

Lo svezzamento del bambino

i2leocorni si attiene normalmente ai consigli dati dagli specialisti, ed è sempre disponibile a colloqui con i genitori per valutare insieme le esigenze dei bambini caso per caso.

Lo svezzamento di un bimbo non è cosa da farsi in velocità: bisogna prendersi tutto il tempo possibile per vedere come il bambino si adatta al nuovo cibo. Nel primo anno l'intestino del bambino è adatto ad assumere solo latte.

L'allattamento materno deve arrivare fino al sesto mese e oltre perché il latte materno rende il bambino più calmo e più protetto dal punto di vista immunitario.

In questo articolo:

[Come gestire lo svezzamento ...>>](#)

[Consigli utili ...>>](#)

[Libri consigliati ...>>](#)

È buona regola mantenere il filo diretto con il pediatra che può essere un riferimento importante per non incorrere in errori o carenze nutrizionali.

La regola di base per una buona salute del bambino è utilizzare solo cibo biologico o biodinamico e ortaggi freschi.

Si inizia introducendo un cibo alla volta, almeno per una settimana, per poi aumentarne le dosi e la frequenza.

È utile iniziare con una mela grattugiata (non usare la plastica ma una grattugia di vetro o acciaio), facendo bere anche il succo – qualche cucchiaino - e aggiungendo anche qualche goccia di limone per rendere la mela più digeribile. Anche la pera può andare bene, ma è più ricca di zuccheri.

La frutta può anche essere cotta.

La carota è un ortaggio molto importante in questa fase: sia cruda grattugiata, sia il succo, eventualmente aggiungendone qualche cucchiaino alla mela, sia cotta.

Viste le reazioni positive del bambino, possiamo permetterci poi di sostituire una poppata, meglio a mezzogiorno, inserendo creme a base di farine precotte e raffinate di cereali senza glutine (riso) e biologiche, insieme a latte fresco bio diluito con acqua naturale al 50% + la mela grattata.

Gli altri pasti intanto continuano con il latte materno.

... Leggi tutto l'articolo ...>>

Si ringrazia MeglioInSalute.com per l'articolo.