

Alimentació complementària als 12 mesos de vida

A aquesta edat els nens han de poder menjar els aliments de la resta de la família adaptats per a ells, en petits trossets i sense sal. La varietat ha de ser molt àmplia i si es vol es pot seguir amb la lactància materna.

No es poden donar aliments en trossos que siguin durs sobretot si són de mida petita (fruita seca) o fruites amb os pel risc d'ennuegament. En canvi sí que poden menjar fruits secs triturats.

Es poden administrar qualsevol tipus de verdura, qualsevol tipus de fruita i qualsevol tipus de carn. El peix ha de ser preferentment blanc, però es pot donar petites quantitats de peix blau.

L'ou i els llegums es poden donar 1-3 vegades per setmana i pel que fa als lactis ha de prendre **aproximadament 500 ml de llet al dia** que pot ser de vaca (sencera) o bé de creixement (tipus 3). També pot prendre llet de continuació (tipus 2) fins als 18meses. Al mig litre cal comptar els equivalents lactis que prengui (iogurts, formatge fresc) i també si segueix amb la llet materna.

ALIMENTS NO RECOMENDATS

- Fruits secs o amb os o aliments durs amb risc d'ennuegament
- Aliments edulcorats, salats o molt condimentat
- Aliments molt grassos

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 dubte: 935656000