



Modello di alimentazione per la prima infanzia

	GRUPPI ALIMENTARI	ALIMENTI	QUANTITÀ MINIME RICHIESTE	
			DALLA NASCITA FINO A 5 MESI	DA 6 MESI A 1 ANNO
COLAZIONE	Latte materno o in polvere	Latte materno o latte in polvere arricchito con ferro per la prima infanzia	118-177 ml (4-6 once fluide)	177-236 ml (6-8 once fluide)
	Verdura/frutta	Verdura, frutta o entrambe	0	0-2 cucchiaini
	Cereali¹ e/o	Cereali per la prima infanzia arricchiti con ferro o	0	0-8 g (0-1/2 oncia eq.)
	Carne/sostituti della carne	Carne magra, pesce, pollo o	0	0-4 cucchiaini
		Uova intere o	0	0-4 cucchiaini
		Fagioli, piselli o lenticchie secchi cotti o	0	0-4 cucchiaini
		Formaggio o	0	0-56 g (0-2 once)
		Fiocchi di latte o	0	0-8 cucchiaini
		Yogurt	0	0-113 g (0-4 once)
MERENDA	Latte materno o in polvere	Latte materno o latte in polvere arricchito con ferro per la prima infanzia	118-177 ml (4-6 once fluide)	58-118 ml (2-4 once fluide)
	Verdura/frutta	Verdura, frutta o entrambe	0	0-2 cucchiaini
	Cereali/pane	Cereali arricchiti con ferro o pane per la prima infanzia o	0	0-8 g (0-1/2 oncia eq.)
		Cracker o cereali da colazione già pronti	0	0-4 g (0-1/4 once eq.)
PRANZO O CENA	Latte materno o in polvere	Latte materno o latte in polvere arricchito con ferro per la prima infanzia	118-177 ml (4-6 once fluide)	177-236 ml (6-8 once fluide)
	Verdura/frutta	Verdura, frutta o entrambe	0	0-2 cucchiaini
	Cereali e/o carne/sostituti della carne per la prima infanzia	Cereali per la prima infanzia arricchiti con ferro o	0	0-8 g (0-1/2 oncia eq.)
		Carne magra, pesce, pollo o	0	0-4 cucchiaini
		Uova intere o	0	0-4 cucchiaini
		Fagioli, piselli o lenticchie secchi cotti o	0	0-4 cucchiaini
		Formaggio o	0	0-56 g (0-2 once)
		Fiocchi di latte o	0	0-8 cucchiaini
	Yogurt	0	0-113 g (0-4 once)	

¹ Le once equivalenti vengono utilizzate per stabilire la quantità di cereali per il programma. Per i cereali per l'infanzia arricchiti con ferro, 8 g (½ oncia eq.) corrisponde a circa 4 cucchiaini a secco. Per altri tipi di cereali, consultare il documento *Alimenti accreditati per il programma CACFP*.

I cibi solidi sono indicati per la prima infanzia solo se il bambino si trova in uno stadio di sviluppo che consente di assumerli. La decisione di somministrare alimenti specifici deve sempre essere adottata in accordo con il genitore o il tutore del bambino.