

# L'alimentazione nei primi anni di vita

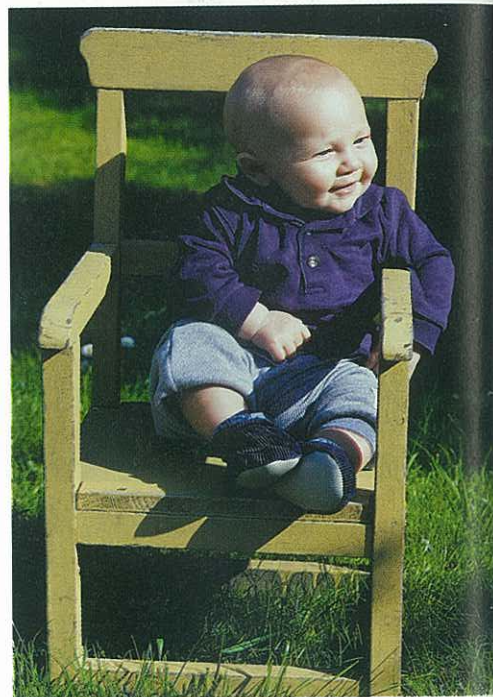
Come si pone la medicina olistica nei confronti dell'alimentazione neonatale? Dai primi giorni di vita allo svezzamento inoltrato un vademecum completo per il medico che deve consigliare la neo-mamma

**A**lla nascita, un bambino possiede l'intero patrimonio immunitario della madre, ma non ha un proprio sistema immunitario, finché a 6 settimane compaiono i primi deboli segnali. All'età di 6 mesi, il bambino avrà un sistema immunitario funzionale ma ancora immaturo, che lo aiuterà a rimanere sano e libero da allergie. Tutte le ricerche concordano nel dimostrare che con l'allattamento materno si ha un aumento delle difese immunitarie a breve e a lungo termine, quindi nel primo semestre di vita, l'unico alimento veramente appropriato per il bambino è il latte materno. Purtroppo l'allattamento materno in Italia, con varie scuse e pretesti, si sta sempre più abbandonando. Le vere e sole controindicazioni all'allattamento al seno sono: la tubercolosi attiva, l'AIDS, l'epatite B, il consumo di droghe, i disturbi cardiaci gravi, le patologie renali gravi e il diabete scompensato. Contrariamente a quel che si pensa la miopia non è una controindicazione all'allattamento, a meno che non ci siano delle alterazioni della retina. Chi allatta corre meno rischi di sviluppare un tumore al seno, alle ovaie o al collo dell'utero. È interessante rendersi conto che alla mamma bastano solo 500 calorie in più al giorno per equilibrare le perdite energetiche causate dalla produzione di latte e che dopo un allattamento completo di 6-8 mesi migliora nella madre la lucentezza e l'elasticità della pelle e si ha un riequilibrio neuroendocrino-immunitario, impossibile con altre terapie, che tiene lontano patologie neoplastiche e autoimmuni.

Bisogna quindi favorire in tutti i modi l'allattamento al seno e insegnare alle mamme a non scoraggiarsi nel continua-

re l'allattamento al seno e di non incorrere nella tentazione di dare aggiunte di latte artificiale o altri liquidi, tutte pratiche che faranno da un lato allontanare il bambino dal seno materno e dall'altro diminuire la montata latte. Il latte materno fornisce al bambino tutti i fattori immunitari di cui ha bisogno finché non è in grado di crearsi da solo. In particolare si è potuto constatare che da adulti, se si è ricevuto un adeguato allattamento materno, diminuisce l'incidenza di arteriosclerosi, diabete e ipertensione. La differenza tra i latti artificiali e quello materno è abissale; tutti i latti artificiali derivano infatti dal latte vaccino, ma basta confrontare un vitellino con un neonato per rendersi conto che i due tipi di latte sono prodotti per organismi profondamente diversi: più pesante e meno intelligente il primo, più piccolo e più intelligente il secondo. Inoltre, gli anticorpi presenti nei due tipi di latte sono notevolmente differenti.

Il latte materno cambia la sua composizione sia durante la poppata sia secondo le ore della giornata e ancora in relazione all'età del bambino. Durante la stessa poppata il bambino riceve all'inizio soprattutto proteine e globuli di grasso, successivamente i componenti nutritivi si raddoppiano e quindi triplicano verso la fine. Rispetto alle ore del giorno, il contenuto di grassi, sodio e ferro è massimo durante la notte e diminuisce nelle ore diurne. Se un neonato nasce prematuro, la composizione del latte materno sarà adeguata a quella situazione e cambierà con la crescita del bambino. Il latte materno rispetto a quelli adattati ha un maggior contenuto di acidi grassi insaturi, enzimi,



zuccheri (lattosio e galattosio), taurina libera e nucleotidi, cistina e oligosaccaridi; alcuni di questi componenti sono essenziali per lo sviluppo del sistema nervoso centrale che nella specie umana continua per molto tempo dopo la nascita. Il latte materno oltre a garantire un migliore assorbimento di ferro, manganese e zinco, possiede un minor contenuto proteico e in sali minerali che ne favorisce la digeribilità (ciò giustifica i tempi più lunghi tra le poppate nell'allattamento artificiale). L'allattamento al seno deve durare finché il bambino lo richiede, quindi anche a svezzamento avanzato, questo perché il bambino ha un suo potere di regolazione biologica che gli fa mantenere l'esigenza del latte finché lo sviluppo delle varie

## Per stimolare il latte:

Rumentare l'apporto di liquidi come acqua minerale non gasata, tisane, brodo, frutta e spremute di frutta. Da evitare birra, latte, latticini, cioccolata, agrumi, noccioline, pomodori, crostacei e molluschi, bevande alcoliche, caffè, droghe, fumo e la maggior parte dei farmaci chimici. Raccomandabili inoltre:

- radici commestibili
- lievito di birra in compresse
- pappa reale
- cavolfiore cotto con granelli di senape e kummel
- cereali integrali come riso - avena - miglio
- cose dolci, frutta dolce e secca (la frutta con nocciolo legnoso può provocare flatulenza nel bambino)
- semi di anice: un pugno di semi per litro di acqua bollente, lasciare a riposo e poi filtrare; bere una tazza dopo i pasti
- semi di avena: un pugno di semi per litro di acqua, far bollire per 10 minuti, quattro bicchieri al giorno
- foglie di sambuco: un pugno per litro di acqua bollente, lasciare a riposo 10 minuti e filtrare; bere tre tazze al giorno
- decotto di orzo, the e olio weleda per formazione latte
- omeopaticamente: Urtica Urens 5 CH 3 granuli 3 volte al dì
- agopuntura: i punti da stimolare possono essere molteplici e la scelta va fatta in base allo stato soggettivo della paziente. I punti di più frequente utilizzo sono: SP 6 San yin jiao, ST 36 Zu san li, SI 1 Shao ze, GV 17 Shanz hong, ST 18 Rugen, il punto auricolare stimolatore di prolattina, il punto auricolare corrispondente al seno.

parti del sistema nervoso lo richiede. Bisogna fare attenzione a non scoraggiarsi nel far continuare l'allattamento al seno e non incorrere nella tentazione di dare aggiunte di latte artificiale o altri liquidi, tutte pratiche che faranno da un lato allontanare il bambino dal seno materno e dall'altro diminuire la montata latte.

### Allattamento con latte non materno

L'allattamento misto, materno più artificiale va evitato in maniera categorica, poiché è il primo passo verso il progressivo abbandono dell'allattamento al seno.

Qualora l'allattamento misto si renda indispensabile per malattia della mamma o ripresa del lavoro, si comincia col sostituire un pasto alla volta per effettuare il cambiamento completo in 7 - 10 giorni.

Per l'allattamento artificiale l'industria ha introdotto sul mercato vari tipi di latte, tutti derivati dal latte vaccino, ma modificati. Tutti i latti in polvere sono latti morti, infatti pur derivando da un latte vivo quale è il latte vaccino hanno perso le qualità vitali iniziali per i procedimenti chimici a cui sono stati sottoposti. Non bi-

sogna dimenticare, infatti, che ogni sostanza naturale ha proprietà chimiche e proprietà fisiche, cioè energetiche e vitali che risiedono nella loro programmazione genetica e informazionale. Un latte in polvere, quindi, pur essendo riadattato sul modello del latte materno, non ha nessuna proprietà energetica e vibratoria né del latte materno, né del latte di vacca. Per questo motivo la medicina oli-

stica utilizza esclusivamente latte baliatico o latte di vacca diluito con brodo di cereali. Il latte vaccino, possibilmente biodinamico "Demeter" (perché non contiene antibiotici, ormoni e pesticidi), viene diluito con decotto di cereali o brodi di cottura dei cereali. Questo perché con i cereali si evita la flocculazione della caseina del latte nello stomaco e le proteine del latte vaccino sono ben tollerate e digerite; il cereale permette, infatti, una coagulazione in piccoli fiocchi come avviene con il latte materno. Non solo, ma i cereali possiedono enzimi e fermenti protettivi che sono in grado di sostituire quelle sostanze che il bambino avrebbe ricevuto con il latte materno. Le medicine olistiche sono contrarie all'uso dell'acqua come diluente del latte perché l'acqua in eccesso ha sul corpo umano, soprattutto nei primissimi mesi, proprietà dilatative, che rendono la compagine tessutale, connettivale e muscolare meno compatta e più debole. Come per l'allattamento al seno, gli orari e le dosi vanno calcolate a richiesta e il peso va controllato settimanalmente.

## Regole alimentari per la madre che allatta

Essendo il latte composto principalmente di acqua, è necessario bere molta acqua oligominerale non gasata, tisane (soprattutto di finocchio con miele vergine integrale), succhi e spremute di frutta, brodi, in modo da introdurre almeno 2 litri di liquidi al giorno; escludere categoricamente latte e birra. Mangiare poco e spesso imitando il bambino.

Aumentare leggermente le proporzioni alimentari del periodo precedente all'allattamento, perché occorre un supplemento giornaliero di sole 500 calorie, con una necessità aumentata di proteine, calcio e ferro. Seguire un'alimentazione varia secondo i propri gusti, ma dividendo il cibo quotidiano in 40% di cereali soprattutto integrali, 20% tra frutta e verdura, 20% legumi e il restante 20% distribuito tra carne, pesce e uova.

➤ I cereali migliori sono ovviamente quelli integrali e biologici (i cereali integrali accumulano pesticidi e quindi devono essere sempre biologici o biodinamici), perché il contenuto dei polisaccaridi è a lento rilascio e mantiene quindi perfettamente equilibrata la glicemia sia materna che del bambino, fattore questo che spesso evita le richieste di poppate notturne. I cereali integrali inoltre contengono fibra utilissima per le frequenti stipsi della donna che allatta e germe, ricco di proteine, acidi grassi e vitamine. I cereali da preferire sono il riso integrale puro (sbramato di risone), l'orzo, il grano, l'avena, il granturco, il miglio, il grano saraceno e la segale integrale. La preferenza

va data soprattutto al riso seguito da avena e miglio.

➤ I legumi, da consumarsi in purea, possono essere scelti tra lenticchie; fagioli rossi, bianchi, cannellini, messicani, ceci; soia verde e gialla; azuki rossi, verdi che necessitano di ammollo e di una cottura più lunga.

➤ La frutta può essere la più varia evitando sia quella con nocciolo legnoso, che provoca coliche attraverso il latte, sia gli agrumi.

➤ La verdura è consentita tutta ad eccezione di cavoli e cavolini di Bruxelles, broccoli, asparagi, peperoni.

➤ La carne può essere di qualsiasi specie ad eccezione di quella suina, il pesce può essere il più vario limitando il pesce azzurro, le uova vanno escluse dell'albume.

➤ Da evitare noccioline e arachidi, aglio, cipolla, pomodori crudi, peperoncino e spezie piccanti, crostacei e molluschi, insaccati, latte, latticini (lo yogurt può essere provato con cautela) e cioccolata. Attenzione, le proteine vegetali non vanno mai mangiate nello stesso pasto con quelle animali perché possono provocare coliche nel lattante. È utile invece mangiare un piatto unico: un cereale integrale insieme a un legume e una verdura.

### Integratori consigliati durante l'allattamento:

Pappa reale - Polline - Semi di girasole - Lievito di birra

## Per arrestare il latte in caso di necessità

- per togliere latte, omeopaticamente, soprattutto dopo il parto: Lac Caninum 1000 K,
- per far regredire il latte, omeopaticamente, allo svezzamento: Ricinus 30 CH 2 volte al dì e fasciare il seno dopo averlo svuotato,
- quando vi è secrezione latteica a distanza o senza che ci sia stata gravidanza o allattamento: Pulsatilla 7 CH 2 volte al dì.

L'allattamento al seno o non, non andrebbe iniziato prima di 24-36 ore dopo la nascita; se vi è irrequietezza dopo le prime 24 ore di assoluto digiuno, si può dare un cucchiaino di the di finocchio o un cucchiaino da caffè di miele in 100cc di acqua. Solo al terzo giorno si inizierà l'allattamento e in questo modo quasi sicuramente si eviterà la richiesta di poppate notturne. Il digiuno di 36 ore è importantissimo per la disintossicazione e purificazione del bambino che deve anche riposarsi dopo la non indifferente fatica della nascita.

### Come si prepara il biberon?

Fino alla sesta, ottava settimana si uniscono 2 componenti: latte vaccino fresco + decotto di cereali, dalla nona settimana si possono aggiungere 20 gr di succo di carote (da aumentare gradualmente fino ad arrivare alla carota bollita frullata in crema) ed eventualmente 5 gr di miele di fiori. La diluizione latte e acqua di cereali va effettuata nel seguente modo:

- fino a 90 giorni diluizione 1:1 = metà latte e metà cereali

- da 90 giorni diluizione 2:1 = due parti di latte e una di cereale.

Il latte non diluito può essere introdotto molto gradualmente tra gli 8 e i 12 mesi. Il latte se Demeter non va bollito, altrimenti far bollire poco e poi rivitalizzare in largo recipiente sul davanzale della finestra aperta per 15 - 20 minuti.

Come si prepara il decotto di cereali per diluire il latte?

### Preparazione del latte di soia

I latti di soia industriali per l'infanzia sono addizionati di metionina e migliorati nel sapore per cui è meglio prepararli a casa. Si utilizza farina di soia gialla o fagioli di soia secchi interi, entrambi provenienti da coltivazioni biologiche. Si mettono in un vaso di vetro a chiusura ermetica una parte di farina e cinque di acqua, si chiude il vaso, lo si avvolge in un panno e lo si fa bollire in una pentola di acqua per un'ora. Si lascia sedimentare, si filtra e si diluisce con il 50% di acqua. Se si utilizzano i fagioli vanno tenuti a bagno tutta la notte, quindi si frulla e si aggiunge a 2 litri di acqua in ebollizione e si cuoce per 30 minuti, si lascia raffreddare e si filtra. Il tempo di conservazione di questo latte in frigo è di 3-4 giorni. Questo tipo di latte non andrebbe somministrato mai prima dei 2 mesi.

Prima dei sei mesi si utilizzano cereali privi di gliadina (componente del glutine) come riso, mais, tapioca e miglio e quindi si escludono grano, orzo, segale, farro e avena (anche se questi ultimi due contengono una quantità veramente minima di glutine) che si potranno introdurre successivamente. Inizialmente si prepara dell'acqua di cereali che si ottiene con la cottura per 1 ora e mezza di 2 cucchiaini di cereali, preventivamente lasciati ammorbidire con 1 litro di acqua. Si filtra con un setaccio senza pressare. Dopo i due mesi occorre far passare nel liquido più mucilagine pressando sempre più i grani attraverso il setaccio; si possono usare anche fiocchi. Per semplicità si può usare mucilagine di cereali della "Holle".

Verso il 4°-5° mese si può passare a un brodo di cereali ancora più denso con cereali appena macinati o alimento "Holle" di grani interi. Se compare muco persistente al naso, eliminare il latte vaccino e somministrare per un periodo latte di soia di coltivazione biologica o biodinamica.

### Svezzamento

Dalla ricerca antropologica risulta che in molte culture non occidentali i bambini sono allattati di consuetudine per tre-quattro anni. Sono eccentrici loro, o lo siamo noi? Cosa accade nel regno animale? I mammiferi svezzano la loro prole quando il piccolo ha triplicato il peso della nascita (Lawrence 1989). Questa regola empirica è valida per animali con corporatura piccola, ma non per quelli più grandi. Le ricerche dimostrano che lo svezzamento avviene spesso negli animali alcuni mesi dopo il raggiungimento di un peso quattro volte, piuttosto che tre volte, superiore a quello della nascita (Lee, Majluf and Gordon, 1991). Se dovessimo attenerci a queste constatazioni e riportarle alla razza umana l'età media per lo svezzamento dei maschi dovrebbe essere intorno ai 27 mesi e per le femmine intorno ai 30 mesi.

Più adattabile alla razza umana sembra essere la teoria che l'epoca dello svezzamento debba equivalere alla durata del periodo gestazionale. Questo corrisponderebbe a quanto riportato in letteratura, per i mammiferi, in cui l'età dello svezzamento è approssimativamente equivalente alla durata del periodo di gestazione (Lawren-



ce 1989). L'età giusta per lo svezzamento umano sembra quindi essere per i bambini con allattamento non materno intorno al 5°-6° mese e per i bambini con allattamento esclusivamente materno intorno all'8°-9° mese, anche se è bene assecondare in parte le curiosità alimentari del bambino che possono manifestarsi già dopo i 5 mesi. Fino al compimento del 12° sarebbe opportuno svezzare il bambino solo con frutta, verdura, cereali e legumi evitando le proteine della carne, del pesce e delle uova (che non hanno nessuna logica prima dell'acquisizione dei denti molari).

Molte teorie pediatriche materialistiche moderne tendono a introdurre proteine animali in età precocissima, 4-6 mesi, è questo un comportamento folle dal punto di vista olistico e naturalistico. Le ultime ricerche sul sistema intestinale hanno accertato a questo livello un sistema recettoriale di neurotrasmettitori che fa del sistema digerente un nuovo complesso cervello: il cervello intestinale. La stimolazione di questo sistema neuroimmunologico in epoca troppo precoce con proteine animali può alterare l'assetto immunitario futuro del bambino. In altre parole la programmazione naturale dello sviluppo ha introdotto gli alimenti proteici animali da tritare tra l'epoca di sviluppo dei primi (12°-18° mese) e dei secondi molari (24°-30° mese). Ciò vuol dire che un efficace apparato masticatorio non esiste prima dei due anni, con differenze individuali e di sesso (infatti le femmine hanno spesso una dentizione più precoce

## Parmigiano - Miso d'orzo - Tahini

Il parmigiano che la pediatria ufficiale introduce nello svezzamento in età assai precoce per il suo potere nutritivo può essere sostituito da due alimenti macrobiotici più leggeri per il fegato del bambino e più nutritivi (anche perché i latticini inibiscono in parte l'assorbimento del ferro):

1. il miso d'orzo (alimento giapponese derivato da soia fermentata su base d'orzo), alimento straordinariamente nobile che favorisce le funzioni intestinali ed è ricchissimo di ferro e altri minerali, oltre che di proteine. Aggiungerlo nella quantità di un cucchiaino colmo nella pappa della sera (o comunque nella pappa senza legumi). È ottimo anche per insaporire e arricchire zuppe e minestre in brodo.
2. La salsa di semi di sesamo, Tahini, ricca di omega 3 può essere aggiunta saltuariamente alle pappe (un cucchiaino scarso).

dei maschi). Il somministrare proteine animali in forma artefatta (triturata, omogenizzata, ecc.) in età precoce contraddice la programmazione naturale della specie umana e porta a uno sviluppo fisico più precoce e imponente a scapito dello sviluppo psico-spirituale.

Le proteine animali contenute nella carne, nel pesce e nelle uova accelerano la robustezza fisica e l'affermazione dell'ego del bambino predisponendolo nel futuro a sclerosi fisica e psichica. L'accelerazione dello sviluppo fisico dovuti a queste proteine non segue armonicamente lo sviluppo neurosensoriale; non dimentichiamo infatti che il cervello e il sistema nervoso negli umani continuano a svilupparsi ancora per molto dopo la nascita.

*"Nel cucciolo umano l'evoluzione non è così rapida come in molti animali: quando nasce, e nei primi mesi di vita, egli non partecipa ai problemi dell'esistenza e non ha alcun legame conscio con la terra: è ancora immerso e trattenuto sul piano cosmico. E se vogliamo crescere un essere umano normale, su quel piano deve restare fino a quando il latte non sia riuscito a dischiudergli pian piano la vita terrestre e a indurre il nuovo cittadino della terra- a chiudersi definitivamente nel suo guscio e ad aprire senza scosse gli occhi sul mondo in mezzo al quale è approdato"* (Angela Cattro).

Il guscio va inteso sia sul piano simbolico che reale, infatti qualsiasi movimento di forze che provochi la chiusura precoce

delle fontanelle presenta conseguenze dannose per la vita futura del bambino e per il suo sviluppo euritmico.

A grandi linee possiamo dire che entro il primo anno di età l'apporto proteico deve venire esclusivamente dal regno vegetale, non c'è alcun pericolo di carenze! Verso l'anno si darà più spazio alla frutta e si introdurranno i formaggi freschi. Evitare ogni alimento che non provenga direttamente dai regni viventi. I prodotti sintetici, così come le proteine animali fanno solo gonfiare il corpo del bambino, e un essere umano non è un animale da allevamento che deve crescere bello e grosso nell'apparenza. Tra i diciotto mesi e i due anni il bambino deve imparare a masticare bene, quindi è importante insegnare a mordere i frutti, le insalate tritate e tutti i cereali.

Intorno ai due anni e non prima si introducono le uova, inizialmente il solo tuorlo evitando l'albume che contiene sostanze albuminoidi difficilmente digeribili utili alla formazione del pulcino e non dell'essere umano, infatti si sviluppano dalla digestione dell'albume scorie azotate dannose per il sistema renale infantile. Sempre intorno ai due anni, un po' più precocemente nelle bambine rispetto ai maschietti, può apparire nella dieta in maniera sporadica (una o due volte a settimana) il pesce (trota, sogliola e merluzzo). Successivamente si potrà introdurre la bresaola e poi la carne di coniglio, agnello, tacchino, pollo. Per le carni di animali di grossa taglia come manzo e vitella è opportuno aspettare i quattro anni. Per i prosciutti e i salumi, così come per i crostacei, i molluschi e il pesce azzurro è saggio aspettare i sei anni. Questi concetti contrastano vistosamente con le teorie della moderna pediatria in cui si tiene conto esclusivamente

## Olio

L'olio nella misura di un cucchiaino va aggiunto a crudo alle pappe, è importante che sia olio extravergine di oliva spremuto a freddo. L'olio di oliva può essere mescolato in parti uguali con olio di cartamo o olio di lino, sempre spremuto a freddo, in quanto questi due sono ricchi di acidi grassi della famiglia degli omega-3 non contenuti nell'olio d'oliva.

del risultato apparente di salute, ma il bambino non è un animale di allevamento. Chi considera l'essere umano solo come un materialistico complesso biochimico e strutturale, non può capire l'importanza delle informazioni provenienti dai vari regni della natura e quindi mirerà al risultato apparente sulla forma senza tener conto dell'essenza. Non dovremo quindi meravigliarci del crescere di malattie allergiche e autoimmuni stimolate e slatentizzate a livello genetico da stimolazioni inopportune in età precoce del sistema immunitario intestinale. La memoria sottile e vibrazionale della vita intrauterina e dei primi anni costituisce la traccia informativa e formativa di tutta la nostra esistenza fisica e psichica e quindi deve essere rispettata.

## Le varie fasi dello svezzamento

Se il bambino riceve latte materno l'alimento principe dello svezzamento è costituito dai cereali da aggiungere al latte o al brodo. Fin dai primi giorni dello svezzamento si possono introdurre riso, mais, tapioca, miglio, e dopo qualche tempo l'orzo, il grano saraceno (che non è un cereale ma una poligonacea), e la segale (senza dubbio i più ricchi di ferro e altri minerali sono miglio, grano saraceno e orzo). Si inizia con le creme di cereali per passare successivamente ai fiocchi e molto più tardi ai chicchi. Molto saporite

## Verdure

Le verdure si possono introdurre gradualmente al ritmo di una nuova verdura al giorno: carota, zucchina, zucca, porro, lattuga, sedano con le foglie. Successivamente si possono introdurre altre verdure a foglia verde provenienti da agricoltura biologica quali bietole e cavolini di Bruxelles da aggiungere al misto di verdure per il brodo. Evitare in maniera categorica le bietole non biologiche perché i concimi chimici rendono questa verdura satura di nitrati dannosi per bambini di pochi mesi. La cottura delle verdure e del brodo va fatta in pentola normale, che sviluppando una temperatura più bassa della pentola a pressione, presenta un rischio inferiore di depauperamento vitaminico. Si fanno bollire le verdure con 300 - 400 cc di acqua per 45 minuti. Si filtra scartando inizialmente le verdure che verranno poi introdotte gradualmente sotto forma di "passato di verdure". Il brodo non va conservato per più di 24 ore perché le vitamine e i sali minerali perdono il loro valore nutritivo.

## Algh

Dopo i primi tre mesi di svezzamento è possibile aggiungere una manciata di alghe Iziki o Dulse nella cottura di brodo e verdure. Entrambe sono ricche di minerali, ma la Dulse è ricchissima di calcio e ferro. Le alghe Iziki a cottura ultimata rimangono intere e possono essere poi rimosse perché i minerali si sono ormai disciolti nell'acqua, mentre le Dulse si spappolano durante la cottura.

le farine precotte della Holle, soprattutto quella di miglio. Il grano saraceno non è disponibile come farina precotta per bambini. La farina d'orzo precotta è prodotta da Milupa. Biodieterba produce la farina di riso. La farina di mais può essere sostituita saltuariamente con la farina per polenta istantanea Ecor. Le creme di riso, miglio e mais possono essere somministrate già intorno ai 6 mesi, mentre per il grano saraceno è bene aspettare i 7 mesi. A 8 mesi seguono le creme di avena, di orzo e di segale nonché pastina e semolino di frumento. A 9 mesi entrano in scena i fiocchi di grano saraceno, mais, riso, miglio e segale. Per i chicchi (miglio, orzo perlato, grano saraceno decorticato, riso bianco, pasta di segale) occorre aspettare almeno 1 anno di età, fa eccezione il mais in chicchi e il riso semintegrale per i quali bisogna aspettare i due anni. Infine, il riso integrale in chicchi e l'orzo mondo devono aspettare i 3 anni di vita del bambino per entrare nella sua alimentazione. In un secondo tempo si potranno aggiungere l'avena e il farro, entrambi cereali con una piccola quantità di glutine, ma molto inferiore rispetto a quella del grano, e molto ricchi di minerali e soprattutto ferro. La Holle produce l'avena e il farro integrali. Minestrine che uniscono i vari tipi di cereali si trovano nei negozi di alimenti biologici. Se il bambino è stato alimentato con latte vaccino più brodo di cottura dei cereali si introdurranno crema di verdure o brodi di verdure.

Qualunque sia il mese di inizio dello svezzamento (5°-6° nell'allattamento non materno; 8°-9° nell'allattamento al seno) si inizia col sostituire un solo pasto, preferibilmente quello di mezzogiorno con crema di cereali (negli allattati al

## Legumi

Le proteine dei legumi possono essere introdotte dopo i primi tre mesi di svezzamento come aggiunta proteica vegetale al pasto delle ore 12.

La prima fonte proteica può essere rappresentata da lenticchie rosse decorticate e i piselli secchi spezzati che possono essere mescolati ai cereali. Iniziare con mezzo cucchiaino di legumi per arrivare nel giro di pochi giorni a un cucchiaino colmo. Cuocerli insieme ai cereali senza ammollo fino a spappolamento facendo in modo che l'acqua venga assorbita tutta. L'acqua di cottura non deve assolutamente essere eliminata perché contiene tutti i minerali, compreso il ferro.

La seconda fonte proteica, da introdurre dopo qualche settimana dalla precedente, è costituita da azuki rossi e verdi che necessitano di 8-10 ore di ammollo, di una cottura più lunga delle lenticchie e piselli e devono essere successivamente frullati, poiché non si spappolano con la cottura.

seno) o crema di verdura (nell'allattamento con latte vaccino che conteneva già cereali per la diluizione), più un frutto (mela grattata o alcuni cucchiaini da the "elixier di frutti selvatici Demeter") nel pasto serale. Gli altri pasti rimarranno latte e sempre a richiesta. Il brodo di verdure nella quantità di circa 200 gr va fatto con verdure a foglia delicata con olio, niente sale eventualmente si può condire con Miso o Tahini in piccolissime quantità. Dal brodo di verdure si può passare gradualmente alla crema di verdure dove è opportuno dare la prevalenza alle carote. Dopo il primo mese di svezzamento, si può passare a cibi più compatti: aumentando verdura e frutta e introducendo un secondo pasto serale uguale a quello di mezzogiorno. È fondamentale introdurre un alimento alla volta.

Dopo il secondo mese e mezzo di svezzamento possiamo cominciare a introdurre altri alimenti. Tra la frutta sceglieremo lamponi, ribes e pere. Non frutta con nocciolo legnoso, troppo pesante per il fegato, ad eccezione dell'albicocca. Dopo un anno, ciliegie, uva. Solo dopo i 18 mesi le fragole, le prugne e le pesche. Assolutamente niente banane, sì arance se provenienti da coltivazioni biologiche. Fino a 12 mesi l'unico ortaggio crudo da

utilizzare è la carota. Il miele può essere somministrato, ma in piccolissime quantità. I formaggi, se non vi è intolleranza al lattosio, possono essere somministrati in piccole saltuarie quantità se morbidi e freschi dopo i 12 mesi, mentre per i formaggi più proteici e per il parmigiano sarebbe buona norma aspettare i due anni e mezzo, tre. Niente patate fino a tre anni.

**Link:**  
sull'alimentazione vegetariana infantile:  
[xoomer.virgilio.it/tatanone/tutto%20quello%20che.htm](http://xoomer.virgilio.it/tatanone/tutto%20quello%20che.htm)  
sull'allattamento materno:  
[www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)

## Bibliografia

- \* American Dietetic Association. Messina VK, Burke KI Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets, *J Am Diet Assoc*, 1997
- \* Catto A, *Natura nutrice universale*, San Martino di Sarsina (Fo), Macro edizioni, 1994.
- \* Christoffel K, A pediatric perspective on vegetarian nutrition, *Clin Pediatr (Phila)*, Oct; 20 (10): 632-643, 1981.
- \* Cometti C, *L'allattamento e il latte*, Sommacampagna (Vr), Demetra srl, 1993.
- \* Dietz WH, Dwyer JT, Nutritional Implications of vegetarianism for children, *Suskind RM, Textbook of Pediatric Nutrition*, 179-188, NY Raven Press, 1981.
- \* *Enciclopedia di Puericultura*, Cernusco (Mi), Garzanti, 1997.
- \* Fulghesu G, *Alimentazione naturale dallo svezzamento all'adolescenza*, Milano, Tecniche Nuove, 2001.
- \* Lo Giudice M, *Etnopediatria*, Milano, Hippocrates, 2003.
- \* MacLean WC Jr, Graham GG Vegetarianism in children, *Am J Dis Child*, May;134(5):513-519, 1980.
- \* Maffei F, *Primo cibo, primo amore*, Milano, Franco Angeli, 2000
- \* Maglietta V, *Terapia pediatrica pratica*, Milano, Ambrosiana, 1998.
- \* Shinwell ED, Gorodischer R, Totally vegetarian diets and infant nutrition, *Pediatrics*, Oct;70(4):582-6, 1982.