

Alimentació complementària als 8 -9 mesos de vida

8 mesos

Hem de seguir amb la introducció progressiva iniciada als 6 m i augmentar la varietat i consistència dels aliments. Quan introduïm un aliment nou cal esperar 3-4 dies que el nen s'adapti i observar la reacció. Si el nen ho permet es poden administrar trossets que no siguin durs. En la mesura del possible cal seguir administrant llet materna .

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 i sense sal. Afegir oli d'oliva cru a la verdura quan ja estigui preparada. Si el nen vol es poden donar a trossets petits.

CARN / PEIX / OU: S'administren amb la verdura 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 començar a donar trossets petits que el nen agafi amb la mà si ell vol.

CEREALS: Preferentment amb gluten en forma de farinetes o trossets de pa. Es poden afegir galetes a la fruita. Es pot donar també sèmola, pasta molt petita o arròs en forma de sopa i afegir trossets de carn o peix.

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

9 mesos

Ha de seguir amb la introducció progressiva dels aliments i augmentar la varietat i consistència. Quan introduïm un aliment nou cal esperar 3-4 dies que el nen s'adapti i observar la reacció. Si el nen ho permet es poden administrar trossets petits, que no siguin durs. En la mesura del possible cal seguir administrant llet materna.

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-oh aixafeu. Afegir oli d'oliva cru a la verdura quan ja estigui preparada.

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 començar a donar trossets petits que el nen agafi amb la mà si ell vol.

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

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