

Condividi questa/o

X

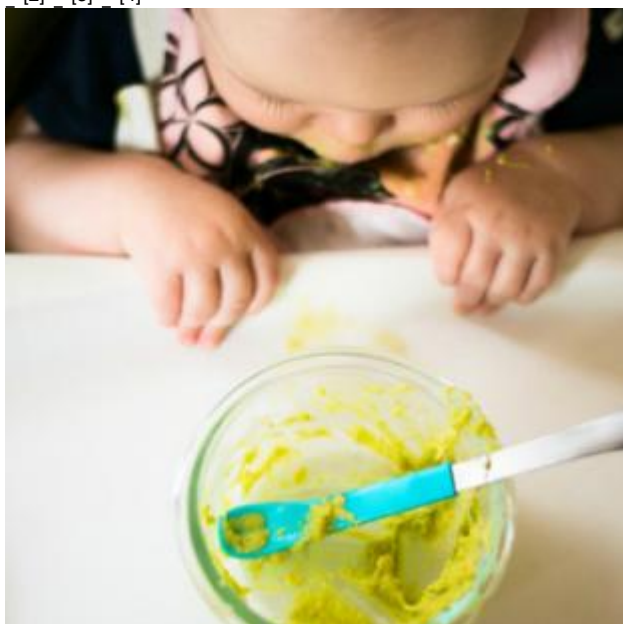


Creme di cereali, base per preparare la prima pappa

A cosa servono le creme di cereali per bambini? Sono davvero importanti per aiutare il mio bambino a crescere bene?

<https://www.nestlebaby.it/creme-cereali-prime-pappe-svezzamento-bambino> [1]

[2] [3] [4]



Creme di cereali, base per preparare la prima pappa

A cosa servono le creme di cereali per bambini? Sono davvero importanti per aiutare il mio bambino a crescere bene?

Venerdì 26 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Per essere un bambino e crescere c'è bisogno di energia! Scoprire il mondo non è una passeggiata e per portare a buon fine questa continua avventura **il piccolo ha bisogno degli alimenti giusti.**

Le creme di cereali ^[6] per bambini, che apportano carboidrati complessi e sono ricche di vitamine e minerali ^[7], sono perfette **per questa fase di crescita:**

- Contengono **carboidrati** per contribuire a **soddisfare i fabbisogni nutrizionali** del bambino.
- Sono **ricche di ferro**, che è importante per la funzionalità del **sistema immunitario**, ancora fragile fra i 6 mesi e i 3 anni.
- Contengono anche **vitamine e minerali**, per rispondere ai fabbisogni specifici dei più piccoli.
- Vengono declinate in più varietà e rappresentano le **prime pappe per lo svezzamento** e la scoperta di nuovi gusti. È l'inizio del risveglio dei sensi del piccolo.

Lo sapevi? Diverse **vitamine del gruppo B** (B1, B6, B3), presenti **nei cereali per bambini**, contribuiscono ad utilizzare al meglio l'energia contenuta negli alimenti.

Qual è la giusta quantità di cereali?

In genere si raccomandano **15 g di crema di cereali a 5 mesi, 20-25 g a 6 mesi**, per arrivare a **25-30 g dai 9 ai 10 mesi**, si può **iniziare con le creme senza glutine** (crema di riso, riso/mais/tapioca), per poi passare alle varietà con glutine a partire dai 6 mesi (multicereali, semolino).

Da sapere:

Quando il piccolo comincia a stare seduto e poi a gattonare, le creme di cereali per bambini permettono di migliorare l'apporto energetico. In proporzione al suo peso e alla sua altezza il tuo bambino ha bisogno di quasi tre volte più energia di un adulto. **Con lo svezzamento, il 50% del fabbisogno quotidiano di energia del piccolo deve essere fornito da carboidrati,**

preferibilmente complessi, che sono presenti proprio nei cereali. Oltre che **nella pappa tradizionale**, le **creme di cereali**, senza zuccheri aggiunti, possono essere utilizzate **anche nel biberon**, in alternativa al classico biscottino.

E i cereali con glutine?

Sappi che **il glutine è una proteina che si trova in alcuni cereali**, come la **segale**, **l'avena**, **il grano** e **l'orzo**. Il glutine è la causa di una malattia seria (intolleranza al glutine o celiachia) che può colpire bambini e adulti. Per un principio assoluto di precauzione, **i cereali con glutine di solito vengono proposti dopo i 6 mesi**. I primi cereali per bambini che si trovano in commercio sono senza **glutine**, per prendersi meglio cura del tuo piccolo! Il glutine è invece presente nei cereali destinati ai piccoli di 6 mesi e più.

[Leggi tutto](#) ^[8]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/creme-cereali-prime-pappe-svezzamento-bambino>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/creme-cereali-prime-pappe-svezzamento-bambino>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/creme-cereali-prime-pappe-svezzamento-bambino&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_231609.jpg&dc=di%20cereali,%20base%20per%20preparare%20la%20prima%20pappa

[3] <https://twitter.com/share?text=Creme%20di%20cereali%2C%20base%20per%20preparare%20la%20prima%20pappa>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/creme-cereali-prime-pappe-svezzamento-bambino>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/7161>

[6] <https://www.nestlebaby.it/nestle-mio/creme-di-cereali>

[7] <https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-ferro-calcio-fluoro-vitamina-d-k>

[8] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>