

Naturalmain na datti nagina instrucziun da diever per uffants.

Mintga uffant è individual e mangia individualmain.

En cas da dumondas As drizzai a Voss post da cussegliaziun:

Las cussegliadras èn persunas spezializadas scoladas. La cussegliaziun da geniturs è facultativa, gratuita e confidenziala e vegn sustegnida da l'Uffizi da sanadad dal Grischun.



www.gr.ch/elternberatung

Exempel d'in recept

Buglia da verdura e tartuffels

Ingredientas	Preparaziun
90-100 g verdura stagiunala	Lavai, preparai e tagliai fin carottas, zitga, pastinaca, finotg, zuchetti, spinat, broccoli e.u.v. Agiunscher in zic aua. Coier a tender. Purar en il mixer, ev. agiunscher in zic aua buglienta.
40-50 g tartuffels	Preparar, tagliar fin ed er coier.
1-2 tp ieli da ravun	Truschar l'ieli da ravun en la buglia finida. Er agiunscher in tschadun pitschen ieli da ravun als pasts precotgs en magiels.
<i>Il pli tard a partir dal 7. mais</i> 30-50 g charn u alternativa vegetariana	2-3 x per emna agiunscher in pau charn, pesch u ina funtauna da proteins vegetariana. Charn-tschut, giagli-nom, charn-vadè u charn-bov. Empè da charn/pesch agiunscher la medema quantitat lentiglias cotschnas cotgas, ov da giaglina u tofu nature, ed er coier.

Vitamin C per prender si meglier il fier
1,5 tg suc d'oranschas per past da buglia

Na duvrai ni sal ni buglion.
Il poppin na dovra nagin sal.

Tip: Schelentai purziuns da puré da charn cotga en il recipient da quadrins da glatsch. Stgaudar in quadrin ed agiunscher a la buglia.

Evitar durant l'emprim onn da vita

- Zutger, mel d'avieuls, saccarinas, stevia, zutger da badugns
- Sal, Aromat, Herbamare, buglion
- Charn criva, pesch criv, ovs crivs
- Latg criv
- Products da charn elavurads, liongia, schambun
- Substituts da charn sco Quorn, seitan e.u.v.
- Suc da fritgs sco bavronda
- Nuschs e mandels entirs pir a partir da 3 onns (privel da stenscher)

Victualias per levgiar il passacorp

- Maila cotga
- Paira
- Panitscha
- Avaina


Conservar endretg la buglia

- Agiunscher l'ieli pir curt avant che mangiar
- Conservabel max. 24 h en la frestgera
- Conservabel 1 fin max. 3 mais en la schelentera, sche schelentà immediatamain
- Betg puspè schelentar suenter avair sdreglià
- Stgaudar mo ina giada

RECUMANDAZIUN DA NUTRIMENT

Per uffants durant l'emprim onn da vita



 Cussegliaziun da geniturs dal Grischun

Introducziun da mangiativas

	Mais da vita													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12+	
Latg-mamma e/u latg inicial per poppins	A partir dal 7. mais pussaivel latg successiv per poppins. La cussegliaziun da geniturs As cusseglia gugent tar la midada a latg successiv ed a bavrondas da latg.													
Products da latg							Jogurt natiral							Quagliada, chaschiel, latg animal
Legums stagiunals							p.ex. carotta, zuchetti, finotg, zitga, pastinaca, broccoli							
Fritgs stagiunals							p.ex. mail, pair, banana, apricosa, primbla, pumaraida							
Garnituras / granezza							p.ex. panitscha, tartuffels, pulenta, pasta							
Charn / pesch							p.ex. bov, vadè, tschut, giaglinom, salmun, merluz, salmelin, litgiva							
Funtauna da proteins vegetarians							p.ex. ov, tofu, lentiglias							
Lelis e grass							p.ex. ieli da ravun, ieli d'ulivas, paintg							
Bavrondas							Aua, té betg dultschi							
Finger food	Pancroc, Microc, crusta-paun, pops da tirc, pops da ris Fritgs loms sco pumaraida, melona, persic senza pel. Verdura cotga en tocs gross. Pasta cotga a tender.													

Funtauna: Societad svizra da nutriment SSN

Il dretg mument per introducir las mangiativas

- Voss uffant po seser sidretg cun sustegn e tegnair il chau
- Voss uffant s'interessa per quai che Vos ed auters mangian
- Voss uffant prenda sez chaussas en bucca

Indicaziuns da quantidad

Quantidad da buglia totala 150 - 250 g per past

Bavrondas	Porscher. L'uffant baiva, sch'el ha said
Jogurt natiral senza zutger, jogurt Bifidus u latg entir	Per truschar la buglia, 50 - 100 g u ml/di
Verdura, fritgs	2/3 da la buglia
Garnituras, graun	1/3 da la buglia
Charn, pesch, funtauna da proteins vegetarians u ov	70 g/emna, a partir dal 7. mais 140 g/emna, a partir dal 9. mais a partir dal 7. mais 1 ov/emna a partir dal 9. mais 2 ovs/emna
Ielis, grass	1 tp/di, integrà en la buglia. A partir dal 7. mais 2 tp/di. Er agiunscher als pasts precotgs en magiels!
Avocado	Mintgatant
Buglia da nuschs, buglia da mandels	Mintgatant

- Per pudair identifitgar intoleranzas e per percepir ils gusts duain las differentas victualias vegnir introducidas mintgamai en intervals da paucs dis. Emprerder d'enconuscher las victualias dovra temp.
- Far buglir las cerealias fin il 7. mais.