

L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

DIETA A 8-9 MESI

In questo periodo possono essere introdotti nell'alimentazione i **legumi**, sia insieme ad altre verdure nel brodo vegetale, sia come piatto unico (es. pasta e lenticchie).

A 8 mesi e ½ - 9 mesi si può proporre al bambino del prosciutto cotto senza polifosfati, tritato nella minestrina.

A 9 mesi, nei bambini che non abbiano una familiarità per malattie allergiche, si può cominciare a somministrare l'uovo, solo il tuorlo; l'albume sarà introdotto dopo l'anno di età.

SCHEMA DI DIETA PER UN BAMBINO DI 8-9 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	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
carne (3)	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	
prosciutto cotto senza polifosfati	25 - 30 gr.
oppure pesce (4)	
pesce fresco	30 - 50 gr.
omogeneizzato di pesce	50 - 80 gr.
liofilizzato di pesce	10 - 20 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 malto2. alla Frutta mista, Riso, Mela, Banana, Biscottata.3. manzo, vitello, pollo, agnello, coniglio, tacchino, maiale, cavallo.4. sogliola, rombo, trota, salmone, merluzzo lessato o cotto al vapore.	