Ovviamente non esiste una linea guida uniforme per ogni bambino.

Ogni bambino è unico e mangia a modo suo.

In caso di domande potete rivolgervi al vostro servizio di consulenza:

Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

elternberatung.gr.ch

V1.25

Esempio di ricetta

Pappa a base di patate e verdure

Ingredienti	Preparazione
90 – 100g di verdure di stagione	Lavare, preparare e tagliare a pezzettini carote, zucca, pastinache, finocchi, zucchine, spinaci, broccoli, ecc. Aggiungere poca acqua. Cuocere finché la verdura è morbida. Frullare con il frullatore, ev. aggiungere un po' d'acqua di cottura.
40 – 50g di patate	Preparare, tagliare a pezzettini e cuocere con le verdure.
1 – 2 cucchiaini di olio di colza	Aggiungere l'olio di colza alla pappa già pronta. Aggiungere un cucchiaino di olio di colza anche agli alimenti in vasetto.
Al più tardi dal 7° mese 30 – 50g di carne o un'alternativa vegetariana	Aggiungere 2 – 3 x alla settimana un po' di carne, pesce o una fonte proteica vegetariana. Carne di agnello, pollame, vitello o manzo. Invece di carne/pesce aggiungere la stessa quantità di lenticchie rosse, un uovo o tofu naturale e cuocere insieme al resto.

Vitamina C per aumentare l'apporto di ferro
1,5 cucchiaio di succo d'arancia per ogni pappa

Non aggiungere né sale né preparati per brodo.
Il lattante non ha bisogno di sale.

Consiglio: congelare il purè di carne cotta a porzioni versandolo nello stampo per i cubetti di ghiaccio. Riscaldare un cubetto e aggiungerlo alla pappa.

Da evitare nel primo anno di vita

- zucchero, miele, dolcificanti, stevia, xilitolo
- sale, Aromat, Herbamare, preparati per brodo
- carne cruda, pesce crudo, uova crude
- latte crudo
- prodotti a base di carne lavorata, salsicce, prosciutto
- prodotti sostitutivi della carne come quorn, seitan, ecc.
- succo di frutta come bevanda
- noci e mandorle intere solo a partire dai 3 anni (pericolo di soffocamento)

Alimenti che favoriscono il transito intestinale

- mele cotte
- pere
- miglio
- avena

Conservare correttamente le pappe

- aggiungere l'olio solo al momento del consumo
- conservare per al massimo 24 ore in frigorifero
- se congelato subito si conserva per 1-3 mesi nel congelatore
- una volta scongelato non più ricongelare
- riscaldare una sola volta

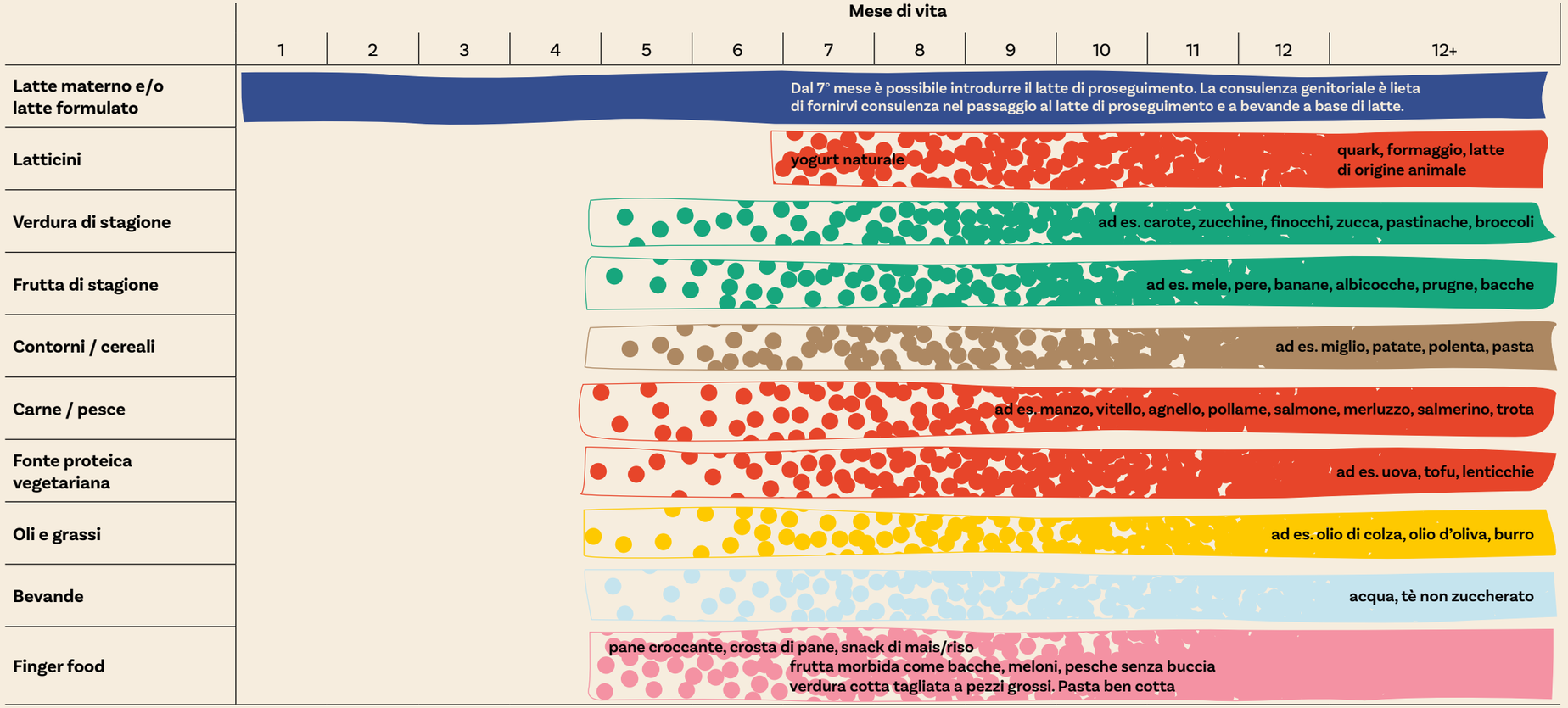
Italiano

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

Per bambini nel primo anno di vita

Consulenza genitoriale
dei Grigioni

Introduzione di alimenti di complemento



Fonte: Società svizzera di nutrizione SSN

- Si consiglia di introdurre i vari alimenti uno alla volta con un intervallo di alcuni giorni in modo da individuare eventuali intolleranze e preferenze riguardo ai sapori. Per conoscere alimenti nuovi ci vuole tempo.
- Fino al 7° mese cuocere i fiocchi di cereali.

Il momento giusto per introdurre alimenti di complemento

- Il bambino riesce a stare seduto con appoggio e a tenere la testa diritta
- Il bambino è interessato a ciò che mangiano le altre persone
- Il bambino porta da solo gli oggetti alla bocca

Quantità

Quantità complessiva di pappa 150 – 250 g per pasto

Bevande	Proporre. Il bambino beve quando ha sete.
Yogurt naturale senza zucchero, yogurt bifidus o latte intero	Per preparare una pappa, 50 – 100g o ml/giorno
Verdura, frutta	2/3 della pappa
Contorni, cereali	1/3 della pappa
Carne, pesce, fonte proteica vegetariana o uovo	70 g/settimana, dal 7° mese 140 g/settimana dal 9° mese dal 7° mese 1 uovo/settimana dal 9° mese 2 uova/settimana
Oli, grassi	1 cucchiaino/giorno, integrato nella pappa. Dal 7° mese 2 cucchiaini/giorno. Aggiungere anche negli alimenti in vasetto!
Avocado	Occasionalmente
Crema di noci, crema di mandorle	Occasionalmente