

SCHEMA ALIMENTAZIONE 8-10 MESI

COLAZIONE E MERENDA

- latte adattato col numero 1: 250 ml circa;
- oppure :
 - “ - latte di proseguimento col numero 2: 250 ml
 - “ - latte vaccino intero (grasso): 250 ml + 1-3 biscotti;
 - “ - yogurt per bambini + 1-2 biscotti e/o frutta (1/4 di mela o pera o banana);
 - “ - farina (pappa) latte di tutti i gusti.

PRANZO E CENA

- PRIMO PIATTO: -minestrina vegetale (200 ml circa) + 25 gr di farina di cereali anche con glutine
opp 25 gr di pastina per bambini + 1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva + 1-2 cucchiaini di parmigiano;
oppure: - 200 ml di minestrina di carne (pollo o vitella) sgrassato + 25 gr di farina di cereali o 25 gr. di pastina per bambini, SENZA OLIO + 1-2 cucchiaini di parmigiano;
oppure: - 25 gr. di pastina + 1-2 cucchiaini di olio + 1-2 cucchiaini di parmigiano;
oppure: - 25 gr. di pastina + 1 cucchiaino di burro + 1-2 cucchiaini di parmigiano;
oppure: - 25 gr. di pastina + 1-2 cucchiaini di pomodoro cotto “a crudo” (senza soffritto) + 1-2 cucchiaini di parmigiano + 1 cucchiaini di olio crudo;
oppure: - 25 gr. di pastina “alla carbonara” con 1-2 cucchiaini di olio crudo + ½ cucchiaino di rosso d'uovo crudo scotto sulla pastina calda.

SECONDO PIATTO: - 80 gr. di omogeneizzato di carne di TUTTI I GUSTI;

- Oppure: - formaggino (esempio: ipolipidico Plasmon o Mio o altri per bambini)
Un vasetto o 2 spicchi o quadratini;
oppure: - 40 gr di vitella lessa frullata in casa (anche se è troppo presto, meglio a 10 mesi);

CONTORNO: - 1-2 cucchiaini di verdure lesse (quelle della minestrina vegetale o patate o liofilizzati in commercio (si possono preparare per una settimana, dividere in dosi e surgelare)

IL TUTTO SENZA SALE. IL PRIMO PIATTO, SECONDO E CONTORNO POSSONO ESSERE SOMMINISTRATI INSIEME IN UNA PAPPÀ UNICA COME PRIMA O SEPARATI IN PIATTINI DIVERSI COME PER GLI ADULTI.

FRUTTA: - ½ - 1 mela o pera o BANANA;

UOVO: - ½ cucchiaino (aumentando le dosi lentamente per arrivare a ½ tuorlo a 10 mesi)
di rosso

d'uovo, 3 volte alla settimana. Preferibilmente non a cena perché meno digeribile, non crudo né cotto a lungo (basta versarlo crudo nel primo piatto caldo perché scuocia a sufficienza) dopo aver lavato l'uovo all'esterno prima di romperlo.

Dott.Fernando Maxia pediatra.

Questi erano i consigli che fornivo fino al 2008. Oggi suggerisco, accanto a questa base alimentare come specificata sopra, di iniziare a far assaggiare al piccolo i pasti dell'adulto, dalla tavola dei genitori. Egli sarà curioso e vorrà assaggiare tutto. Evitate il troppo piccante o troppo salato; provate un poco di tutto e valutate la digeribilità. Ad un anno di vita, vorrei arrivare ad abbandonare gli omogeneizzati e pappe e far sedere il piccolo a tavola con gli adulti e fargli mangiare i pasti della famiglia