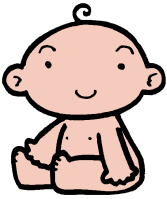


## La prima pappa (consigli utili per mamme e bambini)



La prima pappa, cioè l'introduzione di alimenti diversi dal latte è una **tappa molto importante** per ogni bambino e anche per i suoi genitori

Il "momento" migliore per cominciare è indicato attualmente intorno ai **sei mesi** perché a questa età il vostro bambino ha sviluppato capacità orali e motorie che gli permettono di mangiare alimenti semi-solidi e solidi: è capace di stare seduto sul seggiolone e di usare le mani per afferrare gli oggetti e pezzetti di cibo; inoltre dopo i sei mesi ha un ritmo di crescita minore ed ha bisogno di passare ad una alimentazione che sia adeguata alle sue necessità (per esempio ha più bisogno di ferro).



Naturalmente questa è una **data indicativa** e alcune mamme e bambini possono non essere ancora "pronti" a cominciare, mentre altri dimostrano molto interesse per i cibi nuovi già prima dei sei mesi. E' importante che i genitori osservino il proprio bambino e decidano insieme a lui il momento di iniziare.

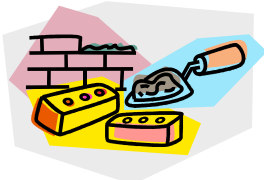
La prima pappa deve essere un **momento piacevole** e, quando è possibile, da trascorrere insieme con tutta la famiglia, in occasione di un pasto, pranzo o cena, in cui il bambino è tranquillo e disponibile ad accettare novità. E' possibile che inizialmente il vostro bambino accetti di mangiare solo una parte della pappa e poi richieda ancora la sua "dose" di latte: ricordatevi che ognuno ha i suoi ritmi ed è bene non sforzarlo mai e lasciargli il tempo di abituarsi a una cosa nuova; ciò che non mangia oggi, lo accetterà un altro giorno.



La prima pappa è anche una **"scoperta"**: è importante che i bambini possano toccare il cibo, portarselo alla bocca con le mani o provare ad usare da soli il cucchiaino; è anche importante che la loro pappa sia varia come colore, odore e sapore e come tipo di alimenti offerti. Un menù vario sarà sempre accettato meglio e gli insegnerà a mangiare anche da grande un po' di tutto.



...e per le mamme la prima pappa non deve essere solo un lavoro in più: non è necessario seguire ricette rigide, monotone e prestabilite, ma è sufficiente conoscere gli alimenti che i bambini possono mangiare nel corso della loro crescita e poi ogni mamma può preparare menù diversi in base ai gusti del suo bambino e alle abitudini della famiglia. E' abitudine iniziare con un "piatto unico" in cui si uniscono tutte gli alimenti: i gusti risultano mescolati ma in questo modo il bambino mangia un po' di tutto; anche questo è solo un consiglio e se un bambino dimostra di apprezzarlo si può preparare un primo e un secondo.



Una prima pappa completa deve essere composta da diversi gruppi di elementi che si possono paragonare a **"mattoncini"** che insieme contribuiscono alla crescita del vostro bambino. Questi sono : le Proteine, i Carboidrati, o zuccheri semplici e complessi, i Grassi, i Sali Minerali e le

Vitamine; ciascuno di essi è presente in varia quantità negli alimenti cioè nelle carni, verdure, pasta ecc.....vediamo come si possono combinare insieme:



**VERDURA e FRUTTA:** contengono fibre, sali minerali, acqua e vitamine sono un alimento fondamentale alla base di un'alimentazione corretta. E' utile far assaggiare, a poco a poco, tutte le verdure e i frutti preferendo quelli di stagione e provenienti da coltivazioni biologiche. Le verdure possono essere aggiunte alle minestre o offerte schiacciate o frullate, la frutta è anche un buon fuori pasto. Non esiste una dose consigliata, è importante mangiarli, aiutando il bambino a conoscere e ad apprezzare i gusti differenti di ogni verdura e frutto.



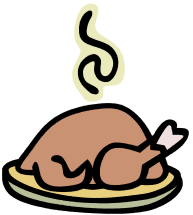
**PASTA e FARINE :** sono la fonte principale di carboidrati (o zuccheri complessi) che sono gli alimenti che forniscono energia più facilmente utilizzabile.



E' possibile offrire diversi tipi di cereali: riso, grano, mais, orzo e miglio. All'inizio si utilizzano le farine, da sole o variamente combinate (multicereali), passando successivamente a pastina, semolino, cous cous, bulghur (cereale "spezzettato"), pancotto, miglio in chicchi.

I prodotti integrali possono essere utilizzati solo dopo i due anni.

La dose è variabile a seconda della consistenza desiderata, indicativamente dai due ai quattro cucchiaini nella pappa.



**CARNE:** è la fonte principale e più completa di proteine e contiene anche un minerale, il ferro, che è importantissimo per i bambini di questa età.

La quantità di carne consigliata è 30 - 40 grammi al giorno e si può utilizzare qualunque tipo di (carne, pollo, tacchino, coniglio, manzo, vitello, agnello e maiale) da cuocere, almeno all'inizio, a vapore e poi omogeneizzare (l'omogeneizzazione serve per frantumare le fibre muscolari e renderle più digeribile).

Dopo gli 8 mesi la carne può essere frullata, tritata o data a piccoli pezzi e anche la cottura può variare (al forno o bollita).

La carne può essere offerta come omogeneizzato (un vasetto del commercio).



**LEGUMI:** sono una valida alternativa alla carne. Contengono proteine vegetali e ferro e sono povere di grassi: si possono utilizzare lenticchie, piselli e poi ceci, fagioli e soia. Vanno passati al passaverdura per eliminare le bucce che possono essere digerite con difficoltà (ad eccezione dei piselli secchi e delle lenticchie decorticate).

Meglio offrire all'inizio anche questi ad uno ad uno per permettere di apprezzarne il gusto.

La dose consigliata è di un cucchiaino o due da minestra (cotti).



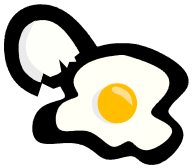
**PESCE :** ha le stesse caratteristiche della carne e inoltre contiene i grassi omega 3 che sono molto utili per la crescita. Si possono usare pesci di mare o di fiume, freschi o surgelati (sogliola, trota, salmone, platessa, nasello ecc.) cotti a vapore o al forno e poi schiacciati o frullati in quantità leggermente superiore a quella della carne (50 - 60 grammi). Si possono utilizzare anche gli omogeneizzati.



**FORMAGGIO :** anch'esso è da offrire in alternativa alla carne e ai legumi: contiene proteine e molto calcio, ma meno ferro e più grassi. Si può usare

parmigiano e grana padano, molto graditi ai piccoli, o formaggi freschi come la ricotta .

La quantità è variabile, in base al tipo di formaggio: dal cucchiaino del parmigiano al cucchiaino nel caso della ricotta.



**UOVO:** è un ottimo alimento ricco di proteine , da usare in alternativa alla carne una o due volte alla settimana . Lo si può offrire cotto ( a "straciatella nella minestra, sodo) iniziando con il "rosso" e aggiungendo successivamente il "bianco". Nel caso di allergie famigliari è consigliabile introdurlo dopo l'anno di vita.



**OLIO:** l'aggiunta dell'olio, che può essere extravergine di oliva o un olio monoseme (di mais , di girasole o di arachide), serve per dare al bambino la dose di acidi grassi indispensabile. Se ne possono aggiungere uno o due cucchiaini in ogni pappa.

---

## LA PRIMA PAPPA DI.....

Prima di iniziare: durante i pasti della famiglia potete offrire al vostro bambino qualche assaggio degli alimenti che saranno utilizzati nella prima pappa, ad esempio pezzetti di carota o zucca bolliti e schiacciati, mela e pera grattugiate o frullate, pezzi di pane duro.

La prima pappa si offre una volta al giorno in sostituzione di una poppata a scelta, in base alla comodità e alle abitudini della mamma e del bambino.

Quando il bambino mangerà volentieri la prima pappa si può introdurre la seconda pappa.

Ricordatevi che:



❖ **Carne, pesce, uova, legumi e formaggi**, cioè gli alimenti più ricchi di proteine, vanno offerti una sola volta al giorno. Nella seconda pappa si possono utilizzare verdure, cereali e olio con una "spolverata" di parmigiano

❖ **Il parmigiano** grattugiato sulla minestra deve essere in quantità ridotta, per non esagerare con le proteine se sono già presenti carne o legumi o pesce o uova.



❖ **Il sale** non è da aggiungere alle pappe nel primo anno di vita, si possono usare erbe aromatiche come il prezzemolo crudo e il basilico che insaporiscono i cibi,



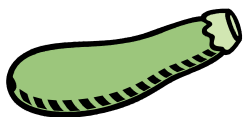
❖ **L'acqua** è molto importante per tutti: offritela spesso, nel bicchierino, senza aggiungere zucchero, miele o tisane. Finchè le poppate di latte sono ancora frequenti è possibile che il bambino ne richieda poca.

❖ **I succhi di frutta** (molto ricchi di calorie) sono da offrire saltuariamente più avanti nella crescita: meglio la frutta fresca o le spremute !

❖ Il bambino per accettare cibi nuovi deve poterli **assaggiare più volte**: non scoraggiatevi davanti al suo rifiuto e offrite il cibo nuovo più volte ( anche 6 o 8 ) prima di rinunciare.

## PICCOLE RICETTE

### PRIMA PAPPA:



**\* Passato di zucchine e patate (non germogliate) 150–200 grammi**

Farina di mais e tapioca: 2–3 cucchiari  
Olio di oliva: 1–2 cucchiaini  
Pollo cotto a vapore e omogeneizzato: 40 g (o un omogeneizzato di pollo da 80g)



**\* Passato di zucca e carote 150–200 grammi**

Pastina formato piccolo: 1–2 cucchiaini  
Olio di oliva: 1–2 cucchiaini  
Lenticchie rosse decorticate: 1 cucchiaino  
Parmigiano grattugiato: 1 cucchiaino



**\* Passato di verdure di stagione 150–200 grammi**

Couscous o miglio: 1–2 cucchiari  
Olio di oliva: 1–2 cucchiaini  
Filetto di sogliola: 50 grammi (o un omogeneizzato di pesce da 80g)



**\* Passato di carote 150 – 200 grammi**

Crema d'orzo: 1–2 cucchiari  
Olio di oliva: 1–2 cucchiaini  
Ricotta: 50 grammi,  
Parmigiano: 2 cucchiaini

### SECONDA PAPPA



**\* Passato di patate e zucca 150–200 grammi**

Semolino: 2–3 cucchiari  
Olio di oliva: 1–2 cucchiaini  
Parmigiano grattugiato: 1 cucchiaino

**\* Minestrina con brodo di verdure e pastina (20 – 30 grammi)**

olio di oliva (1–2-cucchiaini) e parmigiano grattugiato 1 cucchiaino  
Purea di patate o di carote (Verdure frullate)

**\* Pastasciuttina con stelline ( 20 – 30 grammi)**

condita con olio e pomodoro fresco e 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato  
Carote bollite e frullate o crude e grattugiate