

Consigli per l'alimentazione dai 6 ai 12 mesi

Nel bambino sano, con crescita regolare, gli alimenti diversi dal latte si introducono dai 6 mesi compiuti.

Si può iniziare gradualmente offrendo piccole quantità di alimenti semi-solidi prima di alcune poppate giornaliere oppure con l'introduzione di una minestrina in brodo vegetale in sostituzione di una poppata. Secondo il gradimento del bambino e senza scadenze precise successivamente sarà aggiunta una seconda "pappa", lasciando per gli altri pasti il latte materno o, se assente, il latte formulato.

Come preparare il brodo vegetale

In 1 litro di acqua fredda non salata mettere circa 200 gr. di verdure fresche di stagione (patate, carote, zucchine, sedano...) tagliate a pezzettini, si fa cuocere lentamente per circa 1 ora e ½ (20 minuti se si usa la pentola a pressione), quindi si filtra il liquido e si raffredda velocemente (mettere per 10/20 minuti in freezer). Il brodo vegetale o le verdure passate si conservano in frigo per 12 ore; per periodi più lunghi devono essere congelate.

Per la preparazione del brodo vegetale, in alternativa si possono utilizzare liofilizzati od omogeneizzati di verdura.

Minestrina

in 200 cc di brodo vegetale si aggiungono 20 gr (3 cucchiaini da tavola colmi) di farine pre-cotte (crema di riso, riso-mais-tapioca, semolino) o si cuoce pastina (2 cucchiaini colmi = 20 gr); successivamente si aggiunge 1 cucchiaino colmo di verdure passate

Dopo la cottura si aggiunge 1 cucchiaino raso da caffè di parmigiano (2,5 gr) e 1 cucchiaino da the di olio di oliva extravergine (5 gr); dopo circa 1 mese si passa a 2 cucchiaini da the di olio di oliva.

Alla minestrina va aggiunto un alimento proteico: pesce, uovo, carne, formaggi, legumi (ceci, fagioli, lenticchie)

La carne fresca (15 gr di pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo, maiale, agnello) bollita (5-10 minuti in acqua già bollente) o cotta al vapore (5-10 minuti nella vaporiera, a vapore già formato), è offerta frullata o triturrata. Evitare la "cottura al piatto".

Il pesce fresco, 20 gr. (preferire pesce azzurro, spigola, orata, sporadicamente nasello, merluzzo, salmone), bollito (3-5-10 minuti in acqua già bollente) o al vapore (5-10 minuti nella vaporiera, a vapore già formato). Evitare la "cottura al piatto".

In alternativa possono essere utilizzati omogeneizzati (40 gr. per pasto) o liofilizzati (5 gr. per pasto)

Dopo i 10 mesi possono essere utilizzati anche metodi di cottura diversi.

Per un corretto equilibrio di proteine e grassi saturi/insaturi, è opportuno alternare gli alimenti proteici durante la settimana:

3-4 volte Pesce fresco gr 20 a crudo, oppure omogeneizzato gr 40 (metà vasetto)

3-4 volte Legumi (ceci, fagioli, lenticchie) gr 45 da cotti

3 volte Carne fresca gr 15 a crudo; oppure omogeneizzato gr 40 o liofilizzato gr 5 (metà vasetto)

2 volte Formaggi freschi (stracchino, ricotta, mozzarella ...) gr 20

1 volta Uovo: metà (sodo o strapazzato)

1 volta Prosciutto cotto senza polifosfati, gr. 15

Il cibo può essere offerto come piatto unico (frullato, triturrato) o separato; con il cucchiaino, la forchetta o preso dal bambino con le mani.

Frutta

Si può utilizzare qualsiasi tipo di frutta, 2-3 volte al giorno; sbucciata, grattugiata o omogeneizzata. La quantità giornaliera di frutta è di 100-150 gr

Da ricordare

- Non aggiungere sale o zucchero ed evitare il miele; tutti gli altri alimenti possono essere offerti
- Il bambino può fare piccoli assaggi degli alimenti della famiglia
- All'inizio dello svezzamento utilizzare vegetali a contenuto in fibra medio-basso: le fibre sono a contenuto basso nelle patate, bietole e lattuga; medio nelle carote, zucchine e spinaci; alto nei fagiolini. Dai 10 mesi circa le verdure possono anche essere offerte a pezzetti
- I legumi vanno "passati" per eliminare la buccia.
- Offrire acqua oligominerale (RF 50-500 mg/L); evitare il consumo di succhi di frutta e bevande zuccherate in generale; possono essere utilizzate spremute di frutta fresca.
- Per limitare l'assunzione di contaminanti: usare prodotti di stagione, variare gli alimenti; inoltre possono essere utilizzati prodotti con dicitura "alimenti per l'infanzia" o prodotti biologici
- Continuare la somministrazione di Vitamina D.