

DIVEZZAMENTO SENZA PROTEINE DEL LATTE VACCINO

Dal 5°- 6° mese è consigliabile introdurre alimenti diversi dal latte nella dieta del bambino (divezzamento). Tuttavia il latte materno, 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 capra, pecora o soia. 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 se possibile dai 5 ai 4 pasti die.

PRANZO

Brodo vegetale (*) o di carne (non vaccina) 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.

Pecorino o caprino puri (anche il caglio utilizzato non deve essere vaccino) 1 cucc.no 5 gr.

MERENDA

Farina al riso o alla frutta diluita in acqua o in latte caprino o pecorino al 20% oppure Formaggio cremoso pecorino caprino con frutta oppure Yogurt fresco di capra o pecora 125 gr (si può produrre a casa) con frutta 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, pollo, cavallo. 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 tritурata 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 capra o pecora o soia | | | | ----- | | | | | | | | |
| Latte vaccino intero | | | | | | | | | | | | |
| Formaggio cremoso | | | | | ----- | | | | | | | |
| Pecorino, Caprino grattugiato | | | | | ----- | | | | | | | |
| Yogurt di capra o pecora | | | ----- | | | | | | | | | |
| Formaggi cremosi, ricotta | | | | | | ----- | | | | | | |
| Carne liofilizzata | | | | | ----- | | | | | | | |
| Carne omogeneizzata | | | | | | ----- | | | | | | |
| Carne tritata | | | | | | | | | ----- | | | |
| Fegato, Cervello | | | | | | | | | ----- | | | |
| Prosciutto senza PLV | | | | | | | | | ----- | | | |
| 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 senza PLV -----

Biscotti interi senza PLV -----

Fette biscottate senza PLV -----

Particolare attenzione deve essere riposta nella scelta degli alimenti. Preferire sempre alimenti per l'infanzia e successivamente alimenti biologici di provenienza certa. 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 |