

DIVEZZAMENTO 5° MESE

Anche dopo il 5° mese è consigliabile proseguire l'allattamento con il latte materno; qualora dovesse essere insufficiente, è possibile utilizzare del latte di proseguimento. Da ora in poi è utile introdurre nella dieta altri cibi, sostituendo la poppata di latte delle ore 12 con una minestrina così preparata:

- brodo vegetale: 200-250 cc. circa; si prepara facendo bollire, per un'ora in un litro di acqua ed in una pentola scoperta, una patata ed una carota; scolare il brodo così ottenuto (fino al 6° mese); aggiungere ogni 3-4 giorni una verdurina nuova, escludendo legumi, pomodoro, aglio, cipolla, spinaci, broccoli, cavolo;
- crema di riso o mais-tapioca o grano saraceno (senza glutine), un tipo ogni 10 giorni: 2/3 cucchiaini;
- liofilizzato di carne bianca (pollo, tacchino, agnello, coniglio), un tipo a settimana: mezzo vasetto; l'altro mezzo si conserva 24 h in frigo;
- un cucchiaino di olio;
- un cucchiaino di parmigiano reggiano (alta stagionatura), grattugiato a fresco.

FRUTTA grattugiata o tritata a fine pasto: mela, pera, banana, prugna, albicocca.