**8-9 mesi**

La composizione di base della pappa rimane la stessa (Brodo + minestrina + passato di verdura + carne + olio + parmigiano, poi frutta)

**Introdurre le seguenti novità**

· **Uovo intero** - 1 volta a settimana a cena *1/2 uovo sodo o strapazzato*

· **Formaggi freschi** (stracchino, ricotta, mozzarella ...) gr 20 2 volte a settimana a cena *(possono essere dati sia aggiuntai alla minestra, sia separatamente)*

· **Aumentare le dimensioni dei cibi** *(minestrine, carne, fino ad arrivare alla consistenza della carne macinata)* Il cibo può essere offerto come piatto unico (frullato, triturato) o separato

· **Variare i sapori** - *(provare a separare il primo piatto dal secondo, mettendo in quest'ultimo la carne con singole verdure di contorno)*

· **Provare passati di singole verdure per la cena** *(passato di carote, o zucchine, )(ricordare che il passato di legumi sostituisce la carne o il pesce)*

· Per un corretto equilibrio di proteine e grassi saturi/insaturi, è opportuno **alternare gli alimenti** proteici durante la settimana:

* 3-4 volte Pesce fresco gr 20 a crudo,
* 3-4 volte Legumi (ceci, fagioli, lenticchie) gr 50 da cotti
* 3 volte Carne fresca gr 20-30 a crudo
* 2 volte Formaggi freschi (stracchino, ricotta, mozzarella ...) gr 20
* 1 volta Uovo: metà (sodo o strapazzato)
* 1 volta Prosciutto cotto senza polifosfati, gr. 20

**Dai 10 mesi**

* **Pastina asciutta**30 g *(con pomodoro bollito + olio e parmigiano aggiunti a crudo)*
* Possono essere utilizzati anche metodi di cottura diversi.
* Il cibo può essere offerto come piatto unico (frullato, triturato) o separato; con il cucchiaino, la forchetta o preso dal bambino con le mani.

**Da ricordare:**

 Il bambino può fare piccoli assaggi degli alimenti della famiglia •Dai 10 mesi circa le verdure possono anche essere offerte a pezzetti • I legumi vanno "passati" per eliminare la buccia. • Offrire acqua oligominerale (RF 50-500 mg/L); evitare il consumo di succhi di frutta e bevande zuccherate in generale; possono essere utilizzate spremute di frutta fresca. • Per limitare l'assunzione di contaminanti: usare prodotti di stagione, variare gli alimenti; inoltre possono essere utilizzati prodotti con dicitura "alimenti per l'infanzia" o prodotti biologici • Continuare la somministrazione di