

# L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

## DIETA A 6-7 MESI

All'età di 5 mesi e  $\frac{1}{2}$  - 6 mesi è possibile introdurre il secondo pasto di brodo vegetale, la sera a cena, al posto di un pasto di latte. A 6 mesi inoltre si possono aggiungere nella dieta prodotti contenenti **glutine** presente in quattro cereali: **grano, orzo, segale e avena**, sotto forma di semolino di grano, crema multicereali, fiocchi di cereali, pastina. Verso i 7 mesi compiuti introdurre il **pesce**, sia fresco che come omogeneizzato o liofilizzato, dando la preferenza alla sogliola, al rombo, alla trota e al salmone; il merluzzo, più allergizzante, è meglio introdurlo successivamente. Il pesce andrebbe consumato almeno 2-3 volte a settimana. Altro alimento da poter introdurre verso i 7 mesi è lo yogurt.

### SCHEMA DI DIETA PER UN BAMBINO DI 6-7 MESI:

ALIMENTO	QUANTITÀ
2-3 pasti di latte	
latte materno	a richiesta
<b>oppure</b>	
latte di proseguimento	180 - 200 ml.
con l'aggiunta di biscotti	2 - 4
a merenda, al posto del latte, si può somministrare	
yogurt alla frutta (1)	125 gr.
<b>oppure</b>	
farina lattea (2)	5 - 6 cucchiari
acqua bollita	150 - 180 ml.
<b>2 PASTI di Minestrina [pranzo e cena]</b>	
brodo vegetale	170 - 200 ml.
verdure varie passate	2 - 3 cucchiari
pastina (3) o semolino	2 - 3 cucchiari
olio extravergine di oliva	2 cucchiaini
<b>carne (4)</b>	
omogeneizzato di carne	50 - 60 gr.
liofilizzato di carne	10 gr.

## L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

<b>oppure formaggi</b>	
parmigiano	10 - 15 gr.
groviera	15 - 20 gr.
stracchino	20 - 25 gr.
robiola	20 - 25 gr.
ricotta di mucca	25 - 30 gr.
formaggino ipolipidico	25 - 30 gr.
<b>oppure pesce (5)</b>	
pesce fresco	30 - 50 gr.
<b>oppure</b> omogeneizzato di pesce	50 - 60 gr.
<b>oppure</b> liofilizzato di pesce	10 - 20 gr.
<b>Dopo la minestra somministrare</b>	
mela, pera, banana	70 - 100 gr.
succo di limone o di arancia	a piacere
<ol style="list-style-type: none"><li>1. al malto, albicocca, ananas, ciliegia, banana.</li><li>2. alla frutta mista, Riso, Mela, Banana, Biscottata.</li><li>3. sabbolina 0000 (4 zeri).</li><li>4. manzo, vitello, pollo, agnello, coniglio, tacchino.</li><li>5. sogliola, rombo, trota, salmone, merluzzo lessato o cotto al vapore.</li></ol>	