



**PICCOLI
PIATTI CHE
FUNZIONANO**

PICCOLI PIATTI CHE FUNZIONANO

I primi piatti del pancino
curioso

7 ricette semplici per
iniziare a mangiare insieme,
con consapevolezza



Intorno ai 6-7 mesi succede qualcosa di importante.: il tuo bambino non sta solo iniziando a mangiare, sta iniziando a conoscere il cibo. Sta scoprendo consistenze, odori, temperature, sapori, ritmi della tavola e soprattutto la fiducia nel proprio corpo.

Per questo motivo, in questa fase non serve preparare piatti perfetti, ma piatti semplici, morbidi e sicuri. Soprattutto serve lasciare spazio all'esplorazione e permettere al bambino non solo di partecipare, ma di essere protagonista

Mangiare non è solo nutrizione, é esperienza, relazione, autonomia che comincia.

Le ricette che trovi qui sono pensate per:essere morbide e adatte dai 7 mesi
favorire la masticazione anche senza denti, ridurre il rischio di rifiuto del cibo
permettere al bambino di toccare e sperimentare e, dulcis in fundo, rendere più facile organizzare i pasti in famiglia.

Sono piatti veri, non pappe separate dal resto della tavola, perché il bambino impara quando mangia insieme agli altri.

Non serve mangiare tutto, e non serve mangiare subito.

Serve fare esperienza e farla in modo sereno.

PASTINA AL POMODORO

DOLCE E RICOTTA

Cuoci la pasta un paio di minuti più del necessario in acqua non salata.

Nel frattempo fai scaldare un cucchiaino di passata di pomodoro con un filo d'olio.

Unisci la pastina scolata e aggiungi un cucchiaino di ricotta fresca.

Mescola bene fino a ottenere una consistenza morbida e cremosa. Se serve, aggiungi un cucchiaino di acqua di cottura.

È un piatto semplice, profumato e rassicurante, perfetto per i primi incontri con la pasta.



Formati di Pasta

— Sicuri per lo

Svezzamento —



Pasta Piccola

Tipo ditalini o stelline



Pasta Schiacciata

Penne o Sedanini schiacciati



Spaghetti Spezzati

Spezzati in piccoli pezzetti



Pasta a Bastoncino

Tipo Sedanini Tagliati



Conchiglie Grandi

Tagliate a méta



Fusilli

Ben Cotti



Pasta a Bastoncino

Tipo Sedanini Tagliati



Farfalle

Ben Cotti

POLPETTINE MORBIDE DI LENTICCHIE E ZUCCHINE

Schiaccia con una forchetta lenticchie già cotte e morbide.

Aggiungi una zuccina grattugiata finemente e un cucchiaino di pangrattato.

Forma piccole polpettine con le mani e cuocile in forno a 180 gradi per circa 15 minuti oppure in padella con pochissimo olio. Restano morbide dentro e facili da afferrare con le dita.

RISOTTO ALLA ZUCCA

Cuoci il riso insieme a piccoli cubetti di zucca in acqua o brodo vegetale leggero.

Quando tutto è molto morbido, schiaccia leggermente con la forchetta.

Aggiungi un cucchiaino di olio extravergine e una spolverata di parmigiano.

Il risultato è un piatto morbido, caldo e naturalmente dolce.



COME OFFRIRE IL CIBO?

Evita sempre forme:

- tonde
- dure e lisce
- elastiche

Trasforma invece in forme: lunghe, morbide e schiacciabili

- Frutta morbida: a spicchi lunghi (pera, pesca)
- Frutta piccola rotonda: sempre in quartini longitudinali (uva, pomodorini, ciliegie)
- Verdure cotte: bastoncini morbidi (carota cotta, zucchina, patata)
- Verdure crude dure (solo dopo adeguata competenza orale): julienne sottile o grattugiata
- Mozzarella: cruda a striscioline
- Pane: bastoncini o croste grandi gestibili
- Formaggi duri: scaglie sottili

Test pratico sicurezza: se si schiaccia facilmente tra: indice e pollice é adatto.

Se rimbalza o scivola, é da modificare

TAGLI SICURI DEGLI ALIMENTI

per ridurre il rischio di soffocamento (0-4 anni)

✓ **REGOLE: LUNGO • SOTTILE • MORBIDO • SCHIACCIABILE**

FRUTTA MORBIDA

Es. banana, pera, pesca



✓ **TAGLIO SICURO**
a spicchi lunghi

✗ **DA EVITARE**
a rondelle



FRUTTA PICCOLA E ROTONDA

Es. uva, pomodorini, ciliegie, olive



✓ **TAGLIO SICURO**
in quarti longitudinali

✗ **DA EVITARE**
interi



CAROTE, FINOCCHI, PEPERONI, MELE CRUDE (non morbidi)



✓ **TAGLIO SICURO**
cotti morbidi o grattugiati

✗ **DA EVITARE**
crudi in pezzi grandi/duri



VERDURE COTTE

Es. carota, zucchina, patata



✓ **TAGLIO SICURO**
a bastoncini morbidi

✗ **DA EVITARE**
pezzi grandi o duri



MOZZARELLA



✓ **TAGLIO SICURO**
a striscioline

✗ **DA EVITARE**
a bocconcini tondi



PANE



✓ **TAGLIO SICURO**
a bastoncini o fette grandi gestibili

✗ **DA EVITARE**
pezzi piccoli e gommosi



FORMAGGI DURI

Es. parmigiano, pecorino



✓ **TAGLIO SICURO**
a scaglie sottili

✗ **DA EVITARE**
cubetti o pezzi spessi



✓ TEST DI SICUREZZA

Deve schiacciarsi facilmente tra indice e pollice



REGOLA PRATICA



ROTONDO
taglia lungo



DURO
cuoci



PICCOLO
allunga



ELASTICO
riduci in strisce



FRITTATINA SOFFICE CON SPINACI

Sbatti un uovo con un cucchiaino di spinaci già cotti e tritati finemente. Versa in una piccola padella antiaderente e cuoci lentamente a fuoco basso.

Taglia la frittatina a striscioline morbide facili da prendere con le mani.

È un piatto che nutre, fa poco caos invita a esplorare con calma.

Sì, l'uovo intero si può offrire fin dall'inizio dello svezzamento. Le linee guida più aggiornate dicono chiaramente che non serve separare albume e tuorlo, non serve aspettare mesi specifici e introdurlo presto può ridurre il rischio di allergia. L'importante è che sia ben cotto (strapazzato, sodo schiacciato, in frittatina morbida) e non crudo o poco cotto. Puoi proporlo 1-2 volte a settimana, in piccole quantità iniziali, osservando come sempre eventuali reazioni nelle ore successive. Se in famiglia ci sono allergie importanti, meglio concordare la modalità con il pediatra.

MA COME FARE?

Il bambino va seduto a tavola di fronte ai genitori in un seggiolone con vassoio basso ed inclinazione della seduta a 90°, in modo che le manine siano libere sul vassoio stesso, e vi sia la pedana a disposizione per appoggiare i piedini. Dobbiamo mettere a sua disposizione il piatto con pochi pezzetti per volta (2-3 al massimo), dello stesso cibo o di cibi diversi, della giusta dimensione, consistenza e taglio.

Mamma e papà non devono “forzare”, ma osservare ed accompagnare il bambino mettendosi in ascolto dei suoi segnali corporei ed emotivi e mettendo a disposizione del bambino il cibo in una forma che gli permetta di gestirlo da solo (con le mani, con il cucchiaino, con consistenze e tagli sicuri)



MERLUZZO MORBIDO CON PATATE SCHIACCIATE

Cuoci il merluzzo al vapore o in poca acqua.
A parte lessa una patata.

Schiaccia la patata con una forchetta e unisci il
merluzzo ben sfilacciato.
Aggiungi un filo d'olio extravergine.

Il risultato è morbido, delicato e facile da gestire
anche con le prime esplorazioni autonome.

PASTA CON CREMA DI CECI

Frulla ceci ben cotti con un cucchiaino d'acqua
e un filo d'olio fino a ottenere una crema liscia.
Cuoci la pasta e mescolala alla crema.

Ne nasce un piatto vellutato e avvolgente,
perfetto per le prime cucchiainate autonome.

POLPETTINE MORBIDE DI POLLO E CAROTE

Mescola pollo macinato con carota grattugiata molto fine e un cucchiaino di pangrattato.

Forma piccole polpettine e cuocile in forno a 180 gradi per circa 15 minuti.

Restano morbide e profumate, perfette da tenere in mano mentre si scopre il piacere di mangiare insieme agli altri.

