



### SCHEMA SVEZZAMENTO E PROSEGUIMENTO

**N. dei pasti = 4 o 5**

Colazione - Pranzo - Merenda - Cena: 3 o 4 pasti di Latte Materno

**PRE SVEZZAMENTO 5-6 mesi**

Pranzo

2 cucchiai di crema di riso + 2 cucchiai di farina lattea con Glutine

Dopo 7 giorni pranzo pappa preparata con:

- Brodo vegetale 120gr. Preparazione : mettere a cuocere 1 litro d'acqua con 1 patata sbucciata, 1 carota e 1 zucchina. **NON AGGIUNGERE SALE**. Dopo 1 ora di cottura ( con la pentola normale, 20 minuti con la pentola a pressione), separare le verdure dal brodo e prendere solo la parte liquida
- Crema di Riso o Mais e Tapioca o Semolino ( 4 cucchiai)
- Olio extravergine di oliva o di mais
- Liofilizzato di carne (1/2 vasetto, poi intero): agnello per 3 giorni, coniglio per 3 giorni e tacchino per 3 giorni.  
Dopo 3 giorni di liofilizzato si può passare all' omogeneizzato.

Dopo 20 giorni circa alla fine della pappa dare la frutta: mela o pera ( fresca o in vasetto).

#### **PROSEGUIMENTO:**

**VI Mese:** Iniziare 2° pasto la sera. Nel brodo vegetale aggiungere bietola, fagiolini o finocchio, passarle e metterne 2 cucchiai nel piatto insieme al brodo. Introdurre semolino di grano e altre carni quali: **manzo, vitello e pollo**.

Il brodo può essere preparato anche con la carne. Al posto della carne la sera si può dare il **formaggino ipolipidico** in vasetto 2 o 3 volte la settimana.

Frutta: mela, pera, banana o prugna.

**VII Mese:** Introdurre l'uovo **cotto sodo**. Iniziare con  $\frac{1}{2}$  uovo sodo.

L'uovo sostituisce la carne o il formaggino.

**VIII Mese:** Introdurre:

- **Pesce** liofilizzato od omogeneizzato o fresco ben spinato.
- Prosciutto cotto omogeneizzato
- Passato di legumi: **piselli o lenticchie**
- Pastina di grano tenero

**X Mese:** Introdurre:

- 1 pomodoro sbollentato e spellato a crudo nel brodino o nella pastina
- Omogeneizzato di **cavallo**



## INTRODUZIONE DEGLI ALIMENTI IN BASE ALL'ETÀ

### 5 MESI

Latte di proseguimento con biscotti solubili per l'infanzia  
1° brodo vegetale: patate, carote, zucchine o bietole  
Crema di riso, mais e tapioca  
Parmigiano o grana padano  
Olio extravergine d'oliva  
Liofilizzato o omogeneizzato di coniglio, agnello o tacchino  
Frutta fresca, pere e mele

### 6 MESI

2° Brodo vegetale: patate, carote, zucchine, fagiolini, zucca, finocchi ( le verdure possono essere anche passate e consumate con un po' di olio di oliva)  
Semolino di riso  
Parmigiano o grana

### 7 MESI

Cereali: grano, orzo, segale e avena  
Pastina o semolino di frumento  
Formaggi ipolipidici, ricotta, mozzarella

### 8 MESI

Brodo magro di carne  
Pane secco  
Spinaci passati  
Carne magra fresca  
Prosciutto cotto senza polifosfati  
Pesce: trota, sogliola, orata, spigola  
Youghurt  
Tuorlo uovo cotto alla coque

## **9 MESI**

Legumi: piselli ceci, Lenticchie decorticate (fagioli dopo l'anno)  
Pastina asciutta con Pomodoro non soffritto o con olio di oliva e.v.  
Fegato  
Merluzzo  
Frutta: agrumi spremuti

## **12 MESI**

Latte Vaccino o di Crescita  
Pasta comune di vari formati  
Riso  
Fagioli ammollati nell'acqua con una punta di bicarbonato  
Uovo intero  
Prosciutto crudo magro, fesa di pollo e di tacchino al forno  
Pesci: salmone o sgombro  
Frutta Albicocche  
Biscotti secchi, budini, gelati alla vaniglia o sorbetto di frutta

## **OLTRE L'ANNO**

Pesce azzurro, tonno fresco, pesce spada  
Formaggi semi stagionati  
Asparagi, cavolo verza  
Pesche, fragole  
Torte alla frutta preparate in casa

## **24 MESI E OLTRE**

Bresaola, miele

## **4 ANNI**

Insaccati vari, salame, mortadella  
Frutta secca  
Cacao

## **6 ANNI**

Baccalà, molluschi, crostacei

