

Tabella di Alimentazione per lo Svezzamento

Età del Bambino	Alimenti da Introdurre
4-6 mesi	<ul style="list-style-type: none">- Cereali per neonati fortificati con ferro (riso, avena) miscelati con latte materno o formula- Puree di frutta (mela, pera, banana)- Puree di verdura (carota, patata dolce, zucca)
6-8 mesi	<ul style="list-style-type: none">- Puree di carne (pollo, tacchino, manzo)- Puree di legumi (lenticchie, fagioli)- Verdure cotte e schiacciate (piselli, broccoli, spinaci)- Yogurt intero naturale
8-10 mesi	<ul style="list-style-type: none">- Pezzi piccoli di frutta matura (mela, pera, peccorella, banana)- Pezzi piccoli di verdura cotta (carota, patata, zucca)- Formaggi pastorizzati e morbidi (ricotta, mozzarella)
10-12 mesi	<ul style="list-style-type: none">- Pasta ben cotta e tagliata a pezzetti- Riso cotto- Pezzi di carne tenera- Pesce ben cotto e senza lisce (sogliola, merluzzo)- Uova ben cotte (tuorlo e albume)
12 mesi e oltre	<ul style="list-style-type: none">- Latte vaccino intero (se non ci sono problemi di intolleranza)- Tutti gli alimenti della dieta familiare, tagliati in porzioni adeguate e preparati senza sale aggiunto