



Schema pasti per neonati/bambini fino a 1 anno di età

	COMPONENTI DEI PASTI	TIPO	QUANTITÀ MINIME RICHIESTE	
			DALLA NASCITA A 5 MESI	DA 6 MESI A 1 ANNO
PRIMA COLAZIONE	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale arricchito di ferro	4-6 once liquide	6-8 once liquide
	Verdura/Frutta	Verdura, frutta o entrambe	0	0-2 cucchiari
	Cereali per bambini¹ e/o Carne/Alternative alla carne	Cereali per bambini arricchiti di ferro <i>oppure</i>	0	0-1/2 oncia eq.
		Carne magra, pollo o pesce <i>oppure</i>	0	0-4 cucchiari
		Uova intere <i>oppure</i>	0	0-4 cucchiari
		Fagioli, piselli o lenticchie secchi cotti <i>oppure</i>	0	0-4 cucchiari
		Formaggio <i>oppure</i>	0	0-2 once
		Ricotta <i>oppure</i>	0	0-8 cucchiari
		Yogurt	0	0-4 once
SPUNTINO	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale arricchito di ferro	4-6 once liquide	2-4 once liquide
	Verdura/Frutta	Verdura, frutta o entrambe	0	0-2 cucchiari
	Cereali/Pane	Cereali per bambini arricchiti di ferro o pane <i>oppure</i>	0	0-1/2 oncia eq.
		Cracker o Cereali per la prima colazione già pronti	0	0-1/4 oncia eq.
PRANZO O CENA	Latte materno o artificiale	Latte materno o artificiale arricchito di ferro	4-6 once liquide	6-8 once liquide
	Verdura/Frutta	Verdura, frutta o entrambe	0	0-2 cucchiari
	Cereali per bambini e/o Carne/Alternative alla carne	Cereali per bambini arricchiti di ferro <i>oppure</i>	0	0-1/2 oncia eq.
		Carne magra, pollo o pesce <i>oppure</i>	0	0-4 cucchiari
		Uova intere <i>oppure</i>	0	0-4 cucchiari
		Fagioli, piselli o lenticchie secchi cotti <i>oppure</i>	0	0-4 cucchiari
		Formaggio <i>oppure</i>	0	0-2 once
		Ricotta <i>oppure</i>	0	0-8 cucchiari
		Yogurt	0	0-4 once

¹ La misura once equivalenti (Ounce Equivalents, oz. eq.) viene utilizzata per determinare la quantità di cereali accreditabili. Per i cereali per bambini arricchiti di ferro, 1/2 oncia eq. corrisponde a circa 4 cucchiari di prodotto secco. Per gli altri cereali consultare *Alimenti accreditabili nel Programma di assistenza alimentare per bambini/ragazzi e adulti (Child and Adult Care Food Program, CACFP)*.

I cibi solidi vanno somministrati solo quando i bambini sono pronti ad accettarli. La decisione di somministrare alimenti specifici ai bambini deve essere adottata solo dopo aver consultato i genitori o chi ne fa le veci.