

Alimentació complementària als 10 mesos de vida

Cal seguir augmentant la varietat i consistència dels aliments. A aquesta edat convé que la majoria de l'alimentació ja sigui a trossets. Quan introduïm un aliment nou cal esperar 3-4 dies que el nen s'adapti i observar la reacció. Seguir amb la lactància materna en la mesura del possible.

ALIMENTS RECOMANATS

FRUITA: augmentar la varietat i observar la reacció del nen. Inicialment triturada però a mesura que el nen mostri interès es poden **donar petits trossos**

VERDURA: administrar qualsevol tipus de verdura amb les excepcions dels espinacs, les bledes i el bròquil pel seu alt contingut en nitrats. Cal bullir les verdures amb poca aigua, sense sal i triturar-les o aixefar-les. Afegir oli d'oliva cru quan ja estiguin preparades. Si el nen vol es poden donar a **trossos petits**.

CARN / PEIX / OU: preferentment carn blanca (pollastre, gall dindi, conill) i també carn vermella (vedella) o peix blanc (lluç, llenguado, rap). La quantitat seria 30g de carn / peix o un ou petit .. Es pot fer bullit i triturat amb les verdures i a mesura que el nen ho toleri anar augmentant la consistència. Es poden donar trossets petits que el nen agafi amb la mà si ell vol .Sempre sense sal.

CEREALS: en forma de farinetes o trossets de pa. Es pot donar també sèmola, pasta molt petita o arròs en forma de sopa i afegir trossets de carn o peix.

LLEGUMS: 1-2 vegades per setmana amb verdura o soles. Les lleties millor pelades perquè la pell és indigesta.

S'ha de tenir en compte que aquestes són les pautes estàndard i que poden ser modificades pel pediatre segons el perfil del lactant .



Per qualsevol consulta: 935656000