

## Dott. Massimiliano Molfetta

medico chirurgo ~ specialista in chirurgia generale  
via Annibale De Lotto 34/a ~ San Vito di Cadore  
amb. 0436890344 cell 330537056 molfettamassimiliano@gmail.com

### SCHEMA NEL BAMBINO INTORNO AL 5° MESE

#### FARE 4 o 5 PASTI AL GIORNO

##### 3 o 4 VOLTE LATTE MATERNO O LATTE ADATTATO

SE 3 VOLTE 220-250 gr

SE 4 VOLTE 180 gr

##### 1 PASTO MINISTRINA CON

brodo vegetale 200- 250 gr

crema o semolino di riso 1-2 cucchiaini

olio di oliva 2 cucchiaini

formaggio grana 2 cucchiaini

poi omogeneizzato o liofilizzato di carne 1 vasetto

### SCHEMA NEL BAMBINO INTORNO AL 6° MESE

#### FARE 4 PASTI AL GIORNO

##### 2 VOLTE LATTE MATERNO O LATTE DI PROSEGUIMENTO 250 gr

##### 2 PASTI MINISTRINA CON

brodo vegetale 220- 250 gr

crema o semolino di riso 2 cucchiaini

olio di oliva 2 cucchiaini

formaggio grana 2 cucchiaini

omogeneizzato o liofilizzato di carne o formaggio ipolipidico 1 vasetto

iniziare succo di arancia, mela, pera, banana circa 100 gr

#### Preparazione del brodo vegetale

Il brodo vegetale si prepara con verdure fresche di stagione adatte al bambino: patate, carote, sedano, zucchine, fagiolini, spinaci, carciofi, coste, biette, piselli e tutte le varietà di insalate.

- Sono da evitare cavoli, cavolfiori, verze, che hanno aromi troppo forti, spesso sgraditi al bambino.

Le verdure disponibili devono essere ben pulite, lavate e bollite per un'ora circa in 1 litro di acqua non salata.

Per le prime pappe si utilizza solo il brodo filtrato, scartando le verdure bollite. A questa base, nella quantità consigliata, si potranno aggiungere altri ingredienti

**Se il latte materno non è sufficiente**, o se la mamma non può allattare, viene utilizzato il latte artificiale detto anche latte di formula.

Ci sono due diverse modalità:

- 1) poppate complementari : per ogni pasto, offrire prima il latte materno e poi una quantità di latte artificiale necessaria per raggiungere la dose stabilita. Questa tecnica però richiede la doppia pesata, prima e dopo una poppata al seno.  
Questo metodo permette che lo stimolo dato dalla suzione mantenga la produzione di latte materno.
- 2) alternare poppate complete di latte materno con pasti di solo latte artificiale

## **PREPARAZIONE LATTE ARTIFICIALE**

1. Versare l'acqua in un contenitore ben pulito.
2. Lavarsi le mani con acqua e sapone e poi asciugarle.
3. Fare bollire l'acqua.
4. **IMPORTANTE:** aggiungere la polvere quando la temperatura dell'acqua è a 70 gradi; in pratica coprire il contenitore con un coperchio dopo l'ebollizione e attendere non più di 30 minuti.
5. Mettere in un biberon sterilizzato la quantità di acqua necessaria per sciogliere la polvere.
6. Aggiungere l'esatta quantità di polvere indicata nella confezione; non bisogna mai aggiungere una quantità diversa (in più o in meno) da quella indicata.
7. Chiudere il biberon.
8. Agitare bene il contenuto.
9. Raffreddare rapidamente il latte mettendo il biberon in un recipiente con acqua molto fredda.
10. Controllare la temperatura facendo cadere qualche goccia di latte sul dorso della mano e sentire che è tiepida.
11. Eliminare il contenuto se non è stato consumato entro due ore.

## Ricette da grandi

### PASTINA CON MANZO

in 200 ml di acqua fredda diluire una bustina di brodo alle verdure liofilizzato e portare ad ebollizione. Versare 2 cucchiaini di pastina sabbadoro e far bollire per 4-5 minuti.

Fuori dal fuoco aggiungere 1 liofilizzato o omogeneizzato di manzo, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva e mescolare.

In alternativa si può usare liofilizzato o omogeneizzato di pollo o vitello o vitello-pollo.

Il consiglio

In stagione si può aggiungere alla pappa pronta il succo di un pomodoro fresco e maturo passato al colino.

### PUNTINE IN BRODO DI FAGIOLI

Preparare il brodo di fagioli, semplicemente bolliti in acqua con pochissimo sale, e in 250 ml di brodo in ebollizione versare 1 cucchiaio e mezzo di pastina puntine e far bollire per 10-15 minuti.

fuori dal fuoco aggiungere 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva crudo e un cucchiaio di prosciutto cotto magro finemente tritato.

Il consiglio

Dopo la minestra il bambino ha bisogno di bere. Dargli una bevanda preparata che lo aiuta anche a digerire.

### SPAGHETTINI CON SUGO ALLA PIZZAIOLA

In una padellina con 1/2 cucchiaio di olio extra vergine di oliva aggiungere poca cipolla tritata, 2 cucchiaini di salsa di pomodoro e, lasciare cuocere a fuoco medio mescolando ogni tanto. A parte tagliare a dadini 15 g di mozzarella.

Aggiungere nella padella 30/40 g di spaghetti bolliti e ben scolati unendovi 1/2 cucchiaio di parmigiano grattugiato e la mozzarella. Quando il formaggio inizierà a filare togliere dal fuoco e servire.

## Ricette senza latte, senza glutine e senza uovo

### PAPPA DI FRUTTA

Diluire\* in 80 ml di acqua 4 cucchiaini di Crema di Riso (o Crema di Riso Mais e Tapioca); aggiungere una mela ben lavata e grattugiata finemente e mescolare.

in alternativa

Pappa alla frutta con soja

Diluire 7/8 cucchiaini da tavola di Pappa alla soja in 140/150 ml d'acqua.

### POLLO AL RISO

In 200 ml brodo, ben caldo, versare 4 cucchiaini di crema di riso; aggiungere 1 bustina di Liofilizzato di pollo, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva e mescolare.

Il consiglio

Se il bambino rifiuta il cucchiaino, si può dargli la pappa, un po' diluita, usando il biberon con il foro della tettarella allargato.

### PASSATO DI VERDURA

Si prepara il brodo vegetale con verdure fresche di stagione adatte

al bambino: patate, carote, sedano, zucchine, fagiolini, spinaci, carciofi, coste, biette, piselli e tutte le varietà di insalate. Sono da evitare cavoli, cavolfiori, verze, se il bambino non li gradisce per l'aroma troppo forte.

Le verdure disponibili devono essere ben pulite, tagliate a pezzetti e bollite per un'ora circa in 1 litro d'acqua non salata. Dopo aver scolato le verdure, passarle al setaccio e aggiungerne 1-2 cucchiaini al brodo vegetale.

A questa base, brodo vegetale e verdure passate, si aggiungeranno altri ingredienti secondo il parere del pediatra.