

COME SVEZZIAMO

LA PRIMA PAPPÀ (DAI 6 MESI, A PRANZO)

La prepariamo con **200 ml** (una tazza da tè) di **brodo di patata e di carota**, **3-4 cucchiari di crema di riso** (o di mais e tapioca) e un **cucchiaino di olio extra vergine di oliva**. Per preparare il brodo facciamo bollire per mezz'ora una patata e una carota tagliate a pezzi in mezzo litro d'acqua.

Ogni **3-4 giorni** procediamo ad aggiungere un **nuovo ingrediente**: un cucchiaino di formaggio grattugiato (grana o parmigiano), il passato della patata e della carota, mezzo vasetto di carne bianca omogeneizzata o liofilizzata (pollo, coniglio, tacchino o agnello). Utilizziamo infine anche altre verdure di stagione (non i legumi), semolino e cereali.

LA SECONDA PAPPÀ (DAI 7 MESI, A CENA)

La prepariamo con 250 ml (una tazza da tè) di brodo vegetale dove facciamo bollire per alcuni minuti 20-30 gr di pastina (un cucchiaino) o semolino, quindi aggiungiamo 2 cucchiari di parmigiano (o mezzo vasetto di formaggio e un cucchiaino di parmigiano).

Fino al compimento dell'anno evitiamo di aggiungere sale, pepe o altre spezie. Il brodo lo possiamo conservare in frigo una volta raffreddato, ma dobbiamo consumarlo al massimo il giorno dopo. Non riutilizziamo la pappa avanzata.

Quando il bambino ha compiuto **sette mesi** possiamo aumentare la quantità di carne e formaggio nella pappa: un vasetto di carne, un vasetto di formaggio. Il pomeriggio possiamo offrire uno yogurt naturale come merenda.

Quando il bambino ha compiuto **otto mesi** nella pappa possiamo introdurre: **i legumi passati** (piselli, fagioli, lenticchie, ceci), la **ricotta** (1 cucchiaino) al posto del formaggio, un vasetto **di pesce** liofilizzato od omogeneizzato due volte a settimana, al posto della carne.

Compiuti i dieci mesi introduciamo anche il pomodoro e l'uovo.

Testo redatto da: Emanuela Ferrarin – CIFAV Onlus, Centro d'informazione sul farmaco per l'Area vasta – Aviano (PN), in collaborazione con dott.ssa Flavia Ceschin, pediatra di famiglia, referente Federazione Italiana Medici Pediatri, sez. di Pordenone e dott.ssa Carla Padovan, pediatra di comunità, Servizio di prevenzione ASS6 Friuli Occidentale. Traduzione a cura di Nelda Rigutto. Ultimo aggiornamento: maggio 2010

LE SEVRAGE

LA PREMIERE POPPEE (A PARTIRE DE 6 MOIS, AU DEJEUNER)

Elle se prépare avec 200 ml (une tasse à thé) de bouillon de pomme de terre avec carotte, 3-4 cuillères à soupe de crème de riz (ou de maïs et tapioca) et une petite cuillère d'huile d'olive extra vierge. Pour préparer le bouillon faire bouillir une demi-heure une pomme de terre avec une carotte coupée à petit morceaux dans un demi litre d'eau.

Tous les 3-4 jours nous ajouterons un nouvel ingrédient: une petite cuillère de fromage râpé (parmesan), la purée de pomme de terre et carotte, la moitié d'un petit pot de viande blanche pour bébé yoffilisé ou homogénéisé (poulet, lapin, dinde, agneau).

Nous utiliserons enfin d'autres légumes de saison (pas de légumes, type haricots), semoule et céréales.

LA SECONDE POPPEE (A' PARTIRE DE 7 MOIS, AU DINER)

Elle se prépare avec 250 ml (une tasse à thé) de bouillon végétal ou nous ferons bouillir quelques minutes 20-30 gr de petites pâtes (une cuillère à soupe) ou de la semoule, puis 2 cuillères à soupe de parmesan (ou un demi pot de fromage pour bébé et une petite cuillère de parmesan).

J'usqu'à un an nous éviterons le sel, le poivre ou autres arômes. Une fois refroidi le bouillon se conserve au frigidaire, il se consomme maximum le lendemain. Nous n'utiliserons pas ce qui reste.

L'orquando l'enfant a rejoint 7 mois nous pourrions augmenter la quantité de viande et fromage: un petit pot de viande, un petit pot de fromage tendre. L'après-midi nous pourrions donner à l'enfant un yaourt nature au goûter.

L'orsque l'enfant aura rejoint 8 mois dans sa poppée nous pourrions introduire les céréales (petits-pois, haricots, lentilles, pois chiches en purée), la ricotta (une cuillère) à la place du fromage, un petit pot de poisson yoffilisé ou homogénéisé 2 fois par semaine, à la place de la viande. A partir du 11è mois nous introduirons la tomate et l'œuf.