



**miniland  
è al tu♥ fianco♥  
per superare  
questo momento!**

Ricette, nutrizione e dietetica infantile

## Tabella dei contenuti

Ricette +4 mesi	9
Ricette +6 mesi	14
Ricette +8 mesi	21
Ricette +12 mesi	28

# Introduzione

L'introduzione dell'alimentazione complementare comporta per i lattanti l'ingresso in un nuovo mondo fatto di consistenze, sapori e odori diversi. Le madri, i padri e/o i tutori dei lattanti sono i responsabili della loro alimentazione, ovvero, della scelta e delle modalità di preparazione degli alimenti. Questo compito si complica quando parliamo di madri e padri che lavorano, che devono conciliare la cura dei lattanti con il resto dei compiti imposti dal lavoro. Al fine di facilitare la preparazione dell'alimentazione complementare, offriamo una selezione di ricette facili da preparare, senza grandi complicazioni.



L'alimentazione complementare è cruciale per lo sviluppo e la crescita del bambino, deve essere in grado di soddisfare i suoi fabbisogni nutrizionali e creare delle abitudini alimentari sane. L'alimentazione è influenzata dalle abitudini acquisite all'interno delle nostre case, per questo possiamo affermare che condurre un'alimentazione sana ed equilibrata fin dall'infanzia rappresenta una garanzia di successo per l'adozione di abitudini alimentari appropriate. Nel corso degli anni, abbiamo assistito ad una transizione nell'interpretazione dello stato nutrizionale. In passato, il sovrappeso era considerato in un lattante come un segno di buona salute, mentre oggi sappiamo che non è così.

Con questo manuale cerchiamo di andare oltre, essendo convinti che è possibile seguire e adottare un'alimentazione corretta. Pertanto, l'obiettivo è quello di creare un ricettario di preparazioni culinarie per l'introduzione all'alimentazione complementare del lattante, utilizzando come tecnica principale la cottura al vapore con Chefy 6. Gli alimenti cotti al vapore sono di grande utilità, dato che è proprio questo tipo di cottura ad avere maggiore rispetto delle sostanze nutritive. Produce una minore perdita di sostanze nutritive negli alimenti e rafforza la biodisponibilità di alcuni nutrienti, soprattutto nella frutta e nelle verdure.

Ogni ricetta presenta: nome della ricetta, ingredienti, modalità di preparazione, tempo richiesto (minuti), apporto energetico (Kcal) ed età di introduzione.

Le ricette che richiedono una cottura al vapore devono essere servite tiepide.

## **Fabbisogni e raccomandazioni dietetico-nutrizionali fino al primo anno di età**

Durante i primi 6 mesi di vita, il lattante può essere alimentato esclusivamente con latte materno, o con latte artificiale per neonati, in grado di coprire completamente il suo fabbisogno nutrizionale. A partire dai sei mesi, il latte materno non è più sufficiente per soddisfare tale fabbisogno. Per questo, come raccomandazione generale, è necessario

fornire un apporto supplementare a base di altri alimenti.

Per alimentazione complementare si intende l'insieme di quei alimenti, assunti dal lattante, diversi dal latte materno.

### **Guida per l'alimentazione complementare secondo la FAO/OMS e adeguata alla popolazione spagnola:**

- 1.** Durata dell'allattamento ed età per l'introduzione dell'alimentazione complementare: l'alimentazione complementare non deve essere introdotta prima dei quattro mesi o dopo i sei mesi di età mentre è ancora in corso l'allattamento.
- 2.** Alimentazione responsabile: i lattanti dovrebbero essere alimentati lentamente e con pazienza, incoraggiandoli a mangiare senza forzarli. Se i bambini rifiutano spesso gli alimenti offerti, si consiglia di combinare diversi alimenti, consistenze e metodi di stimolazione. Durante i pasti è importante ridurre al minimo le distrazioni.
- 3.** Sicurezza e igiene durante la preparazione e manipolazione degli alimenti complementari: assicurarsi che le mani di adulti e bambini siano lavate correttamente, anche prima della preparazione dei pasti. Evitare i biberon difficili da pulire.
- 4.** Quantità necessaria di alimenti complementari: gli alimenti complementari devono essere introdotti tra i 4 e i 6 mesi di età, aumentando la quantità progressivamente con l'aumentare dell'età del bambino. Si raccomanda un'assunzione di:
  - a.** 130 Kcal al giorno di alimentazione complementare tra i 4 e gli 8 mesi.
  - b.** 310 Kcal al giorno di alimentazione complementare tra i 9 e gli 11 mesi.
  - c.** 580 Kcal al giorno di alimentazione complementare tra i 12 e gli 23 mesi.
- 5-** Consistenza degli alimenti: è necessario aumentare gradualmente la consistenza degli alimenti con l'aumentare dell'età del bambino, adattandola al suo fabbisogno e alle sue capacità.
- 6-** Frequenza di consumo e densità energetica: aumentare gradualmente il numero di pasti a base di alimenti complementari con l'aumentare dell'età del bambino. Il numero di pasti dipenderà dalla densità energetica e dalla quantità del cibo assunto.

Con allattamento materno:

- i. 2-3 pasti giornalieri dai 6 agli 8 mesi
- ii. 3-4 pasti giornalieri dai 9 agli 11 mesi
- iii. 3 o 4 nei bambini dai 12 ai 24 mesi

## Porzioni di alimenti raccomandate fino al primo anno di età

Queste raccomandazioni orientative sono basate su diversi documenti tecnici, riguardanti l'introduzione dell'alimentazione complementare nel lattante. Tuttavia, si consiglia di programmare l'introduzione progressiva dei vari alimenti assieme al pediatra e al dentista-nutrizionista, dato che la maturazione dell'apparato digerente è differente da un neonato all'altro.

Tempo	Alimenti	Quantità
4-5 mesi	Latte materno o artificiale	750-900ml/giorno
	Cereali per l'infanzia senza glutine: riso, mais, miglio, quinoa	15-25 g/giorno (1-2 cucchiaini al giorno)
	Frutta: banana, pera, mela e arancia	20-130 g/giorno
	Grassi	Alcune gocce al giorno (cucchiaino)

Tempo	Alimenti	Quantità
6-7 mesi	Latte materno a richiesta o di continuazione	500-700ml di latte di continuazione (seconda età)
	Verdure cotte: fagiolini, carota, zucchina, zucca, ravanello, porro, cipolla, pomodoro pelato e senza semi	75-150g/giorno 1-2 puree al giorno
	Fecole: semola di grano e riso molto cotta, patata e pasta tritata molto cotta	
	Cereali per l'infanzia con glutine: grano, segale, avena e orzo	15-50g/giorno 1 cucchiaino nel biberon
Frutta: pesca, albicocca, prugna e mandarino	100-130g/giorno 4-8 cucchiaini	

Tempo	Alimenti	Quantità
6-7 mesi	Grassi	1-2 cucchiaini da minestra al giorno
	Dolci a base di latte: primi yogurt	1/giorno
	Carni: manzo, vitello, agnello, coniglio, maiale, tacchino, pollo	20-50g/giorno

Tempo	Alimenti	Quantità
8-11 mesi	Latte materno o artificiale a richiesta	500-600ml di latte di continuazione
	Verdure cotte: porro, broccolo, cavolfiore e melanzana	200-300/giorno. 13-15 cucchiaini/giorno. Mischiare con fecole tipo patata, pasta, riso. 2 puree al giorno
	Cereali per l'infanzia	30-60g/giorno 5-10 cucchiaini
	Frutta: fragola, lampone, ribes, mango e ananas	100-250g/giorno 1-2 puree di frutta al giorno
	Grassi	2 cucchiaini da minestra al giorno
	Dolci a base di latte: primi yogurt e formaggio fresco	1 al giorno
	Carni, pesce (merluzzo, rombo, baccalà, rana pescatrice, sogliola) e uova (tuorlo)	20-50 g/giorno Aggiungere al purè di verdure, tuorlo d'uovo e pesce bianco

Tempo	Alimenti	Quantità
da 12 mesi	Latte materno a richiesta o di continuazione	500ml di latte di crescita
	Verdure cotte: cavolo, rapa, barbabietola, peperone, sedano e funghi. A crudo, pomodoro, cetriolo e avocado	200-300/giorno. 13-15 cucchiaini/giorno. Mischiare con fecole tipo patata, pasta, riso. 2 puree al giorno
	Cereali per l'infanzia	30-40 g/giorno Sotto forma di pappa o aggiungere pane e biscotti
	Frutta: anguria, kiwi, mela cotogna	200-300 g/giorno 2 pezzi di frutta al giorno
	Grassi	2-3 cucchiaini da minestra/giorno
	Dolci a base di latte: primi yogurt e formaggio fresco	1-2 dolci a base di latte al giorno
	Carni, pesce (salmone, tonno, ecc.) e uova (intere)	40-80 g/giorno
	Legumi: lupini, ceci, lenticchie, fave, soia	Sostituisce la carne o il pesce

# miniland

Se hai acquistato lo **Chefy 6** puoi scaricare più di **80 ricette** salutare attraverso il nostro sito web [www.emybaby.com](http://www.emybaby.com). In questo articolo vogliamo condividere con voi una piccola selezione di ricette facili da fare in casa.

Tutte le ricette sono state preparate dal Gabinetto per l'Alimentazione e Nutrizione di Alicante.

**E sono deliziose!**



A photograph of a man with dark hair and a beard, wearing a light blue t-shirt, holding a baby in his arms. The baby is wearing a light blue dress and is looking towards the man with a happy expression. They are outdoors in a garden with pink flowers in the background. The image is used as a background for a text overlay.

miniland

Ricette  
**+4 mesi**

+4 mesi



## Pappa appetitosa

### Ingredienti

- 50 g di mela
- 50 g di banana
- 200 ml di latte di continuazione

 5-7 minuti

 212,5 Kcal

### Preparazione:

Lavare la mela, sbucciarla e tagliarla a pezzetti, quindi cuocerla al vapore per 5 minuti nella chefy 6. Al termine aggiungere la banana a pezzetti, il latte di continuazione tiepido e tritare il tutto per 30-60 secondi fino ad ottenere la giusta consistenza.

+4 mesi



# Omogeneizzato di mela

## Ingredienti

· 100 g di mela



5-8 minuti



54 Kcal

## Preparazione:

Mettere la mela sbucciata e tagliata a pezzetti nella chefy 6, quindi cuocere al vapore per 5 minuti. Al termine della cottura, tritare il tutto, per 30-60 secondi, nell'acqua di cottura fino a raggiungere la giusta consistenza.

## Commento:

Utile per combattere la diarrea.

+4 mesi



## Frullato antidiarroico

### Ingredienti

- 240 ml di latte di continuazione (1 barattolo)
- 100 g di banana matura

 5 minuti

 259 Kcal

### Preparazione:

Rimuovere la buccia della banana e tagliarla a pezzetti. Schiacciare i pezzi di banana e metterli nella chefy 6. Aggiungere il latte di continuazione, preparato in precedenza, e tritare per 30-60 secondi fino a raggiungere la giusta consistenza.

### Commento:

Utile per combattere la diarrea.

+4 mesi



## Omogeneizzato di pera e banana

### Ingredienti

- 50 g di pera
- 50 g di banana



5-8 minuti



65 Kcal

### Preparazione:

Mettere la pera sbucciata e tagliata a pezzetti nella chefy 6, quindi cuocere al vapore per 5 minuti. Al termine della cottura, tritare il tutto, per 30-60 secondi, nell'acqua di cottura fino a raggiungere la giusta consistenza.

### Commento:

Si può addolcire con un cucchiaino di miele (5 g).

A close-up photograph of a man with a beard and brown hair leaning over a baby. The man is smiling broadly, showing his teeth, and looking down at the baby. The baby is lying on its back, wearing a blue and white striped shirt, and is holding the man's hand. The background is bright and out of focus.

miniland

Ricette  
**+6 mesi**

+6 mesi



## Purè di carota e zucchini

### Ingredienti

- 50 g di carote
- 50 g di zucchini
- 1 cucchiaio da minestra raso di farina di mais (10 g)

 15-18 minuti

 59,3 Kcal

### Preparazione:

Pelare e tagliare a pezzetti la zucchini e le carote, quindi cuocere a vapore nella chefy 6 per 15 minuti. Terminato il tempo di cottura, aggiungere il cucchiaio di farina di mais, quindi tritare il tutto per 30-60 secondi fino ad ottenere la giusta consistenza.

+6 mesi



## Pappa di frutta

### Ingredienti

- 60 g di mela
- 60 g di pera
- 125 g di primo yogurt (1 vasetto)

 5-7 minuti

 148,8 Kcal

### Preparazione:

Lavare la mela e la pera, quindi tagliarle a pezzetti. Mettere a cuocere per 5 minuti nella chefy 6. Aggiungere lo yogurt e tritare per 30-60 secondi fino ad ottenere una consistenza omogenea e fine.

### Commento:

Con il latte di continuazione al posto dello yogurt, a partire dai 4 mesi.

+6 mesi



# Succo di pomodoro

## Ingredienti

· 150g di pomodoro



15-18 minuti



28,5 Kcal

## Preparazione:

Pelare il pomodoro e togliere i semi, quindi cuocere a vapore nella chefy 6 per 15 minuti. Al termine della cottura, estrarre il tutto, utilizzare l'acqua di cottura e tritare per 30-60 secondi fino ad ottenere una consistenza fine.

+6 mesi



## Pasta con carne di vitello

### Ingredienti

- 50 g di carote
- 50 g di fagiolini
- 20 g di vitello
- 30 g di pasta
- 1 cucchiaino di olio di oliva (5 ml)



15-20 minuti

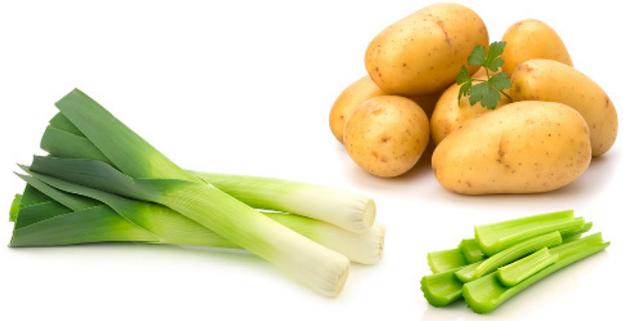


201,1 Kcal

### Preparazione:

Pelare la zuccina e tagliarla a rotelle. Tagliare a pezzetti i fagiolini. Aggiungere la pasta nella base della chefy 6 e cuocere ognuno nel suo recipiente il vitello e la zuccina con i fagiolini. Cuocere al vapore per 15 minuti. Aggiungere gli ingredienti e tritare per 30-60 secondi, aggiungendo 1 cucchiaino di olio di oliva.

+6 mesi



## Crema di porri e patate

### Ingredienti

- 70 g di patate
- 50 g di porro
- 50 g di sedano
- 100 ml di latte di continuazione



20-25 minuti



136,7 Kcal

### Preparazione:

Lavare le verdure e tagliarle a pezzetti. Cuocere le patate al vapore per 20 minuti nella chefy 6, introducendo il porro e il sedano al minuto 15 di cottura. Al termine della cottura, mescolare il tutto e aggiungere il latte di continuazione, quindi tritare. Aggiungere un cucchiaino di olio di oliva e tritare nuovamente per 30-60 secondi, fino ad ottenere una consistenza cremosa.

+6 mesi



## Trito di riso con lombo di maiale

### Ingredienti

- 100 g di fagiolini
- 50 g di carote
- 50 ml di acqua
- 30 g di pomodoro
- 20 g di riso
- 20 g di lombo di maiale
- 1 cucchiaino di olio di oliva (5 ml)



20-25 minuti



192,9 Kcal

### Preparazione:

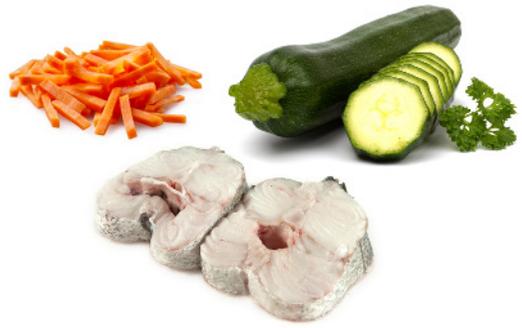
Lavare e tagliare le zucchine (eliminare la buccia), il pomodoro (eliminare i semi) e i fagiolini. Collocare nella base della chefy 6 il riso e, in un altro recipiente, il lombo di maiale (eliminare la parte grassa del maiale) con i fagiolini. Dopo 5 minuti, aggiungere il pomodoro e la zuccina. Al termine, mescolare il tutto, aggiungere 50 ml di acqua e tritare. Infine, aggiungere l'olio di oliva e tritare nuovamente per 30-60 secondi fino ad ottenere la consistenza desiderata.

A close-up photograph of a man with a beard and short hair, wearing a white polo shirt, smiling as he brushes a young child's teeth. The child has curly hair and is wearing a blue bib, looking happily at the camera. The background is a plain, light-colored wall.

miniland

Ricette  
+8 mesi

+8 mesi



# Omogeneizzato di merluzzo e zucchine

## Ingredienti

- 20 g di filetto di merluzzo spellato
- 50 g di zucchine piccole
- 50 g di carote
- Cucchiaino da minestra raso di farina di mais (10 g)
- 1 cucchiaino di olio di oliva (10 ml)

 15-20 minuti

 164,5 Kcal

## Preparazione:

Lavare la zuccina, pelare e tagliare a rondelle. Fare lo stesso con le carote, mettere entrambe le verdure nella chefy 6 e cuocere per 15 minuti. Nel frattempo, mettere in un recipiente a parte il merluzzo. Al termine, sminuzzare il merluzzo e rimuovere la pelle. Mettere la farina di mais, il merluzzo e il cucchiaino di olio di oliva assieme al resto degli ingredienti e tritare in base ai gusti. Utilizzare l'acqua di cottura per la trituratione.

+8 mesi



## Pappa di spinaci e pollo

### Ingredienti

- 50 g di patate
- 50 g di spinaci
- 20 g di petto di pollo
- Mezzo bicchiere di latte di continuazione (120 ml)

 20-25 minuti

 164,5 Kcal

### Preparazione:

Pelare le patate, tagliarle e cuocerle al vapore nella chefy 6 per 20 minuti. Aggiungere gli spinaci e il pollo (in un recipiente separato) dopo 5 minuti dall'inizio della cottura. Al termine eliminare il brodo di cottura. Aggiungere successivamente gli ingredienti assieme al latte (preparato precedentemente) e tritare in base ai gusti.

+8 mesi



## Succo tropicale

### Ingredienti

- 200 ml di succo di ananas
- 100 g di arancia
- 50 g di carote



15-18 minuti

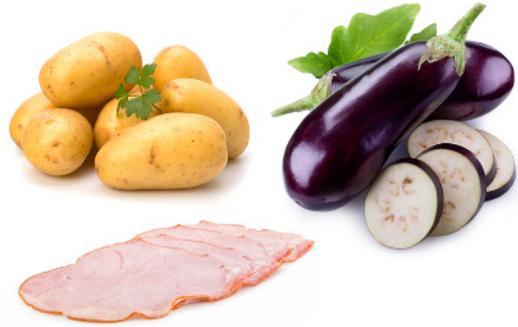


147 Kcal

### Preparazione:

Pelare e tagliare a pezzi le carote. Cuocerle al vapore per 15 minuti. Al termine della cottura, aggiungere l'arancia già sbucciata e tagliata a pezzi, il succo di ananas e tritare a piacere.

+8 mesi



## Patate alla melanzana

### Ingredienti

- 100 g di patate
- 100 g di melanzana
- 20 g di petto di tacchino
- 1 cucchiaino di olio di oliva (5 ml)

 15-20 minuti

 154,1 Kcal

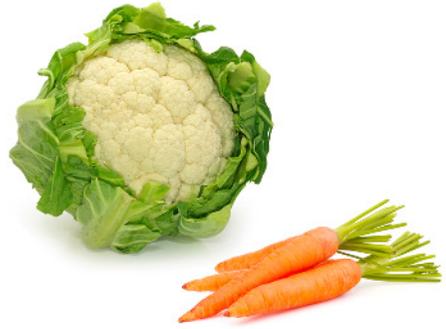
### Preparazione:

Pelare e tagliare a rondelle la patata e la melanzana. Disporre all'interno di un recipiente nella chefy 6 e cuocere al vapore per 15 minuti. Aggiungere successivamente gli ingredienti assieme al petto di tacchino tagliato, il cucchiaino di olio e tritare a piacimento.

### Commento:

Sostituendo la melanzana con il porro o la cipolla, è possibile introdurlo a partire dai 6 mesi.

+8 mesi



## Purè di cavolfiore e carota

### Ingredienti

- 60 g di cavolfiore
- 50 g di carote
- 100 ml di latte di continuazione

 15-18 minuti

 100,2 Kcal

### Preparazione:

Lavare le verdure tagliate a dadi. Cuocerle al vapore per 15 minuti nella chefy 6. Al termine della cottura, aggiungere al liquido di cottura i 100 ml di latte di continuazione e tritare il tutto per ottenere il purè. Infine, aggiungere olio di oliva e tritare nuovamente.

+8 mesi



## Super frullato di frutta

### Ingredienti

- 150 ml di succo d'arancia
- 50 g di ananas
- 50 g di uva senza buccia
- 50 g di carote

 3-5 minuti

 142,5 Kcal

### Preparazione:

Lavare, sbucciare e tagliare a pezzetti la frutta (rimuovere i semi dall'uva). Aggiungere i 150 ml di succo di arancia e frullare nella chefy 6.

A photograph of a man with dark, curly hair and a beard, wearing a grey t-shirt, holding a baby. The baby is wearing a yellow short-sleeved top and white shorts, and is smiling while putting her index finger in her mouth. The background is a simple indoor setting with a green plant on the left.

miniland

Ricette  
**+12 mesi**

+12 mesi



## Purè di legumi con carne

### Ingredienti

- 80 g di lenticchie cotte
- 20 g di petto di pollo
- 1 cucchiaio di olio di oliva (10 ml)

 15-20 minuti

 182,1 Kcal

### Preparazione:

Cuocere i legumi, rimuovendo la pelle (per quanto possibile). Cuocere al vapore il petto di pollo nella chefy 6 per 15 minuti. Al termine mettere i legumi nella chefy 6 assieme al latte e tritare. Aggiungere infine l'olio di oliva e tritare nuovamente.

+12 mesi



## Pasta con spinaci e tonno

### Ingredienti

- 20 g di pasta
- 50 g di spinaci
- 20 g di tonno fresco
- 100 ml di latte di continuazione

 15-17 minuti

 172 Kcal

### Preparazione:

Lavare e tagliare gli spinaci e il tonno. Collocarli in contenitori separati e cuocere al vapore nella chefy 6 per 15 minuti. Dopo 5 minuti, aggiungere la pasta nella base della chefy 6. Al termine della cottura, rimuovere l'acqua di cottura. Triturare tutti gli alimenti, aggiungere il latte di continuazione preparato precedentemente.

+12 mesi



## Pappa di kiwi e mela

### Ingredienti

- 100 g di kiwi
- 100 g di mela



5-7 minuti



103 Kcal

### Preparazione:

Lavare e tagliare la mela. Cuocere nella chefy 6 per 5 minuti. Pelare e tagliare il kiwi (togliendo i semi). Unire il tutto e tritare fino ad ottenere la giusta consistenza.

### Commento:

È possibile sostituire il kiwi con arance o pere e introdurre la ricetta a partire dai 4 mesi.

+12 mesi



## Pasta con verdure

### Ingredienti

- 100 g di zucchine
- 100 g di pomodoro
- 50g di cipolla
- 20 g di tonno fresco
- 20 g di pasta
- 1 cucchiaio di olio di oliva (10 ml)



15-17 minuti



259 Kcal

### Preparazione:

Lavare, pelare e tagliare la zuccina e la cipolla. Spellare il pomodoro e rimuovere i semi. Cuocere al vapore per 15 minuti nella chefy 6. Dopo 5 minuti dall'inizio della cottura, aggiungere la pasta nella base della chefy 6. Una volta pronta la pasta e le verdure, aggiungere il tonno in scatola (precedentemente lavato) e tritarlo. Infine, aggiungere olio di oliva e tritare nuovamente.

### Commento:

Con pesce bianco (come merluzzo, merlano o sogliola) al posto del tonno anche a partire dagli 8 mesi.

+12 mesi



# Pappa di banana e gelatina di cotogne

## Ingredienti

- 100 g di banana
- 10 g di gelatina di cotogne



3-5 minuti



118,5 Kcal

## Preparazione:

Tagliare a pezzetti la banana e schiacciarla con la forchetta. Aggiungere i 10 g di gelatina di cotogne e tritare fino ad ottenere la consistenza desiderata.

## Commento:

Senza cotogne è possibile introdurlo a partire dai 4 mesi. Utile per combattere la diarrea.

6 in 1



## chefy 6

COMPLETO ROBOT DA CUCINA MULTIFUNZIONE 6 IN 1

6 funzioni in un singolo robot da cucina

- Riscalda biberon e pappe
- Sterilizza biberon al vapore
- Cuoce alimenti al vapore
- Mantiene la temperatura di biberon e vasetti
- Omogeneizza alimenti
- Scongela biberon e vasetti



## BIBLIOGRAFIA

1. Aranceta Bartrina J, Delgado Rubio A. Cliniche di nutrizione spagnola Volumen II Nutrizione infantile. Elsevier Doyma. Barcelona. 2007.
2. Cuervo M, Corbalán M, Baladía E, Cabrerizo L, Formiguera X, Iglesias C, et al. Comparison of dietary reference intakes (DRI) between different countries of the European Union, The United States and the World Health Organization. Nutr Hosp. 2009;24:384-414.
3. Federazione spagnola delle società di nutrizione, alimentazione e dietetica (FESNAD). Ingestioni alimentari di riferimento (IDR) per la popolazione spagnola. Eunsa. Navarra. 2010.
4. Gallar M. Cibo adattato ai problemi di salute. Ed Avante Claro. 2010
5. Guida alla mensa scolastica. Programma PERSEO. Ministero della Salute e del Consumo
6. Maldonado Lozano J, Gil Campos M. nutrizione nel neonato. En: Gil A, Editori. Trattato sulla nutrizione. Panamericano. Madrid. 2010. Pag: 274-98.

# miniland

[minilandgroup.com](http://minilandgroup.com)



La consulenza in nutrizione e dietetica e i contenuti delle ricette sono stati elaborati dal Gabinetto di Alimentazione e Nutrizione dell'Università di Alicante (Spagna) · ALINUA ·

© Miniland, S.A. 2020