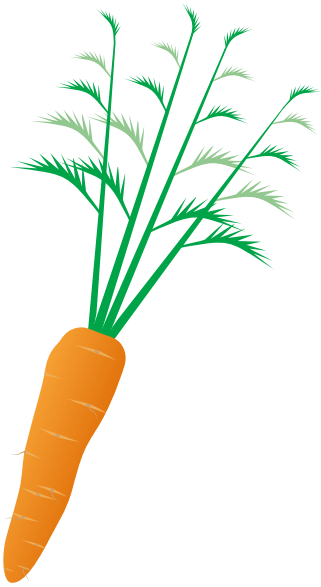
Promemoria bimbiatavola.ch

Preparazione degli alimenti di complemento

Questi suggerimenti vi aiutano nella preparazione degli alimenti di complemento:



1. Preparate con cura frutta e verdura. Lavateli rapidamente ma accuratamente sotto l'acqua corrente. Sminuzzateli solo dopo averli lavati. Portate a ebollizione dell'acqua e aggiungete le verdure. Quindi abbassate la temperatura e lasciate che le verdure continuino a sobbollire. In totale, il tempo di cottura dovrebbe essere di pochi minuti.
2. Inizialmente è consigliabile ridurre la pappa a una purea fine. Con l'aumentare dell'età, la pappa può essere passata in modo più grossolano. Per i cibi morbidi come le banane, basta semplicemente schiacciarle. A partire dai sei mesi, potete dare al vostro bambino cibo da prendere con le mani, ad esempio frutta morbida, verdure cotte, croste di pane o cialde di cereali senza zucchero o sale. Sorvegliate il vostro bambino mentre mangia.
3. Usate olio di colza spremuto a freddo o raffinato.
4. Rinunciate ad aggiungere ingredienti quali sale, brodo, spezie, zucchero, miele e altre sostanze dolcificanti. Nel caso di prodotti pronti, evitate quelli che contengono gli additivi e gli aromi citati sopra.
5. Gli omogeneizzati nei vasetti non richiedono di essere scaldati, si possono consumare a temperatura ambiente.
6. Dopo la preparazione, raffreddate la pappa velocemente e conservatela in frigorifero. Gli avanzi andrebbero consumati entro 24 ore e scaldati una sola volta.
7. Il passato di verdura, le pappe composte da verdure, patate e carne e la carne passata sono conservabili in freezer fino a due mesi. Non è consigliabile congelare le pappe con il latte. Le patate si possono congelare solo quando sono presenti come ingrediente insieme a verdure e carne.
8. Riscaldate le pappe surgelate a bagnomaria o nel forno a microonde appena prima del pasto. Mescolate bene la pappa riscaldata e verificate la temperatura, in modo che il vostro bambino non si scotti, in particolare, se riscaldate la pappa nel microonde.
9. Una volta scongelata, la pappa non può essere congelata di nuovo.