

ALIMENTACIÓ DES DELS 6 ALS 9 MESOS

- **Als 6 mesos** es substitueix una de les preses de llet per un **puré de verdures**:

Peleu, renteu i talleu les següents verdures: patata, pastanaga, mongeta tendra per bullir i donar gust es pot posar: porro, xirivia o api, que després retirarem . Les verdures com la bleda, els espinacs , la col i col-i-flor i la ceba endarrerirem la seva introducció per evitar flatulències (9-12 mesos)

Poseu les verdures i 40-50 gr de pollastre (cuixa) en un recipient, cobrint-les d'aigua, sense sal ni condiments. Deixeu-les bullir 30 minuts amb l'olla destapada o bé si utilitzeu olla a pressió 10 minuts des de que comença a girar la vàlvula.

Es trituren les verdures i la carn amb la màquina de batre, un cop triturat s'hi afegeix un raig d'oli, en cru . La quantitat total de puré serà d'uns 250 c.c.

Convé variar les quantitats de cada una de les verdures els diferents dies de la setmana , per aconseguir sabors i textures i colors diferents . Si prepareu el menjar per més d'un dia, no ho guardeu a la nevera d'un dia per l'altre; és preferible separar les racions diàries (200 c.c. de verdures) en recipients individuals i congelar-les, descongelant la ració el dia del seu consum, i passar-la per la màquina de batre junt amb la carn o pollastre que es pot preparar al mateix moment

- **Als 6 ½ mesos**, si pren llet artificial, es passa a la llet número 2.
- **Als 7 mesos** al puré de verdures s'hi pot afegir un tros de carbassó. El tall es pot fer a la planxa i es pot donar 1-2 cops a la setmana vedella neta de greix i nervis .
- **Als 8 mesos** es pot introduir el gluten (cereals amb gluten), així com la galeta tipus Maria o un tros de pa.