

ALIMENTACIÓ DELS 9 MESOS ALS 12 MESOS

- **A partir dels 9 mesos** puré preparat de la mateixa manera que el que ha pres fins ara però es poden començar afegir els següents aliments :
 - 60 gr de peix blanc : Lluç, rap, llenguado . Fresc o congelat bullit o a la planxa .
 - Derivats làctics : iogurt, formatge fresc (no flam, ni natilles)
 - Als 10-11 mesos Puré de llenties amb patata, pastanaga i ceba triturat amb carn.
 - Rovell d'ou cuit. Començar amb ½ rovell d'ou per setmana ,després tot el rovell per passar als 12 mesos a 1 ou de sencer.
- La introducció dels nous aliments s'ha de fer de forma progressiva per tal de detectar les possibles intoleràncies o al·lèrgies alimentàries .
- S'intentarà que el nombre de preses sigui 4 al dia , amb una quantitat mínima de llet al dia de mig litre (incloent la llet de les farinetes i els derivats làctics).
- Al puré de fruites si es vol es pot afegir galeta (substituint els cereals) o iogurt
- Convé començar a canviar la textura del puré i a esmicolar ingredients. El moment de començar dependrà de la dentició i la predisposició del nen .
- Després del puré de migdia es començarà a donar uns postres làctics: iogurt, biberó llet (120 ml) o formatge.