

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE DAL 7° AL 12° MESE

Dal settimo mese introdurre:

- PASTINE (30-40 gr) iniziando dalla più piccola ben cotta nel brodo di verdura.
- CARNE FRESCA cotta al vapore e finemente tritata (30-40 grammi): pollo, coniglio, vitello, tacchino, quindi vitellone e da ultimo il manzo.
- PESCE: iniziare con quello omogeneizzato (un vasetto da 80 grammi) e provare differenti tipi. Se ben tollerato passare al pesce surgelato, più avanti quello fresco (30-40 grammi), cotto al vapore e passato scegliendo tra merluzzo, nasello, platessa, orata, branzino, sogliola, trota, palombo, persico.
- PROSCIUTTO COTTO (20 grammi), sgrassato e tritato finemente, senza polifosfati e glutammato monosodico aggiunti.
- PASSATO DI LENTICCHIE DECORTICATE (quelle rosse) nel brodo vegetale (iniziando con un cucchiaino, fino ad arrivare a 2 o 3);
- MERENDA: in alternativa alla pasta di latte, proporre YOGURT bianco intero (a cui potete aggiungere frutta frullata o biscotto granulare) o alla frutta (da 125 ml). Potete anche preparare un frullato di frutta mista (70-90 gr circa) con aggiunta di latte (se il bambino non è allattato al seno) e/o biscotto granulato.
Evitate le merende proposte dall'industria alimentare per i bambini al di sotto dei 12 mesi: contengono infatti amido di riso, mais o tapioca con aumento del contenuto calorico e dal 20 al 40% di zucchero in più.

Dal nono mese introdurre:

- ALTRI LEGUMI (piselli, fagioli, ceci): in piccole quantità.

Dal decimo mese introdurre:

- POMODORO fresco, maturo, pelato e senza semi aggiunto al brodo o alla pasta.
- UOVO, solo il TUORLO, cotto alla coque o sodo e aggiunto alla pappa, iniziando con un cucchiaino per poi arrivare gradualmente ad un tuorlo intero.
- AGRUMI.

Dal dodicesimo mese introdurre:

- l'ALBUME iniziando sempre con un cucchiaino e aumentando il quantitativo gradualmente aggiunto alla pappa o proposto a parte con la verdura cotta;
- il LATTE FRESCO INTERO PASTORIZZATO: 200-400 ml al giorno.

DOPO L'ANNO DI ETÀ' su 14 pasti principali dell'arco della settimana alternare le fonti proteiche animali e vegetali come segue:

- CARNE: 4-5 volte/settimana
- PESCE: 2-3 volte/settimana
- LEGUMI: 1-2 volte/settimana
- PROSCIUTTO COTTO, o Crudo sgrassato e offerto a pezzettini o Bresaola: 2 volte/settimana
- UOVO: 1 volta/settimana
- FORMAGGIO FRESCO (ricotta, robiola, caprino, crescenza): 20-30 grammi, 2-3 volte/settimana

