

# Inizio dello svezzamento :

4 mesi - max 6 mesi (un pasto solido)

possibilità 1

possibilità 2

<u>Struttura</u>	<u>Frullato</u>	<u>Frullato</u>
<u>Mattina</u>	Seno o latte di proseguimento (200-250 ml)	Seno o latte di proseguimento (200-250 ml)
<u>Mezzogiorno</u>	Verdure poi Patate poi Carne o Pollame (~1 c.c.) + Olio d'oliva o colza (~1/4 c.c.)  <b>Completare</b> con il seno o latte di proseguimento	Seno o latte di proseguimento (200-250 ml)
<u>Pomeriggio</u>	Seno o latte di proseguimento (200-250 ml)	Puré di frutta  <b>Completare</b> con il seno o latte di proseguimento
<u>Sera</u>	Seno o latte di proseguimento (200-250 ml)	Seno o latte di proseguimento (200-250 ml)

c.c. = cucchiaino da caffè



## L'uso del cucchiainino :

- mettete il cucchiaino tra le labbra del bambino
- lasciate che ne succhi il contenuto lentamente
- solo in questo modo potrà capire se gli piace
  
- evitate di infilargli il cucchiainino in fondo alla bocca
- evitate di mettere la pappa solo sulla punta della lingua .

# Svezzamento : come proseguire

dai 7 mesi circa (2 pasti solidi)

dai 9 mesi circa (3 pasti solidi)

<u>Struttura</u>	<u>Frullato - granuloso</u>	<u>Frullato - tritato</u>
<u>Mattina</u>	Seno o latte di proseguimento (200-250 ml)	Seno o latte di proseguimento (200-250 ml) +/- cereali per bambini
<u>Mezzogiorno</u>	Verdure + Patate o cereali + Carne o pesce o uova Olio d'oliva o colza (~ 1-2 c.c.)  <b>Se necessario</b> , completare con il seno o il latte di proseguimento	Verdure + Patate o cereali + Carne o Pesce o uova Olio d'oliva o colza (~1 c.c.)  Frutta (cruda ben matura o cotta)
<u>Pomeriggio</u>	Puré di frutta Oppure ½ yogurt nature  <b>Se necessario</b> , completare con il seno o latte di proseguimento	Frutta (cruda ben matura o cotta) Oppure yogurt nature (non obbligatorio)
<u>Sera</u>	Seno o latte di proseguimento (200-250 ml) +/- cereali per bambini	Verdure + Patate  Olio d'oliva o colza (~1 c.c.)  Oppure cereali  <b>Se necessario</b> , seno o il latte di proseguimento

- c.c. = cucchiaino da caffè

## - **N.B.**

- La ripartizione proposta in questa guida pratica risponde ai criteri di un'alimentazione equilibrata.
- Possono variare a vostro piacimento, secondo le vostre abitudini.
- Le quantità di latte giornaliero ( minimo 500 ml ) possono essere distribuite in modo diverso: mattina, pomeriggio e prima di coricarsi.