

Marco il Pediatra

dieta 7 – 9 mesi

Quando il bambino prende volentieri e senza problemi la pappa delle ore 12 e delle ore 20, si potrà introdurre nella dieta qualsiasi nuovo alimento. Ogni nuovo alimento dovrà essere introdotto da solo per qualche giorno e in maniera graduale.

Alcuni esempi:

- zucchine,
- legumi,
- fagiolini,
- spinaci,
- zucca
- albicocche,
- banane,
- agrumi,
- yogurt.
- maiale,
- prosciutto,
- manzo,
- vitello,

Dopo il compimento del 7 mese introdurre anche:

- **pesce (fresco)**. Cominciare con piccole quantità di acqua di pesce, quindi piccole dosi di merluzzo o sogliola che saranno aumentate gradualmente;
- **uovo** aggiungere alla minestrina un cucchiaino di rosso cotto, aumentare di giorno in giorno fino ad arrivare ad un rosso intero. Solo dopo 8 settimane provare con il bianco dell'uovo con lo stesso sistema.