



Le tabelle dietetiche

LA SANA ALIMENTAZIONE

Le "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" elaborate dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (consultabili sul sito Internet www.inran.it) ribadiscono la necessità di incoraggiare i bambini e i ragazzi al consumo di un'ampia varietà di alimenti che assicurino il corretto apporto di proteine, carboidrati, lipidi, sali minerali, e vitamine.

Sono state identificate delle **indicazioni fondamentali**, a fronte di quelli che sono gli errori maggiormente diffusi:

1. consumare una prima colazione adeguata e nutriente.
2. suddividere opportunamente l'alimentazione nel corso della giornata:
 - colazione: che deve coprire il 15% delle calorie giornaliere, deve essere costituita da alimenti ricchi di nutrienti e di facile consumo come latte, yogurt, fette biscottate, miele, spremute, o frutta fresca, marmellata, ecc.
 - spuntino: costituisce il 5% dell'apporto calorico giornaliero, deve essere nutriente ma leggero al fine di non compromettere l'appetito a pranzo; è da preferire il consumo di frutta fresca di stagione;
 - pranzo costituisce l'apporto calorico di maggior rilevanza durante la giornata (40%); deve essere costituito da un primo piatto, un secondo accompagnato da un contorno e la frutta (talvolta può essere presente un piatto unico che deve essere in grado di conferire l'apporto nutritivo del primo piatto e del secondo come ad esempio pasta e legumi, pizza, sformati, sempre accompagnati da verdure fresche); rappresenta un momento educativo molto importante oltre che nutrizionale; deve garantire l'alternanza delle fonti proteiche: carne, pesce, uova, latticini, legumi, cercando di inserire il pesce e i legumi almeno 2/3 volte a settimana
 - merenda: costituisce il 5% delle calorie totali; deve essere equilibrata e calibrata in relazione all'attività fisica svolta nel corso della giornata; può essere costituita da frutta fresca di stagione, yogurt, prodotti da forno semplici. Gli alimenti proposti in questo momento della giornata si possono alternare per andare incontro alle esigenze ed alle consuetudini alimentari dei piccoli utenti.

Gli alimenti utilizzati sono:



- *LATTE INTERO CON EVENTUALE AGGIUNTA D'ORZO*
 - *YOGURT NATURALE E/O ALLA FRUTTA*
 - *TÈ DETERMINATO CON BISCOTTI SECCHI*
 - *MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA*
 - *FRUTTA COTTA*
 - *SPREMUTA D'ARANCIA*
 - *TORTA ALLO YOGURT*
 - *PANE E MARMELLATA*
 - *PANE FRESCO*
- cena: rappresenta un momento di riequilibrio nutrizionale della giornata alimentare; è composta da alimenti differenti rispetto a quelli consumati durante il pranzo, sono da preferire piatti liquidi come, passati di verdure e minestrone se a pranzo si è consumata pasta asciutta; anche a cena, si consiglia di consumare il secondo piatto accompagnato da verdura, e la frutta.

Fabbisogni in energia e in nutrienti

Nell'elaborazione della tabella dietetica per la scuola dell'obbligo si è fatto riferimento a:

- "Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione ITALIANA" (S. I. N. U.) – quarta revisione 2012) LARN, da cui sono stati estrapolati i range relativi alle diverse classi di età.
- "Linee guida per Una Sana Alimentazione Italiana" (revisione 2003) per quanto riguarda le indicazioni di massima circa le porzioni.
- "Linee nazionali di indirizzo per la ristorazione collettiva" del maggio 2010.



Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti a PRANZO per i bambini dai 12 ai 36 mesi

Energia (Kcal) relativa al 40% dell'energia giornaliera	340-570
Proteine (10-15% del pasto e valore raddoppiato)	5,2-6,6 g (10,4-13,2g)
Rapporto proteine animali/vegetali	0,66
Grassi (25-30% del pasto)	10-19 g
Grassi saturi (<10%)	<6 g
Carboidrati (55-60% del pasto)	50-91 g
Carboidrati semplici (<15%)	<23 g
Ferro	5 mg
Calcio	280 mg
Fibra	5g

Per il calcolo del fabbisogno energetico è stato utilizzato il valore al 75° percentile dai LARN 2012, essendo il valore più vicino ai livelli di attività fisica minima.

Per il calcolo del fabbisogno proteico è stato utilizzato il peso corporeo medio per età moltiplicato per il PRI relativo.



Il pasto sarà composto da:

Primo piatto
Secondo piatto
(eventualmente un piatto unico)
Contorno
Olio extravergine di oliva
Pane
Frutta
Acqua



Grammature bambini

Tutti i pesi proposti sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti (INRAN).

<i>Alimenti</i>	<i>grammature</i>	<i>Alimenti</i>	<i>grammature</i>
Primi piatti	g	Contorni	g
Gnocchi	100	Verdura cotta	80
Ravioli per asciutti freschi	55	Verdura cruda	50
Pasta, riso, farro, orzo, miglio, quinoa, avena, farina di mais, grano saraceno	40	Legumi freschi come contorno	50
Polenta (farina di mais)	45	Patate se sostituiscono primo piatto	70
Pizza margherita (base/pasta di pane)	60	Patate come contorno o purè	80
Secondi piatti	g	Condimenti	g
Carne	40	Olio oliva extravergine	5
Affettati: prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola	30	Burro crudo	2
Uovo di gallina intero (n.)	¼	Parmigiano	3
Pesce	40	Pane	g
Formaggi freschi	30	Pane senza condimenti aggiunti e a ridotto contenuto di sale	35
formaggi stagionati	20	Frutta/dessert	g
Legumi freschi o surgelati se sostituiscono secondo piatto	80	Banane, cachi, uva	35
Legumi secchi	40	Arance, mele, pere, kiwi..	50
		Yogurt/budino conf.	60





Frequenza di consumo

Alimenti	Frequenza di consumo
Cereali	1 porzione tutti i giorni. Si consiglia di proporre anche cereali alternativi alla pasta e al riso, come orzo, farro, avena, miglio, amaranto, grano saraceno, cous cous, pasta e riso integrale ecc., ed il primo piatto in brodo deve essere presente almeno una volta alla settimana.
Piatto unico (lasagne, pizza, polenta, crespelle etc)	1 volta settimana. si consiglia di variare il piatto unico nelle 4 settimane della tabella dietetica.
Carni	1-2 volte settimana. La carne rossa può essere proposta massimo una volta alla settimana, e non nella stessa in cui è presente l'affettato.
Pesce	1-2 volte settimana. È possibile prepararlo anche panato in loco, o sottoforme di polpette.
Uova	1 volta settimana. È preferibile la preparazione in frittata rispetto all'uovo sodo perché più digeribile.
Formaggi	1 volta settimana. I formaggi possono essere di tipo fresco o stagionato.
Salumi	2 volte al mese. Sono da prediligere i salumi e gli affettati DOP o IGP privi di polifosfati e di glutammato monosodico, e di più semplice masticazione.
Verdure	Tutti i giorni. crude e cotte di stagione. Si consiglia di proporre verdura cruda con alimenti ricchi di sale, come pasta ripiena, affettati, formaggi, pizza etc. Alternare le modalità di preparazione. Specificare in tabella il tipo di verdura di stagione proposto. Si allega il calendario della stagionalità.
Patate	Massimo 1 volta la settimana. E' preferibile proporle in associazione ad un piatto in brodo.
Legumi	1 -2 volte settimana. Si consiglia di proporre almeno una volta al mese la porzione intera di legumi come secondo piatto. Possono essere utilizzati come componente del primo piatto (es. pasta e lenticchie) o in associazione alle verdure (es. bis di carote e piselli).
Frutta	Prevista tutti i giorni come termine pasto. Può essere proposta anche come spuntino della mattina. Specificare in tabella il tipo di frutta di stagione proposto. Si allega il calendario della stagionalità.
Dessert	Massimo 1 volta al mese è possibile proporre a fine pasto o yogurt o budino o gelato o torte semplici.
Pane	Tutti i giorni, a ridotto contenuto di sale e senza grassi aggiunti.
Condimenti	Tutti i giorni. Solo olio extravergine d'oliva da aggiungere sia ai primi piatti che alle verdure. È possibile aggiungerlo a crudo nelle preparazioni dei secondi piatti che lo prevedono. È possibile utilizzare il burro solo per la preparazione dei piatti della tradizione (es. besciamella, risotti) ed evitare di condire con burro le verdure.
Sale	solo del tipo iodato da utilizzare il meno possibile. Per carne, pesce, sughi ecc. preferire l'aggiunta di erbe aromatiche.
Acqua	Tutti i giorni. È importante che i bambini abbiano a disposizione acqua sia per il pasto che durante tutta la giornata, preferibilmente di rete o secondo il capitolato d'appalto.



Ingredienti NON concessi nella ristorazione scolastica
Glutammato monosodico; grassi idrogenati;
Additivi: polifosfati, solfiti etc.
Tonno e squaloidi fino alla scuola secondaria di 1° grado. Molluschi e crostacei.
Estratto di carne o preparato per brodo di carne (granulare o dado).
Tutti i prodotti prefritti, precucinati e prepanati.
Tutti i tipi di würstel, anche di pollo o di tacchino.
Crema di cioccolato spalmabili .
Succhi di frutta.
Thè non decaffeinato e zuccherato.
Bibite zuccherate
Zucchero aggiunto alle merende



INDICAZIONI PER UN CORRETTO DIVEZZAMENTO

Le tabelle dietetiche per l'asilo nido dovrebbero essere suddivise in base all'età dei bambini:

1. dal 1° al 5° mese: DIETA LATTEA;
2. dal 6° mese;
3. dal 7° mese;
4. dall' 8° all'11° mese;
5. dai 12 ai 24 mesi.

DAL 6° MESE:

- ❖ Tutti i giorni brodo vegetale preparato con patate, carote e sedano;
- ❖ Nel brodo vegetale verranno aggiunti: **20 g** di crema di riso, crema di mais, tapioca o altri cereali;
- ❖ Come secondo piatto si alterna: **30-40 g** di legumi decorticati e passati (non frullati) preferibilmente piselli, lenticchie rosse e fagioli; **40 g** di carne omogeneizzata in vasetto oppure **20 g** di carne fresca da omogeneizzare;
- ❖ Olio extravergine di oliva: un cucchiaino (**5 g**);
- ❖ Frutta: mela o pera;
- ❖ Non aggiungere parmigiano e sale fino al 1° anno di vita

➤ MERENDA: latte artificiale o di proseguimento (o secondo parere del Pediatra)

DAL 7° MESE:

- ❖ A giorni alterni: brodo vegetale o passato di verdura (patate, carote, zucchine, sedano, erbe o coste) con **20 g** pastina per la prima infanzia o riso arboreo;
- ❖ Come secondo piatto si alterna: **30 - 40 g** di legumi decorticati e passati (non frullati) preferibilmente piselli, lenticchie rosse e fagioli; **40 g** di carne omogeneizzata in vasetto oppure **20 g** di carne fresca da omogeneizzare, **10 g** di parmigiano grattugiato o **20 g** formaggio fresco o ipolipidico una volta alla settimana;
- ❖ Olio extravergine di oliva: un cucchiaino (**5 g**);
- ❖ Frutta: mela, pera o banana;
- ❖ Non aggiungere parmigiano e sale alla pappa fino al 1° anno di vita.

➤ MERENDA: latte di proseguimento (o secondo parere del Pediatra)



DAL 8° ALL'11° MESE:

- ❖ A giorni alterni: brodo vegetale o passato di verdura (patate, carote, zucchine, sedano, erbe o coste) con pastina per la prima infanzia o riso arboreo;
- ❖ Una volta alla settimana: passato di legumi decorticati e passati (non frullati) e verdura con **20 g** pastina per la prima infanzia o riso arboreo;
- ❖ Olio extravergine di oliva: un cucchiaino (**5 g**);
- ❖ Come secondo piatto si alterna: **30 - 40 g** di legumi decorticati e passati (non frullati) preferibilmente piselli, lenticchie rosse e fagioli; **40 g** di carne omogeneizzata in vasetto oppure **20 g** di carne fresca da omogeneizzare, **10 g** di parmigiano grattugiato o **20 g** di formaggio fresco (stracchino, crescenza, casatella, ricotta) una volta alla settimana; pesce lessato diliscato **20 g** (alternato ad **80 g** di omogeneizzato di pesce) a scelta tra sogliola, nasello, merluzzo, halibut, pesce persico, dentice, cernia, orata, trota, spigola, salmone; **un** tuorlo d'uovo cotto;
- ❖ Frutta: mela, pera, arancia o banana;
- ❖ Non aggiungere parmigiano e sale alla pappa fino al 1° anno di vita.

➤ MERENDA: latte di proseguimento (o secondo parere del Pediatra)

Ingredienti NON concessi nella ristorazione scolastica
Glutammato monosodico; grassi idrogenati;
Additivi: polifosfati, solfiti etc.
Tonno, squaloidi, molluschi e crostacei.
Brodo di carne fino al 1° anno di vita, Estratto di carne, preparato per brodo di carne e vegetale (granulare o dado).
Tutti i prodotti prefritti, precucinati e prepanati.
Tutti i tipi di würstel, anche di pollo o di tacchino.
Creme di cioccolato spalmabili .
Succhi di frutta.
Thè.
Miele
Bibite zuccherate
Zucchero aggiunto alle merende
Purè istantaneo in busta;
Prosciutto cotto/affettati fino al 1° anno di vita;
Pesto.



LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

In linea generale i soggetti che scelgono una dieta vegetariana dovrebbero porre attenzione alle seguenti indicazioni:

- variare il più possibile la propria alimentazione, che deve includere cereali integrali, frutta e verdura, legumi, frutta a guscio e, se possibile, latte e uova e loro derivati.
- Limitare i prodotti raffinati, privilegiando gli alimenti integrali ed evitare il consumo di zuccheri semplici e prodotti eccessivamente grassi.
- Se l'alimentazione prevede anche alimenti di origine animale, è preferibile consumare prodotti meno ricchi di grassi, come latte parzialmente scremato e formaggi freschi. L'apporto eccessivo di latte e uova causa l'eccessiva assunzione di acidi grassi saturi, responsabili della formazione di placche ateromatose sulla parete dei vasi sanguigni, e c'è il rischio che questi alimenti sostituiscano i quelli di origine vegetale.
- Occorre valutare attentamente le eventuali carenze alimentari e utilizzare gli alimenti fortificati o le supplementazioni di vitamine e oligoelementi.
- Dopo i 6 mesi di vita il fabbisogno di ferro aumenta e l'allattamento al seno esclusivo non è più sufficiente a coprirlo. In questo caso è necessaria una supplementazione di ferro, e di Vitamina D se l'assunzione con gli alimenti e l'esposizione al sole è limitata.
- Non bisogna ridurre l'apporto di grassi nei bambini di età inferiore ai due anni. Dai 18 mesi è possibile prevedere il consumo di frutta a guscio, semi, avocado, oli vegetali che sono ricchi di acidi grassi essenziali.

LA DIETA VEGETARIANA DURANTE LO SVEZZAMENTO E AL NIDO

La dieta vegetariana nel bambino in fase di svezzamento deve essere correttamente pianificata per evitare le carenze nutrizionali che in fase di sviluppo possono risultare ancora più dannose che nel soggetto adulto. Le sostanze potenzialmente carenti in una dieta vegetariana sono gli amminoacidi essenziali, le vitamine del gruppo B, la vitamina D, il calcio, il ferro e lo zinco. Un motivo per cui è consigliabile ritardare l'inizio di una dieta vegana è che i bambini possiedono



un apparato digerente ancora in sviluppo e, pertanto, potrebbero non tollerare un'elevata quantità di fibre.

Non esistono linee guida ufficiali per lo svezzamento, che dovrebbe incominciare dopo il 6° mese di vita, ma è importante introdurre gradualmente cibi diversi mentre il bambino è ancora allattato al seno, o, ove non è possibile, allattato con latte artificiale. Di seguito, indichiamo alcune proposte per pianificare correttamente l'alimentazione del bambino latte-ovo-vegetariano.

Le tabelle dietetiche per l'asilo nido dovrebbero essere suddivise in base all'età dei bambini:

6. dal 1° al 5° mese: DIETA LATTEA;
7. dal 6° mese;
8. dal 7° mese;
9. dall' 8° all'11° mese;
10. dai 12 ai 24 mesi.

DAL 6° MESE:

- ❖ Tutti i giorni brodo vegetale preparato con patate, carote e sedano;
- ❖ Nel brodo vegetale verranno aggiunti: crema di riso, crema di mais, tapioca o miglio (cereali senza glutine);
- ❖ Come secondo piatto si alterna: legumi decorticati e passati (non frullati) preferibilmente piselli e fagioli; parmigiano grattugiato o formaggio fresco (robiola, crescenza, ricotta);germe di grano.
- ❖ Olio extravergine di oliva
- ❖ Frutta: mela, pera, banana, prugna;
- ❖ Non aggiungere sale fino al 1° anno di vita

➤ MERENDA: latte artificiale o di proseguimento (o secondo parere del Pediatra)

DAL 7° MESE:

- ❖ A giorni alterni: brodo vegetale o passato di verdura (patate, carote, zucchine, sedano, erbe, coste, zucchine, finocchi) con pastina per la prima infanzia, riso arboreo, farine di grano, orzo, segale, avena;
- ❖ Come secondo piatto si alterna: legumi decorticati e passati (non frullati) preferibilmente piselli e fagioli; parmigiano grattugiato o formaggio fresco (robiola, crescenza, ricotta);germe di grano; yogurt.



ATS Insubria

- ❖ Olio extravergine di oliva.
- ❖ Frutta: mela, pera, banana, prugna;
- ❖ Non aggiungere sale fino al 1° anno di vita.

➤ MERENDA: latte di proseguimento (o secondo parere del Pediatra)

DAL 8° ALL'11° MESE:

- ❖ A giorni alterni: brodo vegetale o passato di verdura (patate, carote, zucchine, sedano, erbe, coste, zucchine, finocchi, verza, cavoli, asparagi) con pastina per la prima infanzia, riso arboreo, farine di grano, orzo, segale, avena;
- ❖ Come secondo piatto si alterna: legumi decorticati e passati (non frullati) come piselli, fagioli e lenticchie; parmigiano grattugiato o formaggio fresco (robiola, crescenza, ricotta); germe di grano; yogurt; un tuorlo d'uovo cotto;
- ❖ Olio extravergine di oliva.
- ❖ Frutta: mela, pera, banana, prugna, agrumi, pesca, albicocca, uva, anguria;
- ❖ Non aggiungere sale fino al 1° anno di vita.

DAL 12° MESE:

- ❖ Pasta, riso, gnocchi, polenta, quinoa, mais, kamut, cous cous, cereali integrali. Minestre o passati di verdura almeno una volta alla settimana.
- ❖ E' possibile introdurre i pomodori e gli spinaci.
- ❖ È possibile introdurre latte vaccino, fresco, intero e di alta qualità o latti formulati per l'infanzia o bevande a base di cereali (latte di riso, di soia, di avena ecc.);
- ❖ Come secondo piatto è possibile introdurre l'albume d'uovo cotto.

DAL 18° MESE:

- ❖ È possibile introdurre fragole, meloni, lamponi e frutta secca e denocciolata non a guscio come prugne, albicocche, uva passa.

CONSIGLI PRATICI:

ATS Insubria

- Tutti gli alimenti devono essere introdotti gradualmente e in famiglia prima che all'Asilo.
- Variare il più possibile gli alimenti, utilizzando ricette originali per abituare il bambino a una dieta ricca di colori e gusti differenti.
- Prediligere frutta e verdura di stagione, più ricca di vitamine e sali minerali e più rispettosa dell'ambiente.
- Cominciare lo svezzamento con cereali raffinati e non integrali e legumi passati e non frullati per permettere maggiore assorbimento di ferro e limitare la quota di fibre che potrebbe compromettere le normali funzioni del piccolo apparato gastrointestinale.
- È possibile utilizzare creme di cereali già pronte in commercio, oppure utilizzare cereali cotti in brodo vegetale fino al completo assorbimento dell'acqua. Se si usano cereali integrali è necessario passarli nel passaverdura una volta cotti per eliminare la parte fibrosa.
- Introdurre i legumi passati cominciando con un cucchiaino per poi passare gradualmente alla porzione completa.
- Grattugiare o schiacciare la frutta, oppure cuocerla e passarla.
- È possibile utilizzare erbe aromatiche come prezzemolo, rosmarino, timo, basilico.
- Condire le pappe e gli alimenti solo con olio extravergine di oliva.



Grammature Educative

Tutti i pesi proposti sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti.

<i>Alimenti</i>	<i>Grammature</i>	<i>Alimenti</i>	<i>Grammature</i>
Primi piatti	g	Contorni	g
Gnocchi	200	Verdura cotta	160
Ravioli per asciutti freschi	100	Verdura cruda	100
Pasta, riso, farro, orzo, miglio, quinoa, avena, farina di mais, grano saraceno	80	Legumi freschi come contorno	120
Polenta (farina di mais)	90	Patate se sostituiscono primo piatto	70
Pizza margherita (base/pasta di pane)	120	Patate come contorno o purè	200
Secondi piatti	g	Condimenti	g
Carne	100	Olio oliva extravergine	10
Affettati: prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola	50	Burro crudo	5
Uovo di gallina intero (n.)	1	Parmigiano	10
Pesce	120	Pane	g
Formaggi freschi	100	Pane senza condimenti aggiunti e a ridotto contenuto di sale	80
formaggi stagionati	50	Frutta/dessert	g
Legumi freschi o surgelati se sostituiscono secondo piatto	120	Banane, cachi, uva	120
Legumi secchi	60	Arance, mele, pere, kiwi..	120
		Yogurt/budino conf.	125