

L'ALIMENTAZIONE DALLO SVEZZAMENTO AI 36 MESI: CONSIGLI PRATICI

Centro studi F.I.M.P. Napoli

ALIMENTAZIONE DAI 12 A 24 MESI

Da questa età la dieta è libera e, progressivamente, saranno introdotti tutti gli alimenti sino ad ora non utilizzati. L'alimentazione comprenderà 2 pasti solidi, 1 spuntino ed 1-2 pasti di latte. Non devono essere effettuati fuori pasto, non vanno somministrate bevande zuccherate, i pasti vanno consumati con la TV spenta. La composizione dei pasti comprende: carboidrati (primo, frutta), proteine (secondo), grassi (olio d'oliva extravergine). Lo spuntino può essere composto da frutta o yogurt.

Alimento	Peso (gr.)
Pasta	30
Riso	30
Pomodoro pelato	15
Olio extra vergine d'oliva (2 cucchiaini)	10
Secondi	
Carne fresca di agnello (parte magra)	30
Carne fresca di tacchino (fesa di petto)	30
Carne fresca di vitello (4 mesi, semi-grassa)	30
Uovo sodo	27
Sogliola fresca	50
Merluzzo fresco	50
Trota fresca	50
Fagioli secchi	30
Piselli surgelati	120
Lenticchie rosse decorticate secche	30
Parmigiano	20
Crescenza	40
Ricotta	50
Prosciutto cotto	20
Omogenizzato di mela	100
Frutta grattugiata (mela)	100
Mela	150
Pera	120
Banana	70
Frutta al cucchiaio	100
Yogurt intero	125
Biscotti prima infanzia	15

PASTI COMPLETI



PASTA E FAGIOLI <i>(lenticchie, ceci, fagioli e piselli sono equivalenti)</i>	Peso (gr.)
Pasta	30
Fagioli secchi	30
Olio di oliva extravergine	10



PASTA AL RAGU'	Peso (gr.)
Pasta	30
Carne di vitello	30
Pomodori pelati	20
Olio extravergine	10

PRIMI PIATTI



PASTA AL POMODORO	Peso (gr.)
Pasta	30
Pomodori pelati	20
Olio extravergine	10



PASTA IN BRODO	Peso (gr.)
Pasta	30
Olio extravergine	10

FRUTTA E SPUNTINO

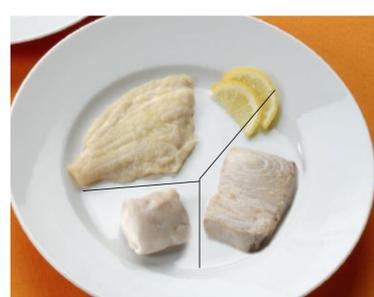


	Peso (gr.)
Omogenizzato di mela	100
Frutta grattugiata (mela)	100
Mela	150
Pera	120
Banana	70
Frutta al cucchiaio	100
Yogurt intero	125
Biscotti prima infanzia	15

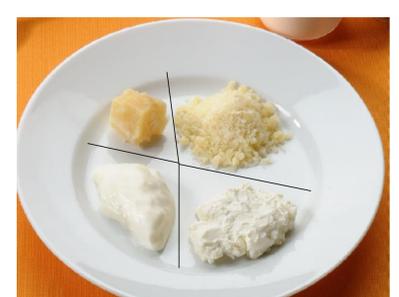
SECONDI PIATTI



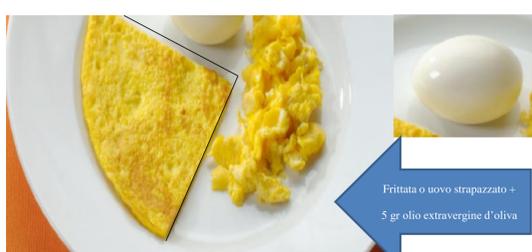
Carne fresca di vitello (4 mesi, semi-grassa)	30 gr
---	-------



PESCE	Peso (gr.)
Sogliola fresca	50
Merluzzo fresco	50
Trota fresca	50



FORMAGGI	Peso (gr.)
Parmigiano	20
Crescenza	40
Ricotta	50



Uova	50 gr
------	-------

Frittata o uovo strapazzato +
5 gr olio extravergine d'oliva



	Peso (gr.)
Prosciutto crudo	20
Prosciutto cotto	20
Robiola	20