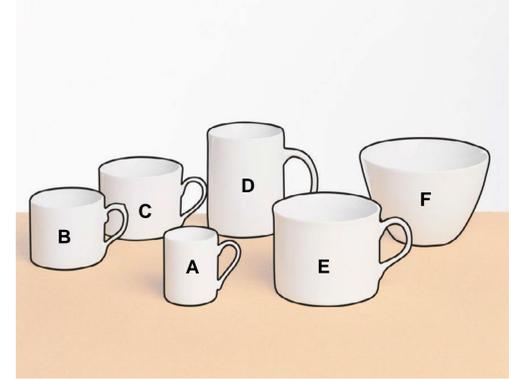


L'ALIMENTAZIONE DALLO SVEZZAMENTO AL AI 36 MESI: CONSIGLI PRATICI

Centro studi F.I.M.P. Napoli

GLI STRUMENTI



	Parmigiano (gr.)	Semolino (gr.)	Olio (gr.)	Riso (gr.)	Pasta piccola (gr.)	Carne tritata (gr.)	Sugo pomodoro (gr.)
A cucchiaino	2	2	2			2	2
B cucchiaino	3	3	3			5	3
C cucchiaino	3	3	3			5	3
D cucchiaino	4	5	5			6	5
E cucchiaino	5	10	10	10	10	10	10
F cucchiaino	8	10	12	15	12	15	15
G cucchiaino	10	12	15	15	13	20	20
H cucchiaino	10	15	20	20	15	25	20
I mestolo	20	30	30	40	35		40
L cucchiaino	15	20	25	25	20	30	25

		Peso (gr.)
A	Biberon (1 cm dal bordo)	240
B	Biberon (1 cm dal bordo)	150
C	Bicchieri (1 cm dal bordo)	220
D	Bicchiere (1 cm dal bordo)	135

		Peso (gr.)
A	Tazza (1 cm dal bordo)	50
B	Tazza (1 cm dal bordo)	120
C	Tazza (1 cm dal bordo)	200
D	Tazza (1 cm dal bordo)	250
E	Tazza (1 cm dal bordo)	300
F	Tazza (1 cm dal bordo)	500



Il quantitativo di alimento (porzione) da utilizzare in questo periodo della vita è composto da grammature piccole. Quindi, sono necessari strumenti di misurazione sufficientemente precisi (10 gr di carne, all'età di 1 anno, rappresentano un aumento di circa il 30% del fabbisogno di proteine presente in un pasto).

LA PRIMA PAPPA

La prima pappa è introdotta a partire dai 120 giorni di età, dopo circa 2 settimane è possibile introdurre la seconda. Dal momento in cui è introdotta la seconda pappa, l'alimentazione giornaliera dovrebbe essere composta da 2 poppate, 2 pasti solidi, 1 spuntino pomeridiano (frutta o yogurt per bambini). Una pappa è composta da carboidrati (crema di riso, semolino, etc, proteine (carne o pesce o legumi o formaggio), condimento (olio) e verdure passate.



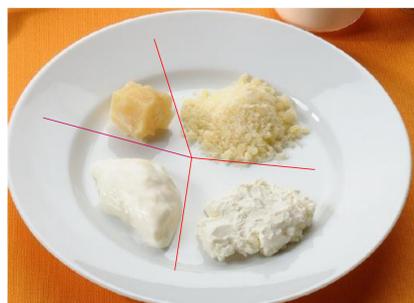
Brodo vegetale + crema di riso + ½ omogenizzato di carne + passato di verdure + 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine

Prima pappa	Peso (gr.)
ALIMENTI	
Brodo (1 bust. Verdure disidratate)	180
Verdure schiacciate (patate 30 gr., zucchine 30 gr., carote 30 gr.)	90
Crema di riso (3 cucchiaini)	18
Olio extra vergine d'oliva (1 cucchiaino)	5
SECONDI	
Omogenizzato d'agnello	40
Omogenizzato di manzo	40
Omogenizzato di tacchino	40
Liofilizzato di agnello	5
Liofilizzato di tacchino	5
Liofilizzato di vitello	5
Carne fresca di agnello (parte magra)	15
Carne fresca di tacchino (fesa di petto)	15
Carne fresca di vitello (4 mesi, semi-grassa)	15
Carne fresca di agnello cotta	15
Parmigiano	10



Brodo vegetale + crema di riso + 1 cucchiaino di parmigiano + passato di verdure + 1 cucchiaino d'olio d'oliva extravergine

Secondi alternativi (dal 6° - 7° mese)



Alimento	Peso (gr.)
Parmigiano	10
Parmigiano grattato	10
Crescenza	25
Ricotta	25
Omogenizzato di formaggio fuso (1/2), formaggio o mozzarella (40 gr)	
Sogliola fresca	30
Merluzzo fresco	30
Trota fresca	30
Omogenizzato di nasello	80
Omogenizzato di trota	80
Lenticchie rosse decorticate secche	20
Fagioli secchi	20
Tuorlo d'uovo	17
Tuorlo d'uovo sbriciolato	17



Esempio pappa completa

Alimento	Peso (gr.)
Brodo (1 bust. Verdure disidratate)	180
Verdure schiacciate (patate 30 gr., zucchine 30 gr., carote 30 gr.)	90
Pastina per l'infanzia (3 cucchiaini)	18
Olio extra vergine d'oliva (1 cucchiaino)	5
Piselli surgelati	60

