
DIVEZZAMENTO

REGOLE GENERALI

- 1) Iniziare tre 4° e 6° mese; il b.no deve essere in buona salute.
- 2) La prima pappa sostituisce il latte del mezzogiorno; la seconda pappa sostituisce il latte della sera solo quando il bambino mangia bene la prima pappa
- 3) I nuovi alimenti non vanno mai imposti ma sempre proposti col cucchiaino.
- 4) Se la pappa viene rifiutata con decisione, è meglio sospenderla e riproporla dopo qualche giorno.
- 5) Gli alimenti vanno sempre introdotti uno alla volta, aspettando qualche giorno prima di introdurne un altro.
- 6) Le singole dosi di un alimento vanno aumentate gradualmente; quindi è buona regola iniziare con piccole quantità da aumentare nel tempo.

PREPARAZIONE DEL BRODO VEGETALE

Acqua	1 litro
Patata (tagliata a pezzi)	100 g
Carota (tagliata a pezzi)	100 g

Per i primi 15 gg per fare il brodo vegetale utilizzare solo patata e carota.
Trascorso questo periodo, ad intervalli di due giorni, si possono introdurre altri tipi di verdure:
Zucchine, Coste, Erbette, Lattuga.

COTTURA: 1 ora a fuoco lento (20 minuti se si usa la pentola a pressione)

Una volta preparato, il brodo vegetale va filtrato; la quantità da utilizzare varia da 150 a 200 ml.

INTRODUZIONI ALIMENTARI

SEI - SETTE MESI

**** ALIMENTI CONTENENTI GLUTINE** (anche prima del sesto mese)

tipi : pastina triplo zero, semolino, crema multicereali, pancotto
dose: 2-3 cucchiari

**** CARNE OMOGENEIZZATA O LIOFILIZZATA**

tipi : agnello, coniglio, tacchino, pollo, vitello, manzo
dose: 40 g

**** YOGURT**

tipi : yogurt intero al naturale e successivamente alla frutta (mela, pera e banana) o ai cereali

dose: un vasetto da 125 g (come merenda in sostituzione al latte)

**** FRUTTA**

tipi : banana grattugiata, (succhi o nettari di frutta)

OTTO - NOVE MESI

**** PESCE OMOGENEIZZATO O LIOFILIZZATO**

tipi : trota, sogliola, platessa, salmone
dose: 50 g

**** CARNE OMOGENEIZZATA O LIOFILIZZATA**

tipi : agnello, coniglio, tacchino, pollo, vitello, manzo
dose: 30-40 g

**** UOVO (solo il tuorlo)**

tipi : di gallina, l'uovo va cotto alla coque.

dose: iniziare con 1 - 2 cucchiaini, quindi 1 tuorlo in sostituzione della carne o del formaggio una o due volte alla settimana

**** PROSCIUTTO COTTO (dal 9° mese)**

tipi : prosciutto cotto al naturale
dose: 30 - 40 g

**** FORMAGGIO**

tipi : certosino, quartirolo (oltre a quelli già introdotti)
dose: 30 - 40 g

**** VERDURE**

tipi : legumi (passati), sedano, cipolla, spinaci

**** FRUTTA**

tipi : agrumi, (spremuta, succo, yogurt)

PREPARAZIONE DELLA PRIMA PAPPA

ALIMENTO

QUANTITA'

Brodo Vegetale	150 - 200 ml
Olio Extravergine d'Oliva	1 cucchiaino
Olio di Mais	1 cucchiaino
Formaggio Parmigiano grattugiato	1 cucchiaino
Crema di Riso oppure Mais e Tapioca	2-3 cucchiaini

Dopo 7 giorni dall'inizio, aggiungere **MEZZO VASETTO DI LIOFILIZZATO DI CARNE.**

Iniziare con l'Agnello; successivamente si possono proporre altri tipi di carne come: Coniglio, Tacchino, Pollo e Vitello.

Dopo 14 giorni dall'inizio, aggiungere **2 CUCCHIAI DI VERDURE PASSATE.**

PREPARAZIONE DELLA SECONDA PAPPA

La seconda pappa è simile alla prima, però il liofilizzato di carne deve essere sostituito dal **FORMAGGIO.**

QUANTITA' 30 - 40 g.

TIPI: Ricotta, Parmigiano, Caprino fresco, Crescenza, Petit Suisse.

FRUTTA: Mela o Pera al termine della pappa (fresca grattugiata oppure omogeneizzata).

NON utilizzare verdure dall'aroma intenso (aglio, cipolla, sedano, verza, ecc), verdure pigmentate (pomodoro), legumi, spinaci e bietole

NON salare nè zuccherare gli alimenti.

NON conservare il brodo e le verdure in frigorifero per più di 24 ore.

PREVENZIONE CARIE DENTARIA: ZIMAFLUOR gocce 3 gtt. al giorno.

**** PASTINA**

tipi : fili d'angelo
dose: 2 - 3 cucchiari

**** CARNE FRESCA**

tipi : agnello, coniglio, tacchino, pollo, vitello, manzo e cavallo
dose: 30 - 40 g
la carne va cotta al vapore o ai ferri e poi tritata o meglio omogeneizzata con

omogeneizzatore

**** PESCE FRESCO O SURGELATO**

tipi : trota, sogliola, platessa, nasello, merluzzo
dose : 50 - 60 g

il pesce va cotto al vapore e poi tritato o meglio omogeneizzato con omogeneizzatore

**** BRODO DI CARNE**

tipi : carne bianca

**** FORMAGGIO**

tipi : groviera (oltre a quelli già introdotti)
dose: 30 - 40 g

**** VERDURE**

tipi : zucca, verza, bietole, asparagi

**** LATTE FRESCO (dopo 11 mesi)**

tipi : latte vaccino fresco intero pastorizzato.

Il latte non va bollito ma solo riscaldato; si inizia sostituendo il latte del mattino secondo lo schema seguente:

GIORNO	ml di LATTE	ml di ACQUA
1°	100	100
2°	110	90
3°	120	80
4°	130	70
5°	140	60
6°	150	50

Dopo una settimana dall'inizio della diluizione, si può introdurre il latte vaccino fresco anche al pomeriggio alla dose di 150 - 200 ml + 50 ml di acqua.

La diluizione va protratta fino al 12° mese.

Finchè il latte è diluito bisogna aggiungere un integratore glucidico (Dulcosol, Nidex, Glucilat) alla dose di 1 misurino ogni 100 ml.

Il latte è un alimento completo quindi non aggiungere biscotti.