

DIVEZZAMENTO

Dal 5°- 6° mese è consigliabile introdurre alimenti diversi dal latte nella dieta del bambino (divezzamento). Tuttavia il latte, resta il cardine dell'alimentazione del bambino fino a tutto il 1 ° anno. Il latte materno dovrà essere proseguito il più a lungo possibile. Se questo fosse, purtroppo non sufficiente, si ricorre ad un latte di proseguimento. Il divezzamento avviene con l'introduzione di nuovi alimenti che, gradatamente, vanno proposti al bambino senza imposizione. Questi nuovi cibi solidi, in particolare le carni, forniscono al bambino quegli elementi (come ferro, zinco e proteine ad alto valore biologico) che gli necessitano in questa fase di crescita. D'ora in poi è utile anche passare dai 5 ai 4 pasti die.

PRANZO

Brodo vegetale (*) o di carne 180-200 gr. (totali)

Crema di riso (* *) o cereali misti 15-20 gr.

(circa 2 cucchiari da minestra) 40 gr.

Carne omogeneizzata (***) 40 gr.

Verdura frullata 60 gr.

(1/4 patata - 1/4 carota - 1/4 zucchina)

Olio di oliva (= circa 1 cucc.no) 5 gr.

Parmigiano reggiano (1 cucc.no) 5 gr.

MERENDA

Farina lattea al riso o alla frutta diluita in acqua o in latte al 20% oppure Formaggino ipolipidico con frutta oppure Yogurt fresco con frutta 125 gr.

La farina lattea è un alimento di transizione, pertanto utilizzarla per 1, 2 mesi massimo.

Come si prepara il Brodo Vegetale?

Far bollire a fuoco lento per circa un'ora (20min. con la pentola a pressione), in 1 litro d'acqua, 1-2 patate sbucciate e tagliate, 1-2 carote, verdura di stagione (zucchine facendo attenzione ad eliminare i semi). Non aggiungete altri tipi di verdura fino ai 6 mesi compiuti. Si filtra senza spremere attraverso garza non troppo fitta o un colino. Quando il b. si è abituato e la pappa è ormai gradita (1-2 settimane dopo l'inizio dello svezzamento), passare le verdure filtrate e aggiungerne al brodo secondo le dosi sopra riportate. Il brodo vegetale va preparato tutti i giorni! Non usare mai sale né dado.

(**) In caso di stipsi utilizzare la crema di mais e tapioca e aumentare la quantità delle zucchine. (***) Iniziare il divezzamento con 40 gr. di omogeneizzato di carne. Introdurre gradatamente nell'ordine agnello, coniglio, tacchino, cavallo, pollo, vitello, manzo. Quando il b. si è abituato e la pappa è ormai gradita aumentare le dosi fino ad un massimo di 80 grammi. Dal sesto mese è possibile utilizzare carne fresca (40 grammi peso a crudo) cotta al vapore e tritatura o frullata, specie se ci sono dentini. Dai sette mesi diversificare il primo dal secondo. Somministrare spesso acqua durante la giornata. Vanno bene: S. Giorgio, Smeraldina, Federica (ricca di fluoro) preferibilmente in break o bottiglia in vetro.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Latte materno	-----											
Latte di proseguimento					-----							
Latte vaccino intero											-----	
Formaggio vasetto						-----						
Parmigiano reggiano						-----						
Yogurt						-----						
Formaggi dolci cremosi							-----					
Carne liofilizzata						-----						
Carne omogeneizzata							-----					
Carne tritata										-----		
Fegato, Cervello										-----		
Prosciutto cotto										-----		
Prosciutto crudo								-----				
Tuorlo d'uovo						-----						
Uovo intero											-----	
Pesce										-----		
Verdure, Patate							-----					
Legumi								-----				
Frutta omogeneizzata			-----									
Frutta fresca di stagione							-----					
Olio extravergine di oliva							-----					
Olio di semi							-----					
Crema di riso			-----									
Riso asciutto											-----	
Semolino							-----					
Pastina in brodo							-----					
Pasta asciutta										-----		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Biscotti solubili

Biscotti interi

Fette biscottate

Particolare attenzione deve essere riposta nella scelta degli alimenti. Preferire sempre alimenti per l'infanzia e successivamente alimenti biologici di certa provenienza. Diffidate sempre degli alimenti della grande distribuzione, generalmente trattati con conservanti, coloranti addensanti, ecc..

SOSTITUIRE	CON
SUCCHI di FRUTTA in COMMERCIO Coca Cola, Bevande zuccherate, Coloranti, Edulcoranti, Conservanti	SUCCHI di FRUTTA FRESCI
ZUCCHERO BIANCO la raffinazione ne elimina il valore biologico	ZUCCHERO di CANNA - MIELE
CARAMELLE - CIOCCOLATA – DOLCIUMI I prodotti raffinati non hanno valore biologico	DOLCI FATTI in CASA – MIELE SEMI OLEOSI – FRUTTA SECCA
FARINE e PASTA RAFFINATE VECCHIE (più di 10 giorni)	FARINE e PASTA INTEGRALI BIOLOGICHE
PASTICCERIA – ZUCCHERO – MARGARINE – BURRO (ricchi di grassi saturi)	MIELE, GALLETTE INTEGRALI, FRUTTI OLEOSI (ricchi di grassi insaturi, calcio)
PANE BIANCO Prodotto eccessivamente raffinato, scarso valore biologico	PANE INTEGRALE
SALE BIANCO	SALE INTEGRALE o POLVERE d’ALGHE
CONSERVE Scarso valore biologico, conservanti tossici	VERDURE FRESCHE non TRATTATE, CRUDE
OLIO – BURRO – MARGARINE Acidi grassi saturi, nocivi	OLII CRUDI PRIMA SPREMITURA
CAFFE’ – THE Caffeine e teina, tossici	CAFFE’ d’ORZO – THE VERDE
CARNI COTTE Contengono “Cadaverina”, sostanza tossica	CARNI COTTE al VAPORE
LEGUMI COTTI	GERMOGLI di LEGUMI o COTTI AL VAPORE alto valore biologico
FRITTURE e BOLLITI	CUOCERE a VAPORE

