



ANDREANA ZECCHINI  
MEDICO PEDIATRA

## ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO DA 1 A 3 ANNI

**Colazione:** latte vaccino 200 ml ( per i primi 15 giorni 150 ml di latte vaccino + 50 ml di latte), 3 biscotti o 20 gr di cereali, 2 cucchiaini di zucchero;

**Pranzo:** riso o pasta massimo 70 gr crudi con sugo di pomodoro fresco o carne mescolata, carne o pesce 50 gr, verdura cotta o cruda 75 gr, frutta cruda o cotta 75 gr.

**Merenda:** latte vaccino (o yogurt alla frutta) 150 ml, 2 biscotti oppure cereali 10 gr, frutta 50 gr oppure fette biscottate con marmellata spalmata e spremuta di agrumi.

**Cena:** minestra di verdure 75 gr, riso o pasta o semolino 70 gr, formaggio o uovo o prosciutto 50 gr, frutta fresca o cotta o omogeneizzata 70 gr.

**Condimenti per tutto il giorno:** 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

### CONSIGLI ALIMENTARI

**Latte e latticini:** il bimbo deve bere circa 500 ml di latte intero al giorno, 250 ml possono essere sostituiti da 1 yogurt o 35 gr di groviera o parmigiano o fontina (escludere solo i formaggi fermentati (gorgonzola es). Il formaggio può anche essere inserito nel purè di patate.

**Carni e pesci:** dare sempre carni magre (manzo, vitello, pollo, tacchino, cavallo)

La carne andrebbe cucinata alla griglia o in padella antiaderente senza condimento. Per comodità si può anche dare il comune arrosto o pollo arrosto cucinato con poco condimento.

Possono essere consumati i pesci sempre magri (trota, sogliola, orata, merluzzo, nasello) cucinati in brodo concentrato.

Carni e pesci vanno serviti sminuzzati insieme alle verdure.

**Uova:** massimo due volte alla settimana. Cucinarle sode ed usare solo il tuorlo.

**Cereali:** si possono usare a colazione e merenda quelli essiccati (Corn flakes) oppure da cuocere (fiocchi d'avena).



**Verdure:** si possono usare tutte.

Approfittare del gusto dei bimbi per il purè per dare anche altre verdure: all'inizio dare metà patate e metà altre verdure poi, accettato il gusto andare verso il solo verdura.

Un altro modo di rendere appetibile le verdure è quello di gratinarle con formaggio grana.

**CIBI DA EVITARE:** fritti, eccessi di dolci, salse – in particolar modo piccanti-, frutta secca, caffè, the non decaffeinato bevande alcoliche.

*In nessun caso il presente sito [www.andreanazecchinipediatria.it](http://www.andreanazecchinipediatria.it) e gli autori di contenuti presenti sul sito possono ritenersi responsabili di qualsiasi eventuale danno anche solo ipoteticamente collegabile all'uso di informazioni presenti. Le eventuali informazioni o indicazioni, dirette o indirette, contenute in questo sito non devono in alcun modo sostituire una consultazione medica e/o specialistica. Si declina pertanto ogni responsabilità per danni, pretese o perdite, dirette o indirette, derivanti in qualsiasi forma all'utente dalla visione, dall'uso e/o dal funzionamento del sito [www.andreanazecchinipediatria.it](http://www.andreanazecchinipediatria.it) o dei siti di terzi raggiunti tramite links in esso indicati. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma. È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini senza l'autorizzazione espressa dagli autori*