



TABELLA DIVEZZAMENTO

a.e. 2019-2020

L'opuscolo è valido fino al prossimo aggiornamento.

A cura di:

Alessandra Cecchini, Simona Domenicali, Monica Martelli, Grazia Milani, Patrizia Neri,

Rita Ricci – UO Territoriale – Dipartimento Cure Primarie – AUSL Bologna.

Cristina Carboni – pediatra libera scelta – AUSL Bologna

Anna Giordano dirigente, e Nadia Fornasari, operatrice di sistema - Servizi 06 di Istituzione
Educazione e Scuola/Comune Bologna.

Alves Carpigiani, nutrizionista, e Mariapaola Brusa – Area Educazione, Istruzione e Nuove
Generazioni /Comune di Bologna.

SCHEMA DI DIVEZZAMENTO FINO AL 12° MESE

Il divezzamento è un'esperienza che rappresenta una importante novità nel primo anno di vita. E' particolare in quanto il bambino inizia gradualmente a mangiare cibi nuovi con nuovi strumenti e deve imparare a masticare, invece di succhiare. Rappresenta un momento particolarmente delicato ed importante nella sua vita poiché le sue abitudini alimentari cambiano radicalmente.

L'importanza di questa tappa nello sviluppo del bambino richiede alla famiglia e al nido che agiscano in sintonia per sostenere ed accompagnare il bambino in questa fase di crescita per il raggiungimento dell'autonomia.

Il divezzamento può cominciare verso i **6 mesi** di vita, infatti sia il latte materno che il latte artificiale sono in grado di coprire i fabbisogni nutrizionali del bambino nei primi sei mesi di vita. Dopo tale età il latte, salvo diverse indicazioni specifiche, deve essere integrato con altri alimenti.

Questa necessità nasce per l'aumentato fabbisogno di ferro, zinco, proteine ad elevato valore biologico e di acidi grassi essenziali, ma anche per assecondare modalità di assunzione del cibo diverse dalla suzione, in armonia con lo sviluppo psicomotorio del bambino.

I ritardi o gli anticipi superiori al mese nell'introduzione degli alimenti, rispetto allo schema di divezzamento ,vanno prescritti dal pediatra curante.

A partire **dagli 8 mesi** di vita del bambino si inizia la separazione dal primo al secondo piatto e può essere somministrato il crostino del pane formato crocetta.

L'uovo viene dato a partire dai 9 mesi in varie preparazioni quali: sformati, frittate, polpette, torte.

Viene proposta frutta fresca di stagione, fragole, kiwi e frutta secca dal **12° mese**.

Non vengono somministrate ciliegie e uva per prevenire incidenti da ostruzione.

FINO AL COMPIIMENTO DEI SEI MESI

Si segue lo schema dietetico a base di latte materno o latte artificiale

DAI SEI AI SETTE MESI

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|--|---|--|---|--|
| spuntino : frutta fresca gr 50 | spuntino : frutta fresca gr 50 | spuntino : frutta fresca gr 50 | spuntino : frutta fresca gr 50 | spuntino : frutta fresca gr 50 |
| pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema di riso gr 20 petto di pollo gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 | pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema di mais gr 20 petto di tacchino gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 | pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema di tapioca gr 20 agnello gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 | pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 semolino gr 20 petto di pollo gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 | pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 crema multicereali gr 20 agnello gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 |
| frutta fresca gr 50 | frutta fresca gr 50 | frutta fresca gr 50 | frutta fresca gr 50 | frutta fresca gr 50 |
| merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | merenda: a base di latte materno o di latte artificiale |

NOTE

- possono essere utilizzate per il brodo vegetale tutte le verdure
- **tutta la frutta fresca deve essere grattugiata e la banana schiacciata**

LEGENDA:

1 cucchiaino grande = 10gr. 1 cucchiaino medio (da dolce) = 7 gr. 1 cucchiaino (da caffè) = 5 gr

DAI SETTE AGLI OTTO MESI

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|--|--|---|--|--|
| spuntino : frutta fresca gr.50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 20 petto di pollo gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 frutta fresca gr 50 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | spuntino : frutta fresca gr.50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 20 petto di tacchino gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 frutta fresca gr 50 merenda: frutta fresca gr 50 | spuntino : frutta fresca gr.50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 20 ricotta gr 20 olio evo gr. 7 parmigiano gr 2,5 frutta fresca gr 50 merenda: 1 vasetto di yogurt bianco con biscotto granulato | spuntino : frutta fresca gr.50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 20 agnello gr 20 olio evo gr 7 parmigiano gr. 2,5 frutta fresca gr 50 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | spuntino :frutta fresca gr.50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 20 pesce gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 frutta fresca gr 50 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale |

DAGLI OTTO AI NOVE MESI

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|--|--|---|--|---|
| spuntino : frutta fresca gr 50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 25 petto di pollo gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 frutta fresca gr 50 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | spuntino : frutta fresca gr 50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 25 pesce gr 40 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 frutta fresca gr 50 merenda: frutta fresca gr 50 | spuntino : frutta fresca gr 50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 25 formaggio fresco gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 frutta fresca gr 50 merenda: 1 vasetto di yogurt bianco con biscotto granulato | spuntino : frutta fresca gr 50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 25 tacchino gr 30 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 frutta fresca gr 50 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | spuntino : frutta fresca gr 50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 25 pesce gr 40 olio evo gr 7 parmigiano gr 2,5 frutta fresca gr 50 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale |

DAI NOVE AI DODICI MESI

Settimana A

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|---|--|--|--|--|
| Spuntino : frutta fresca gr 50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5 uovo gr 30 olio evo gr 4 verdure gr 60 frutta fresca gr 50 pane comune gr 20 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | Spuntino: frutta fresca gr 50 pranzo: riso in bianco gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5 pesce gr 50 olio evo gr 4 verdura gr 60 frutta fresca gr 50 pane comune gr 20 merenda: frutta fresca gr 70 | Spuntino: frutta fresca gr 50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5 formaggio gr 30 olio evo gr 4 verdura gr 60 frutta fresca gr 50 pane comune gr 20 merenda: 1 vasetto di yogurt bianco con biscotto granulato | Spuntino: frutta fresca gr 50 pranzo: pasta al ragù: pastina gr 30 carne bovina gr. 20 pomodoro gr 10 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5 olio evo gr 4 verdura gr 60 frutta fresca gr 50 pane comune gr 20 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | Spuntino: frutta fresca gr 50 pranzo: brodo vegetale con legumi gr 200-220 passato di legumi gr 10 pastina gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5 pesce gr 50 olio evo gr. 4 verdura gr 60 frutta fresca gr 50 pane comune gr 20 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale |

DAI NOVE AI DODICI MESI

Settimana B

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|--|--|--|--|---|
| Spuntino : frutta fresca gr 50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 30 olio evo gr. 3 parmigiano gr 2,5 uovo gr 30 olio evo gr 4 verdura gr 60 frutta fresca gr 50 pane comune gr 20 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | Spuntino : frutta fresca gr 50 pranzo: riso in bianco gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5 lombo di maiale gr 40 verdura gr 60 olio evo gr 4 frutta gr 50 pane comune gr 20 merenda: frutta fresca gr 70 | Spuntino : frutta fresca gr 50 pranzo: brodo vegetale gr 200-220 passato di verdura gr 10 pastina gr 30 olio evo gr. 3 parmigiano gr 2,5 formaggio gr 30 olio evo gr 4 verdura gr 60 frutta fresca gr 50 pane comune gr 20 merenda: 1 vasetto di yogurt bianco con biscotto granulato | Spuntino : frutta fresca gr 50 pranzo: pasta al ragù: pastina gr 30 carne bovina gr. 20 pomodoro gr 10 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5 olio evo gr 4 verdura gr 60 frutta gr 50 pane comune gr 20 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale | Spuntino : frutta fresca gr 50 pranzo: brodo vegetale con legumi gr 200-220 passato gr 15 pastina gr 30 olio evo gr 3 parmigiano gr 2,5 pesce gr 50 olio evo gr 4 verdure di stagione gr 70 frutta gr 50 pane comune gr 20 merenda: a base di latte materno o di latte artificiale |

NOTE

- Nei mesi invernali può essere previsto come piatto unico la polenta al ragù (30 gr farina di mais 30 gr bovino ragù) in sostituzione della pasta al ragù
- Il lombo di maiale può essere sostituito dalla carne avicola
- Possono essere utilizzate le erbe aromatiche quali: aglio, salvia, prezzemolo, basilico
- L'uovo pastorizzato viene proposto nella preparazione del tortino di verdura con aggiunta di verdure di stagione, la cottura è al forno, con aggiunta di olio extra vergine di oliva al crudo.
- Dal 12° mese si introduce il latte vaccino intero fresco: inizialmente il latte viene diluito con un terzo di acqua e gradualmente, nel giro di 2 settimane cieca, viene somministrato senza aggiunta di acqua