

Metodi di svezzamento con la dr.ssa Gervasi

SCOPO

Lo scopo dello svezzamento è quello di inserire il bambino nelle abitudini alimentari della famiglia a cui appartiene.

APPRENDIMENTO

Lo svezzamento serve:
1. percepire la fame e la sazietà
2. accettare cibi diversi

METODI

I metodi che generalmente si contrappongono sono il metodo tradizionale e la via dell'autosvezzamento.

ATTENZIONE

E' importante adattare alcuni alimenti che possono avere consistenze (es. creme di frutta secca) e forme (es. pomodorino) non adatte al bambino.
Va insegnato al genitore come rendere sicuro tutto ciò che propone.

PIRAMIDE

Può essere utile commentare insieme ai caregiver la piramide alimentare.

FABBISOGNI

I fabbisogni specifici sono quelli relativi alla fascia d'età quindi 50% di carboidrati, 40% di grassi e solo 11% di proteine.

LATTE

Nell'alimentazione complementare a richiesta il latte rimane o può rimanere l'alimento principale durante tutto il primo anno di vita.

A. RESPONSIVA

Si parla di Alimentazione Responsiva quando chi si occupa del bambino è attento alle reazioni e alle risposte che il bambino dà e in un tempo congruo agisce di conseguenza.

PREREQUISITI

In merito all'alimentazione complementare a richiesta bisogna individuare i prerequisiti per iniziata. I più importanti sono:
1. il bambino riesca a stare ben seduto e che abbia un buon sostegno del capo
2. attenuazione del riflesso di estrusione
3. il bambino esprima interesse verso il cibo