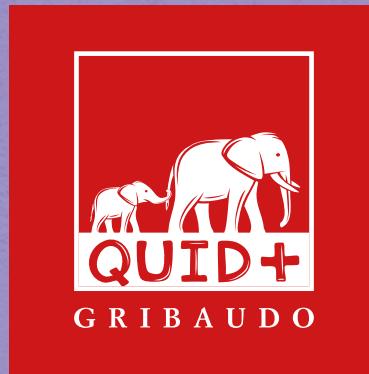
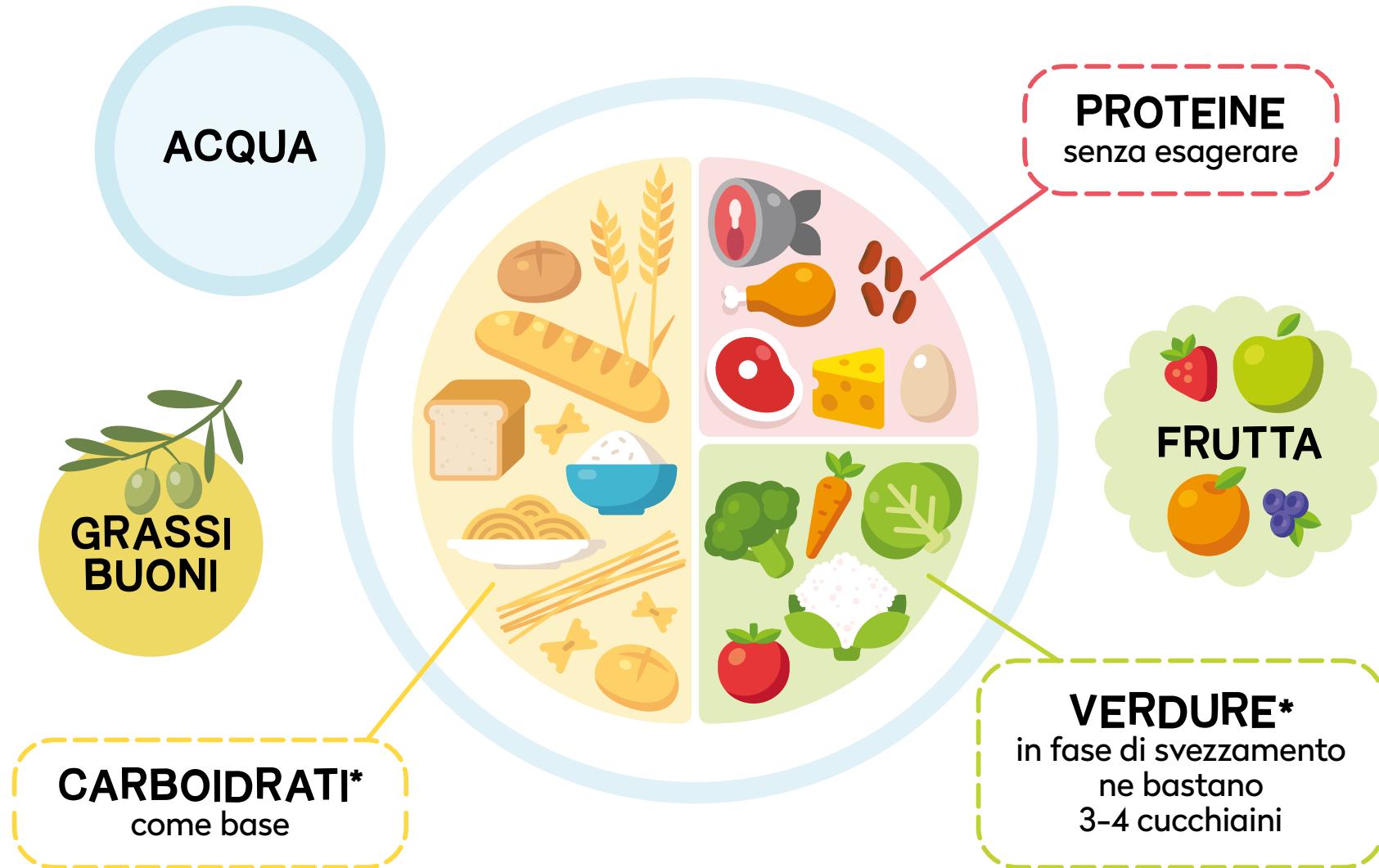


# PAPPA CON LE CARTE DEGLI ANIMALI

## FILASTROCCHI PER MANGIARE CON GUSTO



# IL PIATTO SANO



\* Nel piatto sano nello **svezzamento** si considera una quantità maggiore di cereali rispetto alle verdure.  
Questa proporzione via via andrà invertita con il crescere del bambino dopo l'anno di età circa.

# IL PIATTO SANO

All'inizio dello svezzamento il bambino può iniziare con pappe e cibi frullati, serviranno piccoli accorgimenti per le sue porzioni e si dovrà provare e sperimentare insieme a lui. La cosa importante, come ricorda la dietista **Verdiana Ramina**, è comporre sempre un **piatto sano**, ovvero bilanciato, che dia i corretti nutrienti al nostro bimbo e nello stesso tempo proporre una **grande varietà di cibi diversi** per iniziare fin da piccolissimi una vera e propria **educazione al gusto**.

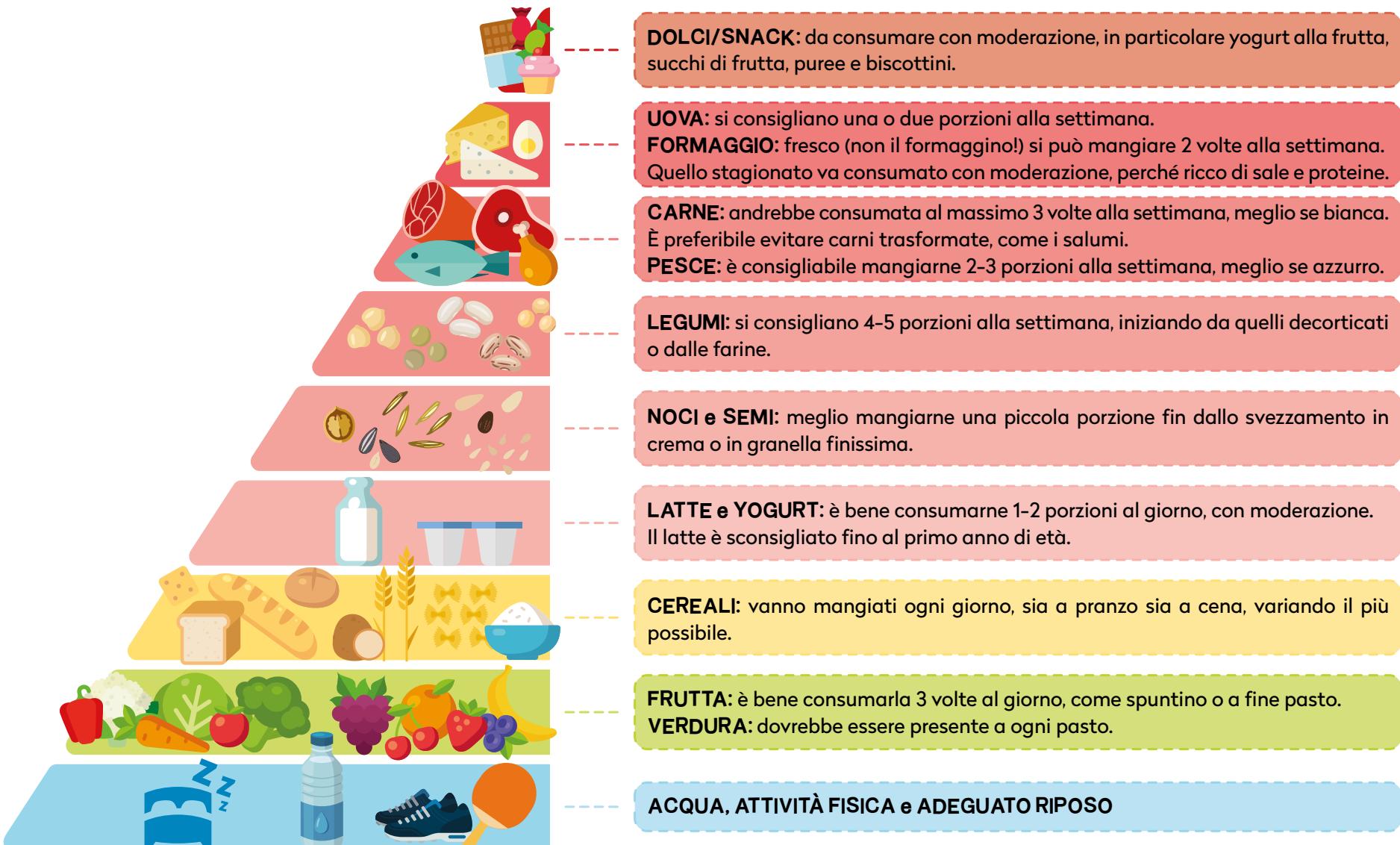
Il piatto sano si compone a partire dalla **piramide alimentare**, la quale vale per tutti, non solo per i bambini, così come le indicazioni generali per la creazione di piatti sani e bilanciati. Questo significa, come ricorda la dottoressa Ramina, che possiamo attuare uno "svezzamento per tutta la famiglia", ovvero darci l'obiettivo di consumare tutti lo stesso pasto.

Preparate ad ogni pasto per il bambino una piccola quantità di cereali (pastina piccola, riso, polenta, cereali in chicco ben cotti ecc) anche le patate possono essere inserite come fonte di carboidrati anche se non sono cereali, da abbinare ad una piccola quantità di verdura (mi raccomando sceglierla in base alla stagionalità) e per finire una piccola quantità di secondo piatto che deve essere inserita seguendo la frequenza della piramide alimentare che prevede quindi l'inserimento di legumi 4-5 volte alla settimana, pesce dalle 2 alle 3 porzioni settimanali, alla carne massimo 3 porzioni, al formaggio massimo 2 porzioni alla settimana (quindi no al formaggio stagionato tutti i giorni nella pappa!) e alle uova 1-2 volte a settimana.

Partendo da queste indicazioni, sarà tutto più facile: non solo cucineremo una volta per tutte, evitando di preparare 2 o 3 pasti diversi, ma a tavola saremo noi stessi a dare il buon esempio e il nostro piccolo potrà piano piano assaggiare e scoprire pietanze variegate e presto potremo condividere con lui gli stessi piatti.

# LA PIRAMIDE DELLA SANA ALIMENTAZIONE

La piramide alimentare è uno schema che spiega in modo molto chiaro e semplice con quale frequenza e in quali quantità è bene consumare i diversi tipi di alimenti per avere un'**alimentazione sana ed equilibrata**.





# PAPPA CON LE CARTE DEGLI ANIMALI

È DISPONIBILE nelle **MIGLIORI LIBRERIE**  
e sugli **STORE ONLINE**:

[Amazon](#)

[IBS](#)

[Feltrinelli.it](#)

