

L'alimentazione mamma-bambino secondo i 5 sapori



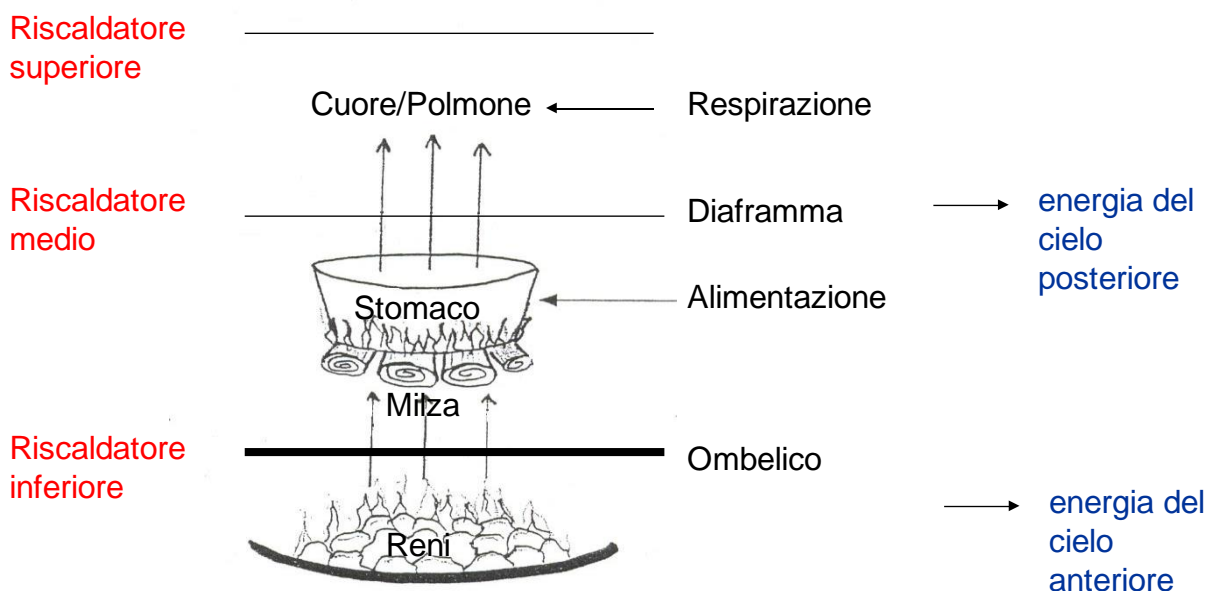
di Elisabeth Kühne Gautschin

Il principio del Triplice Riscaldatore nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC)

Nell'utero, il bambino vive in simbiosi con la madre e ottiene il suo nutrimento attraverso il sangue. Alla nascita, con il primo respiro si sviluppano i polmoni e con questi il Triplice Riscaldatore superiore. Al taglio del cordone ombelicale è chiamata in causa l'energia del Triplice Riscaldatore medio, che si nutre con l'affetto e con il cibo.

Il Triplice Riscaldatore si sviluppa nei primi 3 rispettivamente 7 anni di vita, durante i quali i sentimenti legati al futuro, presente e passato si confondono ancora. Bambini piccoli vivono il presente.

Il meridiano del triplice riscaldatore





In quale stadio della vita del bambino diventa fondamentale l'alimentazione sana?

Già dalla nascita? Dopo alcuni mesi, quando il bambino viene svezzato? Quando inizia a mangiare a tavola o quando va a scuola? Dal punto di vista della MTC molto prima. Già l'energia degli avi ha il suo influsso sul potenziale del bambino. L'energia (Qi) della milza della mamma è fondamentale per il bambino già prima della nascita. Più tardi, quando viene allattato, la qualità del latte materno determina la qualità nutritiva che riceve il bambino, e gioca un ruolo importante anche l'alimentazione della madre. Se per esempio durante la gravidanza o durante l'allattamento la madre consuma alimenti dall'effetto termico freddo o alimenti industriali privi di Qi, l'energia della milza del bambino si indebolisce o non si sviluppa del tutto. Durante la gravidanza e il periodo dell'allattamento, la madre dovrebbe evitare il consumo di bevande eccitanti quali il caffè, nonché seguenti alimenti:

Alimenti che indeboliscono il Qi

- **Zucchero bianco raffinato**
indebolisce il Qi di milza-pancreas, irrita il sistema nervoso, toglie all'organismo importanti vitamine e minerali e acidifica il corpo.
- **Latticini a base di latte di mucca**
consumati in grandi quantità indeboliscono il Qi di milza-pancreas, soprattutto in combinazione con alimenti dal gusto dolce. Umidificano molto, creano muco che si deposita nei polmoni e causano spesso delle allergie. La qualità del latte è fondamentale: meglio utilizzare latte Demeter non omogeneizzato.
- **Frutta tropicale**
come banane, arance, ecc. sono caratterizzati da un effetto termico molto freddo, causano spesso irritazioni e infiammazioni all'ano e alle natiche.
- **Pane bianco, pasta e pizza di farina bianca**
questi alimenti non contengono Qi, vitamine e minerali. Si tratta quindi di alimenti che riempiono ma non nutrono.
- **Pasti pronti**
contengono pochissimo Qi, causano frequentemente delle allergie e confondono i sapori.
- **Surgelati**
contengono ancora pochissimo Qi.
- **Microonde**
causa calore eccessivo e rende gli alimenti difficili da digerire.
- **Cereali crudi, frutta e verdura cruda, pasti a base di pane**
sono anche difficili da digerire.
- **Bevande e pietanze molto fredde**
indeboliscono la digestione

L'allattamento



Idealmente, il bambino andrebbe allattato per 6 mesi. Per far sì che questo possa avvenire senza problemi, è fondamentale consumare una colazione calda, ricca di proteine, una cena che nutre i liquidi corporei (yin), un tè per l'allattamento e acqua calda.

Nei primi giorni, il bambino può essere allattato quanto desidera; questo è fondamentale per la produzione del latte materno. Già in questi giorni, però, il neonato non dovrebbe bere più di 20 minuti e andrebbe rispettato una pausa di minimo 2 ore tra una poppata e l'altra. Così si stabilisce un ritmo. Inoltre, se un neonato viene allattato troppo, si sovraccarica il meccanismo del Qi, si sviluppa una stagnazione alimentare nel tratto digestivo e si depositano le prime scorie. Nell'arco di 24 ore sarebbe ottimo allattare 5-7 volte.

Per l'ancora debole apparato digestivo del neonato, solo il latte materno viene tollerato bene. In effetti ci vogliono alcuni mesi prima che il bambino riesca a metabolizzare e trasformare alimenti solidi. Il graduale svilupparsi delle capacità digestive del bambino dimostra che l'elemento terra si trova in piena fase di sviluppo. Parallelamente ha luogo l'arrivo spirituale e il radicamento del bambino sulla terra. Questo processo richiede molto tempo! Il neonato ha avuto bisogno di nove mesi per "maturare", ora necessita di tempo per solidificare il suo arrivo e per "svegliarsi". Se troppo presto al neonato viene dato del cibo estraneo al latte materno, gli stimoli nuovi disturberanno la sua graduale fase di risveglio. Troppo presto già qui inizia un'invasione di stimoli inusuali che sovraccaricano il tratto digestivo e la capacità d'adattamento del bambino, e che più avanti possono causare squilibri energetici. Dal punto di vista della MTC questa è una delle cause di allergie, così frequenti nei paesi occidentali industrializzati. Per tutti i bambini che soffrono di allergie: la base del problema è da ricercare in una debolezza dell'energia della milza e del sistema digestivo. E ancora una volta vediamo che diventa fondamentale evitare conseguentemente tutti gli alimenti privi di energia. Vedi sopra!

Quello che fa bene alla mamma, fa bene anche al neonato; se la mamma mangia qualcosa che non riesce a digerire, avrà il suo riflesso sul latte materno e il neonato reagirà con mal di pancia, diarrea, sederino arrossato, disturbi del sonno, ecc.

Lo svezzamento



A partire dai 6 mesi può avere inizio lo svezzamento e anche il bambino che è stato allattato fino all'ultimo ora inizia a mangiare cibi estranei. Per abituare il suo organismo al cambiamento, i primi cibi – soprattutto per quanto riguarda la consistenza e la funzione energetica – dovranno assomigliare il più possibile al latte materno.

Si inizia con **Chi Fan**, una zuppa di riso. Una parte di riso integrale a chicco tondo su 10 parti di acqua messo in ammollo per 2 ore e sobbollito per 4-6 ore. Il riso scuoce, viene schiacciato in un colino e diventa una zuppa liquida. Questa pappa molto liquida si può dare al bimbo con un cucchiaino o nel biberon.

Con questo pasto si comincia quando il latte materno è ancora disponibile, perché il bambino inizialmente berrà solo pochi sorsi. Dopo qualche tempo si può aumentare la quantità, fino a quando, dopo 3-4 settimane 180-200ml sostituiscono una poppata. Ancora prima di sostituire un intero pasto con la zuppa di riso, si aggiunge del latte crudo fresco. Il latte e la pappa di riso vengono portate ad ebollizione e lasciato raffreddare fino a raggiungere la temperatura giusta per essere bevuto. Questo ha luogo circa 14 giorno dopo il primo cucchiaino di Chi Fan.

Per 4 settimane il bimbo viene alimentato con la zuppa di riso preparata in questo modo: 1 parte di latte : 2 parti di pappa di riso. Dopo 4 settimane la ricetta diventa 1 parte di latte : 1 parte di pappa di riso. In questo periodo si possono aggiungere le prime carote ridotte in purea. Per rendere la pappa più nutriente, si aggiunge un pezzetto di burro non pastorizzato. La pappa viene dato al bambino con un cucchiaino o la si schiaccia in un colino e si dà diluito in un biberon.

Nel frattempo, un pasto è stato completamente sostituito dalla pappa. Ora si può iniziare pian piano con la sostituzione del secondo pasto. Per sostituire anche la seconda poppata dal cucchiaino o dal biberon, bisogna calcolare tranquillamente 4 settimane.



È molto importante dare al bambino solo alimenti cotti dalle proprietà termiche riscaldante o neutro. Dopo una settimana di purè di carote nella pappa di riso, si aggiunge ogni settimana una nuova verdura in base alle stagioni: zucca, finocchio, cavolo rapa, broccoli, cavolfiore, sedane e patate. La pappa di riso e verdure può essere cotta in anticipo e si conserva per 1,5 giorni.

Una parte può essere sterilizzato: riempire vasetti piccoli, chiuderli ermeticamente e sterilizzarli per 60 minuti a 100°C.

A partire dai 10 mesi

Dal 10° mese di vita, il bambino inizia a mangiare pappe di cereali a base di chicco intero. Ora il riso o il miglio vengono macinati fini e sobbolliti per 20-30 minuti mescolando continuamente. Per la preparazione al mattino e alla sera si usa latte-acqua nella misura 2,5 dl di liquido : 2-3 cucchiari di farina di cereale. Una volta cotta, si aggiunge un goccio di olio di germe di grano, quindi si lascia raffreddare. Anche questa pappa può essere preparata in anticipo per mattino e sera.

Con il primo compleanno del bimbo, il riso e il miglio macinati fini vengono sostituiti con cereali più difficili da digerire quali frumento, farro o orzo. Invece della farina, si può usare il semolino.

È fondamentale utilizzare cereali parzialmente raffinati o mettere in ammollo il cereale integrale, perché aiutano a neutralizzare la phytina. In commercio esistono farine di cereali digeribili anche per bambini molto piccoli che non contengono sostanze aggiunte quali p.es. vitamine sintetiche.

Generalmente, prima di aver compiuto il primo anno di vita, il bambino si siede a tavola con la famiglia, dove regolarmente gli vengono date delle verdure o contorni composti da carboidrati del pasto del giorno. A partire da 12 mesi, un bambino può gradualmente iniziare a mangiare pietanze leggermente speziate, anche se i cereali, le verdure e la frutta di prima qualità rimangono la sua base alimentare.

Rispettando il ritmo del bambino, ora la sua alimentazione sarà identica a quella dei suoi familiari. All'inizio mangerà contorni quali riso, miglio, patate, frutta e verdure cotte di prima qualità. In fondo gli alimenti che il bambino conosce già. È importante cambiare la sua alimentazione gradualmente, senza usare troppe spezie piccanti. Un'alimentazione troppo diversificata può causare nel bambino una sovrabbondanza di stimoli o dispersione. La dispersione, che è il contrario di concentrazione, può danneggiare il centro del bambino, la sua stabilità interiore e il suo elemento terra di cui fanno parte gli organi milza e stomaco. Per questo motivo, l'alimentazione dei 5 sapori si distingue per la semplicità. Bambini allattati fino all'ultimo e in seguito nutriti secondo i 5 sapori hanno un grande potenziale di forza, sia corporeo, sia spirituale ed emozionale.



Il bambino mangia a tavola

Con il bambino seduto a tavola, diventa fondamentale tenere in mente la seguente regola:

Qualità degli alimenti = Digeribilità degli alimenti

Ciò significa:

- che gli alimenti dovranno essere freschi e di buona qualità, solo eccezionalmente si usano alimenti pronti privi di Qi
- che la scelta degli alimenti segue il ritmo delle stagioni
- che il pasto deve piacere ed essere facilmente digeribile
- che il pasto in famiglia deve essere un rituale che piace al bambino
- che i pasti dovranno essere regolari, questo è particolarmente importante per i bambini
- che bisogna dedicare molta attenzione alla colazione (deve essere nutriente e sostanziosa)
- che la cena sarà leggera e facilmente digeribile

Importante, quindi, rendere il pasto gustoso e un vero piacere! Un altro fattore importante è il comportamento del padre: studi hanno rilevato che in media il bambino è più influenzato dal comportamento alimentare del padre che da quello della madre.

L'alimentazione secondo i 5 sapori per bambini tra 0-13 mesi in un colpo d'occhio

Mesi	Alimentazione
1-6	Se possibile allattare fino a 6 mesi. La madre dovrebbe bere molto e cose calde, ev. anche dei tè per l'allattamento. È fondamentale rispettare la regola Qualità degli alimenti = digeribilità degli alimenti
6	Preparare una pappa di riso (1 tazza di riso integrale : 10 tazze di acqua, sobbollire per 4-6 ore, schiacciare in un colino). Dopo 2-3 settimane aggiungere un po' di latte in qualità Demeter e burro non pastorizzato
7	1 tazza di latte in qualità Demeter su 2 tazze di pappa di riso. Aggiungere gradualmente delle carote ridotte in purea, in seguito aggiungere ogni settimana un'altra verdura o composta di mele.
8	1 tazza di latte di qualità Demeter su 1 tazza di pappa di riso con burro non pastorizzato o un po' di olio di germe di grano e verdure. Event. aggiungere altri frutti.
9	Come prima: si può preparare la pappa in forma liquida e metterla nel biberon o in forma più solida e darlo al bambino con un cucchiaino (in questo caso bisogna dargli anche da bere acqua o tè di frutta diluito)
10	Passaggio a pappe da chicchi interi: macinare riso o miglio finemente e cuocere a calore moderato per 30 minuti. Al mattino e alla sera va cotta in 2 tazze di latte e 1 tazza di acqua. Al pomeriggio e all'ora della merenda utilizzare solo acqua. Per il biberon: mixare la pappa e diluirla (con acqua o event. con tè)
11	Come sopra. Variare con verdure, frutta, burro e olio di germe di grano. Ora la pappa può essere preparata con cereali macinati più grossolanamente (fino a semolino).
12	Introdurre altri cereali: avena, farro e orzo. Attenzione alla phytina: utilizzare prodotti parzialmente raffinati oppure mettere i cereali in ammollo prima di utilizzarli. Le verdure ed i contorni a base di carboidrati vengono consumati a tavola.
13	Il bambino mangia sempre più da tavola (solo alimenti poco speziati)

Alimenti non adatti a bambini tra 0-13 mesi:

Alimento	Motivo
Carne, uova, pesce	Troppo pesante per la digestione. Inoltre, questi alimenti aumentano il rischio di allergie.
Formaggio, latte UHT, yogurt	Troppo salati, stimolano la produzione di muco, raffreddano l'organismo
Succhi di frutta	Hanno una proprietà termica troppo fredda e sono troppo dolci
Bevande fredde e dolci	Sono troppo dolci, anche se diluite
Cipolle, aglio	Formano gonfiori
Sale, brodo di verdure	Troppo presto per i reni non ancora completamente formati dei bambini
Cetrioli, pomodori	Hanno una proprietà termica troppo fredda
Legumi	Non vengono ancora completamente digeriti
Cereali difficili da digerire quali frumento e segale	Se non vengono preparati in modo corretto accumulano umidità e causano gonfiori.



I disturbi causati dall'alimentazione errata in base all'età del bambino

Cibo rimasto nello stomaco del bambino con il tempo forma vapore e muco. È questa la causa della maggior parte dei disturbi dei bambini. Il cibo accumulato causa fermentazione, gas, sensazione di grumi nella pancia, singhiozzo, ruttii, coliche e vomito subito dopo i pasti, ma anche stitichezza o diarrea. Nei neonati la presenza di vapore si manifesta attraverso il naso che cola, il naso chiuso, gli occhi incollati o da eruzioni cutanee di tutti i tipi (spesso umide) in varie parti del corpo. Il muco, invece, si manifesta attraverso il naso chiuso, tosse con catarro o muco nelle feci. In bambini un po' più grandi il muco causa spesso otiti e tosse croniche.

Età del bambino	Disturbi
Fino a 6 mesi	Stagnazione del cibo o del Qi dovuto ad un allattamento irregolare o secondo la volontà del bambino.
Da 6 mesi	Predisposizione a asma, eczema, diarrea o vomito: con lo svezzamento il sistema digerente del bambino deve abituarsi al nuovo cibo.
2 anni	Malattie febbrili
Dalla nascita fino a 3 anni	Predisposizione a umidità e muco: - umidità nel tratto digestivo - muco nei polmoni

Rinforzano invece il bambino:

- ☯ Alimenti freschi da coltivazione biodinamica Demeter che forniscono:
 - sostanza
 - vitalità
 - spiritualità
- ☯ Alimenti cotti, accuratamente scelti e adatti alle esigenze del bambino che permettono di assimilare e di digerire
- ☯ Sonno a sufficienza
- ☯ Fiducia

A proposito di alimentazione adatta...

Lo sappiamo: verdura cotta, preparata fresca o cereali messi in ammollo non sono veloci da preparare come un panino al formaggio o una fetta di torta. Purtroppo la nostra cultura non ci insegna di prenderci il tempo per alimentarci in modo corretto, né ci fa capire quali sono gli alimenti più sani per noi. Una regola da osservare può essere la seguente: se per un alimento viene fatta pubblicità, è meglio chiedersi se veramente ne abbiamo bisogno...

- Le piante biodinamiche (verdure, frutta e cereali, latticini) hanno un grande plusvalore:
 - nessuna traccia di antiparassitari o fertilizzanti chimici
 - non si usano ormoni o antibiotici, non si ricorre alla manipolazione genetica
 - niente radiazioni
 - non vengono usate sostanze aromatiche artificiali o esaltatori di sapidità
 - niente dolcificanti privi di calorie

- Contengono invece maggiori quantità di vitamina E, C e provitamina A:
 - la frutta e verdura contiene circa 40% più antiossidanti
 - contenuto maggiore in sostanze minerali quali calcio, magnesio, zinco, ferro rame
 - contengono più proteine (cereali, legumi)
 - la carne biodinamica ha un alto contenuto in Omega-3, che raggiunge quasi quello del pesce
 - coltivazione delicata
 - rispetto degli animali

- Recenti ricerche dimostrano che latte biologico ha un valore nutritivo maggiore di latte convenzionale. Inoltre, il contenuto in Omega-3 è fino a 3 volte maggiore. Inoltre, il latte di madri che si nutrono con latte, carne e cereali biologici contiene fino a 50% più grassi insaturi, che abbassano il colesterolo, è antinfiammatorio, riduce l'aggregazione piastrinica e la calcificazione delle arterie.

Come interessare bambini e ragazzi all'alimentazione dei 5 sapori:

- 🕒 I bambini/ragazzi si interessano più facilmente per l'alimentazione se c'è uno scopo, p.es.:
 - l'alimentazione aiuta a migliorare le prestazioni sportive
 - l'alimentazione aiuta a studiare meglio
 - l'alimentazione fa dimagrire/avere una bella linea
 - l'alimentazione aiuta ad avere una bella pelle e un bel aspetto

In genere si interessano meno se l'accento viene messo su:

 - l'alimentazione per salvaguardare l'ambiente
 - l'alimentazione per migliorare la salute, per ridurre le allergie, ecc.

- 🕒 A casa, gli alimenti devono essere di ottima qualità. Nel frigo e nell'armadio delle scorte gli alimenti sono pronti stuzzichini sfiziosi come:
 - bastoncini di verdure e patate con salsa alle erbe
 - composta di frutta con mirtilli rossi, ev. da combinare con noci o popcorn di amaranto
 - tortine di farro
 - pane croccante con sfiziose creme da spalmareNiente junk-food!
- 🕒 Le bevande sane sono sempre a disposizione, in genere piace molto la caraffa riempita di acqua fresca con cristalli colorati e bicchieri originali.
- 🕒 Combattere coerentemente la moda del "non fare colazione / sempre meno pasti in famiglia / consumo di barrette energetiche". Dare l'esempio che "La colazione sostanziosa deve diventare cosa naturale" e offrire colazioni che piacciono.
- 🕒 Organizzare delle degustazioni: provate a sentire la differenza tra pietanze fatte in casa – dalla scatola.
- 🕒 Preparare un "pasto provocatorio".
- 🕒 Motivare i bambini e ragazzi a giudicare gli alimenti in modo critico e obiettivo. Attirare l'attenzione anche sui numeri E contenuti in molti alimenti.
- 🕒 Essere coerenti e dare il buon esempio di come alimentarsi con piacere e in modo sano.