



120 VOCI DA SPUNTARE · PAGINA 1 / 3

I miei primi assaggi

40 voci per pagina · Tre occasioni per assaggiare

Nome _____

Periodo _____

Spunta la casella successiva ogni volta che il tuo bambino assaggia quell'alimento.

1, 2 e 3 contano gli assaggi. Le pagine non sono tappe per età né una lista da completare.

Verdure

Alimento	1	2	3
Zucchini	☐	☐	☐
Broccoli	☐	☐	☐
Cavolfiore	☐	☐	☐
Carota	☐	☐	☐
Broccoli romanesco	☐	☐	☐
Zucca	☐	☐	☐
Pisello	☐	☐	☐
Fagiolino	☐	☐	☐
Patata	☐	☐	☐
Avocado	☐	☐	☐

Frutta

Alimento	1	2	3
Mela	☐	☐	☐
Pera	☐	☐	☐
Banana	☐	☐	☐
Pesca	☐	☐	☐
Nettarina	☐	☐	☐
Susina	☐	☐	☐
Fragola	☐	☐	☐
Mirtillo	☐	☐	☐
Kiwi	☐	☐	☐
Melone	☐	☐	☐

Cereali

Alimento	1	2	3
Avena	☐	☐	☐
Riso	☐	☐	☐
Bulgur	☐	☐	☐
Pasta	☐	☐	☐
Polenta	☐	☐	☐
Miglio	☐	☐	☐
Farro	☐	☐	☐
Grano saraceno	☐	☐	☐
Orzo	☐	☐	☐
Segale	☐	☐	☐

Carne, pesce e uova

Alimento	1	2	3
Uovo	☐	☐	☐
Pollo	☐	☐	☐
Tacchino	☐	☐	☐
Manzo	☐	☐	☐
Agnello	☐	☐	☐
Salmone	☐	☐	☐
Trota	☐	☐	☐
Merluzzo	☐	☐	☐
Sardina	☐	☐	☐
Coniglio	☐	☐	☐

Cuoci bene carne, pesce e uova. Togli ossa, lisce e noccioli; adatta la consistenza al tuo bambino.

Le caselle non sono un test per le allergie. Adatta alimenti e preparazione alle capacità del tuo bambino.

Riferimenti: Ospedale Pediatrico Bambino Gesù · Preparazione sicura: NHS Best Start in Life



Nerumi

Per iPhone su App Store

Tieni traccia di questo e molto altro con Nerumi.

nerumi.app

Scopri l'app





120 VOCI DA SPUNTARE · PAGINA 2 / 3

I miei primi assaggi

40 voci per pagina · Tre occasioni per assaggiare

Nome _____

Periodo _____

Spunta la casella successiva ogni volta che il tuo bambino assaggia quell'alimento.

1, 2 e 3 contano gli assaggi. Le pagine non sono tappe per età né una lista da completare.

Verdure

Alimento	1	2	3
Patata dolce	☐	☐	☐
Porro	☐	☐	☐
Sedano rapa	☐	☐	☐
Mais	☐	☐	☐
Carciofo	☐	☐	☐
Finocchio	☐	☐	☐
Zucca delica	☐	☐	☐
Pomodoro	☐	☐	☐
Cetriolo	☐	☐	☐
Melanzana	☐	☐	☐

Frutta

Alimento	1	2	3
Mango	☐	☐	☐
Lampone	☐	☐	☐
Mora	☐	☐	☐
Albicocca	☐	☐	☐
Arancia	☐	☐	☐
Mandarino	☐	☐	☐
Anguria	☐	☐	☐
Ananas	☐	☐	☐
Papaya	☐	☐	☐
Cachi	☐	☐	☐

Legumi

Alimento	1	2	3
Lenticchia rossa	☐	☐	☐
Lenticchia verde	☐	☐	☐
Lenticchia marrone	☐	☐	☐
Cece	☐	☐	☐
Fagiolo cannellino	☐	☐	☐
Fagiolo borlotto	☐	☐	☐
Fagiolo bianco	☐	☐	☐
Fagiolo mungo	☐	☐	☐
Fagiolo nero	☐	☐	☐
Pisello secco	☐	☐	☐

Frutta a guscio e semi*

Alimento	1	2	3
Mandorla*	☐	☐	☐
Nocciola*	☐	☐	☐
Noce*	☐	☐	☐
Arachide*	☐	☐	☐
Anacardo*	☐	☐	☐
Pistacchio*	☐	☐	☐
Sesamo*	☐	☐	☐
Seme di zucca*	☐	☐	☐
Seme di girasole*	☐	☐	☐
Seme di lino*	☐	☐	☐

* Frutta a guscio e semi: finemente macinati e mescolati al cibo, mai interi o a pezzi.

Cuoci i legumi finché sono morbidi e schiacciati o frullati.

Le caselle non sono un test per le allergie. Adatta alimenti e preparazione alle capacità del tuo bambino.

Riferimenti: Ospedale Pediatrico Bambino Gesù · Preparazione sicura: NHS Best Start in Life



Nerumi

Per iPhone su App Store

Tieni traccia di questo e molto altro con Nerumi.

nerumi.app

Scopri l'app





120 VOCI DA SPUNTARE · PAGINA 3 / 3

I miei primi assaggi

40 voci per pagina · Tre occasioni per assaggiare

Nome _____

Periodo _____

Spunta la casella successiva ogni volta che il tuo bambino assaggia quell'alimento.

1, 2 e 3 contano gli assaggi. Le pagine non sono tappe per età né una lista da completare.

Verdure

Alimento	1	2	3
Cavolo cappuccio	☐	☐	☐
Cavolo rosso	☐	☐	☐
Cavolino di Bruxelles	☐	☐	☐
Asparago	☐	☐	☐
Rapa	☐	☐	☐
Cavolo rapa	☐	☐	☐
Pastinaca	☐	☐	☐
Cipolla	☐	☐	☐
Aglione	☐	☐	☐
Peperone rosso	☐	☐	☐

Frutta

Alimento	1	2	3
Uva	☐	☐	☐
Ciliegia	☐	☐	☐
Amarena	☐	☐	☐
Clementina	☐	☐	☐
Fico	☐	☐	☐
Susina gialla	☐	☐	☐
Pesca tabacchiera	☐	☐	☐
Guava	☐	☐	☐
Litchi	☐	☐	☐
Ribes	☐	☐	☐

Cereali e altri sapori

Alimento	1	2	3
Fiocchi d'avena	☐	☐	☐
Semolino	☐	☐	☐
Fruento	☐	☐	☐
Pane	☐	☐	☐
Cous cous	☐	☐	☐
Pasta integrale	☐	☐	☐
Yogurt bianco†	☐	☐	☐
Ricotta†	☐	☐	☐
Olio di colza	☐	☐	☐
Olio d'oliva	☐	☐	☐

Erbe e spezie**

Alimento	1	2	3
Prezzemolo**	☐	☐	☐
Aneto**	☐	☐	☐
Basilico**	☐	☐	☐
Menta**	☐	☐	☐
Timo**	☐	☐	☐
Cumino**	☐	☐	☐
Cannella**	☐	☐	☐
Zenzero**	☐	☐	☐
Curcuma**	☐	☐	☐
Coriandolo**	☐	☐	☐

** Erbe e spezie: dentro un piatto. † Yogurt bianco e ricotta: scegli prodotti pastorizzati.

Togli i noccioli. Taglia la frutta piccola e tonda in quarti per il lungo; riduci ancora se serve.

Le caselle non sono un test per le allergie. Adatta alimenti e preparazione alle capacità del tuo bambino.

Riferimenti: Ospedale Pediatrico Bambino Gesù · Preparazione sicura: NHS Best Start in Life



Nerumi

Per iPhone su App Store

Tieni traccia di questo e molto altro con Nerumi.

nerumi.app

Scopri l'app

