

PRIMA E SECONDA PAPPA

Sostituisce un pasto di latte (preferibilmente quello del mezzogiorno) e si consiglia di prepararla come segue:

- **120-150 ml di brodo vegetale** ottenuto facendo 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 cereali con o senza glutine (riso, mais e tapioca, semolino, farro, creme multi-cereali, creme di cereali semi-integrali ecc.)**; appena vengono accettate le creme proporre Semolino, quindi pastina Sabbiolina poi gradualmente pastine di maggior formato
- 1 cucchiaino di **olio extra vergine di oliva**;
- 1 cucchiaino di **parmigiano reggiano ben stagionato**;

½ vasetto (40 g) di **omogeneizzato di carne** per una settimana, poi 1 vasetto intero: si consiglia di partire dalle carni bianche (pollo, tacchino, coniglio, agnello) e passare successivamente alle carni rosse (vitello, manzo, cavallo, maiale, struzzo) per poi alternarle in base ai gusti del bambino.

- **verdura lessata passata** fino a 2 cucchiaini da tavola. Gradualmente aggiungere nella preparazione del brodo nuove verdure (preferibilmente di stagione), una alla volta

Proporre acqua naturale oligominerale durante il pasto e durante la giornata, con il biberon o con il cucchiaino.

Proporre 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 che preferisce.

Durante la giornata (metà mattina e/o metà pomeriggio) somministrare la frutta fresca grattugiata finemente (o in alternativa omogeneizzata), partendo da qualche cucchiaino fino ad arrivare a mezzo frutto fresco (o mezzo vasetto). Partire con mela, banana e pera e introdurre poi gradualmente frutta di stagione.

SECONDA PAPPA

Sostituisce il pasto di latte della sera e si consiglia di introdurla dopo alcune settimane, quando il bambino ha accettato la prima pappa. La modalità di preparazione è identica alla prima, ma si sostituisce la carne con un cucchiaino di formaggio fresco (ricotta vaccina o di capra, crescenza, robiola, caprino) o di parmigiano reggiano.

Non appena il bambino accetta gli alimenti proposti, **introdurre nuovi cibi, uno alla volta** :

- **CARNE FRESCA** cotta al vapore e finemente tritata (25-30 g): pollo, coniglio, vitello, tacchino, vitellone, manzo e cavallo
- **PESCE**: iniziare con quello omogeneizzato (un vasetto da 80 g) e provare differenti tipi. Se ben tollerato passare al pesce fresco (40 g), cotto al vapore e passato scegliendo tra merluzzo, nasello, platessa, orata, branzino, sogliola, trota, palombo
- **PROSCIUTTO COTTO** (20 g), 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 al pasto di latte, proporre un vasetto di YOGURT bianco intero (a cui potete aggiungere frutta frullata o biscotto granulare). Se il bambino non è allattato al seno potete anche preparare un frullato di frutta mista (80-100 g) con aggiunta di latte e/o biscotto granulato. Evitate le merende proposte dall'industria alimentare per i bambini: contengono infatti amido di riso, mais o tapioca con aumento del contenuto calorico e dal 20 al 40% di zucchero in più.
- ALTRI LEGUMI (piselli, fagioli, ceci): 20 g se secchi, 60 g se freschi, passati con il passaverdure dopo la cottura per eliminare le bucce (fino ai 12 mesi)
- POMODORO (fresco, maturo, ben cotto e frullato): un paio di cucchiaini aggiunti al brodo o alla pastina
- UOVO, dapprima solo il TUORLO poi anche l'Albume, cotto alla coque o sodo e aggiunto alla pappa, iniziando con un cucchiaino per poi arrivare ad un uovo intero;
- AGRUMI, eliminando accuratamente tutti i semini.

Solo dopo il compimento dell'anno introdurre:

- il LATTE FRESCO PASTORIZZATO Intero o parzialmente scremato: 200-400 ml al giorno.