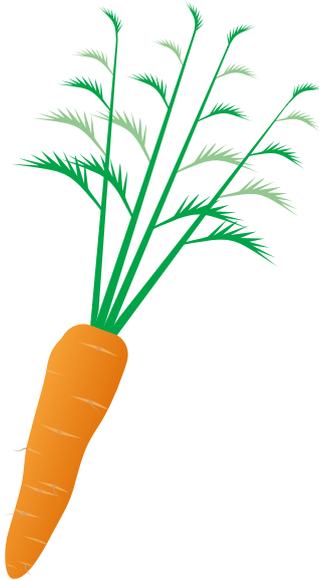


Promemoria

# Preparazione degli alimenti di complemento

Questi suggerimenti vi aiutano nella preparazione degli alimenti di complemento:



1. Preparate con cura la verdura e la frutta per preservarle al meglio. Lavatele rapidamente ma a fondo sotto l'acqua corrente. Sminuzzatele solo dopo averle lavate. Fate bollire un po' d'acqua e aggiungete le verdure. Poco dopo, potete abbassare la potenza della piastra lasciando sobbollire. In tutto, la cottura non dovrebbe durare più di qualche minuto.
2. Inizialmente è consigliabile ridurre il passato a una purea fine. Con l'aumentare dell'età, si può passare il cibo più grossolanamente e se si usano alimenti morbidi, come ad esempio la banana, è sufficiente schiacciarli. Non prima del sesto mese potete offrirgli del cibo da prendere con le mani, ad es. frutta morbida, verdura cotta, la crosta del pane, gallette di cereali senza zuccheri o sale aggiunti. Sorvegliate vostro figlio mentre mangia.
3. Usate olio di colza spremuto a freddo o raffinato.
4. Rinunciate ad aggiungere ingredienti quali sale, brodo, spezie, zucchero, miele e altri dolcificanti. Nel caso di prodotti pronti, evitate quelli che contengono gli additivi e gli aromi citati sopra.
5. Non è necessario scaldare gli omogeneizzati nei vasetti, si possono consumare a temperatura ambiente.
6. La pappa preparata in casa va consumata prima possibile. In frigorifero si conserva fino a 48 ore. Il passato di verdura, le pappe composte da verdure, patate e carne e la carne passata sono conservabili in freezer fino a due mesi. Le pappe con il latte non sono adatte alla congelazione. Le patate si possono congelare solo se contenute in una pappa insieme a verdure e carne.
7. Riscaldare le pappe surgelate a bagnomaria o nel forno a microonde appena prima del pasto. Mescolate la pappa dopo averla riscaldata. Controllate la temperatura per evitare che il bambino si scotti, soprattutto se la pappa è stata scaldata nel microonde.
8. Una volta scongelata, la pappa non si può ricongelare.

