



## ALIMENTACIÓ DELS 10 ALS 12 MESOS

És el moment d'augmentar la quantitat de carn a 40-50 gr., i començar a introduir 30 gr de peix blanc afegits al puré de verdures o a les farinetes de cereals. S'ha de donar sempre primer en l'àpat del migdia fins que es valori que hi ha una bona tolerància i acceptació, i llavors es pot donar el peix, per exemple, per sopar, perquè és un aliment de digestió fàcil. També es pot incorporar el peix al puré de verdures del migdia, en substitució a la carn (pollastre o vedella).

Als 10 mesos, aproximadament, podem incorporar l'ou. D'entrada només es donarà ½ rovell cuit (sense clara) en l'àpat del dinar, barrejat amb el puré de verdures, un cop a la setmana, durant 3 o 4 setmanes. Si és ben tolerat el podem afegir a les farinetes de cereals de la nit dues vegades a la setmana.

A aquesta edat, es comença a oferir postres a base de làctics (iogurt natural, formatge fresc) o, preferentment, fruita fresca (triturada o a trossos molt petits).

Llet materna o fórmula adaptada de continuació. Seguirem amb els cereals amb gluten (aproximadament número de cullerades totals/dia=número mesos). L'aportació de llet i derivats ha de ser de 500 ml/dia.

Les quantitats de menjar per àpat han d'oscil·lar entre 225-275 g (prioritzant la sensació de gana de l'infant).

### Com es prepara el primer puré de peix?

El secret per tal que el peix sigui ben acceptat pel nen és afegir el peix blanc a les farinetes de cereals, i així obtenim unes farinetes que recorden molt el gust de la pasta de croquetes de peix.

- Posarem 30 gr de peix blanc (lluç, rap, llenguado) cuinat al vapor i bullit amb molt poca aigua durant 5 minuts.
- El colarem i l'esmicolarem amb les mans per treure'n les espines.
- El triturarem amb 150 ml de llet tèbia adaptada i una cullerada d'oli.
- Per últim hi afegirem els cereals fins a obtenir unes farinetes ben cremoses.
- És important anar introduint els diferents tipus de peix blanc d'un en un, per veure que el tolera correctament.
- La quantitat s'anirà incrementant de forma progressiva fins arribar a un màxim de 50 gr.

ESQUEMA GENERAL AL VOLTANT DELS 10 a 12 MESOS	
<b>1ª hora</b>	Farinetes de cereals
<b>½ matí</b>	Suc de taronja o mandarina
<b>Dinar</b>	Puré de verdures amb 40 gr de carns blanques o vermelles
<b>½ tarda</b>	Puré de fruites
<b>Sopar</b>	Farinetes de cereals amb rovell d'ou 2 cops/setm., o 30-40 gr de peix blanc 5 cops/setm.

És recomanable (segons el ritme de dentició i l'interès del nen pel menjar) començar a aixafar els aliments enlloc de triturar-los o oferir-ne alguns de tallats a trossos ben menuts. A més, a partir dels 10 mesos, també es pot incloure tomàquet i pèsols.