

## Lo svezzamento neonati: pillole di sapere

**Autore:** francesca

**Data:** 22 Giugno 2009



Si dice svezzamento la **sostituzione graduale del latte come cibo per i bambini**: il latte viene sostituito gradualmente con cibi semi-solidi verso i 5-6 mesi.

Ecco alcune **regole per lo svezzamento**.

**Introduzione graduale** degli alimenti abituando il bambino al cucchiaino e ai nuovi gusti. Si inizia con la frutta grattugiata, cotta o omogeneizzata. Il 50% dell'alimentazione del bambino dovrà comunque essere formata dal latte.

L'introduzione di alimenti dovrà avvenire in modo graduale anche per poter capire se il bambino ha delle intolleranze per alcuni alimenti. Per cui introducendone uno alla volta si capirà qual è l'alimento che non va bene.

Si prosegue con del brodo utilizzando il brodo di cottura delle verdure, successivamente si aggiungono le verdure passate, del semolino, crema di riso, olio extra vergine di oliva ed un omogeneizzato di carne. La sera invece della carne di aggiungerà alla minestrina del formaggio: grana, formaggino, crescenza, ricotta.

Si terminerà con della frutta.

Poichè non sempre il bambino è pronto ad accettare i nuovi gusti che noi gli offriamo, sicuramente diversi dal latte che fino ad oggi ha mangiato, si può iniziare provando con delle pappe dolci.

Ecco alcune veloci ricette che vi aiuteranno:

## **PAPPE DOLCI**

### ***Crema di riso al latte***

Stemperare in 350 grammi di acqua a freddo 30 grammi di crema di riso, fate bollire per 18 minuti, quindi aggiungere un cucchiaio di latte, lasciare bollire per altri 2/5 minuti in modo che la minestra risulti densa. Lasciare intiepidire ed a piacere aggiungere un cucchiaino di miele.

## **PAPPE SALATE**

### ***Pappa di verdura e carne***

Mettere in tre quarti di litro di acqua due patate, due carote, fate bollire a fuoco moderato fino a completa cottura delle verdure. Nel brodo che avete preparato stemperate 35 grammi di semolino di riso o crema d'orzo. Fare bollire per 10/20 minuti. Lasciare intiepidire, aggiungere olio d'oliva, due cucchiaini della verdura passata, 4 cucchiaini della carne bollita, pollo, vitello, o omogeneizzata.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/lo-svezzamento-neonati-pillole-di-sapere/>

Generato il 08/05/2026