

ALIMENTACIÓ A PARTIR DELS 4 o 6 MESOS

- Als 4 mesos es substitueix una presa de pit o de biberó ,generalment la de la tarda (berenar), per un **puré de fruites** : Triturar POMA, PERA, PLÀTAN i suc de TARONJA o MANDARINA .
 - És freqüent que en el primer contacte amb la cullera i els nous sabors el lactant rebutgi el puré. Per millorar el sabor pots afegir 1 o 2 cullerades de cereals sense gluten o be variar les proporcions de cada fruita ; també es pot afegir alguna cullerada de llet adaptada d'inici (tipus 1); si tens paciència durant uns dies li acabarà agradant.
 - Es pot variar la composició del puré i afegir altres fruites però sempre s'evitarà utilitzar mes de 4 fruites diferents i sempre hi haurà la presència del cítric. Endarrerirem als 15-18 mesos les fruites potencialment al·lèrgiques ; les maduixes, el préssec i el Kiwi .
 - NO ES POT AFEGIR SUCRE, NI MEL, NI GALETA .
-
- Als 4 ½-5 mesos es poden incorporar les **farinetes de cereals SENSE GLUTEN** , substituint una altra de les preses del dia, generalment la primera o l'última del dia. Preparem el biberó de llet com ho fas habitualment i aboca-la en un plat soper. Després afegeix unes cullerades de cereals sense gluten, remouent amb una forquilla, fins a obtenir la consistència que més agradi al nen . Evitar que les farinetes siguin molt espesses, per facilitar que s'ho mengi i per garantir la quantitat de llet necessària . Dóna-li amb cullera . També es pot optar per no fer la farineta i afegir 1 o 2 cullerades de cereals a 2 biberons del dia (preferentment el primer i el darrer del dia), i donar-li amb una tetina adaptada per la nova consistència (en venen a les farmàcies)
 - Si el nen està amb alletament matern, es compra un tipus de farineta que porti la llet incorporada i només cal afegir-hi aigua.
 - Si el nen pren llet adaptada, es prepara un biberó de llet i s'hi afegeix la farineta. És instantània.