

Schemi alimentari giornalieri svezzamento

Le giornate alimentari sono state impostate su un fabbisogno calorico giornaliero pari a c.a. **630 Kcal** e un fabbisogno proteico giornaliero di c.a. **11gr/die**. Di seguito sono proposti schemi alimentari con alimenti o ricette tipiche emiliano-romagnole per bambini allattati con latte materno (**2 poppate** al giorno) e per bambini che assumono latte adattato tipo 2 (**400 cc al giorno**).

Note:

- gli schemi proposti sono da considerare come razione giornaliera e sono impostati per il singolo bambino;
- gli ingredienti indicati s'intendono al crudo e al netto degli scarti;
- le indicazioni sulle quantità in grammi degli alimenti sono indicative.

Quantità giornaliera indicativa di nutrienti che rimane da assumere con alimenti solidi, considerando che il bambino prenda 400 cc di latte adattato tipo 2:

6 gr di proteine, 17 gr di lipidi, 47 gr di glucidi

1 Con passatelli / zuppa imperiale

- Passatelli (40 gr.):
 - 20 gr. pangrattato
 - 10 gr. Parmigiano Reggiano grattugiato
 - 10 gr. di uovo
 - odore di noce moscata o scorza di limone (come da ricetta tradizionale)
 - brodo q.b.

Sostituendo pangrattato con semolino e possibile utilizzare gli stessi ingredienti per preparare la Zuppa Imperiale

- 20-30 gr. di verdure passate
- 60 gr. di patate schiacciate o in purea o in passato di verdura
- 10 gr. di olio extravergine di oliva (quantità giornaliera)
- 200 gr. di frutta fresca (frullato di uno o più tipi di frutta, frutta grattugiata/schiacciata o centrifugata, in macedonia a piccoli pezzetti) senza aggiunta di zucchero

2 Con crema di fagioli o lenticchie

- Crema di fagioli o lenticchie
 - 15 gr. di fagioli o lenticchie secchi
 - 15 gr. di crema di riso/crema di cereali/crema di mais e tapioca/semolino/pastina (tipo "sabbiolina")
 - 5 gr. di Parmigiano Reggiano grattugiato
 - 5 gr. di olio extravergine di oliva
 - brodo q.b.
- 20-30 gr. di verdure passate
- 50 gr. di patate schiacciate o in purea o in passato di verdura
- 5 gr. di olio extravergine di oliva
- 200 gr. di frutta fresca (frullato di uno o più tipi di frutta, frutta grattugiata/schiacciata o centrifugata, in macedonia a piccoli pezzetti) senza aggiunta di zucchero

3 Con minestra del paradiso

- Minestra del Paradiso:
 - 10 gr. di Parmigiano Reggiano grattugiato
 - 10 gr. di uovo
 - brodo q.b.
- 20-30 gr. di verdure passate
- 20 gr. di crema di riso/crema di cereali/crema di mais e tapioca/semolino/pastina (tipo "sabbiolina")
- 50 gr. di patate schiacciate o in purea o in passato di verdura
- 10 gr. di olio extravergine di oliva (quantità giornaliera)
- 200 gr. di frutta fresca (frullato di uno o più tipi di frutta, frutta grattugiata/schiacciata o centrifugata, in macedonia a piccoli pezzetti) senza aggiunta di zucchero

4 Con pancotto all'emiliana

- Pancotto:
 - 35 gr. di pane grattugiato (o pane ammorbidito in acqua e frullato)
 - 10 gr. di uovo
 - 5 gr. di Parmigiano Reggiano grattugiato
 - 5 gr. di olio extravergine di oliva
 - brodo q.b.
- 20-30 gr. di verdure passate
- 30 gr. di patate schiacciate o in purea o in passato di verdura
- 5 gr. di olio extravergine di oliva
- 200 gr. di frutta fresca (frullato di uno o più tipi di frutta, frutta grattugiata/schiacciata o centrifugata, in macedonia a piccoli pezzetti) senza aggiunta di zucchero

5 Con crema di patate e trota

- Crema di patate:
 - 40 gr. di patate frullate
 - 15 gr. di pangrattato/crema di riso/crema di cereali/crema di mais e tapioca/semolino/pastina (tipo "sabbiolina")
 - 5 gr. di Parmigiano Reggiano grattugiato
 - 5 gr. di olio extravergine di oliva
 - brodo q.b.
- 20-30 gr. di verdure passate
- 30 gr. di patate schiacciate o in purea o in passato di verdura
- 20 gr. di trota frullata o omogeneizzata
- 5 gr. di olio extravergine di oliva
- 200 gr. di frutta fresca (frullato di uno o più tipi di frutta, frutta grattugiata/schiacciata o centrifugata, in macedonia a piccoli pezzetti) senza aggiunta di zucchero

6 Con polenta e stracchino

- Polenta e stracchino:
 - 25 gr. di farina di mais
 - 15 gr. di stracchino
 - 5 gr. di olio extravergine di oliva
- 20-30 gr. di verdure passate
- 30 gr. di patate schiacciate o in purea o in passato di verdura
- 5 gr. di olio extravergine di oliva
- 200 gr. di frutta fresca (frullato di uno o più tipi di frutta, frutta grattugiata/schiacciata o centrifugata, in macedonia a piccoli pezzetti) senza aggiunta di zucchero

7 Con crema di riso e zucca e carne di maiale

- Crema di riso e zucca:
 - 20 gr. di crema di riso
 - 40 gr. di zucca
 - 5 gr. di Parmigiano Reggiano grattugiato
 - 5 gr. di olio extravergine di oliva
 - brodo q.b.
- 15 gr. di carne di maiale magro frullata o omogeneizzata
- 50 gr. di patate schiacciate o in purea o in passato di verdura
- 5 gr. di olio extravergine di oliva
- 200 gr. di frutta fresca (frullato di uno o più tipi di frutta, frutta grattugiata)