **1 CUCCHIAIO**
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA: **QUANTO BASTA**

Preparazione

Cuocer il miglio in acqua bollente per 15-20 minuti.

Sbollentare i broccoli e frullarli con i pinoli, il parmigiano e l'olio fino a ottenere un pesto cremoso.

Condire il miglio con il pesto.

COUS COUS CREMOSO CON CREMA DI CAROTE E FAGIOLI CANNELLINI

Ingredienti

- COUS COUS ISTANTANEO: **80 G**
- CAROTE: **150 G**
- FAGIOLI CANNELLINI COTTI (DECORTICATI O PASSATI): **100 G**
- ACQUA O BRODO VEGETALE LEGGERO: **QUANTO BASTA**
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA: **QUANTO BASTA**
- ERBE AROMATICHE DELICATE (PREZZEMOLO, BASILICO...): **A PIACERE**

Preparazione

Cuocere le carote a vapore o in padella con un filo d'olio e un po' d'acqua finché diventano morbide.

Unire i fagioli cannellini: se sono con buccia, passarli con un passaverdure; se già decorticati, possono essere schiacciati leggermente o frullati.

Ridurre carote e fagioli in crema liscia con un mixer, regolando la consistenza con acqua o brodo leggero.

Preparare il cous cous secondo le istruzioni (di solito basta coprirlo con acqua calda leggermente salata e lasciarlo riposare per 5 minuti, poi sgranarlo con la forchetta).

Mescolare la crema di carote e fagioli al cous cous, aggiungere un filo d'olio e le erbe aromatiche tritate.



PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE E PISELLI

Ingredienti

- PASTA CORTA: **80 G**
- ZUCCHINA: **1 PICCOLA (120 G CIRCA)**
- PISELLI FRESCHI O SURGELATI: **50 G**
- PARMIGIANO: **10 G**
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA: **QUANTO BASTA**
- ACQUA DI COTTURA: **QUANTO BASTA**

Preparazione

Cuocere la pasta in abbondante acqua.

Cuocere a vapore la zuccina a rondelle e i piselli per circa 10 minuti.

Frullare la zuccina e i piselli con l'olio, il parmigiano e un po' di acqua di cottura fino a ottenere una crema liscia.

Scolare la pasta, condire con la crema e servire.