

## ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE: PRIMA E SECONDA PAPPÀ

A partire dal 5° mese compiuto sostituire un pasto di latte (preferibilmente quello di mezzogiorno) con la PRIMA PAPPÀ preparata come segue:

- **150-200 ml di brodo vegetale** così ottenuto: far bollire una patata, una carota e una zucchina in acqua minerale naturale senza sale per circa 1 h o 20 minuti se si vuole utilizzare la pentola a pressione;
- **2-3 cucchiaini di crema di riso o mais e tapioca;**
- 1 cucchiaino scarso di **olio extra vergine di oliva;**
- 1 cucchiaino di **parmigiano reggiano ben stagionato;**
- ½ vasetto (40 grammi) di **omogeneizzato di carne** : si consiglia di partire dalle carni bianche (pollo, tacchino, coniglio, agnello) e passare successivamente alla carni rosse (vitello, manzo, cavallo, , struzzo) per poi alternarle in base ai gusti del bambino.

Durante la giornata somministrare la frutta fresca grattugiata finemente, partendo da qualche cucchiaino fino ad arrivare a mezzo frutto fresco. Partire con mela e pera , introdurre poi la banana e gradualmente frutta di stagione.

Dopo i primi giorni dall'introduzione della prima pappa, aggiungere al brodo vegetale la verdura lessata passata fino a 2 cucchiaini da tavola. Gradualmente aggiungere nella preparazione del brodo nuove verdure (preferibilmente di stagione), una alla volta.

Dopo circa 3-4 settimane dall'introduzione della prima pappa, introdurre la SECONDA PAPPÀ che sostituisce il pasto di latte della sera. La modalità di preparazione è identica alla prima con le seguenti precisazioni:

- oltre alle creme già indicate si possono utilizzare altri cereali contenenti glutine come semolino, avena, orzo e creme multi-cereali;
- in sostituzione della carne utilizzare un cucchiaino di formaggio fresco (ricotta, crescenza, robiola, caprino) o di parmigiano reggiano.

Le due pappe sono intercambiabili.

Proponete la pappa con il cucchiaino. Non tutti i bambini gradiscono subito la pappa: e' sempre necessaria molta pazienza. Con il tempo imparerete a capire qual è la consistenza e gli ingredienti che preferisce.