



Schema svezzamento mese per mese (6 – 12 mesi)

Checklist pratica per accompagnare lo svezzamento. Le indicazioni sono generali: segui sempre il parere del pediatra.

Et à	Alimenti introducibili	Frequenza pasti
6 mesi	Brodo vegetale, cereali senza glutine, verdure frullate	1 pappa + latte
7 mesi	Carne omogeneizzata, cereali con glutine, legumi passati, frutta	1 – 2 pappe + latte
8 – 9 mesi	Pastina consistente, pesce ben cotto, formaggi freschi	2 pappe + latte
10 – 12 mesi	Cibi morbidi a pezzetti, inserimento nella tavola di famiglia	3 pasti + latte

Alimenti da evitare nel primo anno

- Sale e zuccheri aggiunti
- Miele prima dei 12 mesi
- Alimenti duri o a rischio soffocamento
- Latte vaccino come bevanda principale

Note personalizzate
