



dieta a partire dai 6 mesi

Questa dieta vi sarà utile per capire come iniziare a proporre i nuovi alimenti ai vostri bambini, scegliendo un'alimentazione sana ed equilibrata fin dai primi mesi di vita.

PASTA E ALTRI CARBOIDRATI: pastina di grano duro o all'uovo, semolino di grano, polenta, crema multicereali, fiocchi d'avena, orzo, fiocchi di mais, tapioca, farro.

VERDURE: dai 7 mesi si possono introdurre verdure di stagione: bietolone, spinaci, verze, pomodoro, sedano e zucca in aggiunta alle precedenti. Introdurre una verdura alla volta in modo da osservare se dà qualche piccolo disturbo o se non piace.

PROSCIUTTO: cotto del tipo senza conservanti e il crudo senza grasso a partire dagli 8 mesi

LATTE: il latte di proseguimento è consigliato fino ai 12 mesi. Successivamente potete usare sia il latte fresco vaccino pastorizzato sia quello "di crescita" il primo non deve essere mai bollito, non va zuccherato ed è meglio non usare quello a lunga conservazione perché contiene additivi che è meglio evitare il più a lungo possibile nella prima infanzia, si può invece usare il latte microfiltrato che si può conservare un po' più a lungo in frigo ed è comunque un latte "fresco".

Il latte di crescita si trova nei supermercati e offre, con costi limitati, delle garanzie igieniche, inoltre è consigliabile in occasione di viaggi e spostamenti per i fine settimana, in quanto la confezione chiusa si conserva a temperatura ambiente e va messa in frigorifero solo dopo aperta.

I pasti di latte dovrebbero essere due per garantire il fabbisogno giornaliero di calcio; altrimenti ricordiamo che un etto di parmigiano e di emmenthal contiene la stessa quantità di calcio presente in un litro di latte.

YOGURT: intero è un ottimo alimento da usare come spuntino eventualmente aggiungendo della frutta fresca; non aggiungete zucchero e ricordate che può sostituire il latte nelle giuste proporzioni (125 gr di yogurt sono pari a 130 gr. di latte intero).

FORMAGGI: potete usarli nella pappa della sera; i consigliati sono ricotta, stracchino, emmenthal, robiola, oltre al parmigiano. Scegliete quelli in cui la composizione è: latte, sale, caglio. I classici formaggini vanno usati con moderazione in quanto essendo prodotti confezionati possono contenere additivi (scegliere sempre quelli che riportano sulla confezione la dicitura "non contiene polifosfati aggiunti").

UOVA: a partire dagli 8 mesi si può introdurre il tuorlo d'uovo (parte rossa), gradatamente cominciando con un cucchiaino per volta. Si può fare "alla coque", strapazzato senza grassi, sodo o aggiungerlo nella minestrina.

PESCE: dagli 8 mesi. Tra il pesce fresco possiamo scegliere fra sogliola, trota, merluzzo, branzino, nasello e, dai 12 mesi anche il pesce azzurro. Lessato o ai ferri, con condimento a crudo. Se non troviamo pesce fresco possiamo prendere quello surgelato.

LEGUMI: dagli 8 mesi. Sono ricchi di proteine e di ferro. Usateli dopo averli messi in ammollo la sera prima, iniziate con piccole quantità. Sono ceci, lenticchie, fagioli, fagioli con l'occhio, piselli ecc.

FRUTTA: mela, pera, banana, prugne fresche. Datela come spuntino tra i pasti, ma non sostituirla ad un pasto di latte. Dopo i 12 mesi si può proporre albicocche, pesche, agrumi.

CONDIMENTI: olio extra vergine di oliva, possibilmente a bassa acidità, di frantoio, sempre a crudo. Niente soffritti! Burro, sempre a crudo per condire la pasta o per il purè, purché non usato spesso.

❖ RICORDA....

- Nel 2° anno di vita la velocità di crescita si riduce e quindi si riduce anche l'appetito. Il bambino tende a pranzare con un piatto unico.
- Adattate la vostra cucina alle esigenze del vostro bambino e ricordate che attorno all'anno può mangiare quello che mangiamo noi.
- Stimolatelo alle varietà, passate al primo e secondo piatto mettendo il piattino (infrangibile) con del cibo davanti al bambino: egli imparerà attraverso la manipolazione e assaggiando il cibo sia le differenze di gusto sia di consistenza e imparerà a mangiare da solo. E' una tappa importantissima per la sua autonomia!
- I nuovi alimenti non vanno imposti ma proposti. Se una pappa viene rifiutata potete sospendere e riprovare dopo qualche tempo.
- In generale, nessun cibo è essenziale per la crescita del bambino perché i suoi componenti si possono trovare in altri alimenti. NON forzate MAI il bambino a mangiare più di quanto vuole o ciò che non gradisce: fidatevi della sua istintiva capacità di autoregolarsi, se cresce normalmente.

Ricordiamo inoltre che la cucina italiana è una delle cucine più apprezzate al mondo e che spetterà a voi far diventare il vostro bambino un buongustaio!

A nessuno piace la bisteccina secca e insipida... tantomeno ai bambini. Mettete un po' di fantasia in cucina nel preparare i piatti, soprattutto se il bambino è grandicello.



.....
.....
.....
.....
.....
.....