



	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Uovo	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Uovo	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Uovo	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Uovo
Martedì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Bovino adulto frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Purea di legumi decorticati	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Lonza frullata	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (^) frullato
Mercoledì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Purea di legumi decorticati	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pollo/tacchino frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (^) frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Purea di legumi decorticati
Giovedì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (^) frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pollo/tacchino frullato
Venerdì	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Pesce (^) frullato	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Purea di legumi decorticati	Passato di verdura con brodo vegetale Crema di cereali Formaggio (*)

NON AGGIUNGERE SALE, DADI E INSAPORITORI, SPEZIE, ERBE AROMATICHE, AGLIO, CIPOLLA, PORRO ALLE PREPARAZIONI

VIETATI I FUNGHI

Condimento: olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento

(*) FORMAGGIO: ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, crescenza. **Parmigiano reggiano e grana padano grattugiati come alternativa proteica (2^ piatto) occasionale e non come condimento, per l'elevato contenuto di sale**

(^) PESCE: platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc.

Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari

CARNE E PESCE al vapore/lessati e frullati (in forma di crema)

Creme di CEREALI: semolino, creme di riso, crema di mais e tapioca, multicereali, di miglio, di avena, di farro, d'orzo, ecc.

LEGUMI (decorticati o setacciati con il passaverdura fino a 12 mesi) frullati in forma di crema

UOVO ben cotto

VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE. Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

6 - 9 MESI

SPUNTINO di metà mattino e MERENDA:

- frutta fresca di stagione frullata / passata / grattugiata
- purea di frutta 100% frutta SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO

FINO ALL'ANNO DI ETÀ SONO DA ESCLUDERE: latte vaccino come bevanda, miele, zucchero, tè (anche deteinato), camomilla e tisane

Lo schema dietetico standard va adattato al singolo bambino in base alla capacità di masticare e deglutire e tenendo in considerazione la tipologia di alimenti già inseriti in famiglia, comunicata dai genitori/Pediatra:

- nelle prime fasi dello svezzamento è possibile **iniziare con un piatto unico cremoso** per poi **arrivare gradualmente a proporre singole portate** (es. crema/passato di verdura con pastina + crema di pollo) **intorno al 9[^] mese**
- qualora il secondo del giorno proposto in menù non fosse stato ancora inserito in famiglia, sostituire con un'altra tipologia di alimento fonte di proteine, garantendo la massima varietà. Si ricorda che le Linee Guida Internazionali (OMS e Espghan - Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica, Epatologia e Nutrizione) affermano che introdurre gli alimenti uno alla volta non ha nessuna efficacia preventiva nello sviluppo delle allergie
- alternare passati/creme di verdure miste, con passati/creme preparati/e con un solo tipo di verdura, al fine di favorire/ampliare la conoscenza dei gusti
- differenziare progressivamente la consistenza delle preparazioni: passate, frullate, schiacciate, sminuzzate, ecc. a seconda delle capacità masticatorie e deglutorie
- cereali inizialmente in crema per poi passare progressivamente a pastina e cereali in chicchi (riso, farro e orzo perlati, ecc.) a seconda delle capacità masticatorie e deglutorie
- **Consultare le "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo" disponibili sul sito**

	1 [^] settimana	2 [^] settimana	3 [^] settimana	4 [^] settimana
Lunedì	Uovo Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta/Cous-cous	Uovo Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Riso asciutto	Uovo Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Riso asciutto	Uovo Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Riso asciutto
Martedì	Bovino adulto (§) Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Vellutata di verdura con riso	Legumi Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta	Lonza (§) Purè di patate / Patate all'olio schiacciate Passato di verdura con orzo	Pesce (^) Purè di patate/ Patate all'olio schiacc. Passato di verdura con farro/cereali
Mercoledì	Legumi Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta	Petto di pollo/tacchino (§) Purè di patate / Patate all'olio schiacciate Passato di verdura con farro/cereali	Pesce (^) Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta/Cous-cous	Legumi Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta
Giovedì	Formaggio (*) Purè di patate / Patate all'olio schiacc. Passato di verdura con orzo	Pesce (^) Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Polenta morbida/Pasta asciutta	Formaggio (*) Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Vellutata di verdura con riso	Pollo/tacchino (§) Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Polenta morbida/ Pasta asciutta
Venerdì	Pesce (^) Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Riso asciutto	Formaggio (*) Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Vellutata di verdura con riso	Legumi Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta	Formaggio (*) Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Riso/Pastina in brodo

**NON AGGIUNGERE SALE, SPEZIE, ERBE AROMATICHE ALLE PREPARAZIONI FINO AI 12 MESI CONSENTITI CIPOLLA, AGLIO E PORRO
VIETATI DADI E INSAPORITORI**

VIETATI I FUNGHI

Condimento: olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento

PANE comune senza/a ridotto contenuto di sale

(*) FORMAGGIO: ricotta, mozzarella, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, primosale, robiola, crescenza (tal quale o come ingrediente di preparazioni: polpette/polpettone di verdura e formaggio, ecc.)

Parmigiano reggiano e grana padano come alternativa proteica (2[^] piatto) occasionale e non come condimento, per l'elevato contenuto di sale

(^) PESCE: platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc. (al vapore/al forno/in umido - schiacciato, a pezzetti, polpettine). **Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari**

PASTA formato piccolo e ben cotta e **CEREALI** in chicchi (riso, farro e orzo perlati, ecc.), cous cous, ecc. olio e parmigiano /al pomodoro / ragù di verdure / aggiunti ai primi in brodo

UOVO ben cotto (strapazzato, frittata, flan, ecc.)

(§) CARNE ben cotta e morbida, a pezzettini, a strisce, bocconcini, polpettine, polpettone

LEGUMI decorticati o setacciati con il passaverdura fino a 12 mesi (passati in umido, polpettine di legumi, crema di legumi)

VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE. Consultare la "Tabella stagionalità frutta e verdura"

VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

9 - 12 MESI

SPUNTINO di metà mattino:

- frutta fresca di stagione frullata / passata / grattugiata / schiacciata
- purea di frutta 100% frutta SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO

MERENDA:

- frutta fresca di stagione frullata / passata / grattugiata / schiacciata
- purea di frutta 100% frutta SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO
- yogurt intero bianco/yogurt intero con aggiunta di frutta fresca (frullata / schiacciata / a pezzetti con consistenza e taglio adeguati all'età)
- yogurt intero alla frutta quantità di zuccheri \leq 10 g /100 g (controllare etichetta)

FINO ALL'ANNO DI ETÀ SONO DA ESCLUDERE: latte vaccino come bevanda, miele, zucchero, tè (anche deteinato), camomilla e tisane

Lo schema dietetico standard va adattato al singolo bambino in base alle esigenze/capacità di masticare e deglutire e tenendo in considerazione la tipologia di alimenti già inseriti in famiglia, comunicata dai genitori/Pediatra:

- proporre **singole portate** (es. pastina al pomodoro + crema di pollo + verdura) **intorno al 9[^] mese**
- qualora il secondo del giorno proposto in menù non fosse stato ancora inserito in famiglia, sostituire con
- un'altra tipologia di alimento fonte di proteine, garantendo la massima varietà. Si ricorda che le Linee Guida Internazionali (OMS e Espghan - Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica, Epatologia e Nutrizione) affermano che introdurre gli alimenti uno alla volta non ha nessuna efficacia preventiva nello sviluppo delle allergie
- alternare passati/creme di verdure miste, con passati/creme preparati/e con un solo tipo di verdura, al fine di favorire / ampliare la conoscenza dei gusti
- differenziare progressivamente la consistenza delle preparazioni: schiacciate, sminuzzate, tagliate a pezzetti o a strisce, ecc.
- **Consultare le "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo" disponibili sul sito**

Ritardare il processo che porta all'introduzione di alimenti solidi oltre i 9 mesi potrebbe ritardare lo sviluppo di una corretta dentizione, deglutizione, formazione del palato e lo sviluppo neurologico

MICRONIDI – NIDI: MENÙ BASE 12 - 36 MESI

Primavera – estate

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Uovo Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta /Cous-cous con verdura	Uovo Verdura di stagione cruda/cotta Risotto	Uovo Verdura di stagione cruda/cotta Risotto	Uovo Verdura di stagione cruda/cotta Risotto
Martedì	Bovino adulto (§) Verdura di stagione cruda/cotta Vellutata di verdura con riso / Risotto con verdura	Legumi Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta	Lonza (§) Patate Minestra/Passato di verdura con orzo	Pesce (^) Patate Minestra/Passato di verdura con farro/cereali
Mercoledì	Legumi Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta	Petto di pollo/tacchino (§) Patate Minestrone/Passato di verdura con farro/cereali	Pesce (^) Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta /Cous-cous con verdura	Legumi Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta
Giovedì	Formaggio (*) Patate Minestra/Passato di verdura con orzo	Pesce (^) Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta	Formaggio (*) Verdura di stagione cruda/cotta Vellutata di verdura con riso / Risotto con verdura	Pollo/tacchino (§) Verdura di stagione cruda/cotta Polenta morbida/Pasta asciutta
Venerdì	Pesce (^) Verdura di stagione cruda/cotta Risotto	Formaggio (*) Verdura di stagione cruda/cotta Vellutata di verdura e legumi con riso/ Risotto con verdura e legumi (crema)	Legumi Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta	Formaggio (*) Verdura di stagione cruda/cotta Risotto / Pasta asciutta con legumi (crema)

Il pranzo viene completato con **PANE** comune/semi integrale (farina tipo 1 o tipo 2) senza/a ridotto contenuto di sale, senza grassi. **Il pane integrale può essere inserito dopo i 24 mesi**

Poco sale iodato preferibilmente a partire dai 24 mesi. Per insaporire le preparazioni utilizzare cipolla, aglio, porro, erbe aromatiche, spezie (es. zafferano), pomodoro, ecc. **VIETATI DADI E INSAPORITORI**

VIETATI I FUNGHI

Condimento: olio extravergine di oliva a crudo per la cottura e per il condimento

(*) FORMAGGIO: ricotta, crescenza, caprino di latte vaccino, formaggio fresco di capra, robiola, mozzarella, primosale, caciottine e tome (da latte pastorizzato), parmigiano reggiano, grana padano, ecc. (tal quale o come ingrediente di preparazioni: polpette/polpettone di verdura e formaggio, ecc.).

(^) PESCE: platessa, sogliola, nasello, merluzzo, orata, trota ecc. cucinato al vapore, al forno, agli aromi, in umido, gratinato, polpette, ecc.

Non somministrare pesci di grosse dimensioni come pesce spada, tonno, palombo, ecc. (per il maggior rischio di contaminazione da metalli pesanti: mercurio, ecc.), molluschi e crostacei (seppie, calamari, gamberi, ecc.) poiché possono accumulare inquinanti e/o causare tossinfezioni alimentari

(§) CARNE: cucinata al vapore, bollita, al forno, in umido, alla pizzaiola, al limone, polpette, polpettone, verdura ripiena, ecc.

UOVO ben cotto strapazzato, frittata semplice/con verdure a pezzetti, flan di uova e verdura, ecc.

VERDURA e FRUTTA FRESCA DI STAGIONE. Consultare la “Tabella stagionalità frutta e verdura”

VARIARE IL PIU' POSSIBILE LA TIPOLOGIA di verdure, frutta, cereali, carne, pesce, formaggi, legumi, ecc. al fine di garantire la copertura del fabbisogno di tutti i principi nutritivi

12 - 36 MESI

SPUNTINO di metà mattino:

- frutta fresca di stagione frullata / passata / grattugiata / schiacciata / a pezzetti (consistenza e taglio adeguati all'età)
- purea di frutta 100% frutta SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO

MERENDA:

- frutta fresca di stagione / macedonia di frutta fresca senza aggiunta di zucchero con consistenza e taglio adeguati all'età ALMENO 2 VOLTE/SETTIMANA
- purea di frutta 100% frutta senza aggiunta di zucchero
- frullato di frutta fresca (latte + frutta)
- yogurt intero bianco/yogurt intero con aggiunta di frutta fresca (frullata/schiacciata/ a pezzetti con consistenza e taglio adeguati all'età)
- yogurt intero alla frutta quantità di zuccheri < 10 g /100 g (controllare etichetta)
- pane comune con confettura di frutta (con almeno il 65% di frutta) / con miele
- pane comune e ricotta
- pane comune con olio EVO
- pane comune con pomodoro fresco e olio EVO
- latte intero fresco pasteurizzato con biscotti secchi (quantità di zuccheri < 20 g / 100g – quantità di grassi < 10 g / 100 g)
- torte semplici senza creme preparate in sede (es. margherita, di mele, allo yogurt) occasionalmente

Dai 12 mesi la fase di svezzamento dovrebbe essere conclusa e dovrebbero essere stati inseriti tutti gli alimenti

ZUCCHERO e SALE non dovrebbero essere aggiunti prima dei 24 mesi

Man mano che la dentizione si conclude e lo sviluppo motorio si perfeziona potranno essere inserite tutte le consistenze, inclusa quella solida

Consultare le "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo" disponibili sul sito