

DIVEZZAMENTO: INTRODUZIONE DI ALIMENTI DIVERSI DAL LATTE DA EFFETTUARSI VERSO IL 5°-6° MESE DI VITA DISTANZIANDO DI ALMENO 3-4 GIORNI L'AGGIUNTA DI UN ALIMENTO NUOVO DALL'ALTRO.

LATTANTE MESI 5 (150 giorni):

N° pasti: Latte materno variabile oppure se Latte formulato, 4 poppate e 1 minestrina.

PRANZO o CENA: Crema di riso o Crema di mais e tapioca gr.15-20 in ml.200 di Brodo

Vegetale* (preparazione domestica o disponibile pronto in commercio). Aggiungere 2 cucchiaini (gr.5) di olio di oliva, inserire nella minestrina il passato di verdura (2-3 cucchiaini) e la carne omogeneizzata (mezzo vasetto) o il parmigiano reggiano in una quantità di 10 grammi.

La frutta grattugiata (mela, pera e banana) verrà somministrata nel momento della giornata che si ritiene più opportuno. I succhi di frutta non sono utili e non devono essere utilizzati al posto della frutta fresca. I bimbi che prendono latte in formula si può anche pensare di unire frutta e latte offrendogli a merenda un frullato o uno yogurt con frutta.

Si utilizzeranno le verdure e la frutta secondo la stagionalità.

Può venire offerta acqua durante il pasto.

DIETA PER LATTANTE MESI 6

N° pasti : Latte materno variabile oppure se Latte di proseguimento 2 poppate e 2 minestrine

PRANZO : Crema di riso o Semolino o Mais e tapioca o Crema multi cereali o Crema d'orzo o Pastina (va cotta precedentemente) gr.15-20 (4-5 cucchiaini) in ml.250 di Brodo Vegetale o Brodo di carne leggero**.

Aggiungere 2 cucchiaini (gr.5) di olio di oliva e 2 cucchiaini (gr.5) di parmigiano o la carne omogeneizzata 1 vasetto

Frutta: come sopra.

CENA: Come al mattino ma in brodo vegetale sostituendo la carne con i formaggi (parmigiano, ricotta, formaggi freschi.) e poi con i legumi passati.

Verso i 7 MESI il bambino è sufficientemente maturo per mangiare liberamente un po' di tutto, anzi è meglio che gli alimenti nuovi vengano introdotti entro gli 8 mesi per evitare allergie future.

NEGLI ULTIMI ANNI SI E' VISTO CHE RITARDARE L'OFFERTA DEI VARI ALIMENTI NON E' UTILE AL FINE DI EVITARE REAZIONI ALLERGICHE.

Pertanto lo svezzamento attualmente proposto è più veloce e alimenti come i cibi contenenti glutine, uovo e pesce possono essere dati anche già nelle prime fasi dello svezzamento quindi si potranno dare:

Cereali (grano, riso, mais, orzo, miglio, couscous)

Pesce (fresco o surgelato, di piccola taglia)

Legumi passati (lenticchie, piselli, poi anche ceci, fagioli e soia)

Carni (magre come manzo pollo tacchino coniglio) Uova

Formaggi (preferibilmente magri e freschi) Yoghurt

Verdura e Frutta di stagione, preferibilmente da agricoltura biologica

*Preparazione Brodo vegetale Occorrono: mezzo litro di acqua, 50 gr. di carote, 50 gr. di patate, 50 gr. di zucchine e ¼ di cipolla

**Preparazione Brodo di carne Occorrono: - mezzo litro di acqua - 150 gr. di manzo o vitellone.

Tagliare gli ortaggi a piccoli pezzi Immergere la carne in acqua fredda **NIENTE SALE**

Cuocere a fuoco lento fino a dimezzare il liquido cottura Cuocere a fuoco lento per più di 2 ore fino a dimezzare il liquido di cottura, eliminando di volta in volta l'eventuale schiuma grassa.

Passare il tutto attraverso un colino a maglie strette senza pigiare. A metà cottura si possono aggiungere cipolla e patata. Non somministrare al bimbo la carne cotta.

Un esempio di dieta per un bambino da 1 a 3 anni

Colazione:

latte: 200-250 g + biscotti: 2-3, o cereali: 2-3 cucchiaini

oppure: yogurt + mezzo panino + marmellata e burro

Spuntino di metà mattina:

un frutto + un biscotto o uno-due crackers

Pranzo:

pasta asciutta o riso: 50 g

carne o pesce: 50 g (3 volte alla settimana) o

un uovo (2 volte alla settimana) o

legumi: 40 g (2 volte alla settimana)

verdura cruda 30-40 g, o cotta 70-80 g

frutta: 1 frutto

Merenda:

latte: 200-250 g.+ biscotti: 2-3, o cereali: 2-3 cucchiaini, oppure

yogurt (al naturale o con frutta): 125 g, oppure

frullato: circa 2 frutti, oppure

gelato (alla crema o fiordilatte)

Cena:

passato di verdura con pastina o riso o semolino, olio e parmigiano: 200-250 g

formaggi: 30-40 g (2-3 volte alla settimana) o

salumi: 30 g (1-2 volte alla settimana) o

legumi (1-2 volte alla settimana)

La conservazione del latte materno

Talvolta il latte materno deve essere tolto, come in presenza di un ingorgo mammario, o qualora tu mamma voglia somministrare il tuo latte anche in tua assenza

(per esempio perché riprendi a lavorare).

In questi casi si può ricorrere alla “spremitura” manuale del seno, o utilizzare il tiralatte (preferibilmente un modello elettrico portatile).

Alcuni consigli:

- usa contenitori di plastica e riempi con la quantità corrispondente ad un pasto
- conserva il latte:
 - in frigorifero per non più di 72 ore
 - nel freezer del frigorifero per non più di 3 mesi
 - nel congelatore a -18 °C per non più di 1 anno
- scongelalo lentamente passandolo nel frigorifero o in acqua fredda, non a temperatura ambiente.

Conservazione del latte formulato

- il latte va preparato di volta in volta e consumato entro 4 ore
- Se il bambino non completa il pasto, il latte avanzato deve essere buttato
- il latte liquido, una volta aperta la confezione, deve essere conservato in frigorifero. In genere la confezione dura, conservata correttamente, 48 ore; non è così per tutti i latti liquidi e ti invitiamo a leggere attentamente le istruzioni riportate sulla confezione.
- il latte in polvere, una volta aperta la scatola, in genere deve essere consumato entro 10-15 giorni; ti invitiamo, comunque, a leggere attentamente le istruzioni riportate sulla confezione.