

L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

DIETA A 10-12 MESI

In questo periodo possono essere introdotti nell'alimentazione altri prodotti: il **brodo di carne** e la pastina asciutta al sugo di pomodoro.

SCHEMA DI DIETA PER UN BAMBINO DI 10-12 MESI:

ALIMENTO	QUANTITÀ
2-3 pasti di latte	
latte materno	a richiesta
oppure	
latte di proseguimento	200 - 250 ml
con l'aggiunta di biscotti	2 - 4
a merenda, al posto del latte, si può somministrare	
yogurt alla frutta (1)	125 gr.
oppure	
farina lattea (2)	5 - 6 cucchiaini
acqua bollita	150 - 180 ml.
2 PASTI di Minestrina [pranzo e cena]	
brodo vegetale o di carne	200 - 220 ml.
verdure varie passate e/o legumi	2 - 3 cucchiaini
semolino, riso o pastina	2 - 3 cucchiaini
olio extravergine di oliva	2 cucchiaini
oppure	
pastina asciutta al sugo di pomodoro	20 - 30 gr.
carne (3)	30 - 40 gr.
carne fresca	30 - 40 gr.
omogeneizzato di carne	50 - 80 gr.
o liofilizzato di carne	10 - 20 gr.

L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

Oppure formaggi	
parmigiano	10 - 15 gr.
groviera	15 - 20 gr.
stracchino	20 - 25 gr.
robiola	20 - 25 gr.
ricotta di mucca	25 - 30 gr.
formaggino ipolipidico	25 - 30 gr.
Oppure pesce (4)	
pesce fresco	30 - 50 gr.
omogeneizzato di pesce	50 - 80 gr.
liofilizzato di pesce	10 - 20 gr.
Oppure tuorlo d'uovo alla coque ($\frac{1}{4}$-> $\frac{1}{2}$> 1)	1 - 3 volte/sett.
Oppure prosciutto cotto senza polifosfati	25 - 30 gr.
Oppure prosciutto crudo (5)	20 - 25 gr.
Dopo la minestra somministrare	
mela, pera, banana	70 - 100 gr.
succo di limone o di arancia	a piacere
<ol style="list-style-type: none"> 1. alla frutta (albicocca, ciliegia, ananas), magro con 1 cucchiaino di marmellata, al malto 2. alla Frutta mista, Riso, Mela, Banana, Biscottata. 3. manzo, vitello, pollo, agnello, coniglio, tacchino, maiale, cavallo ben cotti. 4. sogliola, rombo, trota, salmone, merluzzo lessato o cotto al vapore. 5. dal 12° mese. 	

PREPARAZIONE DEL BRODO DI CARNE

In mezzo litro di acqua (**SENZA SALE fino almeno ad 1 anno**) mettere a bollire a fuoco basso, 150-200 gr. di carne magra (pollo, tacchino, vitello, manzo) fino a che il liquido si sia ridotto alla metà (1 ora e $\frac{1}{2}$ - 2 ore); a piacere nell'acqua del brodo possono essere aggiunte anche alcune verdure (sedano, carota, patata, etc.). A cottura ultimata, dopo aver fatto freddare il brodo, togliere la pellicola di grasso che si sarà formata in superficie.