



UNC
CONSUMATORI.IT

Le aziende rispondono su... svezzamento e carne bianca

04 Aprile 2018

Sto iniziando lo svezzamento del mio bambino e la pediatra mi ha consigliato di iniziare con la carne di pollo, posso stare tranquilla?

La carne in generale gioca un ruolo importante nella crescita dei piccoli, è una fonte primaria di alcuni nutrienti e micronutrienti solitamente assenti (come la vitamina B12), o scarsamente rappresentati (zinco, selenio, niacina e riboflavina), o meno biodisponibili (come il ferro) nei prodotti di origine vegetale. La carne serve a colmare un deficit di proteine e ferro del latte materno, dopo il sesto mese di vita, e favorire un sano sviluppo delle capacità neurologiche e psicologiche. È corretto prediligere tra le carni quelle bianche fin dalle prime pappe: sono una ottima fonte di proteine, hanno pochi grassi e di buona qualità, una elevata digeribilità e un ragionevole apporto calorico.

Fonte: Unitalia (Unione Nazionale Filiere Agroalimentari delle Carni e delle Uova)

Data: 17 aprile 2018