I primi alimenti di
Bebè

Verdure

- Avocado ☐☐☐☐
- Barbabietola ☐☐☐☐
- Broccoli ☐☐☐☐
- Carota ☐☐☐☐
- Cavolfiore ☐☐☐☐
- Cavolo ☐☐☐☐
- Cetriolo ☐☐☐☐
- Cipolla ☐☐☐☐
- Fagiolino ☐☐☐☐
- Finocchio ☐☐☐☐
- Fungo ☐☐☐☐
- Mais ☐☐☐☐
- Melanzana ☐☐☐☐
- Patata ☐☐☐☐
- Patata dolce ☐☐☐☐
- Peperone ☐☐☐☐
- Piselli ☐☐☐☐
- Pomodoro ☐☐☐☐
- Sedano ☐☐☐☐
- Spinaci ☐☐☐☐
- Zucca ☐☐☐☐
- Zucchina ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐

Anche le verdure saporite, *non solo dolci.*

Erbe e spezie

- Basilico ☐☐☐☐
- Cannella ☐☐☐☐
- Curcuma ☐☐☐☐
- Menta ☐☐☐☐
- Origano ☐☐☐☐
- Paprika ☐☐☐☐
- Pepe nero ☐☐☐☐
- Prezzemolo ☐☐☐☐
- Rosmarino ☐☐☐☐
- Timo ☐☐☐☐
- Zenzero ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐

Esempio
Provato ☑☐☐☐

Consistenze per imparare: *Prova schiacciato, a pezzetti e bocconi (finger food).*

Frutta

- Albicocca ☐☐☐☐
- Ananas ☐☐☐☐
- Anguria ☐☐☐☐
- Arance ☐☐☐☐
- Banana ☐☐☐☐
- Fichi ☐☐☐☐
- Fragola ☐☐☐☐
- Kiwi ☐☐☐☐
- Lampone ☐☐☐☐
- Limone ☐☐☐☐
- Mandarino ☐☐☐☐
- Mango ☐☐☐☐
- Mela ☐☐☐☐
- Melograno ☐☐☐☐
- Melone ☐☐☐☐
- Mirtillo ☐☐☐☐
- Mora ☐☐☐☐
- Nettarina ☐☐☐☐
- Pera ☐☐☐☐
- Pesca ☐☐☐☐
- Pompelmo ☐☐☐☐
- Susine ☐☐☐☐
- Uva ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐

Il conato è normale, ***ma il soffocamento no:***

- *Silenzioso o con difficoltà a respirare*
- *Cambia colore (blu/grigio)*
- *Floscio/non risponde*

In caso di soffocamento chiama il 118.

Proteine

- Agnello ☐☐☐☐
- Ceci ☐☐☐☐
- Fagioli ☐☐☐☐
- Lenticchie ☐☐☐☐
- Manzo ☐☐☐☐
- Merluzzo ☐☐☐☐
- Pollo ☐☐☐☐
- Maiale ☐☐☐☐
- Salmone ☐☐☐☐
- Tofu ☐☐☐☐
- Tonno ☐☐☐☐
- Tacchino ☐☐☐☐
- Uova ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐

Introduci i principali allergeni dai 6 mesi in piccole quantità, ***uno alla volta****.*

Allergeni

- Arachidi ☐☐☐☐
- Crostacei ☐☐☐☐
- Frutta secca ☐☐☐☐
- Grano ☐☐☐☐
- Latte ☐☐☐☐
- Pesce ☐☐☐☐
- Sedano ☐☐☐☐
- Sesamo ☐☐☐☐
- Soia ☐☐☐☐
- Uova ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐

Segui le ***raccomandazioni del tuo pediatra*** *per iniziare i solidi:*

https://www.sip.it/

Cereali

- Avena ☐☐☐☐
- Orzo ☐☐☐☐
- Pane ☐☐☐☐
- Pasta ☐☐☐☐
- Polenta ☐☐☐☐
- Quinoa ☐☐☐☐
- Riso ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐

Niente miele prima dei 12 mesi. *Niente sale o zucchero nel cibo del bambino.*

Latticini

- Burro ☐☐☐☐
- Formaggio ☐☐☐☐
- Kefir ☐☐☐☐
- Latte ☐☐☐☐
- Panna acida ☐☐☐☐
- Ricotta ☐☐☐☐
- Yogurt ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐

A tua scelta

- _____ ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐
- _____ ☐☐☐☐

Realizzato con cura da ***Nombear****. Scarica o scrivici su...*

https://nombear.com/schema-svezzamento

© 2026 Nombear, CC BY-ND 4.0