

DIETA SECONDO ANNO DI VITA

Compiuto il primo anno di vita, il bambino ha terminato lo "svezzamento" che consisteva nell'introduzione graduale di cibi diversi dal latte, adatti alla sua capacità di digestione. Oggi, il suo intestino si può considerare anatomicamente completo, e teoricamente può digerire tutti gli alimenti. In realtà, poichè non è ancora abituato a molti cibi, consiglio di introdurli piano piano, un poco alla volta, per saggiare la sua capacità di digestione.

Quindi, durante il secondo anno di vita, vorrei che il bambino introducesse lentamente tutti i cibi che mangiano i genitori, provando un nuovo alimento per volta, in piccola quantità iniziale per valutarne la digeribilità, in modo che compiuti i due anni di vita, abbia una alimentazione completa come l'adulto. Il secondo anno quindi, è un periodo di transizione, in cui il piccolo passa dagli alimenti dello svezzamento del primo anno, ad una alimentazione completa al terzo anno.

Lascio ai genitori il compito e piacere di provare nuove pietanze, con solo alcuni consigli:

1) LA CARNE E IL PESCE: vorrei che fossero esclusivamente **lessati** (almeno per tutto il secondo anno). Arrosti di vario tipo sono meno digeribili e poco graditi dal bambino che li trova "stopposi" da masticare.

2) ESCLUDERE: sale (o perlomeno non esagerare), spezie piccanti, fritti, soffritti, bevande alcoliche (nemmeno per assaggiare per gioco) caffè, thè e camomilla per adulti (solo quelli deteinati per bambini), coca-cola e simili, bevande gassate, almeno fino all'adolescenza (età della scuola media 10-14 anni).

3) FRUTTA: limitare i frutti più pesanti come ANGURIA, MELONE, FRAGOLE, CILIEGIE, TUTTA LA FRUTTA SECCA (come castagne, fichi secchi, noci e noccioline, mandorle etc. Per quanto riguarda la buccia, se commestibile e frullata insieme alla polpa, fornisce quelle fibre indigeribili che sono utili contro la stitichezza e favoriscono la motilità intestinale.

4) UOVO:tutto: sia il tuorlo che il bianco se si vuole

Tutto il resto, si può introdurre lentamente e con prudenza, piccoli assaggi la prima settimana, aumentando gradatamente le quantità fino a quando siamo sicuri che il nuovo cibo è ben tollerato. Nulla impedisce naturalmente, di somministrare omogeneizzati e pappe del primo anno, fino a quando il bambino non li abbandonerà per scelta e rifiuto (per esperienza, so che nessun bambino abbandona gli omogeneizzati improvvisamente, i quali rientrano nella sua alimentazione fino a diversi anni di vita).

Dott. Fernando Maxia Pediatra