

ALIMENTAZIONE DAI 10 AI 36 MESI

Verso i 10-12 mesi il bambino impara a regolare il proprio appetito su quattro pasti: la colazione, il pranzo, la merenda e la cena.

A pranzo e a cena

Il primo piatto è a scelta tra pasta (30 g.), riso (30 g.) o piatto unico (es. riso e piselli, pasta e fagioli, pasta e ceci, ma anche pasta con ragù di carne).

Alimenti da alternare durante la settimana per il secondo piatto	Frequenza di consumo suggerita (su 14 pasti settimanali)	Quantità (grammi)
Carne (saltuariamente prosciutto cotto, bresaola)	3-4 volte	40
Pesce	2-3 volte	50-60
Uovo	1-2 volte	
Formaggi freschi o grana	1-2 volte	30
Legumi	3-4 volte	freschi 40 secchi 20

I legumi all'inizio andranno proposti passati e poi gradualmente, verso la fine del secondo anno, aggiunti interi.

CONTORNI:

verdure cotte 50-60 grammi o 30 grammi di insalata

Nulla impedisce naturalmente, di somministrare omogeneizzati e pappe del primo anno, fino a quando il bambino non li abbandonerà per scelta e rifiuto.

La FRUTTA deve essere presente sia a pranzo che a cena. Una buona abitudine è consumarla anche al mattino e a merenda.

La COLAZIONE del mattina prevede 200-250 ml di latte con 2-3 biscotti o cereali o 1 fetta biscottata o pane.

La MERENDA deve essere uno spuntino e non un pasto completo. Può bastare un frutto o uno yogurt o cracker o pane con pomodoro e olio extravergine di oliva.

ACQUA:

proponete al vostro bambino l'acqua ai pasti e durante la giornata (specie d'estate)

ALCUNI CIBI DEVONO ESSERE EVITATI

- I frutti di mare (per il rischio di infezioni)
- Il caffè ed il thè non deteinato
- Gli alcolici (vino, birra, liquori, frutta sotto spirito)

ALTRI POSSONO ESSERE SOMMINISTRATI SOLO OCCASIONALMENTE ED IN PICCOLA QUANTITA'

- I formaggi grassi (es. il mascarpone)
- I cibi fritti (soprattutto nel burro)
- Gli insaccati (salame, mortadella) e i salumi molto grassi (pancetta)
- I dolci e le bibite (dolci)
- Gli alimenti ricchi di conservanti, coloranti ed aromi artificiali

ALIMENTI	1-3 anni	4-6 anni
Pasta	30 g	40-50 g
Riso	30 g	40-50 g
Pane	30 g	30-40 g
Carne	40 g	50 g
Pesce	50-60 g	70 g
Legumi freschi	40 g	50 g
Legumi secchi	20 g	30 g
Formaggio	30 g	40 g
Verdure cotte	50-60 g	100 g
Insalata	30 g	50 g