



Lo studio aderisce a:



PEDIATRIA DI GRUPPO 0-14 DI PADERNO DUGNANO

(dott.sse P. Beretta, ML Cappuccilli, G. Colavita e dott. M. Villa)

Lo svezzamento

Lo svezzamento è uno dei momenti più importanti del primo anno di vita del bambino. Si tratta di cambiare cibo, ma soprattutto di cambiare modo di mangiare.

NON somministrare alimenti diversi dal latte prima del 4° mese, compresa la frutta
NON somministrare latte vaccino fino ai 12 mesi
NON somministrare sale fino ai 12 mesi e in quantità molto limitata nelle età successive
NON somministrare alimenti nuovi quando il bimbo non sta bene
NON dolcificare cibi o bevande

Tra il 4° - 6° mese si può iniziare lo svezzamento.

MENU' INDICATIVO

A mezzogiorno somministrare una pappa preparata con:

150-200 ml di brodo vegetale (bollire in un litro di acqua senza sale una patata, una carota, una zucchina, lattuga, erbe o altre verdure a scelta, preferibilmente fresca.)

3-4 cucchiaini di crema di riso o mais e tapioca

1-2 cucchiaini di olio extravergine di oliva a crudo

Inserire la carne: o un liofilizzato o mezzo vasetto di omogeneizzato senza sale o 40 gr. di carne fresca cotta a vapore omogeneizzata o macinata.

2 cucchiaini di passato di verdura **NON SALARE**

Alla fine del pasto o negli intervalli somministrare la frutta ($\frac{1}{2}$ mela o $\frac{1}{2}$ pera grattugiata oppure un omogeneizzato di frutta senza zucchero)

Da bere **SOLO** acqua non tisane o succhi.

In seguito si può introdurre il glutine (pastina, crema di cereali, crema d'orzo)

Appena il bambino è pronto anche il latte della cena viene sostituito da una pappa analoga alla prima, già introdotta a mezzogiorno, proponendo in alternativa alla carne:

o 40 gr. di prosciutto cotto magro macinato, 40 gr. di formaggi freschi (ricotta, robiola, crescenza, bel gioioso) 60 gr. di pesce fresco bollito (nasello, palombo, platessa, trota,) omogeneizzato o un uovo ben cotto o un cucchiaino di parmigiano

Si possono proporre anche piatti unici tipo: passato di legumi (piselli, ceci, lenticchie) con pasta o riso o pasta al pomodoro con parmigiano.

Dall'ottavo mese, a merenda: 1 yogurt bianco con o senza aggiunta di frutta fresca, frullati di frutta fresca con esclusione di fragole e frutti di bosco, non zuccherati.

Dopo l'anno si può introdurre il latte parzialmente scremato e tutti i tipi di frutta.

Somministrare miele solo dopo l'anno e solo di tipo industriale.

A tutte le età **EVITARE**: pesce e carni crude, interiora, esaltatori di sapidità (dado), bevande gassate e zuccherate compresi i succhi di frutta industriali, merendine, pan carrè, grissini e qualunque tipo di cibo confezionato.

Prediligere comunque, sempre i cibi freschi cotti ai ferri o vapore o al forno.