

SPUNTINI E MERENDE

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

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 ≤ 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

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

LO ZUCCHERO non dovrebbe essere aggiunto 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