

Di Gianfranco Trapani

tratto da "Il pediatra a casa. Vademecum essenziale per la cura del bambino dalla nascita all'adolescenza
Giunti ed. Firenze 2021

La base dell'alimentazione del bambino deve essere il latte materno o il latte formulato. Dai 9 mesi due pasti diversi dal latte pranzo e cena. Si possono usare gli omogeneizzati di frutta e verdura biologici. I consigli sono sempre indicativi (quantità del cibo soggettiva) No ad atteggiamenti rigidi, se rifiuta proponete per due settimane la stessa ricetta con lo stesso gusto. Non dolcificate la prima pappa **NON ABITUATE IL BAMBINO AI CIBI DOLCI**. Introducete il cibo nuovo a metà giornata.
Non sono menù completi ma solo delle indicazioni per variare e creare curiosità

SCHEMA SETTIMANALE 9-12 MESI (VEGETARIANO)

Fabbisogni nutrizionali:

- **9-10 mesi:** ~1050 kcal/giorno
- **11-12 mesi:** ~1100 kcal/giorno
- **Proteine:** 11-14g
- **Ferro:** 8-11mg
- **Calcio:** 400-500mg

COLAZIONE (250-300 kcal)

Genitori: Porridge di avena o miglio integrale, frutta fresca, semi oleosi macinati (lino, sesamo), yogurt vegetale o greco.

Bimbo:

- Latte materno/formula (210-240 ml)
- 2-3 cucchiaini di porridge (avena o multicereali + pera/mela cotta + 1 cucchiaino di crema di mandorle o sesamo - *thain*)
→ Proteine: 4g | Calcio: 80mg | Ferro: 1.5mg

PRANZO (300-350 kcal)

Giorno 1 – Quinoa e verdure

Genitori: Insalata tiepida di quinoa, carote, zucchine e olio EVO

Bimbo:

- 30g di quinoa cotta + verdure morbide schiacciate (carota, zuccina)
- 1 cucchiaino di olio EVO
→ Proteine: 5g | Ferro: 2mg | Zinco: 1mg

Giorno 2 – Formaggio fresco e pasta

Genitori: Pasta al pomodoro e ricotta fresca

Bimbo:

- Pasta (30g) + pomodoro cotto + ricotta fresca (30g)
→ Proteine: 4g | Calcio: 120mg

Giorno 3 – Legumi

Genitori: Crema di ceci con pane integrale tostato

Bimbo:

- 20g di purea di ceci + 2 cucchiaini di cereale (riso, miglio)
→ Ferro: 2.5mg | Proteine: 5g

MERENDA (150-200 kcal)

Genitori: Yogurt vegetale + mandorle tritate + frutta di stagione

Bimbo:

- ½ vasetto di yogurt intero/vegetale + frutta cotta o fresca a pezzetti
- oppure frullato casalingo di frutta con 1 cucchiaino di semi oleosi macinati
→ *Vitamina C + calcio*

CENA (250-300 kcal)

Giorno 1 – Tuorlo d'uovo e cereali

Genitori: Insalata con uovo sodo, verdure cotte e pane integrale

Bimbo:

- 1 tuorlo in camicia + crema di cereali (riso, avena)
→ *Colina: 80mg | Ferro: 2mg | Proteine: 3g*

Giorno 2 – Tofu

Genitori: Wok di verdure con tofu o seitan (solo per adulti troppo ricco di glutine)

Bimbo:

- 40g tofu cotto schiacciato + 2 cucchiari di verdure morbide
→ *Calcio: 150mg | Proteine: 5g*

Giorno 3 – Fiocchi di teff o miglio

Genitori: Zuppa di cereali integrali e legumi

Bimbo:

- Fiocchi di teff o miglio (2 cucchiari) in brodo vegetale con olio EVO
→ *Ferro: 1.5mg | Omega-3: se aggiunti semi di lino*

Rotazione proteica settimanale (esempio)

| Giorno | Pranzo | Cena |
|-----------|-----------------|---------|
| Lunedì | Quinoa | Uovo |
| Martedì | Ceci | Tofu |
| Mercoledì | Ricotta | Legumi |
| Giovedì | Parmigiano | Teff |
| Venerdì | Lenticchie | Ricotta |
| Sabato | Formaggio capra | Miglio |
| Domenica | Formaggio | Uovo |

Note nutrizionali

- **Ferro:** legumi + vitamina C (frutta a merenda o succo di limone sulle verdure)
- **Calcio:** ricotta, tofu, thain, yogurt intero
- **Omega-3:** semi di lino, chia, olio di lino (aggiunti crudi)
- **Proteine vegetali complete:** cereali + legumi

Pasti condivisi

Il cibo degli adulti dev'essere: Non salato A base vegetale, integrale e poco elaborato Con pochi condimenti Senza zucchero

Attenzioni speciali

- No zucchero né dolciumi
- Biscotti poche volte a settimana, meglio evitare.
- Verdure crude solo da mordere meglio cotte a vapore con supervisione (carota, finocchio)
- Mai forzare: rispettare i rifiuti, riproporre con calma