



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 cucchiaini di crema di riso + 2 cucchiaini 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 cucchiaini)
- 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 cucchiaini 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.

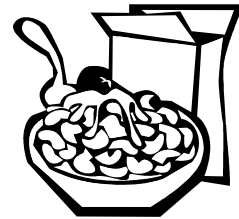
VIII Mese: Introdurre:

- **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**

STUDIO MEDICO PEDIATRICO
DR. ANTONIO PALA
VIA IGLESIAS 11/A
09010-SANTADI



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
Yogurth
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

