100 primi alimenti

Spunta ogni alimento quando il tuo bambino lo assaggia. Riempi un pallino ogni volta che lo proponi: i cibi nuovi spesso richiedono più tentativi.

Nome del bambino _____

Iniziato il _____

☐ assaggiato ○○○ proposto 1 · 2 · 3 volte (latte) allergene comune

Verdure 22

- ☐ Zucchina ○○○
- ☐ Patata dolce ○○○
- ☐ Carota ○○○
- ☐ Zucca butternut ○○○
- ☐ Zucca ○○○
- ☐ Broccoli ○○○
- ☐ Cavolfiore ○○○
- ☐ Fagiolini ○○○
- ☐ Piselli ○○○
- ☐ Spinaci ○○○
- ☐ Cavolo riccio ○○○
- ☐ Barbabietola ○○○
- ☐ Patata ○○○
- ☐ Pastinaca ○○○
- ☐ Cetriolo ○○○
- ☐ Peperone ○○○
- ☐ Pomodoro ○○○
- ☐ Melanzana ○○○
- ☐ Asparagi ○○○
- ☐ Mais ○○○
- ☐ Funghi ○○○
- ☐ Cavolo ○○○

Frutta 20

- ☐ Avocado ○○○
- ☐ Banana ○○○
- ☐ Mela ○○○
- ☐ Pera ○○○
- ☐ Pesca ○○○
- ☐ Albicocca ○○○
- ☐ Prugna ○○○
- ☐ Mango ○○○
- ☐ Papaya ○○○
- ☐ Mirtilli ○○○
- ☐ Fragole ○○○
- ☐ Lamponi ○○○
- ☐ Kiwi ○○○
- ☐ Melone ○○○
- ☐ Anguria ○○○
- ☐ Arancia ○○○
- ☐ Uva ○○○
- ☐ Ciliegie ○○○
- ☐ Ananas ○○○
- ☐ Prugne secche ○○○

Cereali 12

- ☐ Avena ○○○
- ☐ Riso ○○○
- ☐ Quinoa ○○○
- ☐ Orzo ○○○
- ☐ Miglio ○○○
- ☐ Grano saraceno ○○○
- ☐ Pasta (grano) ○○○
- ☐ Pane (grano) ○○○
- ☐ Cuscus (grano) ○○○
- ☐ Polenta ○○○
- ☐ Amaranto ○○○
- ☐ Crema di frumento (grano) ○○○

Carne e pollame 8

- ☐ Pollo ○○○
- ☐ Tacchino ○○○
- ☐ Manzo ○○○
- ☐ Agnello ○○○
- ☐ Maiale ○○○
- ☐ Fegato ○○○
- ☐ Anatra ○○○
- ☐ Coniglio ○○○

Pesce e frutti di mare 7

- ☐ Salmone (pesce) ○○○
- ☐ Merluzzo (pesce) ○○○
- ☐ Sardine (pesce) ○○○
- ☐ Trota (pesce) ○○○
- ☐ Merluzzo d'Alaska (pesce) ○○○
- ☐ Gamberi (crostacei) ○○○
- ☐ Granchio (crostacei) ○○○

Legumi 8

- ☐ Lenticchie ○○○
- ☐ Ceci ○○○
- ☐ Fagioli neri ○○○
- ☐ Fagioli rossi ○○○
- ☐ Fagioli cannellini ○○○
- ☐ Tofu (soia) ○○○
- ☐ Edamame (soia) ○○○
- ☐ Hummus (sesamo) ○○○

Latticini 6

- ☐ Yogurt bianco (latte) ○○○
- ☐ Formaggio (latte) ○○○
- ☐ Fiocchi di latte (latte) ○○○
- ☐ Burro (latte) ○○○
- ☐ Kefir (latte) ○○○
- ☐ Ricotta (latte) ○○○

Uova, frutta secca e semi 7

- ☐ Uovo (uovo) ○○○
- ☐ Burro di arachidi (arachidi) ○○○
- ☐ Crema di mandorle (frutta a guscio) ○○○
- ☐ Crema di anacardi (frutta a guscio) ○○○
- ☐ Tahina (sesamo) ○○○
- ☐ Semi di chia ○○○
- ☐ Semi di canapa ○○○

Erbe e spezie 10

- ☐ Cannella ○○○
- ☐ Cumino ○○○
- ☐ Aglio ○○○
- ☐ Zenzero ○○○
- ☐ Basilico ○○○
- ☐ Aneto ○○○
- ☐ Prezzemolo ○○○
- ☐ Menta ○○○
- ☐ Paprika ○○○
- ☐ Curcuma ○○○

Miele e latte vaccino come bevanda principale non sono consigliati prima dei 12 mesi. Frutta secca intera, uva intera e altri cibi piccoli e rotondi possono causare soffocamento: prepara sempre il cibo in modo adatto all'età. Questa lista serve solo per tenere traccia e non è un consiglio medico: parla con il tuo pediatra di quando e come iniziare lo svezzamento e gli allergeni.

Pudding: diario dello svezzamento
Annota alimenti, reazioni e allergeni sul telefono.
Gratis su App Store
apps.apple.com/app/id6789296295