



ALIMENTACIÓ DELS 6 ALS 9 MESOS

Els purés de verdures constitueixen la base de l'àpat del migdia durant molts mesos. Es preparen amb una base de patata, pastanaga, oli d'oliva i llet materna o adaptada, ja que es millor no utilitzar els brous de bullir les verdures. A poc a poc anirem afegint-hi verdures suaus com ara el carbassó, carbassa, ceba, porros o mongetes tendres. Sense oblidar-nos que les introduïrem una a una i valorant la seva tolerància. Als 8 mesos podrem introduir l'api.

Podem començar a introduir 20-30 gr de carn blanca (pollastre, gall d'indi o conill). Aquest tipus de carn té poc contingut amb greix. El volum total del puré ha de ser d'uns 250 ml (prioritzant la sensació de gana del nen), i és convenient anar canviant les combinacions de les verdures. Als 10 o 15 dies es pot alternar gall d'indi o conill, un cop passats uns altres 10 o 15 dies, amb carn de xai o cabrit i finalment amb vedella, aproximadament als 7-8 mesos.

En aquests edat és quan substituïrem els cereals sense gluten pels cereals amb gluten per fer les farinetes. Com sempre, la introducció es farà de forma molt lenta, substituïnt una cullerada de cereals sense gluten per una amb gluten, aproximadament cada setmana, fins que a poc a poc acabem d'elaborar les farinetes només amb cereals amb gluten.

Durant aquest període de diversificació alimentària, la llet materna o adaptada i els seus derivats, com ara el iogurt elaborat amb llet adaptada, han de cobrir aproximadament el 50 % de l'aportació energètica, així que hauria de prendre'n uns 500 ml repartits en tot el dia.

Com es prepara el primer puré de verdures?

- El prepararem amb 100 gr de patata, 50 gr de pastanaga, pelades i bullides amb aigua sense sal o bé al vapor.
- Ho triturarem amb 100 ml de llet materna o adaptada (continuació) i hi afegirem una cullerada de postre d'oli d'oliva verge.
- Una vegada el nen estigui familiaritzat amb aquest puré, podrem anar afegint verdures suaus com ara la carbassó el carbassó pelat, ceba o mongeta tendra, mantenint la mateixa base del puré amb patata i pastanaga, llet materna o adaptada i oli d'oliva i arribant a una total de 250 ml.
- Una vegada el nen s'hagi acostumat a les verdures, afegirem els 20-30 gr de pollastre, que haurem bullit a part, sense pell, durant aproximadament 20 minuts.
- Seguirem el mateix procediment per la resta de carns blanques.
- No aprofitarem el brou de bullir les verdures i les carns, ja que les purines passen a l'aigua de cocció.

ESQUEMA GENERAL AL VOLTANT DELS 8 MESOS	
1ª hora	Farinetes de cereals
½ matí	Suc de taronja o mandarina
Dinar	Puré de verdures amb 30 gr de carn blanca
½ tarda	Puré de fruites
Sopar	Farinetes de cereals