

Mini guida per lo svezzamento in viaggio



Il passaggio dal latte materno/artificiale ai cibi solidi può mettere in crisi le famiglie, è successo anche un po' a tutti i genitori.

Ma quando si parla di viaggi, lo sconforto e la rinuncia possono essere dietro l'angolo.

Quindi cosa fare?

Se dovete partire per un viaggio e siete spaventati dallo svezzamento “on the road” ecco qualche consiglio.

Nella maggior parte dei paesi ormai si trovano omogeneizzati e alimenti adatti ai più piccoli, ma trovo che partire organizzati sia la cosa migliore per stare più tranquilli.

Cosa portare con sé?

Ecco un elenco di “immancabili” per lo svezzamento in viaggio:

- Piattino, forchettina e cucchiaino, soprattutto se ha i suoi preferiti
- Thermos, trovatene uno che mantiene il calore e dove i contenitori si possono usare direttamente per porzionare il cibo
- Borsa frigo piccola
- Bavaglini e lavette in abbondanza (3-4 pz in più dei giorni di vacanza)
- Farine e pastine (in base a quello che mangia)
- Omogeneizzati di carne, pesce, legumi e verdure
- Eventuali omogeneizzati di frutta (ottimi quelli da bere in viaggio, con il beccuccio che si apre/chiude)
- Biscottini, cracker per bimbi (in base alle capacità del bambino e all'età), per la merenda e ritardi nei pasti
- Alza sedia per bambini – non è indispensabile, ma capita che alcuni ristoranti non abbiano il seggiolone ed è meglio essere organizzati.

Se soggiornate in un appartamento, non è un problema preparare qualcosa di fresco ogni giorno e portarvelo in giro nel thermos. Se fate auto-svezzamento ovviamente il problema non sussiste, ovunque troverete un piatto per il/la vostro/a bimbo/a :)

Invece se fate svezzamento classico potete anche optare per le “pappe pronte” (da portare da casa o comprare in loco), ovvero quei barattolini più grandi con dentro carboidrati, proteine e verdure. Generalmente potete farvi scaldare la pappa ovunque, soprattutto all'estero sono molto attenti su questo argomento. Oppure ci sono gli scaldapappa/biberon da viaggio, sono comodi e così potete scaldare voi stessi il cibo che avete portato dietro.

Ora passiamo alla tecnica:

Potete, per esempio, cuocere la pastina per metà del tempo segnato sulla scatola e poi scolarla e tenere l'acqua da parte. Poi mischiarla con gli omogeneizzati di proteine e verdure e aggiungere un paio di cucchiai di acqua di cottura. Mettere tutto nel contenitore e poi metterlo nel thermos precedentemente riscaldato (versate dentro il thermos vuoto acqua a 100° per una 20ina di minuti e poi svuotatelo). Oppure mettere la pastina a parte con sempre l'acqua di cottura e in un altro contenitore verdure+proteine e mescolare tutto insieme al momento. Se usate la farina invece portate dietro il brodo in un contenitore del thermos (caldo) e la farina in un dosatore, preparerete tutto al momento. O chiedete dell'acqua calda direttamente dove vi fermate a mangiare. Se usate le pappe complete, basterà farvela scaldare e voilà!

Insomma, le soluzioni sono tante e diverse e dovete trovare quella adatta a voi e alle vostre vacanze.

Non sentitevi in colpa se per qualche giorno il/la vostro/a bimbo/a non mangerà come a casa, non succede nulla ;)