



ALCUNI ESEMPI SU COME INIZIARE A PROPORRE GLI ALIMENTI SOLIDI A 6 MESI DI ETÀ

1. Utilizzare semplici strumenti: forchetta, coltello, cucchiaino, trita-tutto, passaverdura, grattugia.
2. ALIMENTI:

PASTA (di vario formato)	tagliare a pezzettini
PESCE	utilizzare filetto di pesce senza spine e sminuzzare
CARNE DI VARIO TIPO	tritare con un comune trita-tutto domestico (non è necessario ricorrere al frullatore!)
VERDURE CRUDE	tagliare a pezzettini o grattugiare
VERDURE COTTE	eliminare eventuali filamenti fibrosi, schiacciare con una forchetta e sminuzzare
LEGUMI (per fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, fave)	dopo la cottura, passare con un passaverdura (eliminare la buccia fino ad 1 anno di età)
PROSCIUTTO	togliere il grasso visibile e tagliare a pezzettini
UOVA (sode o in omelette al forno)	ridurre a pezzettini
PANE	scegliere pane comune che può essere dato a pezzi
FRUTTA (alcuni esempi):	
mela, pera	sbucciare e grattugiare
banana	schiacciare con la forchetta
mandarini, arance	sbucciare, tagliare a pezzettini gli spicchi, eliminare accuratamente i noccioli
uva	sbucciare, tagliare a pezzettini e togliere i semi
pesche, prugne, susine	scegliere frutti maturi perché più morbidi, sbucciare, tagliare a pezzettini la polpa
frutta secca oleosa (es. noci)	tritare con il trita-tutto

Tratto da "Tutti insieme appassionatamente." Per uno svezzamento secondo natura. (Tabella 1)

A cura di Azienda USL di Cesena – Dipartimento Cure Primarie - Pediatria di Comunità e Pediatria di Famiglia
– Dietetica di Comunità (gennaio 2011)