



STRADE DIVERSE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Le possibili pratiche e i tanti cibi dello svezzamento

A cura del Tavolo Pediatria e Intercultura del Centro Interculturale della Città di Torino

Sabato 8 febbraio 2014 – ore 8.30/16.30

Sala Conferenze “Giovani di Utoya”

Centro Interculturale della Città di Torino - Corso Taranto 160

Il seminario rientra nel progetto “Take easy” – F.E.I. 2012 – azione 7

GRUPPO DI DISCUSSIONE N° 1

Alimentazione complementare

1. INTERVISTA A UNA MAMMA MAROCCHINA

Mamma di 36 anni, originaria del Marocco. Licenza elementare. In Italia da 12 anni.

Ha due bambine, gemelle. Sono state in incubatrice un mese, perché premature, AM (la mamma si tirava il latte).

La prima, allattata al seno 8 mesi, l'altra 2 mesi. Poi ho dato latte in polvere. Però costa...

Fino a 4 mesi io aiuto con latte in polvere, poi a 4 mesi Tapporosso. La mia amica ha detto “guarda, metti un po' di acqua e un goccio di latte...”, io ho detto “Dio mio, aiutami! Io ti do così e vedo cosa succede. Ho fatto così, per provare, però è andato bene, poi ancora e domani ancora, per provare.

Fino a 5 mesi, poi prendi la verdura: broccoletti, patate... non tutto così (a pezzi interi, ndr), però: come la pappa, tritato. Non tanto, 3-4 cucchiaini, poi basta. Davo Tapporosso, poi dopo un anno ho cambiato, prendo quello del supermercato (un'altra marca, ndr).

E dopo la verdura? La carne?

La carne... mah sì, cucinavo il pollo con tutte quelle verdure. Non tutto così (a pezzi interi, ndr), lo sfilavo. Poi la frutta, io non ho mai comprato quella di bottiglia: ho preso la mela, ho grattato con il cucchiaino, ho visto una mia amica cinese, con l'acqua, poi quando più grande un pochino do altra frutta, però sempre con cucchiaino, albicocca, banana.

Quando ha cominciato a mangiare le cose “dei grandi”?

Un anno... un anno e qualche cosa. Guarda, però, a un anno e due mesi non mangia qualunque cosa, io faccio quella cosa del latte, poi piano piano dice “mamma, voglio quello...”.

Però non mangia bene quando mangia sola, meglio quando do io!

A casa cucini marocchino o italiano?

Taijin, piace a tutta la famiglia!

Hai fratelli più piccoli? Ti ricordi come mangiavano?

Mi ricordo mio fratello ma non mi ricordo bene cosa fa la mamma.

Però lo sai, quando vai giù i bambini più grosso del bambino qua!

Lo sai perché? Perché la mamma che mette la pappa! Prendi qua... prendi qua!!

La mamma mia lo vede: “mamma mia, ma perché il bambino è così? non gli dai da mangiare tu? È tutto magro...”

Prendono bambino di un anno, così (faccia tonda tonda, ndr), cammina così (segno ciccione) io dico: “madonna, ma questo cos'è?!”

La moglie di mio fratello mette un bambino grosso così a tavola, una tavola grande così, quasi 10 sedie, si mette su e dice “mangia mangia!”, e lui mette la bocca grande. Mamma dice “lascia stare, lascia stare”.

Mangia bene, mangia tutto di là!

Mia mamma dice bambino è troppo... è troppo magro!



Progetto co-finanziato dal Fondo Europeo per l'Integrazione di Cittadini di Paesi Terzi

2. INTERVISTA A UNA MAMMA PERUVIANA, A UNA CONGOLESE E A UNA ITALIANA

Ha chiesto consiglio a qualcuno sullo svezzamento? A chi?

(Perù) Io per la mia prima figlia ho dovuto arrangiarmi, ho dovuto fare le cose, come si dice, al meglio, poi ho potuto parlare con la mia mamma, che lei non è che abita con me. Dopo con mio altro figlio ho anche consultato la pediatra, **mi ha consigliato anche le cose che sono buone: le verdure, le carni. Ho dovuto arrangiarmi. Sì, dopo ho chiesto anche alle altre mamme, così adesso do da mangiare bene.**

(Congo) Mi ha aiutato la pediatra, mi aveva dato una lista. Ho solo un genitore che si trova in Africa ed è mio papà, allora lui con le cose dei bambini non è che...

(Italia) Allora, io frequentavo un gruppo della "tribù delle mamme" e quindi ne avevo parlato con l'ostetrica, poi ne ho parlato con la pediatra al consultorio e avevo letto qualche libro. In realtà la mia pediatra di base seguiva un'altra scuola. Questa "tribù delle mamme" è un percorso iniziato durante la gravidanza. Tutti i lunedì ci trovavamo dalle dieci a mezzogiorno con un'ostetrica che accompagna un po' le mamme. Avevamo tutte età diverse, ma i bimbi tutti la sua età (del bimbo).

Le piace cucinare? Cosa in particolare? Cosa cucina per i bambini? Quali ricette ha utilizzato all'inizio?

(Perù) Io per esempio sabato e domenica cucino peruviano dopo i miei figli al mattino vanno a scuola, però cucino cose italiane patate carne, perché di là costa di meno. **Burro no. Un po' di polenta che a lui piace, ho pensato a cucinare italiano, perché anche io mi sono abituata, perché a noi piace mangiare piccante, fa male la pancia. Io faccio la cucina, mio figlio di due anni ha preso un cucchiaino l'ha messo nel piatto ha quasi vomitato, ma lui vuole.**

(Congo) Di solito cucino italiano, raramente la cucina del mio paese perché lui non ha ancora iniziato. Se a lui piace inizierò a farlo, sì solo che mi piace di più il riso, ma siccome ho problemi di stitichezza non posso mangiare tanto. **Omogeneizzato di carne, verdura. Me l'hanno regalato la scatola degli amici. Gli do la pasta, ho cominciato da poco a dargli le cose che mangio io, gli piace la pasta.**

(Italia) Mah, noi cuciniamo abbastanza tipo pasta, riso, non siamo grandi cuochi insomma però cuciniamo vario. **Non ho mai dato dell'omogeneizzato, sempre naturale, cucinavo speciale per lui. Patate, carne di pollo frullato, pastina, olio extra vergine e parmigiano, burro no. Gli davo più o meno quello che mangiamo noi, cercando di mangiare bene, vario, alternando riso pasta. Il pediatra aveva detto di dargli all'inizio delle pappe, prima il brodo con carne verdure.**

Ha notato qualche differenza tra il primo e il secondo figlio?

(Perù) Mi sento più sicura.

La prima sempre difficile perché siccome io ero da sola e la mia mamma lavora non avevo nessuno che mi aiuta perché già l'aveva fatto, più esperienza poi con il tempo.

Dal latte a mangiare non tanto, perché avevo iniziato piano piano. Gli omogeneizzati li fanno bene, sono gustosi, è stato facile.

Ha trovato difficoltà nell'accesso ai servizi? Ha fatto riferimento al pediatra, al consultorio, all'ospedale...?

(Perù) Io ho avuto dalla mia che chiedevo dei consigli perché quando ho avuto la prima bimba era difficile e non sapevo perché era e voleva fare un rutto, piangeva e non sapevo perché! Vomitava e non sapevo perché! Io pensavo che lei moriva anche io



Progetto co-finanziato dal Fondo Europeo per l'Integrazione di Cittadini di Paesi Terzi

piangevo... La mia mamma lavorava. Adesso sempre chiedo, anche quando la maestra mi dice che la bambina non fa attenzione a scuola, io chiedo mi dicono che è normale, sempre chiedo.

Io prima non avevo il documento, prima l'aveva l'epilessia poi il documento io non potevo farlo, e poi dopo il terzo figlio e neanche sono riuscita a fare l'ecografia delle anche.

Sempre lo portavo all'ospedale, sempre all'ospedale, adesso hanno anche loro un pediatra.

(Congo) All'ospedale sono andata solo perché sono stata ricoverata, andavo di più al consultorio pediatrico. Mi sono trovata bene ogni volta che avevo un dubbio loro mi potevano consigliare.

(Italia) Ho trovato il canale del consultorio un po' più immediato, mi ha aiutato.

Sua mamma le ha raccontato come l'ha svezzata? O come si fa tradizionalmente nel suo Paese/come "si faceva una volta"?

(Perù) Danno da mangiare quando hanno i dentini. Sempre danno la pappa, la patata schiacciata con un po' di pepe, sempre danno quello al mattino. Al pranzo danno il cereale però ho visto che qua è meglio perché io a miei figli do anche le verdure, tutto naturale, invece là si da sempre quello ed è tutto piccante.

In Congo lo svezzi prima, qua è dopo dei mesi, lì dopo tre-quattro mesi iniziano già a dare la roba che mangiano i grandi. Da noi si mangia semola con verdura, si mangia anche riso con la salsa piccante o anche riso fagioli e lo danno anche ai bimbi.

(Italia) Mia mamma era, va beh, allattata artificialmente, poi quando ha fatto il passaggio allo svezzamento ha dato le pappe e mia sorella anche ha fatto questa roba qua, quindi erano un po' stupiti, un po' scettici, poi però adesso mangia un po' di tutto quindi sembra abbia funzionato.

3. INTERVISTA A UNA MAMMA MAROCCHINA

Quanti anni hanno i suoi bambini? Dove sono nati?

Ho una bambina di 5 anni e mezzo, che va ancora alla materna, e uno di 20 mesi che va al nido.

La bambina è nata a Sanremo nel 2007, bambino a Torino nel 2011, al Sant'Anna. Ho fatto 2 tagli cesarei.

Chi li ha seguiti nei primi mesi? Il pediatra di famiglia? Il consultorio? Ha avuto difficoltà?

Eh, di noi stranieri prima ci vuole il permesso per la bambina per metterla per la pediatra.

Siamo stati quasi quattro mesi al consultorio familiare, io ho partorito a Sanremo però stavo a Ventimiglia città. Invece quando è nato il piccolo avevo la pediatra della mia bambina, è stato più comodo. Per la prima è stato più complicato con il consultorio, poi dovevo cambiare la pediatra... è stato un momento che non mi piaceva tanto, invece con il bambino più comodo.

Sì, ma non dico... no, la realtà no, solo che loro ci fanno un po' complicare le cose, devi avere prima la ricevuta, la questura, un casino, il passaporto... invece il secondo tutto tranquillo. Mi ha fatto una testa così per avere quei documenti però alla fine siamo riusciti

Le piace cucinare? Cosa in particolare? Italiano o marocchino?

La verità? Mischio. Piatto forte... mi piace la lasagna, cannelloni, poi della nostra cucina marocchina cous cous, verdure, spezzatino con le patate, di tutto. Mi piace cucinare.

Dove trova gli ingredienti per la cucina tradizionale?

Dipende, con la verdura andiamo ai supermercati grandi, invece per le cose confezionate ai supermercati. Per le spezie qua ci sono i negozi, i nostri negozi marocchini. Per le cose che non riesco a trovare nei supermercati vostri vado lì. A Torino riesco a trovare tutto, dove stavo prima invece no. Perché a Ventimiglia non ci sono molti stranieri, per quello che non ci sono i negozi. Lì è stato un periodo... mio marito andava a comprare la carne con il pullman, ci metteva quasi due ore per andare e tornare, o andavamo a Nizza, in Francia perché è più comodo in treno. A Torino mi sono innamorata subito.



Progetto co-finanziato dal Fondo Europeo per l'Integrazione di Cittadini di Paesi Terzi

Ha allattato i suoi bambini al seno? Per quanto tempo?

La bambina fino a un anno e mezzo. Il bambino sto ancora allattando, devo andare fino alla fine... lungo, devo fare allattamento lunga lunga durata.

A che età ha inserito i primi alimenti?

Alimenti solito quattro mesi, anche con il consiglio della pediatra. Lei mi ha detto: "devi aspettare un po', lui non ha bisogno di mangiare, è bello grande" però io non ho ascoltato, ho fatto come volevo io. Perché andavo a fare la spesa, c'è scritto "quattro mesi compiuti" sulle pappe, latte...

Ho cominciato per prima cosa crema di riso, crema di mais e tapioca, semolino, crema quattro cereali, poi omogeneizzati di frutta perché la carne noi facciamo... la religione musulmana non possiamo dargli la carne che si compra... compro la carne, faccio passato di verdura di stagione, un pezzetto di carne e via, con quella macchina proprio per neonati, per fare frullare.

A volta facevo io, a volte compravo. Condivo con olio extra vergine di oliva, poi mettevo un cucchiaino di parmigiano, un cucchiaino di crema di semolino e poi a volte un cucchiaino di pasta.

A che età ha inserito i primi alimenti "da grande"?

Da un anno di vita. Allora, con spezzatino di patate, coi piselli, carote, poi li mischiavo con la forchetta, poi li faccio assaggiare, non è che li do, preparo la pappa di loro, poi quando cominciamo a mangiare faccio assaggiare un pochino. Facciamo assaggiare pochino così, con verdure che a loro piacciono da morire e poi... sì, basta.

Chi l'ha seguita in questo periodo? A chi faceva riferimento per avere consigli etc?

Pediatra, e poi mi sentivo io sicura... parliamo chiaro, con la prima non avevo proprio idea di come fare, anche se mia mamma ogni tanto la chiamavo e dico "ma com'è?". Lei mi diceva come preparare la pappa e anche grazie a mia sorella, più grande di me qui a Ventimiglia. Lei ha avuto figli dopo di me, ma mi dava consiglio, preparare passato di verdure e poi anche mia mamma la chiamavo un pochino, ma preferisco mia sorella che è più vicino che la mia mamma.

E poi qualcosa vedevo quando era laggiù perché ho fratellino più piccolo di me e vedevo mia mamma come faceva per preparare la pappa per lui.

Lei si ricorda come è stato svezzato suo fratello? O più in generale, come si inizia lo svezzamento in Marocco?

La verità? Se parliamo di vent'anni fa non c'era questo tutto, omogeneizzati di frutta e carne. Se parliamo adesso sì, c'è tutto sia come qua che laggiù.

Di solito più le cose cucinate, si prepara passato di verdure con tutte le verdure che crescono di stagione, poi metteva pezzettino di carne, sulla pentola sul fuoco. Poi non mi ricordo più come faceva a tritare, forse con il passaverdure. Poi quelle pappe lattine, quelle con i cereali, mellin, lì ci sono tante tante cose.

Se le mamme non allattano?

Se mamme non allattano c'è latte artificiale, ogni tanto anche di mucca. Ci sono mamme che dal primo giorno danno latte di mucca, invece le mamme che vogliono proprio seguire le regole vanno in farmacia, comprano latte artificiale, quello che gli dice la pediatra, perché se parliamo di adesso c'è tutto, vai in farmacia c'è un intero reparto di neonati, latti, invece se parliamo di quando sono nata io non c'era.

Io preso latte solo 4 mesi, io non volevo più prendere la tetta, sono cresciuta con il latte artificiale. Poi ho avuto una malattia che sono andata all'ospedale, sono entrata così (ciccia) e sono uscita così (magra). Ho iniziato a ingrassare quando mi sono sposata.

Difficoltà particolari?

Ma la verità no, il secondo è stato abbastanza tranquillo: avevo già l'esperienza con la prima. il secondo proprio cambia tutto, anche con l'allattamento, adesso sono tranquilla e voglio andare fino a due anni, sì, andare fino alla fine perché nel Corano Dio ha detto una parola che bisogna andare fino a due anni, però ci sono tante che sospendi al primo anno.

Secondo me latte materno è una cosa bellissima una cosa importate per bambino, sia come cibo sia come elementi che lo proteggono dalle infezioni. Diciamo, costa poco e vale molto.

Sì, io gli avevo dato la giunta, primo tempo andavo fare un corso dalle nove fino alle 11-12, lo lasciavo a mio marito e davo la giunta, solo al mattino però, anche adesso, solo al mattino.