



A 7 mesi compiuti

In alternativa alla carne - almeno due volte a settimana - somministrare un vasetto di omogeneizzato di **pesce** da 80 grammi (sogliola, platessa, nasello, merluzzo e trota). Successivamente passare al pesce fresco (30 - 40 grammi), cotto al vapore, passato o sminuzzato.

Nel bambino alimentato con latte adattato, alternare il pasto di latte del pomeriggio con **yogurt** fresco intero (senza aggiunta di miele, frutta o zucchero).

A 8 mesi compiuti

Introdurre nel brodo vegetale, dapprima una sola volta alla settimana, un passato di **lenticchie** decorticate (quelle rosse), iniziando con un cucchiaino fino ad arrivare a 2 o 3 cucchiaini. Da usare in alternativa alla carne, la dose delle lenticchie (o di altri legumi successivamente introdotti), è di 20 grammi se secchi, di 60 grammi se freschi.

A 9 mesi compiuti

Introdurre il **pomodoro** fresco, se di stagione; gli **altri legumi** (piselli, fagioli, ceci); l'uovo, solo il **turlo** ben cotto, iniziando con un solo cucchiaino e aumentando gradualmente fino a dare il tuorlo intero; gli **agrumi**.

A 10 mesi compiuti

Introdurre, in alternativa a liofilizzato/omogeneizzato, la **carne fresca** (20 - 30 grammi a crudo), cotta al vapore e tritata, di cui sia garantito il controllo di qualità.

A 12 mesi compiuti

Introdurre l'**albume** ben cotto, iniziando sempre con un cucchiaino e aumentando gradatamente; altre verdure di stagione: **spinaci, lattuga, bietole, erbe**.



SVEZZAMENTO

Consigli per mamma e papà ... dai 6 ai 12 mesi del proprio bambino

Viva
la pappa!



Lo svezzamento rappresenta il momento in cui si introducono gradualmente nell'alimentazione del bambino alimenti di tipo solido diversi dal latte.

È consigliabile iniziare lo svezzamento in un momento di buona salute del bambino, in condizioni di calma e serenità, così da poterlo ricordare come un'esperienza piacevole.

**Iniziare lo svezzamento intorno ai 6 mesi
e comunque non prima del 120° giorno di vita**

Le indicazioni riportate in questo pieghevole sono state elaborate e condivise dai Pediatri di Libera Scelta, dai Pediatri e dagli operatori sanitari dei Consultori Pediatrici nel Corso di formazione dell'ASL Città di Milano "Alimentazione ed Educazione Alimentare 2001"

La prima Pappa

Sostituisce un pasto di latte, preferibilmente quello di mezzogiorno e va somministrata sempre con il cucchiaino ... tanta pazienza e un pizzico di buon umore !

Preparazione:

1. Prendere un litro di acqua e fare bollire per circa un'ora (oppure 20 minuti in pentola a pressione) una patata, una carota e una zucchina (se di stagione), senza sale.
2. Colare il brodo senza passare le verdure.
3. In 150 -180 ml circa di brodo vegetale stemperare 3 -4 cucchiaini (15 -20 grammi) di crema di riso o mais e tapioca anche precotte; successivamente potranno essere introdotte anche altre farine che contengono glutine.
4. Aggiungere 1 cucchiaino (5 grammi) di olio extravergine di oliva.

Pappa base



Mamma attenta alle quantità

Si consiglia le prime volte di controllare con attenzione le quantità indicate utilizzando le proprie posate.

Il brodo vegetale e le verdure si possono conservare in frigorifero, in contenitori di vetro separati, al massimo per 24 ore.

I primi giorni è utile far prendere al bambino confidenza con i nuovi sapori somministrandogli solamente la base della pappa, ma dopo qualche giorno dall'inizio, è necessario aggiungere la **carne** (meglio il liofilizzato o l'omogeneizzato), incominciando dalla carne di agnello, seguita da quella di coniglio, tacchino, manzo, vitello e pollo.

Iniziare con un cucchiaino e aumentare fino alla quantità totale di **mezzo liofilizzato** (da 10 grammi) oppure di **mezzo vasetto di omogeneizzato** (da 80 grammi): **non di più, in quanto è importante non eccedere con le proteine.** Aggiungere gradualmente 2 -3 cucchiaini di **verdure** lessate e finemente passate (possibilmente non frullate).

A svezzamento avviato, dopo la pappa o durante la giornata, è possibile somministrare **frutta** fresca - pera o mela grattugiate (senza aggiungere né zucchero né limone) o banana schiacciata con la forchetta - o in alternativa mezzo omogeneizzato della frutta indicata.

Mamma non avere fretta



Nel primo anno di vita la dieta del bambino è monotona, mentre dal secondo anno le pappe potranno essere molto più varie.

La seconda Pappa

Dopo un mese circa dall'introduzione della prima pappa, se è stata accettata senza difficoltà, si può **sostituire la poppata della sera con una seconda pappa.**

Preparazione:

La modalità di preparazione è identica a quella della prima pappa: la differenza è solo che il **formaggio** sostituisce la carne. Si comincia dal parmigiano reggiano o grana ben stagionato in quantità pari a un cucchiaino da tavola (10 grammi circa). Poi si possono introdurre altri formaggi freschi (25 grammi circa) senza conservanti (ricotta, crescenza, caprino, ecc.).



Il brodo di verdura può essere arricchito con le verdure, passate un po' più grossolanamente, fino ad arrivare a schiacciarle con la forchetta.

Mamma ricordati:

non vanno dati insieme carne e parmigiano!

Latte

- Anche dopo l'introduzione delle pappe è molto importante mantenere l'allattamento materno il più a lungo possibile, anche oltre l'anno di vita, se desiderato dalla mamma e dal bambino.
- Se il bambino assume latte adattato non vanno aggiunti a questo né biscottini né altro, in quanto il latte adattato è già correttamente equilibrato per soddisfare i bisogni del bambino.
- Non somministrare il **latte fresco** (latte vaccino) prima dei 12 mesi di vita.
- Non dimenticare che è fondamentale per il bambino continuare a nutrirsi con **almeno due pasti di latte** (preferibilmente di latte materno o di altro latte adattato consigliato dal pediatra) fino ai dodici mesi.
- Non sostituire un pasto di latte con la frutta.

Altri alimenti

- Introdurre gli alimenti nuovi sempre uno alla volta rispettando i tempi del bambino nell'accettazione dello svezzamento ed evitando i momenti di malessere.
- Consultare il pediatra per eventuali variazioni sulle tappe di introduzione degli alimenti in caso di allergie del bambino o di familiarità positiva per allergie.
- Non aggiungere zucchero, sale, alimenti contenenti coloranti ed additivi almeno fino a 12 mesi di vita.
- Si consiglia di dare al bambino acqua oligominerale non addizionata da gas come unica bevanda nel corso della giornata.