

SALVATORE DR. DIBENEDETTO

PEDIATRA DI L. S. (C. REG. 220534) VIA P. NOVELLI 88, 95125 CATANIA
TEL. 095 223002 CELL. +393296252362

PROGRAMMA DI DIVEZZAMENTO

Dal _____ introdurre una o due volte al dì mela o pera grattugiata da somministrare con il cucchiaino.

Dal _____ introdurre un latte di proseguimento _____

Dal _____ aggiungere 1-2 cucchiaini di biscotto granulato in ogni poppata

Dal _____ sostituire la poppata delle ore 12.00–12.30 con un pasto semisolido: 30-40 grammi (1-2 cucchiaini) di minestra) di pastina, semolino o crema di riso in brodo vegetale (il brodo vegetale è disponibile in farmacia già pronto oppure può essere preparato in casa: in un litro d'acqua aggiungere patate, carote, zucchine, lattughe e/o altra verdura. Fare bollire per un'ora, poi filtrare. Dopo una o due settimane la pappa può essere preparata con il passato di verdure. E' buona norma introdurre gli alimenti uno alla volta per potere identificare precocemente allergie o intolleranza, quindi ogni 3 o 4 giorni si può arricchire la pappa con un nuovo alimento: un cucchiaino di olio extravergine di oliva, parmigiano, mezzo barattolo di liofilizzato o omogeneizzato di pollo o vitello. La dieta può essere così schematizzata:

ore 7.30 – 8.00	latte più biscotti
ore 10.00-10.30	frutta
ore 12.00-12.30	pappa con pastina o semolino
ore 16.00-17.00	frutta\frullato\yogurt
Ore 20.00-2030	latte e biscotti oppure pappa con pastina o semolino

Succo d'arancia e banana pestata si possono introdurre dal 5°-6° mese; formaggino, liofilizzati o omogeneizzati di pesce o altre carni bianche si possono introdurre dal 6°-7° mese. Carne magra tritata, pesce (p.es. merluzzo) mela, pera e pesche sbucciate e tagliate a pezzettini possono essere somministrate dal 1° anno; il rosso d'uovo dopo il 6° mese ed il bianco dell'uovo dal 13°-14° mese; i legumi freschi 50-60g (20g se sono secchi) possono essere somministrati dopo l'8° mese.