

Tabella 2 Preparazione degli alimenti

| Alimenti pericolosi (categorie principali) | Età fino alla quale evitare l'alimento | Preparazione raccomandata |
|---|--|--|
| Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini) | | Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli. |
| Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote) | | Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli e MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce. |
| Arachidi, semi e frutta secca a guscio | 4/5 anni | Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina. |
| Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli | | Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine). |
| Frutta disidratata (es. uvetta sultanina) | | Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente. |
| Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura) | | Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine). |
| Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza | | Spalmare uno strato sottile sul pane. |
| Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas) | | Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce. |
| Verdure a foglia | | Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature. |
| Carne, pesce | | Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce. |
| Salumi e prosciutto | | Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente |
| Legumi (es. fagioli e piselli) | | Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta. |
| Formaggi a pasta filata | | Tagliare finemente. |
| Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi | | Tritare finemente o ridurre in farina. |
| Caramelle dure e gommose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili) | 4/5 anni | |