

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

**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)

**Crema 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<sup>o</sup> 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 perlato, 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
<b>Lunedì</b>	<b>Uovo</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta/Cous-cous	<b>Uovo</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Riso asciutto	<b>Uovo</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Riso asciutto	<b>Uovo</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Riso asciutto
<b>Martedì</b>	<b>Bovino adulto (§)</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Vellutata di verdura con riso	<b>Legumi</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta	<b>Lonza (§)</b> Purè di patate / Patate all'olio schiacciate Passato di verdura con orzo	<b>Pesce (^)</b> Purè di patate/Patate all'olio schiacc. Passato di verdura con farro/cereali
<b>Mercoledì</b>	<b>Legumi</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta	<b>Petto di pollo/tacchino (§)</b> Purè di patate / Patate all'olio schiacciate Passato di verdura con farro/cereali	<b>Pesce (^)</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta/Cous-cous	<b>Legumi</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta
<b>Giovedì</b>	<b>Formaggio (*)</b> Purè di patate / Patate all'olio schiacc. Passato di verdura con orzo	<b>Pesce (^)</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Polenta morbida/Pasta asciutta	<b>Formaggio (*)</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Vellutata di verdura con riso	<b>Pollo/tacchino (§)</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Polenta morbida/ Pasta asciutta
<b>Venerdì</b>	<b>Pesce (^)</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Riso asciutto	<b>Formaggio (*)</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Vellutata di verdura con riso	<b>Legumi</b> Verdura di stagione in crema/ sminuzzata/schiacciata Pasta asciutta	<b>Formaggio (*)</b> 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 perlato, 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 decaffeinato), 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 **single portate** (es. pastina al pomodoro + crema di pollo + verdura) **intorno al 9<sup>o</sup> 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
<b>Lunedì</b>	<b>Uovo</b> Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta /Cous-cous con verdura	<b>Uovo</b> Verdura di stagione cruda/cotta Risotto	<b>Uovo</b> Verdura di stagione cruda/cotta Risotto	<b>Uovo</b> Verdura di stagione cruda/cotta Risotto
<b>Martedì</b>	<b>Bovino adulto (§)</b> Verdura di stagione cruda/cotta Vellutata di verdura con riso / Risotto con verdura	<b>Legumi</b> Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta	<b>Lonza (§)</b> Patate Minestra/Passato di verdura con orzo	<b>Pesce (^)</b> Patate Minestra/Passato di verdura con farro/cereali
<b>Mercoledì</b>	<b>Legumi</b> Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta	<b>Petto di pollo/tacchino (§)</b> Patate Minestrone/Passato di verdura con farro/cereali	<b>Pesce (^)</b> Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta /Cous-cous con verdura	<b>Legumi</b> Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta
<b>Giovedì</b>	<b>Formaggio (*)</b> Patate Minestra/Passato di verdura con orzo	<b>Pesce (^)</b> Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta	<b>Formaggio (*)</b> Verdura di stagione cruda/cotta Vellutata di verdura con riso / Risotto con verdura	<b>Pollo/tacchino (§)</b> Verdura di stagione cruda/cotta Polenta morbida/Pasta asciutta
<b>Venerdì</b>	<b>Pesce (^)</b> Verdura di stagione cruda/cotta Risotto	<b>Formaggio (*)</b> Verdura di stagione cruda/cotta Vellutata di verdura e legumi con riso/ Risotto con verdura e legumi (crema)	<b>Legumi</b> Verdura di stagione cruda/cotta Pasta asciutta	<b>Formaggio (*)</b> 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, caciotte 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 pastorizzato 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**