

## SVEZZAMENTO 6° E 7° MESE

La dieta del bambino, a questa età, deve essere ulteriormente arricchita e variata. Al bambino vengono proposti 4 pasti al giorno, di cui 2 (ore 8 e ore 16) di latte (materno, se presente, altrimenti latte di proseguimento) alla dose di 230-250 g. circa (fino ad 1 anno di età la dose di latte giornaliera deve essere di almeno 500 ml). Se non prende tali dosi, conviene dare anche un ultimo pasto di latte prima del riposo notturno, in dose compensativa.

Pertanto, lo schema dietetico consigliato è il seguente:

### PRIMA COLAZIONE (ore 8)

- Latte materno o di proseguimento tipo 2 230-250 g.

### PRANZO (ore 12)

- Brodo vegetale + passato (anche spinaci) 200-250 g.
- Glutine => semolino, poi pastina 2-3 cucchiari
- Liofilizzato, anche carni rosse (prosciutto, cavallo, manzo, vitello) 1 vasetto
- Olio extravergine di oliva 1 cucchiaino
- Parmigiano reggiano 1 cucchiaino

### MERENDA (ore 16)

- Fino al 7° mese  
Latte materno o di proseguimento tipo 2 230-250 g.  
Talvolta per rendere ancora più piacevole il latte artificiale, si può proporre un "frappè" di latte e frutta (180 g. di latte liquido mescolato nel biberon con 60 g. di frutta omogeneizzata).
- Dopo il 7° mese  
Omogeneizzato di frutta o dessert o yogurt (nuovi gusti) 120 g.

### CENA (ore 20)

- 1) Brodo vegetale + 200-250 g.  
creme a base di glutine (multicereali) + 2 o 3 cucchiari  
olio e parmigiano (non bisogna dare la carne ed il passato)
- 2) Pappa lattea
- 3) Pane cotto (con una foglia d'alloro) + olio e parmigiano
- 4) (Al 7° mese) Pastina con formaggio, con olio e parmigiano, con ricotta
- 5) (Al 7° mese) Brodo di carne + pastina + olio e parmigiano

Dal 7° mese in poi e per qualche mese, è consigliabile far assumere carne omogeneizzata; questa ha dei vantaggi rispetto a quella fresca: è più digeribile in quanto micronizzata; è sicura da un punto di vista igienico e qualitativo; ha un basso apporto di sodio; vengono recuperati sali minerali, proteine e grassi che, invece, andrebbero persi con la cottura a domicilio.