

PRIMA DELLO SVEZZAMENTO (ma oltre il terzo/quarto mese):

si può iniziare a somministrare, lontano dalle poppate !, della FRUTTA, grattugiata finemente (mela o pera), partendo da qualche cucchiaino, fino ad arrivare a mezzo frutto fresco (senza zucchero, miele o limone). La FRUTTA non deve sostituire un pasto di latte ! Si può anche utilizzare l'omogeneizzato di frutta, iniziando da mezzo vasetto per arrivare ad uno intero, solo qualora sia impossibile ricorrere a frutta fresca (per esempio durante un viaggio).

SVEZZAMENTO (dopo il quinto mese). (NB.: dopo l'introduzione della FRUTTA, rappresenta il momento in cui si inseriscono gradualmente nell'alimentazione del bambino cibi solidi, diversi dal latte).

(NB.: CONSERVAZIONE DEI CIBI =

- I cibi da utilizzare per confezionare le pappe, si conservano solo nel freddo, quindi in frigorifero. E' consigliabile usare cibi e verdure fresche, per evitare problemi di decomposizione, che potrebbero causare diarrea o vomito.
 - Conservare sempre in frigorifero: latte, burro, yogurt, uova, formaggi freschi, carne, pesce, brodo di carne e di verdura, omogeneizzati aperti nonché la verdura.
-
- Se non si è sicuri che i cibi summenzionati sono stati conservati in frigorifero, NON utilizzarli !
 - Non somministrare alimenti nuovi, quando il bambino non sta bene o in concomitanza di una vaccinazione.
 - Non somministrare più di un alimento NUOVO per volta.

" : la PRIMA PAPP

sostituisce un pasto di latte, preferibilmente quello di mezzo giorno. Andrebbe somministrata con il cucchiaino, ma se il bambino mostra di gradire la PAPP e NON ! il cucchiaino ... è comunque possibile ricorrere all'uso del poppatoio. LA SCORTA DI PAZIENZA DEVE CONSIDERARSI ILLIMITATA.

" " " preparazione:

- in 1 litro d'acqua, far bollire per circa 1 ora una patata, una carota, una zucchina, una foglia di lattuga od un gambo di sedano, senza sale. (NB.: 20 minuti, in una pentola a pressione) Utilizzare esclusivamente il brodo, filtrato con il colino.
 - in 180-200 grammi di brodo, stemperare 3-4 cucchiaini da tavola di crema di riso o mais e tapioca (precotta).
 - aggiungere un cucchiaino d'olio d'oliva extravergine (a crudo) ed un cucchiaino di formaggio parmigiano (ben stagionato).
- (NB.: il brodo vegetale e le verdure si possono conservare in frigorifero, in 2 contenitori di vetro separati, al massimo per 24 ore).

" " "

Nel corso della prima settimana, la pappa va somministrata, così come é stata preparata, senza altre aggiunte.

Nel corso della seconda settimana, aggiungere 2-3 cucchiaini delle verdure lessate e finemente passata (NON ! frullate, per evitare le coliche gassose), aumentando gradatamente, fino a raggiungere 2 cucchiaini da tavola. (successivamente si introdurranno altre verdure fresche di stagione: coste, erbette, finocchi, cavolfiori e zucca. Al fine di evidenziare eventuale allergia o intolleranza, introdurre un tipo di verdura per volta)

(*) Nel corso della terza settimana, aggiungere alla pappa la carne, incominciando con mezza confezione (vasetto o bustina che sia) di liofilizzato di (nell'ordine): agnello, coniglio, manzo, tacchino, vitello e pollo.

Nel corso della quarta settimana, somministrare il liofilizzato di carne intero. Successivamente sostituire il liofilizzato con l'omogeneizzato di carne (iniziare con 20 grammi).

" : la SECONDA PAPP

Fra la terza e quarta settimana/PRIMA PAPP (*) sostituire la poppata della sera (ore 19-20) con la seconda pappa, da prepararsi con la medesima ricetta, utilizzata per confezionare la "pappa del mezzogiorno", ma ! introducendo, al posto della carne, formaggi freschi (senza conservanti) nella quantità di 30-40 grammi (1 cucchiaino da tavola, se trattasi di parmigiano reggiano). (NB.: parmigiano reggiano, ricotta, crescenza, caprino, formaggio ipolipidico in vasetto)

TAPPE DI INTRODUZIONE DEI VARI ALIMENTI: a 6 mesi, alternare alla crema di riso altri cereali, che contengono glutine (semolino, avena, orzo, multicereali e ... la pastina). Somministrare la banana, sempre lontana dai pasti, schiacciata con la forchetta. A 7 mesi, alternare la poppata del pomeriggio con: yogurt fresco (anche intero), senza aggiunta né di miele né di zucchero, oppure frullato di frutta. Introdurre nel brodo vegetale le lenticchie decorticate, iniziando con un cucchiaino fino a raggiungere i 2 o 3 cucchiaini (una volta alla settimana, si può presentare un passato di lenticchie, in alternativa alla carne, se non si manifestano problemi di intolleranza). A 8 mesi, introdurre la carne fresca (25-30 grammi) cotta al vapore e tritata (in seguito si potranno confezionare delle polpette, da cuocersi in umido con le verdure). Si può anche iniziare a somministrare il pesce (50 grammi), utilizzando sogliola (platessa), nasello, merluzzo e trota. Anche in questo caso, la cottura é da intendersi a vapore. Il pesce viene successivamente passato. La somministrazione di tale alimento può essere bisettimanale, in alternativa alla carne. E' possibile ricorrere altresì al prosciutto cotto (30 grammi), senza polifosfati, sgrassato e tritato finemente (ciò in alternativa al formaggio, 1 o 2 volte alla settimana). A 9 mesi, introdurre il pomodoro fresco, se di stagione. Sempre se di stagione, utilizzare agrumi, pesche e kiwi e, per le verdure, gli altri legumi (piselli, fagioli, ceci). Offrire anche l'uovo, solo il tuorlo, bollito per circa 2 minuti. Iniziare con un solo cucchiaino ed aumentare gradualmente fino alla quantità di un tuorlo intero. A 10 mesi, incominciare a somministrare il brodo di carne sgrassato, allungato per diluirne il sapore ed il sale (evitare il dado). Cadenza bisettimanale. A 12 mesi, via libera anche all'albume, partendo da un cucchiaino ed aumentando gradualmente.

E successivamente ?... RICORDARE CHE MANGIARE A "TAVOLA CON I GRANDI" NON SIGNIFICA MANGIARE "COME I GRANDI" !!!!