



## PIANO DIETETICO LATTANTI ASILO NIDO 2022/2023

A cura dell'UOC Igiene Alimenti e Nutrizione, ATS Pavia e dell'UOS Medicina Preventiva delle Comunità ASST Pavia



1 <sup>a</sup>	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>s</b> <b>e</b> <b>f</b> <b>t</b> <b>i</b> <b>m</b> <b>a</b> <b>n</b> <b>a</b>	Pappa con pesce: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 30 gr pesce ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr semolino di grano Frutta	Pastina con carne rossa: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 20 gr vitellone ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr pastina Frutta	Pappa con uovo: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi ▪ ½ -1 tuorlo d'uovo ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr orzo Frutta	Pappa con carne bianca: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 20 gr pollo ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr pastina Frutta	Pappa con formaggio ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi ▪ 30 gr di formaggio ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr riso Frutta
2 <sup>a</sup>	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>s</b> <b>e</b> <b>f</b> <b>t</b> <b>i</b> <b>m</b> <b>a</b> <b>n</b> <b>a</b>	Pappa con uovo: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi ▪ ½ - 1 tuorlo d'uovo ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr pastina Frutta	Passato con carne rossa : ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 20 gr lonza ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr mais Frutta	Pappa con formaggio: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi ▪ 30 gr formaggio ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr riso Frutta	Passato con carne bianca: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 20 gr di tacchino ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr semolino di grano Frutta	Pappa con pesce: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 30 gr pesce ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr pastina Frutta
3 <sup>a</sup>	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>s</b> <b>e</b> <b>f</b> <b>t</b> <b>i</b> <b>m</b> <b>a</b> <b>n</b> <b>a</b>	Pappa con formaggio ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi) ▪ 30 gr formaggio ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr riso Frutta	Pappa con pesce: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 30 g pesce ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr pastina Frutta	Pappa con uovo: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi) ▪ ½ -1 tuorlo d'uovo ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr semolino di grano Frutta	Pastina con carne rossa: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 20 gr vitellone ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr pastina Frutta	Pappa con carne bianca: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 20 gr pollo ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr miglio decorticato Frutta
4 <sup>a</sup>	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>s</b> <b>e</b> <b>f</b> <b>t</b> <b>i</b> <b>m</b> <b>a</b> <b>n</b> <b>a</b>	Passato con carne rossa: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 20 gr lonza ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr mais Frutta	Passato con carne bianca: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 20 gr tacchino ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr pastina Frutta	Pappa con formaggio: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi ▪ 30 gr di formaggio ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr riso Frutta	Pappa con pesce: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate ▪ 30 gr pesce ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr pastina Frutta	Pappa con uovo: ▪ 200 cc brodo vegetale con verdure passate + 1 cucchiaino di legumi ▪ ½ -1 tuorlo d'uovo ▪ 1 cucchiaino olio d'oliva extravergine ▪ 20 gr semolino di grano ▪ Frutta

N.B. in alternativa alla carne/pesce freschi si utilizzi ½ vasetto di omogeneizzato.

## MODALITÀ PREPARAZIONE DELLE PAPPE

Il menù proposto è stato pensato per lattanti che hanno già introdotto tutti i principali alimenti non presentano problemi di allergie o intolleranze.

**BRODO VEGETALE E PASSATO:** le verdure indicate devono essere ben pulite, lavate, tagliate a pezzetti e bollite per un'ora circa in acqua non salata. Al termine si passano le verdure e si aggiungono al brodo vegetale (2-3 cucchiaini)

Introduzione verdure: dai 4 mesi= patata, carota, zucchina

dai 5 mesi= zucca

dai 6 mesi= cipolla, porro, erbe

dagli 8 mesi= fagiolini, lattuga, finocchio

dai 9 mesi= cavolfiore, sedano, legumi secchi o freschi ( piselli, fagioli, lenticchie, ceci ben cotti e passati per eliminare la buccia.

dai 10 mesi= pomodoro

Al brodo vegetale o passato si aggiungono:

dai 4 mesi ai 6 mesi= creme di cereali senza glutine ( riso, mais, tapioca)

dai 6 mesi= cereali con glutine (dapprima sotto forma di crema multicereali , poi di semolino, fiocchi)

dai 7 mesi= pastina micron, orzo

dai 9 mesi= pastina, riso

**PAPPE A BASE DI CARNE:** aggiungere alla pappa i vari tipi di carne liofilizzata , omogeneizzata o fresca in base all'età del bambino

dai 5 - 6 mesi carni bianche: agnello, tacchino, pollo, coniglio (dapprima liofilizzata poi omogeneizzata)

dai 7 mesi carni rosse: manzo, lonza (fresca, cotta a vapore, in un prima fase omogeneizzata, e poi tagliata a pezzettini, quando il piccolo comincia a masticare bene)

**PAPPE A BASE DI PESCE :** cuocere a vapore il pesce indicato, frullarlo e aggiungerlo alla pappa.

dagli 8 mesi sogliola, merluzzo, trota, platessa, nasello

**PAPPE A BASE DI FORMAGGIO :**aggiungere a fine cottura della pappa i vari tipi di formaggio a pezzettini.

dai 7 mesi formaggi freschi (ricotta, mozzarella, crescenza ) . Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc)

dai 9 mesi formaggi stagionati

**PAPPE A BASE DI UOVO:**

dai 9 mesi tuorlo iniziare con ½ fino ad 1 (fare rassodare le uova per 8-10 minuti e poi utilizzare solo il tuorlo, sminuzzandolo nella pappa.)

dopo l'anno aggiungere l'albume (sempre ben cotto)

**FRUTTA**

da proporre a metà mattina come spuntino (½ frutto), alla fine di ogni pasto (40 gr), a merenda in associazione con latte o yogurt intero

dai 4 mesi mela, pera, banana,

dai 5-6 mesi prugne e agrumi (clementine, mandarini, arance) come spremuta

**PRIMA PAPP:** per i bambini più piccoli che iniziano lo svezzamento tra i 4-6 mesi. Preparare il brodo vegetale con 1 patata, 1 carota, 1 zucchina .Bollite in acqua non salata le verdure per un'ora, separatele dal brodo. In 150 cc di brodo versate 15 gr circa di crema di riso o crema mais e tapioca, mescolando bene per evitare i grumi. Aggiungere 5 gr (=1 cucchiaino )di olio extravergine d'oliva

Dopo alcuni giorni si aggiunge la carne (1/2 vasetto di liofilizzato di agnello, coniglio, tacchino ) e in seguito anche 2 cucchiari di verdure lessate e passate.

Verso l'anno, quando il bambino inizia a masticare, il pranzo può essere separato in 2 piatti, uno con il passato di verdura e cereali, il secondo con carne, pesce, uova, formaggio a pezzettini ed eventualmente parte delle verdure a pezzetti come contorno.

A metà mattina si può proporre uno SPUNTINO: 1/2 frutto (mela, pera, banana) o una spremuta di agrumi .

Le merende sono a base di latte materno o di proseguimento (fino ai 12 mesi ). Dopo l'anno il latte di proseguimento può essere sostituito da latte vaccino fresco intero. In alternativa si può proporre frullato di frutta con latte oppure yogurt intero (dai 7 - 8 mesi) con aggiunta di frutta fresca.

Non utilizzare zucchero o miele sino al primo anno di vita.

Non aggiungere sale nella preparazione dei pasti sino al primo anno di vita

Non aggiungere grana grattugiato ai primi piatti

**N.B. Non esistono regole rigide per lo svezzamento: le date di inizio, l'introduzione progressiva di nuovi alimenti, le quantità sono da adattare ad ogni bambino, con il supporto del pediatra curante e con la collaborazione della famiglia al fine di dare a ciascuno una dieta bilanciata ed adeguata alle singole esigenze.**