

## **ALIMENTAZIONE BAMBINO DA 0 A 6 MESI**

Il latte materno è l'alimento naturale per la crescita e lo sviluppo del neonato; nei primi sei mesi il latte materno può soddisfare tutte le esigenze nutritive e fornisce i componenti essenziali di cui il lattante necessita per uno sviluppo ottimale.

Nel caso in cui l'allattamento al seno non sia possibile è necessario utilizzare le formule specifiche per l'infanzia. In questo caso al nido viene somministrato il latte di formula secondo le indicazioni del pediatra di riferimento a cui spetta, nel rispetto della variabilità individuale e sulla base delle traiettorie di crescita, il monitoraggio e la decisione sul tipo di alimentazione da seguire.

## **ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE BAMBINO DA 6-12 MESI**

In questa fase si passa da un'alimentazione esclusivamente a base di latte a un'alimentazione fatta di latte ed altri alimenti.

- Con l'inizio dell'alimentazione complementare l'allattamento materno, dove possibile, dovrebbe proseguire almeno fino a 12 mesi.
- Se non è possibile l'allattamento materno, introdurre o mantenere il latte adattato fino al 12° mese.
- Il LATTE VACCINO non deve essere somministrato prima dei 12 mesi.
- Il SALE non deve essere introdotto prima dell'anno e comunque dopo è da utilizzare sempre con moderazione
- Non aggiungere zuccheri semplici alle preparazioni.
- Favorire il consumo quotidiano di frutta e verdure.
- Il parmigiano reggiano/grana padano non devono essere aggiunti alla pappa a meno che non rappresentino l'unica fonte proteica del pasto.
- **Seguire eventuali indicazioni del pediatra di riferimento per la personalizzazione delle indicazioni relativamente ai tempi e alle modalità di introduzione dei diversi alimenti.**
- **Qualora il pediatra indicasse di posticipare l'introduzione di determinati alimenti (es. uovo) sostituirli con alimenti già presenti nella dieta del bambino.**



## ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE A 6 MESI

### LA PRIMA PAPPÀ

La base per la pappa è il **brodo vegetale** preparato facendo bollire acqua non salata e verdure miste di stagione quali patate fresche, carote fresche, zucchine fresche, foglie di lattuga, finocchi freschi, zucca, fagiolini, pomodoro fresco.

Evitare erbe e spinaci per il maggior contenuto in nitrati.

Sempre meglio utilizzare le verdure fresche di stagione.

**Attenzione: durante tutto il primo anno di vita del bambino non devono essere aggiunti sale e/o dado.**

**Il passato delle verdure** utilizzate per preparare il brodo potrà essere aggiunto dopo qualche giorno oppure fin da subito (30g, circa 3 cucchiaini).

A circa 200 ml di brodo vegetale si aggiungeranno poi i seguenti ingredienti.

**Una quota di carboidrati** : crema di riso o di farina di mais e tapioca. Non necessitano di cottura.

Da 1 a 3 cucchiaini rasi in totale. Possono essere utilizzate da subito farine di multigrani o semolino di grano per la prima infanzia (anche queste non necessitano di cottura).

**Una quota di proteine:** potranno essere utilizzati liofilizzati di carne (5g) o omogeneizzati di carne (40g). Alternare alle carni, legumi decorticati secchi (circa 10 g a crudo), senza buccia, ben cotti e passati.

**Una quota di grassi:** 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva (5 ml, corrispondenti a 1 cucchiaino) a crudo.

### SCHEMA DIETETICO PRIMA PAPPÀ

Brodo vegetale	ml 200
Crema di cereali	g20
Verdure di stagione	g30
Omogeneizzato di carne *	g40
<i>Oppure</i> liofilizzato di carne*	g5
<i>Oppure</i> Lenticchie decorticate secche	g 10
Olio extravergine di oliva	g5

**Omogeneizzati\* /liofilizzati:\*** alternare pollo, tacchino, agnello, coniglio, manzo

Alla fine della pappa o in alternativa a metà mattina o pomeriggio, proporre **frutta fresca** di stagione (banana schiacciata (60g), pera o mela grattugiata ben matura (80g) **-senza aggiungere zucchero**) o mezzo omogeneizzato di frutta senza zuccheri aggiunti (40g).

**Successivamente si aumenta la varietà degli alimenti introdotti nella pappa, con nuove combinazioni alimentari alternando a carni e legumi , omogeneizzato di pesce, formaggi freschi poco grassi o ricotta, o parmigiano/grana padano grattugiato.**

Si riporta di seguito lo schema dietetico per lattanti di 6 mesi normopeso e in buona salute, che è stato utilizzato per la realizzazione dei menù in vigore allegati al presente documento e caricati sul sito del Comune di Monza)

#### ESEMPIO SCHEMA DIETETICO SETTIMANALE PAPPA 6 MESI

##### PRANZO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g
Lenticchie decorticate secche 10 g	Omogeneizzato *(40g)/liofilizzato* *di carne (5g)	Omogeneizzato (40g)/liofilizzato di pesce (5g)	Formaggio **	Uovo 25 g
Verdure 30g	Verdure 30g	Verdure 30g	Verdure 30g	Verdure 30g
Olio extravergine di oliva 5g	Olio extravergine di oliva 5g	Olio extravergine di oliva 5g	Olio extravergine di oliva 5g	Olio extravergine di oliva 5g

**Omogeneizzati\* /liofilizzati:\*** alternare pollo, tacchino, agnello, coniglio, manzo

**Formaggio\*\*:** formaggi freschi poco grassi (crescenza/stracchino, primo sale, caprino 20 g) , ricotta (30g), parmigiano grattugiato o grana padano (10g) alternandoli fra loro.

**Frutta:** pera o mela ben matura grattugiata (80g) o banana schiacciata (60 g) o 1/2 omogeneizzato di mela o di pera (40g), **senza zuccheri aggiunti.**

#### E DOPO I 7 MESI? COME SARA' LA PAPPA?

Ferma restando la frequenza settimanale dei diversi alimenti, -dalle creme si passerà gradualmente alla pastina e poi alla pasta vera e propria, di piccolo formato, e ai cereali a chicco, come il riso, il farro o il miglio.

- Dagli omogeneizzati si passerà alla carne o al pesce (cottura: al vapore o al forno). Quanto al pesce è bene tener presente che le lisce possono essere molto piccole. Per ragioni di sicurezza non basterà tritarlo, si raccomanda di frullarlo.
- Dalle verdure passate si potrà pian piano passare alle verdure cotte e schiacciate fino alle verdure proposte a piccoli pezzi.

**Le grammature aumenteranno progressivamente man mano il bambino cresce, secondo quanto indicato nella seguente tabella quantitativa.**

Si riporta di seguito lo schema dietetico per lattanti fino ai 12 mesi normopeso e in buona salute, che è stato utilizzato per la realizzazione dei menù in vigore allegati al presente documento e caricati sul sito del Comune di Monza)

#### ESEMPIO DI SCHEMA DIETETICO SETTIMANALE DA 7 A 12 MESI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Piatto asciutto con cereali 25g	Piatto in brodo con pastina 25g	Piatto asciutto con cereali 25g	Piatto asciutto con riso 25g	Piatto asciutto con pastina 25 g
Legumi secchi 15 g	Carne fresca* 30g	Pesce** 30g	Formaggio ***	Uovo 25 g
Verdure 30g	Verdure 30g	Verdure 30g	Verdure 30g	Verdure 30g
Olio extravergine di oliva 10 g	Olio extravergine di oliva 10 g	Olio extravergine di oliva 10 g	Olio extravergine di oliva 10 g	Olio extravergine di oliva 10 g

**Carne fresca\*** di tacchino, pollo, vitellone , vitello, lonza di maiale cotta a vapore e poi frullata. Una volta a settimana alternando i diversi tipi di carne ogni settimana .

**Pesce pulito\*\*:** alternare filetti di nasello, platessa, merluzzo... cotti a vapore e poi frullati. Una volta a settimana alternando i diversi tipi di pesce ogni settimana .

**Formaggio\*\*:** alternare ogni settimana formaggi freschi e poco grassi (crescenza/stracchino, primo sale, caprino 20 g) , ricotta (30g), parmigiano grattugiato o grana padano (10g) .

**Frutta per spuntino:** frutta fresca ben matura grattugiata (100g) o banana schiacciata (80 g) o 1/2 omogeneizzato di frutta (40g), **senza zuccheri aggiunti.**



### **Tabella quantitativa 6-12 mesi**

Brodo di verdure	ml 200
Crema di cereali prima infanzia, (riso, mais e tapioca, semolino )	g 20
Pastina prima infanzia	g 25
Riso o altri cereali asciutti	g 25
Olio extravergine di oliva	g 5 (pappa) g 10 (primo piatto asciutto) g 4 (contorno)
Verdure di stagione fresche passate o schiacciate	g 30
Liofilizzato (agnello, tacchino, pollo, manzo, vitello, pesce)	g 5
Omogeneizzato (agnello, tacchino, manzo, vitello, pesce)	g 40
Carne fresca di tacchino, pollo, vitellone , vitello, lonza	g 30
Pesce pulito (filetti di nasello, platessa, merluzzo )	g 30
Legumi secchi decorticati (lenticchie, piselli, fagioli e ceci	g 10-15
Oppure	
Legumi freschi o gelo	g 30-45
Parmigiano reggiano /grana padano	g 10
Crescenza, primo sale , caprino	g 20
Ricotta di vacca	g 30
Uovo	g 25
Frutta fresca	g 80-100



Banana	g 60-80
Omogeneizzato di frutta	g 40
Yogurt	g 60-100

**NB Le grammature sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti**

Le indicazioni sopra riportate sono state elaborate in base ai documenti di indirizzo per l'elaborazione dei menù degli asili nido dell'ATS di Monza e Brianza "Nutriamo il Futuro" e dell'ATS di Milano "Pappa al Nido"