



ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

QUANDO INIZIARE?

- Dal 5°- 6° mese (a seconda dell'indicazione del vostro pediatra)
- Se il bambino mantiene in autonomia la posizione seduta
- Se mostra curiosità per i cibi (a tavola con i genitori inizia a manifestare interesse nell'imitarli)

COME?

Se latte in formula → dopo il 6° mese sostituire il latte in formula 1 con il latte di formula 2

- PROPOSTA DI ASSAGGIO E SCOPERTA DI NUOVI SAPORI (in base alla stagione e alle abitudini dei familiari). Scegliere alimenti sani, di consistenza e dimensioni adeguate alle capacità oro-motorie del bambino.
- SOSTITUZIONE DI UN PASTO DI LATTE CON UNA PAPPA:
 - 1°PAPPA:
 - 150/200 ml di BRODO VEGETALE iniziare con 2-3 verdure di stagione per poi aggiungere gradualmente altre verdure sempre di stagione, se pomodoro togliere buccia e semi.
 - N.B. il brodo vegetale può essere conservato in frigo per 24 ore, in alternativa può essere congelato in monoporzioni una volta raffreddato a temperatura ambiente.
 - 2-3 cucchiaini, circa 20 gr, di crema di cereali (riso, mais e tapioca, multi cereali, avena, miglio,...)
 - 3 cucchiaini di passato di verdura, circa 30 gr (tutte o parte delle verdure utilizzate per la preparazione del brodo)
 - fonte proteica:
 - > Legumi decorticati, 10gr a secco (lenticchie rosse, piselli, ceci, fagioli decorticati) 4-5 volte a settimana;
 - > Pesce, 20 gr, (fresco o congelato) 3-4 volte a settimana;
 - > Carne, 15 gr (fresca, cotta al vapore e tritata) 3 volte a settimana: 1 rossa, 2 bianca
 - > Formaggio, 20 gr (preferire ricotta, robiola, caprino) o parmigiano grattugiato, 10gr, come singola fonte proteica, 1-2 volte a settimana
 - > Uovo, ½, 1 volta a settimana
 - CONDIMENTO CON UN CUCCHIAINO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA A CRUDO (pappa pronta nel piatto)
 - 2° PAPPA: DOPO QUALCHE SETTIMANA DALL'INSERIMENTO DELLA PAPPA DEL MEZZOGIORNO (aspettare che il bambino accetti completamente e senza problemi il pranzo) È POSSIBILE INSERIRE LA PAPPA DELLA SERA, sostituendo altro pasto di latte.
 - LA MERENDA PUÒ ESSERE SOSTITUITA AL MATTINO CON FRUTTA (fresca di stagione grattugiata) E AL POMERIGGIO CON ½ YOGURT BIANCO INTERO (senza zuccheri aggiunti) al quale potrà essere aggiunta della frutta (fresca omogeneizzata o grattugiata)

IN TUTTI I CASI:

- EVITARE CIBI TROPPO SALATI O DOLCI: abituare al gusto naturale degli alimenti
- INTRODURRE NUOVI ALIMENTI IN CONTINUAZIONE MA CON GRADUALITÀ
- MAI MIELE O LATTE VACCINO PRIMA DEI 12 MESI (Evitare bevande vegetali!)
- EVITARE: pesce e carni crudi o poco cotti, cibi confezionati ed industriali (es. merendine), bibite zuccherate, esaltatori di sapidità (es. dado)