Un momento importante da affrontare con serenità e secondo i consigli del proprio pediatra. Vi diamo una linea guida di base, ma ricordatevi che esistono diverse diete per lo svezzamento, ugualmente valide e basate sulle esigenze del tuo bambino.

Sarà il pediatra a dirvi quando iniziare con il divezzamento e come proseguire mese dopo mese. Anche le date inserite di seguito sono indicative. Se non allattate al seno, spesso vi verrà consigliato di iniziare prima del sesto mese il divezzamento magari inserendo la frutta nella dieta del tuo piccolo.

Prima

Tappa 4-6 mesi

Il latte è ancora l'alimento principale nella dieta del tuo bambino. Se allatti al seno continua con l'allattamento a richiesta o in base agli orari abituali e non considerare dove si parla di Latte Artificiale (LA).

4 pasti con 180 gr LA oppure 3 pasti con 210-240 gr
eventualmente + 2-4 cucchiaini di crema di riso o biscotto granulato

Alle 12 o al penultimo pasto della giornata: *brodo vegetale*:
180 gr Brodo
+ 20-30 gr (2-3 cucchiai rasi) di crema di riso o rema mais e tapioca o semolino di grano o multicereali
+ 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
+ 1 cucchiaino di parmigiano reggiano
+ carne liofilizzata o omogeneizzata (1/2 vasetto di pollo, tacchino, agnello, coniglio) oppure 30 gr i carne fresca cotta al vapore e frullata

Dopo 5 o 6 giorni aggiungere nel brodo 1-2 cucchiai di passato di verdure.

Dopo il pasto o nella giornata introdurre rutta frullata o omogeneizzata (1/2 mela, banana o pera)

Importante: Non forzare il bambino ad assumere alcun alimento, potresti creare conflittualità e ritardare il gisuto divezzamento.

Seconda Tappa 6-8 mesi

Per chi allatta al seno non va considerata la parte in cui si parta di LA, ma bisogna continuare come sopra.

Ore 8: 210-240 gr LA + 2-3 biscotti primi mesi senza uovo

Ore 12 e 20: 200-250 gr brodo vegetale
+ verdure miste passate (bietola, lattuga, carota, patata, finocchio, sedano, zucchine)
+ 20-30 gr semolino di grano o crema multicereali o crema di riso, mais e tapioca o pastina triplo zero (2-3 cucchiai)
+ olio extravergine di oliva (2 cucchiaini)
+ 30-40 gr carne fresca(manzo, coniglio, pollo, tacchino, agnello)
oppure 1 vasetto omogeneizzato da 80 gr
oppure 2 cucchiaini parmigiano reggiano
oppure 1 formaggino ipolipidico
oppure 20 gr stracchino o groviera
+ frutta: mela, pera o 1/2 banana

Ore 16: 210-240 gr LA + 2-3 biscotti primi mesi senza uovo
oppure

150-180 gr LA + mezzo frutto + 2-3 biscotti

NB: attenzione alla conservazione del brodo. In frigo andrebbe consumato subito o al massimo entro un paio di giorni. Si può conservare in frizer per 2-3 mesi

Terza Tappa 8-12 mesi

Dai dodici mesi puoi cominciare a separare il primo dal secondo, inserendo dei piccoli contorni. Dall'8° mese, nel caso di allattamento artificiale puoi cominciare a sostituire il LA con il latte fresco della centrale. Inizialmente allungando il latte ointero con un po' di acqua.

Ore 8: 220-250 gr LA + 2-4 biscotti

Ore 12 e 20: Minestrina
Brodo vegetale o di carne
+ verdure miste passate (bietola, lattuga, carota, patata, finocchio, sedano, zucchine, fagioli, lenticchie, cipolla, pomodoro, spinaci)
+ 20-25 gr semolino di grano o crema multicereali o crema di riso, mais e tapioca o pastina triplo zero (2-3 cucchiai)
+ olio extravergine di oliva (2 cucchiaini)
+ 30-40 gr carne fresca(manzo, coniglio, pollo, tacchino, agnello, maiale)
oppure 1 vasetto omogeneizzato da 80 gr
oppure 2 cucchiaini parmigiano reggiano
oppure 1 formaggino ipolipidico
oppure 20 gr stracchino, robiola o groviera
oppure 30 gr mozzarella o fordilatte o ricotta di mucca
oppure prosciutto cotto
oppure prosciutto crudo
oppure pesce 30-60 gr (merluzzo, palombo, sogliola, platessa, trota) oppure un vasetto omogeneizzato da 80 gr
oppure tuorlo d'uovo ben cotto (inizia con 1 cucchiaino ogni 2-3 giorni aumentando gradualmente fino a 2 tuorli a settimana)
+ frutta: mela, pera o 1/2 banana o succhi di frutta e di arancia

Eventualmente alle 12: pastina asciutta

Ore 16: 220-250 gr LA + 2-4 biscotti
oppure
150-180 gr LA + mezzo frutto oppure frullato di frutta oppure yogurt intero bianco o alla frutta (senza conservanti e coloranti) + 1-2 cucchiaini di zucchero o miele + frutta

Ricette base

Brodo Vegetale
Far bollire a fuoco lento, senza sale, in 1 litro di acqua per circa un'ora, una patata sbucciata, 1 carota, due foglie di lattuga e 1 zucchina. Colare e filtrare

Brodo di carne
Procedere come per il brodo vegetale con l'aggiunta di un pezzo di carne. Colare e sgrazzare dopo la bollitura.

Pastina asciutta
Cuocere in acqua 2-3 cucchiai di pastina piccola, scolarla e aggiungere pomodoro fresco cotto (sbollentare 2-3 pomodori in acqua, sbucciare e tagliuzzare la polpa. Mettere in un tegame e far bollire) + olio. aggiungere alla pastina le diverse alternative tra formaggi o carne o pesce come da schema.

Hai ricette da condividere con noi? Inseriscile nel forum delle **Baby Ricette**