

ESEMPIO SETTIMANALE

Lunedì

- **Colazione:** Porridge di avena con frutta (banana schiacciata o mela cotta).
- **Pranzo:** Polpettine di pollo o tacchino con patate al vapore, carote e zucchine cotte.
- **Merenda:** Yogurt naturale intero (senza zucchero) con pezzetti di pesca o pera.
- **Cena:** Crema di piselli e ricotta, pane integrale a fette per afferrare.

Martedì

- **Colazione:** Pancake alla banana (senza zucchero), tagliati in piccoli pezzi.
- **Pranzo:** Riso con zucchine e pomodorini (cotti e schiacciati con il cucchiaino) e pollo grigliato a pezzi.
- **Merenda:** Cubetti di mela con qualche fetta di formaggio fresco.
- **Cena:** Pasta corta con sugo di pomodoro e mozzarella a pezzetti.

Mercoledì

- **Colazione:** Frullato di frutta con un po' di latte materno o di formula (se il bambino non è allattato al seno).
- **Pranzo:** Minestrone di verdure con fagioli o lenticchie, servito con pane integrale.
- **Merenda:** Pezzetti di avocado e formaggio fresco.
- **Cena:** Filetto di pesce (ad esempio merluzzo o trota) cotto al vapore con purea di patate.

Giovedì

- **Colazione:** Yogurt greco intero con frutta tagliata in pezzi piccoli.
- **Pranzo:** Polpettine di carne con purea di carote e piselli, piccoli pezzetti di pane.
- **Merenda:** Fette di pera e cracker possibilmente integrali.
- **Cena:** Omelette con spinaci e formaggio, con da pezzi di pomodoro crudo.

Venerdì

- **Colazione:** Porridge di avena con pezzetti di mela e cannella.
- **Pranzo:** Riso basmati con lenticchie rosse, zucchine e un cucchiaino di olio d'oliva.
- **Merenda:** Yogurt naturale con pezzi di banana e fragole.
- **Cena:** Pollo arrosto a pezzetti con patate dolci e carote cotte al vapore.

Sabato

- **Colazione:** Muffin salato con spinaci e formaggio (senza zucchero).
- **Pranzo:** Couscous con verdure miste, servita con cubetti di formaggio.
- **Merenda:** Pezzetti di frutta fresca (kiwi, mela, uva senza semi) e crackers di riso.
- **Cena:** Pasta con sugo e basilico, servita con pezzetti di melanzana grigliata.

Domenica

- **Colazione:** Porridge con frutta fresca (come albicocca o mango).
- **Pranzo:** Arista di maiale al forno con contorno di purè di patate e broccoli cotti al vapore.
- **Merenda:** Fette di melone e un po' di formaggio a pezzetti.
- **Cena:** Pizza fatta in casa con pomodoro, mozzarella e verdure grigliate.

- **Frutta e Verdura:** Ogni giorno, cerca di offrire almeno 3 porzioni di frutta e verdura in vari formati, come frutta a pezzetti, purè o frullati, in modo che il bambino possa sperimentare consistenze diverse.
- **Carboidrati Complessi:** Include cereali integrali, legumi e tuberi (come patate, batate e carote) per favorire una buona digestione e una crescita sana.
- **Proteine:** Alterna proteine animali (carne, pesce, uova) e vegetali (legumi, quinoa) per una dieta equilibrata.
- **Idratazione:** Offri sempre acqua durante il giorno. In alternativa puoi usare brodi di verdura durante i pasti.
- **Evitare il sale e lo zucchero aggiunti:** I cibi freschi sono naturalmente saporiti e la capacità del bambino di apprezzare il gusto naturale si sviluppa meglio in assenza di additivi.