

Quando l'alimentazione lattea non è più sufficiente

Dalla poppata al cucchiaino: l'emozione della prima volta

Un grande intellettuale francese ha studiato, in una sua opera famosa, i ritmi indistricabili che celebrano il passaggio da una fase all'altra nella vita dell'uomo, dai mutvoli presagi più varie civiltà, da nord a sud, dai tempi più antichi sino all'età presente, ma pur sempre legati da un elemento comune in ogni tempo e luogo, l'emozione della prima volta, l'importanza della prima volta. E qui parliamo della prima volta in assoluto: il primo prodigioso muoversi del bambino nel ventre della madre, il suo primo segno di vita, il primo sorriso, la prima parola, il suo primo, impetuoso afferrare il cucchiaino per servirsi da sé. Tutta una serie di «prime volte» che di volta in volta ci pone domande sempre nuove e ci chiama a scelte responsabili affinché quella piccola creatura totalmente dipendente da noi cresca nel modo migliore.

Tra tutti i ritmi che accompagnano la crescita del bambino, uno dei più delicati è la «fase di transizione» dalla poppata al cucchiaino, quel cucchiaino che molti neofiti rifiutano non perché non gli sia posto con dolcezza, ma perché ciò che contiene non è alla sua esatta misura di creatura di circa sei chili di peso, di 3/4 mesi di vita, sano e robusto sì, ma delicato come lo è solo — fra tutti i viventi — il figlio dell'uomo e della donna.

È il momento in cui l'alimentazione lattea non è più sufficiente: si apre la fase dello svezzamento. Il nostro bambino ha fretta di crescere e ogni giorno ci riserva una sorpresa.

Le tappe di questa crescita sono così vivaci e rapide che non sopportano improvvisazioni né con l'alimentazione né con le fondamenta del bambino, ora bisogna fornire materia nutriente per i suoi progressi: quasi siano i mattoncini del cemento più adatti a questa sua attività e alla sua scienza pediatrica e alla scienza dell'alimentazione di oggi, si è addebiato al nostro individuo, mentre la grande industria dietetica studia di prodotti secondo natura: ai genitori spetta tutto il resto, amore, cura, dedizione, gratia ai quali il bambino cresce sano e felice.

Il bambino si abitua così a poco a poco a nuovi cibi, che gli vanno proposti senza imposizioni e costrizioni, valutando e rispettando i suoi tempi, attendendo che si abitui ai nuovi gusti, all'uso del cucchiaino, alla consistenza degli alimenti, ai primi tentativi di masticazione.

L'industria dietetica è oggi in grado di offrire una gamma di prodotti essenziali per un corretto svezzamento, o diversamente che dir si voglia.

Prodotti sicuri che potranno essere introdotti nella dieta del bambino nelle proporzioni indicate dal pediatra sin dal 3-4° mese.

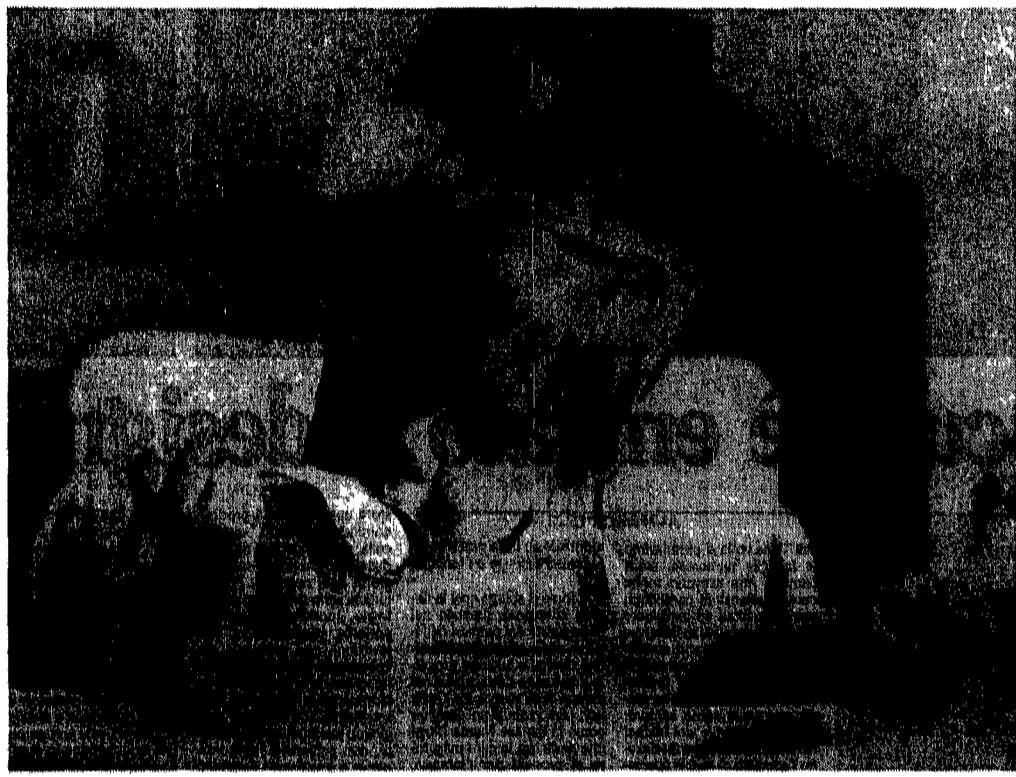
Ripercorriamo ora a grandi linee le cinque fasi fondamentali dello svezzamento, dal terzo/quarto mese sino alla prima settimana, il faddo primo anno.

Nel terzo o quarto mese i pasti restano cinque: tre lattei, e verranno a mano a mano arricchiti con 1-2 cucchiaini di olio, gradualmente, con creme di latte e tuorli d'uovo, gli altri due più variati. Sempre seguendo le indicazioni del pediatra, potremo introdurre carne omogeneizzata macinata nei brodi di verdura, pappe lattee, frutta omogeneizzata, formaggi magri.

Nel quinto e sesto mese i pasti diventano finalmente, con gran gioia dei genitori, quattro. Gli orari si semplificano e l'alimentazione si arricchisce (due pasti lattei vengono sostituiti con biscottini solubili e con pappe di cereali, mentre nei due pasti principali possiamo ormai dare al bambino minestrine di verdure, semolino, pappe con carne omogeneizzata, brodo di carne, olio d'oliva e frutta omogeneizzata nelle combinazioni più varie.

Nel corso del settimo mese il pediatra aumenterà le dosi, mentre la dieta si arricchisce di verdure e ortaggi passati (patate, carote, zucchine), passati di legumi, e biscotti dietetici.

È intorno all'ottavo/nono mese che fa il suo ingresso trionfale la pasta, la pasta condita con polpa di pomodoro (bollito e passato) e olio crudo. Un solo pasto latteo, gli altri assai variati, al bambino possiamo ormai da-



re il pesce bollito (merluzzo, sogliola o palombo), lo stracchino e la ricotta, e — cominciando da un terzo, una volta la settimana — anche il tuorlo d'uovo.

Tra il decimo e il dodicesimo mese potremo allargare il menu con cibi più impegnativi, come il fegato lasso tritato,

il petto di pollo, il prosciutto e altri formaggi possibilmente magri.

Torniamo ora per un momento a quello che abbiamo definito il «momento» dell'organizzazione: la carne, materia prima indispensabile per l'organismo umano sin dal primissimo svezzamento. Le

difficoltà maggiori nella somministrazione della carne ad un eserinio di pochi mesi è data infatti dalla sua scarsa digeribilità, ed è proprio perché le fibre carnee — organizzate in complessi grossolani — presentano una ridotta superficie per l'aggressione degli enzimi, che sino ad un re-

cente passato molti pediatri ne sconsigliavano la somministrazione prima dell'ottavo mese.

Si devono al processo di «miconizzazione» delle fibre degli alimenti introdotto dall'industria dietetica un mutamento radicale e un netto miglioramento dell'alimentazione.

Alcune buone ragioni per dire sì agli omogeneizzati

Sul «quando» sono ormai tutti d'accordo: la carne va somministrata al piccino sin dal primissimo svezzamento (terzo/quarto mese) poiché fornisce sostanze fondamentali per la crescita. Lasciato quindi da parte il «quando», vediamo di rispondere ad alcune delle domande che più spesso le mamme si pongono nel momento della scelta, una scelta particolarmente delicata come tutte quelle che riguardano l'alimentazione di un bambino in tenerissima età.

Qual è la modalità migliore di assunzione della carne nel primo anno di vita?

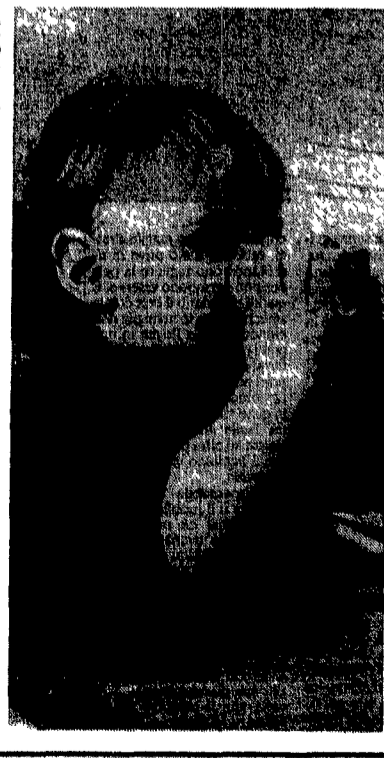
La carne omogeneizzata è la modalità più corretta perché le sue fibre sono micronizzate, cioè ridotte alla minor consistenza possibile, e quindi facilmente aggredibili anche dai succhi digestivi di un bimbo di pochi mesi.

Perché omogeneizzato e non frullato?

La frullatura casalinga, per quanto accurata, ha pur sempre caratteristiche di ripiego in quanto non consente che una traminazione grossolana delle fibre carnee ed inoltre trattiene l'aria, il cui scossone rende più laboriosa la digestione, ingenera precoce senso di sazietà e può provocare coliche gassose.

Ma non è meglio la fettina del macellaio?

Dal punto di vista della sicurezza e dell'igiene l'industria dietetica di alimenti per l'infanzia offre una serie di garanzie che il negozio sotto casa non può dare. Il prodotto che troviamo nel vasetto di carne omogeneizzata proviene infatti da animali «doc», severamente controllati dalla nascita alla macellazione. La più grande industria dietetica alleva addirittura in proprio vitelli, manzi e polli per poterli seguire e controllare in ogni fase dell'allevamento.



Nel prodotto industriale ci sono conservanti?

Molti resteranno sorpresi, ma la carne omogeneizzata non contiene né conservanti né additivi per la semplice ragione che essi non sono necessari: la preparazione infatti avviene senza manipolazioni e sottovuoto, l'assoluta sterilità e sicurezza batteriologica viene poi garantita dal processo di sterilizzazione. In questo modo, l'alimento può essere conservato a lungo benché totalmente privo di conservanti.

Il lattante può essere alimentato solo con prodotti omogeneizzati?

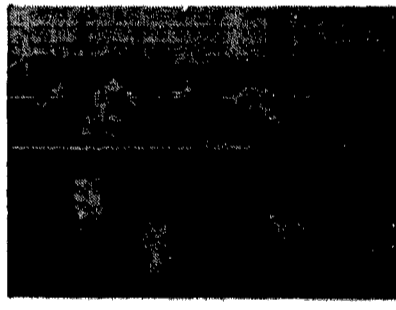
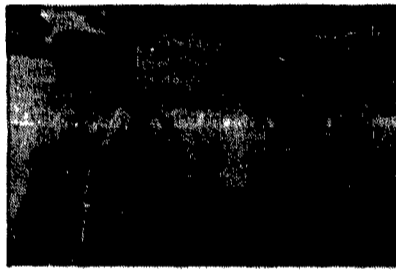
Absolutamente no. La carne non è che un complemento, pur importantissimo, del pasto del bambino, e l'omogeneizzato va aggiunto al brodo o al semolino preparato dalla mamma secondo le indicazioni del pediatra.

Val davvero la pena di comprare la frutta omogeneizzata?

Dipende dalla stagione e dal luogo in cui si vive; ma certamente il prodotto omogeneizzato industriale offre alcune sicurezza importanti, soprattutto in un'epoca come la nostra in cui l'ambiente naturale è fortemente inquinato. I controlli accurati e severi cui è sottoposta l'industria di alimenti per l'infanzia verificano l'assenza totale di residui di antiparassitici o altri contaminanti, mentre i controlli igienici assicurano la bontà e la costanza della qualità organolettica. La frutta omogeneizzata industriale è offerta in una vasta gamma di sapori e di combinazioni che non solo consente di consumare per tutto l'anno i frutti di stagione, ma contribuisce ad abituare il piccino ad una gran varietà di odori, gusti e sapori, il che è importante avvenga sin dal terzo-quarto mese.

Con lo svezzamento il bambino si abitua a nuovi cibi e a nuovi gusti. L'industria dietetica offre una gamma di prodotti essenziali per la sua crescita.

L'accordo Plasmon - Co.Na.Zo.
Vitelli, manzi e polli «doc»



PLASMON e CO.NA.ZO. hanno rinnovato per un periodo di dieci anni l'accordo per la fornitura di carni di allevamenti controllati. La prima intesa tra la più importante azienda italiana produttrice di alimenti dietetici per l'infanzia e il Consorzio Nazionale Zootecnico aderente alla Lega delle Cooperative venne sottoscritta in via sperimentale nel 1981.

Era il primo accordo del genere in Italia e prevedeva l'allevamento controllato dei vitelli dalla nascita alla macellazione, al fine di garantire una carne priva di antibiotici, estrogeni ed altri elementi inquinanti, quindi del tutto e assolutamente sicura per l'alimentazione della prima infanzia.

L'accordo del 1981 si è rapidamente consolidato con la costruzione a Gonzaga (Mantova) di un modernissimo allevamento che produce vitelli destinati esclusivamente alla PLASMON.

L'attuale capacità produttiva dell'allevamento di Gonzaga — oggi di 4.800 vitelli annui — sarà quanto prima potenziata fino a raggiungere la produzione

di 7.200 capi annui. Un'altra analogia struttura, acquistata dal CO.NA.ZO. a Roncole Verdi (sempre in provincia di Mantova) consentirà di coprire l'intero fabbisogno di carne di vitello necessario alla PLASMON per la produzione dei suoi omogeneizzati.

Il nuovo accordo tra PLASMON e CO.NA.ZO. estende questa collaborazione ad altri due importanti settori: quello delle carni di manzo e di pollo.

Per la produzione di carni di manzo sono state create da parte del CO.NA.ZO. due nuove strutture a Novellara (Reggio Emilia) e a Derovere (Cremona).

La produzione di carni di pollo verrà affidata, sotto il diretto controllo del CO.NA.ZO. ad una propria società, la C.I.C. BOO di Perugia, già esperta nel settore avendo in proprio allevamenti di riproduttori avicoli da ingrasso e stabilimenti di macellazione e lavorazione. Il tutto di recente ristrutturazione.

Anche l'allevamento dei polli seguirà il criterio dei controlli rigorosi che PLASMON pretende in ogni fase, dall'uovo fino alla macellazione.