



Raccomandazioni per la nutrizione del bambino nel primo anno di vita

Per la consulenza individuale della nutrizione si rivolga alla Mütterberaterin. Considerando i diversi livelli di sviluppo del suo bambino nella nutrizione cercheremo in un colloquio personale di trovare la struttura ideale per la nutrizione.

Mesi	1 a 3 mesi	4 mesi	5 mesi	6 mesi	7 mesi	8 mesi	9 mesi	10 mesi	11 mesi	12 mesi	dopo 1 anno
	Allattamento o periodo nutrizione		Dall'allattamento alle pappe					Dalle pappe al cibo per adulti			
il latte materno/allattar	il latte materno/allattamento										
latte per neonati	infant Formula(dalla nascita), con rischio d'allergia al latte AR precoce				Fino a quando il loro bambino cresce, può essere alimentato fino all'età di 12 mesi con un latte iniziale, passare ad un latte di proseguimento 2 se necessario						
latte intero											latte intero non diluito
pappe di verdura			A poco a poco introdurre piccole quantità di		carote, patate, zucca, zucchini, finocchio		spinaci, broccoli, cavolfiore, rapa, barbabietola		lattuga, pomodori, piselli, pelati, fagioli		
					1 cucchiaino d'olio di canola, di semi, di girasole o d'oliva						
pappe di frutta			A poco a poco introdurre piccole quantità di		mela, pera, frutti di bosco, melone, banana		albicocca, pesche, uva, ciliegie, susina, prugne, agrumi, mango, avocado				
pappe di cereali, pane			A poco a poco introdurre piccole quantità di		crosta di pane, gallette di riso, fetta biscottata senza zucchero						
					miglio, farro, riso, mais, grano, orzo, avena, segala, pasta						
carne, tuorlo d'uovo, pesce			A poco a poco introdurre piccole quantità di		In aggiunta alla pappa: carne, pesce oppure uova						
latticini						piccole quantità di yogurt naturale			quark, formaggio		

la quantità della pappa può variare in base alla grandezza del bambino e al suo metabolismo. Normalmente parliamo di 150-250 grammi