

## Lo svezzamento in vacanza, senza impazzire

**Pubblicato:** Martedì 26 Giugno 2018



Quando i tempi della vacanza e delle gite fuporiporta coincidono con quelli dello svezzamento, per i genitori può diventare molto stressante affrontare il momento del pasto, tra biberon da scaldare alla ricerca di un microonde o thermos con pappine che diventano troppo molli, troppo dense, troppo calde o troppo fredde e quindi immangiabili per il bebé.

Abbiamo chiesto a Marta Campiotti, ostetrica fondatrice della [Casa maternità di Montallegro](#) qualche pratico consiglio per affrontare con più serenità questo passaggio nella stagione estiva.

“Tanto per cominciare dobbiamo intenderci sul significato di svezzamento, perché se parliamo di bambini allattati al seno è bene precisare subito che **la stagione estiva non è il momento migliore per smettere di allattare**, perché in questo periodo i bambini sentono maggiormente il caldo e cercano la poppata non solo per mangiare ma anche per dissetarsi”.

**Parliamo quindi di svezzamento come fase di introduzione dei primi cibi, per bambini dai sei mesi di vita in su.** In questi casi una valida alternativa alla classica pappa preparata con brodo vegetale e creme di cereali può essere **un pasto fresco a base di yogurt**. “Parliamo del classico vasetto di yogurt bianco da portare comodamente in uno zaino o in una borsa frigo, facile da digerire e ricco di proteine. Per trasformarlo in un pasto più completo **i genitori possono aggiungere della frutta da grattugiare al momento**. Il frutto può essere una mela per i più piccoli, ma anche un'albicocca, o una pesca per i bambini più grandi”. **L'importante è sempre procedere lentamente nello svezzamento, introducendo un alimento per volta, anche se si tratta di frutta di stagione.** Il primo assaggio è da introdurre nel pasto diurno, in modo da poter verificare che non ci siano intolleranze o reazioni allergiche.

Per aumentare l'apporto di vitamine al pasto **si possono aggiungere due cucchiaini di mandorle o nocciole già tritate** in precedenza (sempre se già introdotte nella dieta del bambino) **e dei cereali in fiocchi: i carboidrati**. Che siano fiocchi di avena, riso segale "o anche muesli, stando bene attenti agli ingredienti contenuti", precisa l'ostetrica, "anche i cereali in fiocchi devono essere frullati in precedenza e, per i più piccoli, lasciati in ammollo nell'acqua calda per una decina di minuti perché risultino più morbidi".

Altro consiglio di Marta Campiotti per rendere più gradevole la pappa a base di yogurt, è quello di dolcificarla con un paio di cucchiaini di amido di mais, un dolcificante naturale gustoso e ben tollerato.

La stessa pappa fresca, gustosa, completa dal punti di vista nutrizionale e pratica da trasportare e assemblare in gita, in montagna o al mare, è indicata anche per i bambini allattati artificialmente alle prese con i primi cibi. Ma in mancanza di allattamento al seno l'ostetrica consiglia di prestare maggiore **attenzione all'idratazione dei piccoli. "Al di sotto dei sei mesi è bene integrare i pasti con acqua naturale, mentre per i più grandicelli possono essere un valido aiuto anche i succhi di frutta, meglio se biologici e in contenitori di vetro"**, conclude la Campiotti.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)