

# Ingredienti freschi e naturali

Per pappe buonissime



swiss  
milk

Svizzera. Naturalmente.



swissmilk

## La pappa – fresca, semplice, buona

All’inizio l’allattamento al seno è certamente la soluzione ideale per l’alimentazione del neonato. In seguito, per continuare nel migliore dei modi, si può passare alle pappe fatte in casa, con ingredienti regionali e di stagione. Per un’alimentazione sana e completa durante la prima infanzia bastano tre semplici ricette di base.



Dal quinto mese circa i reni e l’intestino del bambino sono abbastanza sviluppati e si può iniziare con le pappe. Il pranzo è il momento migliore. Come prima pappa, un passato di carote ben cotte è ideale. Gradualmente si può provare con altre verdure di stagione, in seguito patate e poi carne omogeneizzata. All’inizio il bambino prende solo una o due cucchiainate. Man mano che diventa più abile nel mangiare, si può aumentare la porzione. 150–250 grammi di pappa corrispondono a un pasto intero.

### **Consiglio**

In questa prima fase il bambino non ha bisogno di grandi variazioni da un pasto all’altro. Tutto è comunque nuovo! Se gli ingredienti della pappa sono naturali e genuini, il bambino imparerà sin da subito a riconoscere il loro sapore e il loro profumo.

# L'ora della pappa

Le pappe fatte in casa costano meno e per prepararle non ci vuole chissà quanto tempo. Se si utilizzano sin da subito ingredienti regionali e di stagione, il bambino imparerà a riconoscere molto presto il sapore e il profumo della verdura e della frutta fresca. Per la cottura non occorrono né sale né brodo, né spezie né zucchero.

## Consiglio

Per risparmiare tempo, vale la pena preparare una quantità maggiore e suddividerla in porzioni. Le porzioni possono essere conservate in frigorifero un giorno o nel congelatore da 2 a 3 settimane.

Per scongelare la pappa basta riporla nel frigorifero oppure metterla a bagnomaria o passarla un attimo al forno a microonde, prima di riscaldarla.



## Queste le fasi

- I primi 4-6 mesi solo allattamento.
- Dal 5° mese, 7° al più tardi, si può iniziare con le pappe.
- Dal 10° mese, si possono aggiungere pezzettini molto morbidi di alimenti cotti.

# Tre ricette di base

Tre semplici ricette di base per superare senza complicazioni il periodo delle pappe.

## Verdura, patate e carne



### Verdura adatta, ad es.:

carote, cavolfiore, cavolo rapa, finocchio, cetriolo, zucca, zucchini, broccoli

### Verdura non adatta:

cipolla, cavolo cappuccio, insalata verde

## Latte e cereali



### Buono a sapersi

Provare ogni mese una nuova pappa:

- 5-7 mese: pappa con cereali, gradualmente arricchita con patate, e in seguito anche con carne
- 6-8 mese: pappa con latte e cereali\*
- 7-9 mese: pappa con cereali e frutta\*

\* Invece della pappa con latte e cereali introdurre la pappa con cereali e frutta, o viceversa.

## Cereali e frutta



### Frutta adatta, ad es.:

mele, pere

Le albicocche, le bacche e talvolta anche le mele possono provocare reazioni pseudo-allergiche, con gonfiore della faringe, afte in bocca, sederino arrossato. Poiché questi disturbi dipendono dalla quantità di frutta ingerita, con prudenti tentativi si può riuscire a determinare la dose sopportabile.

**Se il bambino è particolarmente sensibile, al momento di fargli assaggiare un nuovo frutto è meglio dapprima cuocerlo, così da eliminare buona parte delle sostanze allergeniche.**

## Perché ingredienti svizzeri?



### Perché sono locali e di stagione

Dal campo al piatto: la via più breve per preparare pappe sane sin della primissima infanzia. Gli alimenti regionali e di stagione sono i migliori, perché non solo hanno un sapore più intenso, ma sono anche un piacere da cucinare.

### Perché sono ottimi e sicuri

La maggior parte delle mucche svizzere è allevata in aziende agricole a conduzione familiare. Per garantire il loro benessere, i contadini applicano scrupolosamente le severe disposizioni della legislazione svizzera sulla protezione degli animali. Un sistema di controlli rigorosi, inoltre, garantisce l'ottima qualità del latte, che non contiene residui di alcun genere ed è igienicamente ineccepibile.

# Quando cominciare con il latte vaccino

Dal settimo mese in poi il latte vaccino è introdotto in piccole quantità durante il pasto, ad esempio in una pappa ai cereali oppure aggiungendo un po' di yogurt alla purea di frutta. Dopo il primo anno di età il bambino può mangiare latte, yogurt, formaggini freschi e formaggio al naturale (ossia senza aggiunta di zucchero o di spezie). Sono adatti esclusivamente il latte vaccino e i suoi derivati. Le bevande a base di soia o cereali non sono idonee, poiché le

proteine che contengono non sono né quantitativamente né qualitativamente sufficienti.

## Questi i latticini adatti:

- latte intero
- yogurt nature a base di latte intero
- formaggio fresco al naturale, a base di latte intero o di panna
- formaggio a pasta molle, semidura o dura (ad es. Brie, Tilsiter, Emmentaler)



La rubrica del sito [Swissmilk](http://www.swissmilk.ch) destinata alle famiglie propone ricette per pappe integrali e informazioni e approfondimenti sull'alimentazione nella prima infanzia.











→ [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)



# Le pappe già pronte

In viaggio o quando manca tempo i vasetti di pappa già pronta possono essere molto pratici. Non c'è bisogno del frigorifero e, inoltre, esistono prodotti di buona qualità.

La preferenza va data alle pappe a base di ingredienti scelti, prive di conservanti, zucchero, sale e spezie.

Tipo di pappa	 <b>Ingredienti consigliati</b>	 <b>Ingredienti sconsigliati</b>	<b>Da aggiungere prima di imboccare</b>
<b>Verdura</b>	verdura, acqua 	sale da cucina, olio vegetale, cipolle	in alternanza, 1 cucchiaino di burro o di olio di colza 
<b>Verdura con patate o cereali</b>	verdura, acqua, patate, cereali (ad es. riso o miglio) oppure lenticchie rosse	sale da cucina, olio vegetale, cipolle 	in alternanza, 1 cucchiaino di burro o di olio di colza
<b>Menu</b>	verdura, patate, riso, pasta, lenticchie rosse, polenta, acqua, carne (8%) 	sale da cucina, olio vegetale, cipolle, spezie	in alternanza, 1 cucchiaino di burro o di olio di colza 
<b>Carne</b>	carne di vitello, di manzo o di pollo (almeno 40%), acqua, ev. riso o riso in polvere	sale da cucina, olio vegetale, cipolle 	
<b>Frutta</b>	frutta poco acida, ingredienti a base di frutta (ad es. succo cremoso), succo di limone o acido ascorbico antiossidante (= vitamina C), ev. riso in polvere per ispessire 	zucchero, miele 	

# Per approfondire il tema



## **Das erste Babyjahr / La première année de bébé**

Wie Mutter und Kinder  
gesund essen

Numero di articolo 142115D

Conseils nutritionnels pour  
la mère et l'enfant

Numero di articolo 142115F

[www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop)



## **Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età**

Ufficio federale della sicurezza alimentare  
e di veterinaria (USAV), 2017

Numero di articolo 341.810.D/F/I

[www.bundespublikationen.admin.ch/shop](http://www.bundespublikationen.admin.ch/shop)

Produttori Svizzeri di Latte PSL

Swissmilk

Public Relations

Weststrasse 10

Casella postale

3000 Berna 6

Telefono 031 359 57 28

Fax 031 359 58 55

[pr@swissmilk.ch](mailto:pr@swissmilk.ch)

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

© Swissmilk, 2017

