

# DIVEZZAMENTO



ANDREANA ZECCHINI

MEDICO PEDIATRA

## PREPATAZIONE DEL BRODO VEGETALE

Far bollire (circa 2 ore a fuoco lento o 20 minuti nella pentola a pressione) in un litro d'acqua non salata una patata, una carota, un gambo di sedano (in seguito aggiungere una per volta le verdure di stagione). Filtrare con un colino fitto e riporre in frigo dove può essere conservato per 2-3 giorni.

## PRIMA PAPPA (6° MESE COMPIUTO)

Sostituisce la seconda poppata (orario di pranzo). Si prepara con:

1. Brodo vegetale 180-200 gr
2. Crema di riso: 4 cucchiai da tavola (25 gr) in modo da ottenere una pappa densa.
3. Olio extravergine d'oliva: 2 cucchiai
4. Parmigiano reggiano: 1 cucchiaino
5. Liofilizzato di carne (agnello, pollo, vitello, coniglio, tacchino, manzo).

Incominciare con un cucchiaino per arrivare a  $\frac{1}{2}$  vasetto nel giro di 10 giorni oppure usare omogeneizzato delle stessi carni (50 gr).

Dopo la pappa dare la frutta (1/2 pera o mela o banana o prugna) fresca grattugiata o omogeneizzato. Dopo 20 giorni si può aggiungere la verdura del brodo frullata (2 cucchiai).

## SECONDA PAPPA (7° MESE COMPIUTO)

Oltre alla prima pappa di mezzogiorno, al posto della poppata all'ora di cena, somministrare una seconda pappa così costituita:

1. Brodo vegetale 180-200 gr
2. Crema di riso (o mais e tapioca o semolino o crema multicereali): 4 cucchiai da tavola (25 gr) in modo da ottenere una pappa densa.
3. Olio extravergine d'oliva: 2 cucchiai
4. Parmigiano reggiano: 2 cucchiai
5. Verdure del brodo frullate: 2-3 cucchiai

Dopo la pappa dare la frutta (1/2 pera o mela o banana o prugna) fresca grattugiata o omogeneizzato.



## VARIAZIONI (8° MESE COMPIUTO)

- Al posto delle creme di riso, multicereali etc. si può utilizzare pastina 000, circa 3 cucchiai
- La quantità di omogeneizzato sempre mezzo (40 gr) oppure mezzo liofilizzato 5 gr
- Si può sostituire la poppata della merenda con uno yogurt intero (120 gr) alla frutta (mela, pera, banana) senza conservanti.

## VARIAZIONI (9° MESE COMPIUTO)

- In alternativa al brodo vegetale è possibile utilizzare per la pappa il brodo di carne (in mezzo litro di acqua fredda mettere 150-200 gr di carne di pollo o manzo o tacchino o coniglio, far cuocere per due ore, poi sgrassare il brodo a freddo dopo soggiorno in frigorifero: utilizzare 200-250 gr)
- Nella minestrina della sera, può essere introdotto il prosciutto cotto senza polifosfati (30 gr) tritato o omogeneizzato oppure ricotta 30 gr.

## VARIAZIONE 10° MESE COMPIUTO

- Nella pappa della sera possono essere introdotti formaggi magri a pasta tenera (ricotta o crescenza 30 gr)
- Si può sostituire l'omogeneizzato con carne fresca lessata o frullata (50 gr)

## VARIAZIONE 11° MESE COMPIUTO

- In alternativa alla carne si può dare pesce liofilizzato o omogeneizzato (trota, platessa) o fresco lessato e tritato (50 gr): sogliola, trota, luccio, merluzzo, nasello, palombo, rombo, dentice
- In alternativa al formaggio, la sera si può inserire nella pappa  $\frac{1}{2}$  tuorlo d'uovo lessato (massimo 2 volte alla settimana)
- Al posto della frutta si può dare succo d'arancia o spremuta

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