

Fabbisogni Nutrizionali dai 6 mesi ai 36 mesi

Per stabilire il corretto fabbisogno nutrizionale e l'apporto calorico giornaliero per un bambino in questa fascia d'età, si fa riferimento ai valori medi raccomandati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) 2014.

Fabbisogno di lipidi

Nel lattante il fabbisogno di lipidi è maggiore rispetto alle età successive: fino al primo anno di vita i LARN raccomandano un apporto lipidico del 40% delle calorie giornaliere, percentuale che diminuisce al 35-40 % dai 12 ai 36 mesi fino ad arrivare, dopo i tre anni gradualmente alla quota raccomandata per gli adulti (dal 20 al 35%).

Fabbisogno di proteine

La recente revisione dei LARN 2014 riporta, rispetto all'edizione precedente, la riduzione del fabbisogno proteico per tutte le fasce di età, partendo dalla primissima infanzia.

Esiste una possibile correlazione tra elevata assunzione proteica nelle prime fasi della vita e il rischio aumentato di sviluppare obesità e malattie cronico-degenerative nelle epoche successive della vita. Per questo motivo è importante che la quota proteica non superi il 15% dell'energia giornaliera.

Il fabbisogno proteico viene calcolato sulla base del peso corporeo ed espresso in grammi di proteine giornaliere/Kg peso corporeo; per un bambino di età compresa tra 6 e 12 mesi l'assunzione di proteine raccomandata è pari a 1.32 g per Kg di peso corporeo al giorno, che, stimando il peso medio del bambino in tale fascia di età in 8,3 Kg, corrisponde a 11 gr di proteine al giorno.

Dopo i 12 mesi l'assunzione di proteine raccomandata è pari a 1.00 g per Kg di peso corporeo al giorno, che corrisponde a 14 gr di proteine al giorno (peso medio del bambino 13,7 Kg)

Fabbisogno di glucidi

Definita la quota energetica che deve essere fornita da lipidi e proteine, la maggior parte dell'apporto energetico giornaliero deve derivare da glucidi di tipo complesso, mentre quello derivante dagli zuccheri semplici non deve superare il 10-15% dell'energia.

Nella tabella sottostante sono riportati in sintesi i valori di riferimento MEDI GIORNALIERI secondo i LARN 2014

Fabbisogno medio giornaliero	6 mesi	dai 7 ai 12 mesi	dai 13 ai 36 mesi
Fabbisogno Energetico	595 Kcal	830 Kcal	1090 Kcal
Fabbisogno Proteico	10 g	11 g	14 g
Fabbisogno Lipidico	40% dell'energia giornaliera	40% dell'energia giornaliera	40% - 35% dell'energia giornaliera
Fabbisogno Glucidico* *viene ricavato, per differenza, dai riferimenti relativi al fabbisogno energetico in proteine e lipidi.	45% -60% dell'energia giornaliera	45% -60% dell'energia giornaliera	45% -60% dell'energia giornaliera

Ripartizione giornaliera

Dopo i 12 mesi l'apporto calorico giornaliero viene suddiviso in quattro o cinque pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

Si suggerisce pertanto, per una equilibrata giornata alimentare, questa distribuzione calorica:

20% delle calorie totali giornaliere per la colazione

5% delle calorie totali giornaliere per lo spuntino mattutino

35% delle calorie totali giornaliere per il pranzo

10% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana

30% delle calorie totali giornaliere per la cena.

Nei capitoli successivi verranno fornite indicazioni per la elaborazione del menu al nido d'infanzia. I valori indicati si riferiscono ai fabbisogni medi in energia e in nutrienti per le diverse fasce di età e forniscono il 35% della energia giornaliera; le grammature rappresentano le medie delle porzioni per il pranzo e sono da intendersi al peso crudo e al netto degli scarti.

Alimentazione del bambino al nido fino a 12 mesi

Fascia 0-6 mesi

Il latte materno è l'alimento naturale per la crescita e lo sviluppo del neonato; nei primi sei mesi di vita può soddisfare tutte le esigenze nutritive e fornisce i componenti essenziali di cui il lattante necessita per uno sviluppo ottimale.

Il latte materno è un alimento dinamico, che si modifica non solo in base all'età del bambino, ma anche all'interno della stessa poppata, per adeguarsi alle esigenze nutrizionali del neonato: rappresenta quindi un vero e proprio sistema biologico.

L'OMS, il Ministero della Salute e le Società Scientifiche Pediatriche raccomandano l'allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi di vita.

A questo proposito sono state predisposte delle **linee guida per la promozione dell'allattamento materno**, presenti al termine di questo documento, che forniscono indicazioni sia alla famiglia sia al personale dei nidi per favorire la prosecuzione dell'allattamento materno ai bambini inseriti all'asilo nido.

Nel caso in cui l'allattamento al seno non sia possibile è necessario utilizzare le formule per l'infanzia (a basso contenuto proteico); in questo caso al nido viene somministrato il latte di formula secondo le indicazioni del pediatra a cui spetta, nel rispetto della variabilità individuale e sulla base delle traiettorie di crescita, il monitoraggio e la decisione sul tipo di alimentazione da seguire.

Si sottolinea che, all'interno dell'asilo nido, devono essere individuate idonee procedure per la gestione delle varie fasi operative inerenti la preparazione e somministrazione di latte materno e di formula, compresa la pulizia dei materiali utilizzati e devono essere seguite puntualmente le indicazioni riportate sulle confezioni.

Fascia 6-12 mesi: alimentazione complementare

Il passaggio all'alimentazione complementare è un momento delicato e importante per il lattante e per la famiglia.

Rappresenta il periodo di transizione da una alimentazione esclusivamente latte a una dieta contenente altri alimenti diversi dal latte passando così gradualmente da un'alimentazione "dipendente" ad una "indipendente".

Secondo le indicazioni dell'OMS e del Ministero della Salute è raccomandato, ordinariamente, iniziare il divezzamento dopo il 6° mese in quanto in questa fase il latte materno (o di formula) da solo non è più sufficiente a soddisfare il crescente fabbisogno nutrizionale per cui l'alimentazione va integrata con cibi complementari idonei.

Il momento dell'effettiva introduzione di alimenti complementari al latte, sia materno che di formula, è pertanto da stabilirsi sulla base delle necessità nutrizionali del bambino e sul grado di sviluppo psicomotorio (es: riflesso di estrusione, capacità di masticare e deglutire). Di norma fino ai sei mesi il lattante possiede le abilità di suzione e deglutizione che consentono l'introduzione di soli alimenti liquidi. Intorno al sesto mese il bambino acquisisce gradualmente maggiori abilità, quali la capacità di svuotare il cucchiaino con le labbra, mordere e masticare che consentono l'introduzione di alimenti di diversa consistenza (in purea, tritati, a pezzetti) fino al raggiungimento

di tutte le abilità motorie come portare autonomamente il cibo alla bocca, bere da un bicchiere usando entrambe le mani: in questo passaggio l'educatrice ha un ruolo basilare.

I fabbisogni nutritivi, lo sviluppo neuromotorio e dei sistemi metabolici del lattante sono specifici per ogni bambino e rendono pertanto più flessibile l'avvio e le modalità dell'alimentazione complementare rispetto alle raccomandazioni di salute pubblica che non si possono applicare indistintamente ad ogni singolo lattante.

Il pediatra ha un ruolo fondamentale nella personalizzazione delle indicazioni relativamente ai tempi e alle modalità di introduzione dei diversi alimenti.

Per quanto riguarda l'introduzione del latte vaccino, essa va posticipata almeno fino al dodicesimo mese di vita compiuto, sia per l'eccessivo carico proteico - quasi 4 volte più elevato rispetto al latte materno - sia per lo scarso apporto di ferro.

E' consigliabile utilizzare alimenti approvati dal Ministero della Salute, in quanto sono ottenuti partendo da ingredienti nei quali la presenza di residui e contaminanti come fitofarmaci, micotossine, metalli, ecc. è sensibilmente ridotta rispetto ai valori ammessi negli alimenti non destinati specificatamente alla prima infanzia. In ogni caso anche in questi prodotti, è opportuno valutare le caratteristiche nutrizionali riportate sulla etichetta.

E' importante rilevare la natura complementare degli alimenti introdotti, che non "sostituiscono" ma "integrano" il latte materno; l'allattamento al seno, seppur non più esclusivo, dovrà continuare anche dopo l'introduzione di altri alimenti, ed è auspicabile che tale pratica prosegua fino a quando bambino e madre lo desiderino, anche oltre l'anno di età.

E' quindi importante sostenere l'allattamento al seno e favorirne il proseguimento al nido, dando supporto informativo e tecnico-operativo alle mamme.

Nei successivi paragrafi vengono presentati degli schemi esemplificativi di alimentazione complementare, per lattanti normopeso ed in buona salute di età compresa tra 6 e 12 mesi.

La pappa

L'introduzione di alimenti complementari al latte, avviene, intorno al 6° mese, con una prima pappa, in genere quella del mezzogiorno, la cui composizione di base è indicata nello schema riportato sotto.

PRIMA PAPPÀ	
Crema di cereali	20 g
Verdure miste di stagione	30 g (3 cucchiari da minestra)
Brodo vegetale	200 ml
Olio extravergine oliva (EVO)	5 g
Carne fresca oppure Omogeneizzato di carne oppure: Legumi decorticati secchi oppure Liofilizzato di carne	15 g 40 g 10 g 5 g
Frutta fresca di stagione ben matura oppure ½ Omogeneizzato di frutta	80 g 40 g

La base per la pappa è il brodo vegetale che può essere preparato utilizzando sia verdure fresche (con l'esclusione delle verdure a foglie verdi, come spinaci, bietole, ecc. per il maggior contenuto di nitrati) che omogeneizzato/liofilizzato di verdure. Inizialmente è preferibile, per integrare il fabbisogno di ferro e zinco, cominciare ad introdurre i vari tipi di carne e i legumi decorticati. **Non va aggiunto nè sale nè dado.**

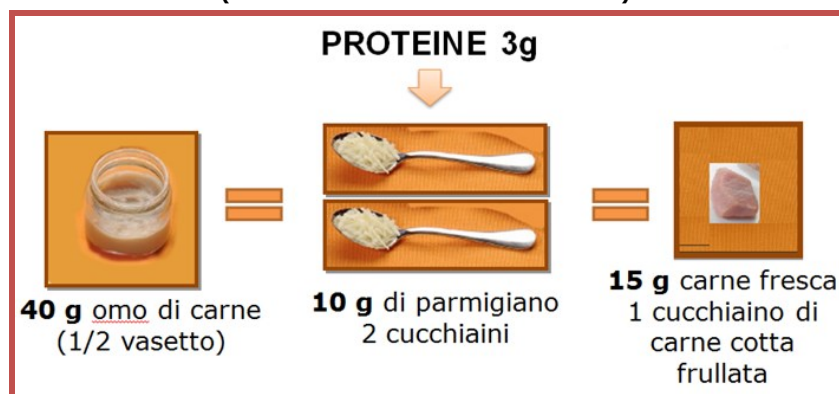
Alla fine della pappa o, in alternativa, a metà mattina o pomeriggio, proporre frutta fresca di stagione (banana schiacciata, pera o mela grattugiata - senza aggiungere lo zucchero) o mezzo omogeneizzato di frutta senza zuccheri aggiunti.

Pappa dei 6 mesi: rappresentazione fotografica (Elaborato da Atlante Scotti Bassani)



Successivamente si aumenta la varietà di alimenti introdotti, con nuove combinazioni alimentari. Si introducono nella pappa cereali diversi (frumento, riso, farro, avena, mais, miglio, orzo..) e si alternano, alle carni e ai legumi, pesce, formaggi e uova. Considerando l'importanza di non eccedere nella quota di proteine, è opportuno non associare nello stesso pasto diversi alimenti a prevalenza proteica (carne, pesce, legumi, formaggi e uova) e non aggiungere formaggio grattugiato in pappe contenenti altri alimenti proteici.

Quantità corrispondente a 3 grammi di proteine di alimenti della prima pappa (Elaborato da Atlante Scotti Bassani)



Per stimolare il gusto del bambino e nell'ottica di promuovere il consumo di verdura e frutta già dalla primissima infanzia, si consiglia di offrire a lato della pappa assaggi di verdura cotta e passata (broccoli, zucchine, cavolfiori, porro, carote, ecc).

Si presenta di seguito uno schema settimanale con le grammature per la pappa da proporre nelle prime fasi dell'alimentazione complementare e da mantenere fino a quando il bambino non avrà acquisito maggiori capacità masticatorie.

Lo schema riportato indica i diversi alimenti che possono essere inseriti in successione senza la necessità di seguire un rigido schema nei tempi per la loro introduzione. **Non** vi sono evidenze, infatti, che rinviare l'introduzione di alcuni alimenti (ad esempio uovo o pesce) consenta la prevenzione di manifestazioni allergiche.

SCHEMA SETTIMANALE 6 mesi					
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g
	Lenticchie decorticate secche 10 g	Carne* 15 g	Pesce* 20 g	Parmigiano Reggiano o Grana Padano** 10 g	Uovo 25 g (½ uovo)
	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
	Olio EVO*** 5 g	Olio EVO*** 5 g	Olio EVO*** 5 g	Olio EVO*** 5 g	Olio EVO*** 5 g

* In caso si utilizzi l'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 grammi, se liofilizzato è pari a 5 grammi.

** In alternativa Formaggio Fresco (20 g) oppure Ricotta (30g)

*** EVO : Olio Extravergine di Oliva

Dopo la prima pappa

Dopo la prima pappa aumenta ulteriormente la varietà e la quantità di alimenti e possono essere previsti tre pasti al giorno con due merende.

Si cominciano a somministrare alimenti a pezzetti e non solo creme per educare il bambino alla deglutizione e successivamente alla masticazione, affiancando alla carne e al pesce le verdure tagliate a piccoli pezzetti.

Per facilitare l'elaborazione di un menu si riporta uno schema esemplificativo su due settimane che alterna le diverse tipologie di alimenti anche allo scopo di favorire una maggiore varietà tra questi con le relative grammature che sono da intendersi al crudo e al netto scarti. Le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo necessità.

SCHEMA QUINDICINALE fino 12 mesi					
1° SETTIMANA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Piatto asciutto con cereali 25 g (riso)	Piatto asciutto con cereali 25 g (orzo)	Piatto in brodo con cereali 25 g (pastina)	Piatto asciutto con cereali 25 g (mais)	Piatto asciutto con cereali 25 g (pasta di semola)
	Legumi secchi* 15 g	Formaggio fresco** 20 g	Pesce 30 g	Carne 30 g	Uovo 25 g (½ uovo)
	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g
2° SETTIMANA	Piatto asciutto con cereali 25 g (farro)	Piatto in brodo con cereali 25 g e verdure	Piatto asciutto con cereali 25 g (miglio)	Piatto asciutto con cereali 25 g (riso)	Piatto a base di patate 100 g
	Ricotta** 30 g	Pesce 30 g	Uovo 25 g (½ uovo)	Legumi secchi* 15 g	Pollame 30 g
	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g

* I legumi secchi (15 grammi) sono sostituibili con 40 g di legumi freschi o surgelati

** In alternativa Parmigiano Reggiano o Grana Padano (10g).

*** EVO : Olio Extravergine di Oliva

Anche in questo caso la frutta può essere proposta o a fine pasto o in alternativa come spuntino di metà mattina.

Pranzo al nido con primo asciutto per un bambino fino ai 12 mesi: rappresentazione fotografica (Elaborato da Atlante Scotti Bassani)



Pranzo al nido con primo in brodo per un bambino fino ai 12 mesi: rappresentazione fotografica (Elaborato da Atlante Scotti Bassani)



Il Menu Vegetariano fino a 12 mesi

Ogni scelta inerente l'alimentazione del bambino, ivi compresa la scelta vegetariana, è importante che sia condivisa con il pediatra di famiglia per una sua corretta pianificazione, al fine di consentire una crescita ottimale.

Per equilibrare il valore biologico di un menu vegetariano si ricorre con maggior frequenza alla proposta di piatti in cui siano presenti contemporaneamente legumi (lenticchie, fagioli, piselli, ceci, soia, fave) e cereali: questi alimenti presentano profili amminoacidici complementari tra loro e la loro combinazione consente pertanto di ottenere un piatto con una ottima qualità proteica per la presenza di tutti gli amminoacidi essenziali.

Ne sono un esempio: crema di cereali con lenticchie, pasta e purea di ceci, riso e piselli, polenta e lenticchie in umido, zuppa di legumi con orzo, cous cous e fagioli ecc.

Si riportano due schemi esemplificativi per il menu vegetariano con le relative grammature, al crudo e al netto degli scarti: il primo per la prima pappa e il secondo per il periodo successivo fino all'anno di vita.

Le proposte riprendono gli schemi precedenti con la sostituzione dei piatti non indicati per una dieta vegetariana (carne e pesce) al fine di proporre ai bambini, per quanto possibile, un menu simile.

SCHEMA SETTIMANALE vegetariano 6 mesi					
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pranzo	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g	Crema di cereali 20 g
	Lenticchie decorticate secche 10 g	Formaggio fresco ** 20 g	Tofu 30 g	Parmigiano Reggiano o Grana Padano** 10 g	Uovo 25 g (½ uovo)
	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
	Olio EVO*** 5 g	Olio EVO*** 5 g	Olio EVO*** 5 g	Olio EVO*** 5 g	Olio EVO*** 5 g

** In alternativa Ricotta (30g).

*** EVO : Olio Extravergine di Oliva

SCHEMA QUINDICINALE vegetariano fino 12 mesi					
1° SETTIMANA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Piatto asciutto con cereali 25 g (riso)	Piatto asciutto con cereali 25 g (orzo)	Piatto in brodo con cereali 25 g (pastina)	Piatto asciutto con cereali 25 g (mais)	Piatto asciutto con cereali 25 g (pasta di semola)
	Legumi secchi* 15 g	Formaggio fresco** 20 g	Tofu 40 g	Legumi secchi* 15 g	Uovo 25 g (½ uovo)
	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g
2° SETTIMANA	Piatto asciutto con cereali 25 g (farro)	Piatto in brodo con cereali 25 g e verdure	Piatto asciutto con cereali 25 g (miglio)	Piatto asciutto con cereali 25 g (riso)	Piatto a base di patate 100 g
	Ricotta** 30 g	Legumi secchi* 15 g	Uovo 25 g (½ uovo)	Legumi secchi* 15 g	Formaggio fresco** 20 g
	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g

* I legumi secchi (15 grammi) sono sostituibili con 40 g di legumi freschi o surgelati

** In alternativa Ricotta (30g).

*** EVO : Olio Extravergine di Oliva

Alimentazione del bambino al nido da 1 a 3 anni

Il bambino dopo l'anno di vita si interessa sempre di più al mondo che lo circonda, che gli propone continue novità e che egli sa di poter esplorare sempre più agevolmente poiché ha cominciato a camminare, a manipolare bene gli oggetti, a comunicare grazie al linguaggio.

Il cibo pertanto non è l'interesse principale del bambino, soprattutto nella fascia di età di 2-3 anni, in cui si manifesta una condizione molto comune di inappetenza, che non lascia però nessuna conseguenza in termini di salute. La diminuzione dell'appetito che si può osservare in questo periodo è anche il risultato della riduzione del tasso di crescita fisiologico, a cui i bisogni del piccolo si adeguano: si tratta di una condizione, appunto, "fisiologica" e accompagnata spesso da una resistenza del bambino a nuove esperienze in ambito alimentare; è importante che i cibi a lui sconosciuti, siano proposti ripetutamente affinché quelli inizialmente rifiutati siano accettati in seguito. A tal proposito si è visto che possono essere necessarie ripetute esposizioni prima che vi sia una totale accettazione dell'alimento, senza interpretare il rifiuto iniziale come definitivo. La presentazione ripetuta di un alimento contribuisce al superamento di queste naturali "neofobie" che il bambino presenta in questa delicata fascia di età.

E' stato osservato che il superamento delle neofobie avviene più facilmente quando al bambino è data la possibilità di osservare che altri suoi "coetanei" consumano senza difficoltà quel dato alimento/preparazione, avvalorando la valenza della convivialità a partire da questa tenera età.

Sicuramente offrire una grande varietà di alimenti, senza costrizioni e in un ambiente sociale positivo, è il modo migliore per stimolare il bambino a seguire corrette abitudini alimentari.

Inoltre i bambini devono essere alimentati seguendo gli stimoli fisiologici. Non devono essere indotti a finire il piatto se sono sazi, si deve rispettare il senso di autoregolazione dell'appetito già presente dalla nascita.

La composizione del menu al nido

Al nido devono essere previsti almeno due menu, articolati in base alla diversa disponibilità stagionale di alcuni alimenti, sviluppati su 4 settimane.

Il menu dovrà prevedere:

- un primo piatto
- un secondo piatto
- un contorno
- pane
- frutta fresca.

In alternativa al classico primo e secondo piatto è possibile prevedere un piatto unico.

A seconda degli orari di permanenza del bambino al nido è da prevedere *una merenda* solitamente nel pomeriggio.

Primo piatto

Il primo piatto può essere asciutto o in brodo, è solitamente a base di cereali (frumento, riso, farro, orzo, mais, avena, miglio, segale) che devono essere utilizzati a rotazione nell'alimentazione del bambino avendo un profilo nutrizionale simile. Per i primi piatti asciutti scegliere sughi semplici, preferibilmente a base di verdure es: pomodoro, zucchine, broccoli, ecc. Per i primi piatti in brodo scegliere preferibilmente creme e passati di verdure e/o legumi con aggiunta di cereali (pastina, riso, orzo, farro, ecc. o crostini di pane).

Nel caso in cui vengano utilizzati cereali integrali è opportuno che vengano scelti quelli prodotti con farine di provenienza biologica.

Non è consigliato l'utilizzo di formaggio grattugiato in aggiunta ai primi piatti al fine di contenere l'apporto proteico e di sodio.

E' possibile prevedere un suo utilizzo, in una quantità non superiore ai 3-5 g, come ingrediente in preparazioni più elaborate, tipo polpette e sformati di carne, verdure o legumi, ecc. da proporre non più di una volta alla settimana.

Secondo piatto

Il secondo piatto è rappresentato dall'alternanza di carne, pesce, legumi, formaggio, uova, alternando il più possibile la varietà delle tipologie:

- **carne:** è preferibile privilegiare carne bianca quindi pollame, tacchino, coniglio, rispetto alla carne rossa (vitello, manzo, maiale, cavallo). Salumi e insaccati sono da evitare;
- **pesce:** si raccomanda di variare le tipologie (escludendo pesce spada e tonno);
- **legumi:** quando sono presentati come secondo (esempio: lenticchie in umido, polpettine di ceci, ecc) sono da abbinare ad un contorno di verdura;
- **uova:** possono essere consumate come singolo alimento o come ingrediente in preparazioni gastronomiche quali tortini, polpette, crocchette;
- **formaggio,** sia fresco che stagionato, come secondo piatto o in preparazioni associate ad altri alimenti quali uova e ortaggi (es: crocchette di ricotta e spinaci, polpette di patate e formaggio, ecc.). Sono sconsigliati i formaggi fusi.

Piatti unici

È auspicabile che almeno una o più volte al mese siano proposti "piatti unici", a cui associare un semplice contorno di verdure.

Molti alimenti previsti come primi e secondi piatti, ben si prestano a essere accostati all'interno di una stessa preparazione, realizzando ciò che viene definito "piatto unico". Tali proposte rappresentano un'ulteriore opportunità sia dal punto di vista nutrizionale che educativo; infatti consentono di abituare i piccoli al concetto che taluni piatti non necessitano di essere accostati a altri alimenti proteici nell'arco dello stesso pasto, essendo di per sé già "completi" da questo punto di vista e consentono di ampliare la varietà di preparazioni, offrendo nel contempo stimoli sensoriali sempre diversi, atti a implementare la curiosità dei piccoli utenti.

Può essere strategico pertanto "testare" le differenti modalità di proposta, al fine di valutarne i diversi gradi di accettazione e orientare l'offerta verso le preparazioni più gradite.

Si propongono **piatti unici a base di legumi** (lenticchie, fagioli, piselli, ceci, soia, fave) e cereali come ad esempio riso e lenticchie, orzotto con fagioli, cous cous con verdure e ceci, ecc.

Questi piatti, oltre ad essere completi dal punto di vista nutrizionale, sono inoltre molto ricchi di fibre, vitamine e sali minerali.

Altri piatti particolari da considerarsi "**piatti unici elaborati**" sono ad esempio lasagne, pasta gratinata, sformati con verdure, polpettone. Tali alternative, per le modalità di preparazione che prevedono l'utilizzo di più ingredienti (es. uova, formaggio, carne), hanno un maggior apporto energetico e proteico.

Contorni

E' necessario variare il più possibile i contorni privilegiando verdure fresche di stagione. A tale proposito in allegato è presentato il Calendario della stagionalità della verdura (tratto da Altro Consumo).

Le patate e i legumi non sono verdure e quindi non possono essere offerti come contorno.

I legumi sono una fonte proteica e come tale sostituiscono il secondo piatto; le patate, per il loro apporto di carboidrati analogo ai cereali o al pane, se offerte, è bene che vengano inserite in sostituzione di tali alimenti.

Pane

Il pane comune potrà essere alternato con pane di tipo integrale o prodotto con farine meno raffinate tipo 1 e 2. Nel caso in cui venga scelto pane integrale è opportuno che venga prodotto con farine di provenienza biologica.

Privilegiare comunque il pane a ridotto contenuto di sale (1.7% di sale sul totale di farina impiegata) secondo le indicazioni della Campagna Regionale "Con meno sale nel pane c'è più gusto e ... guadagni in salute"

Frutta

Nella elaborazione del menu occorre prestare attenzione alla varietà e alla stagionalità della frutta il cui consumo deve essere incentivato per la sua azione protettiva. A tale proposito in allegato è presentato il Calendario della stagionalità della frutta (tratto da Altro Consumo).

La frutta di fine pasto può essere anticipata come spuntino di metà mattina.

Condimenti

Si raccomanda di utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva, sia per l'aggiunta a crudo che per la cottura.

Non va utilizzato né dado né sale nella prima infanzia, così da abituare il bambino al gusto naturale degli alimenti e ridurre la propensione verso cibi troppo salati; per insaporire utilizzare erbe aromatiche.

Preparazione e cottura

Nella scelta delle materie prime da utilizzare per la preparazione dei diversi piatti privilegiare, se possibile, gli alimenti freschi oppure prodotti surgelati o sottovuoto o pastorizzati rispetto a quelli in scatola.

Nella preparazione delle diverse portate si dovranno scegliere metodi di cottura che garantiscano sia la sicurezza igienica sia la conservazione dei principi nutritivi contenuti nelle materie prime, al fine di ottenere pasti sicuri ed equilibrati.

Non è consentita la frittura e le eventuali dorature dovranno essere fatte al forno.

Per le verdure, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore che preserva il loro valore nutrizionale. Nel caso di cottura in acqua dovranno essere controllati sia il tempo di cottura, il più breve possibile, sia il quantitativo di acqua che deve essere limitato. Per pasta o risotti utilizzare esclusivamente brodi preparati con verdure fresche o surgelate.

Merenda pomeridiana

La merenda deve essere variata, dolce o salata, e possibilmente diversa per ogni giorno della settimana. Va evitato lo zucchero aggiunto. Le proposte possono essere:

- frutta fresca: intera, spremuta, frullata, in macedonia
- verdura fresca cruda in pinimonio: carote, finocchi, pomodori ecc
- yogurt intero (½ vasetto- g 60), meglio bianco con aggiunta di frutta fresca o di miscela di cereali (g 25)
- fetta di pane con olio e pomodoro (g 25 + 1 cucchiaino olio pari a 5 g)
- fetta di pane con ricotta (g 25 + 1 cucchiaino pari a 5 g ricotta)
- fetta di pane con marmellata (g 25 + 1 cucchiaino di marmellata pari a 5 g)
- latte intero fresco con biscotti secchi (100 ml + g 25)

Saltuariamente è possibile proporre torte senza creme o farciture (es. torta allo yogurt, margherita, alle carote, alle mele, crostata) preparate dal centro cucina del nido.

E' da evitare il consumo di merendine, succhi di frutta e di bevande contenenti zuccheri aggiunti.

Dalla teoria alla pratica: la costruzione del menu

Vengono riportate, nella tabella seguente, le grammature medie, al crudo e al netto degli scarti, dei diversi gruppi di alimenti utilizzati per la preparazione di un pasto e la loro frequenza settimanale. Le quantità indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo necessità.

Le frequenze consigliate rispecchiano gli obiettivi di salute che intendono promuovere un maggior consumo di pesce e di legumi, oltre che di frutta e verdura.

Grammature e frequenze (Menu da 1 a 3 anni)		
Gruppi di Alimenti	Grammatura	Frequenza settimanale
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, miglio...)		Tutti i giorni
Preparazioni asciutte	40 g	
Preparazioni in brodo	25-30 g	
Farina di mais	40 g	
Pane	20-30 g	Tutti i giorni
Carni	30 g	1 volta (di cui carne rossa non più di 1 volta al mese)
Pesce	30 g	1-2 volte
Uova	25 g (1/2 uovo)	0-1 volta
Formaggi		0-1 volta
<u>Freschi</u> (mozzarella di mucca, crescenza, caciotta fresca, caprino, primosale)	20 g	
<u>Ricotta</u> (è un latticino, non un formaggio; la quantità sarà quindi maggiore rispetto a quella dei formaggi freschi)	30 g	
<u>Stagionati</u> (parmigiano, fontina, emmenthal, asiago, scamorza, ecc.)	10 g	
Formaggio grattugiato	non più di 3-5 g, come ingrediente in polpette e sfornati di carne, verdure o legumi, ecc.	N.B. le preparazioni come pasta al pomodoro, gnocchi al pomodoro, pasta al ragù di verdure, pasta e broccoli, ecc. sono da intendersi senza parmigiano, tranne nei casi in cui il formaggio rappresenti l'unica fonte proteica del pasto, (ad esempio risotto con 10 g di parmigiano, a cui deve seguire un contorno di verdura)
Piatti unici a base di legumi		1-2 volte
Piatti unici elaborati (tipo lasagne, pasta gratinata, polpettone, sfornati...)		1-2 volte al mese
Legumi (come secondo piatto o come piatto unico)	15 g se secchi 40 g se freschi o surgelati	1-2 volta
Patate (in sostituzione del primo)	150 g	0-1 volta
Verdura		Una porzione tutti i giorni
Insalate	30 g	
Altra verdura	60 g	
Frutta	80 g	Una porzione tutti i giorni
Olio Extra vergine di Oliva (EVO)	10 g	Una porzione tutti i giorni

Per facilitare l'elaborazione di un menu su 4 settimane si riporta uno schema esemplificativo che tiene conto delle frequenze sopra consigliate.

SCHEMA MENSILE 1-3 anni					
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	Piatto asciutto a base di cereali e verdure	Piatto unico con cereali e legumi	Piatto in brodo con verdure e cereali	Piatto asciutto a base di cereali	Piatto a base di patate
	Formaggio		Carne bianca	Uova	Pesce
	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
2° SETTIMANA	Piatto asciutto a base di cereali	Piatto asciutto a base di cereali	Piatto in brodo con cereali	Piatto asciutto a base di cereali e verdure	Piatto unico elaborato
	Carne rossa	Pesce	Legumi	Pesce	
	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
3° SETTIMANA	Piatto unico con cereali e legumi	Piatto in brodo con cereali e verdura	Piatto asciutto a base di cereali con verdura	Piatto asciutto a base di cereali	Piatto asciutto a base di cereali
		Pesce	Uova	Carne bianca	Formaggio
	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
4° SETTIMANA	Piatto in brodo a base di cereali	Piatto asciutto a base di cereali con verdure	Piatto unico elaborato	Piatto asciutto a base di cereali	Piatto asciutto con sugo di verdura
	Pesce	Carne bianca		Legumi	Uova
	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Esempio di menu

Nella tabella sottostante viene presentato una proposta di menu declinato sulla base dello schema esemplificativo sopra riportato. Frutta e verdura non sono declinate in quanto variano a seconda del menu stagionale.

Le grammature di riferimento sono indicate nella tabella di pagina 17.

ESEMPIO DI MENU MENSILE 1-3 anni					
1° SETTIMANA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Orzo con verdure miste	Riso e piselli	Passato di verdura con crostini	Pasta al pomodoro	Patate al forno
	Formaggio stagionato		Bocconcini di tacchino in umido	Frittata con spinaci	Nasello al forno
	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cruda
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale
2° SETTIMANA	Polenta/Pasta con	Risotto alla milanese	Minestrone di verdura con pasta	Pasta e broccoli	Sformato di patate con uovo e formaggio
	Ragù di vitellone	Merluzzo impanato al forno	Polpette di ceci	Filetto di platessa al limone	
	Verdura cotta	Verdura cruda	Insalata mista	Verdura cotta	Verdura cruda
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale
3° SETTIMANA	Riso e lenticchie	Minestrone di verdure con farro	Orzo con zucchine	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro con
		Polpette di pesce	Uova strapazzate	Petto di pollo agli aromi	Ricotta
	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Insalata mista	Verdura cotta
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale
4° SETTIMANA	Minestra di riso con verdure	Cous cous con	Pasta gratinata al formaggio	Pasta agli aromi	Farro con zucchine
	Palombo al forno	Pollo e verdure		Tortino di fagioli	Crocchette di uova con verdura
	Verdura cotta		Insalata mista	Verdura cotta	
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale

Il Menu Vegetariano da 1a 3 anni

Per facilitare l'elaborazione di un menu vegetariano su 4 settimane che tenga conto delle frequenze consigliate, si riporta uno schema esemplificativo che alterna le diverse tipologie di alimenti anche allo scopo di favorire una maggiore varietà tra questi. Inoltre si propone l'inserimento di secondi piatti proteici alternativi a base di soia (tofu) al fine di arricchire e rendere maggiormente vario il menu.

E' raccomandato ad ogni pasto l'utilizzo di alimenti ricchi di Vitamina C, per favorire l'assorbimento del Ferro vegetale (es. come condimento utilizzare succo di limone in aggiunta all'olio e/o proporre come frutta gli agrumi, kiwi o fragole).

Si evidenzia che le grammature degli alimenti rimangono invariate rispetto al menu standard a cui si aggiunge quella del tofu (50 g a porzione) e che le frequenze di uova e formaggio aumentano a 1-2 volte alla settimana, mentre i legumi aumentano a 2-3 volte alla settimana.

Le proposte riprendono gli schemi precedenti con la sostituzione dei piatti non indicati per una dieta vegetariana (carni e pesce): questa scelta è dovuta alla opportunità di proporre ai bambini per quanto possibile un menu simile.

SCHEMA MENSILE vegetariano 1-3 anni					
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	Piatto asciutto a base di cereali e verdure	Piatto unico con cereali e legumi	Piatto in brodo con verdure e cereali	Piatto asciutto a base di cereali	Piatto a base di patate
	Formaggio		Legumi	Uova	Formaggio
	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
2° SETTIMANA	Piatto asciutto a base di cereali	Piatto asciutto a base di cereali	Piatto in brodo con cereali	Piatto asciutto a base di cereali e verdure	Piatto unico elaborato
	Legumi	Formaggio	Legumi	Uova	
	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
3° SETTIMANA	Piatto unico con cereali e legumi	Piatto in brodo con cereali e verdura	Piatto asciutto a base di cereali con verdura	Piatto asciutto a base di cereali	Piatto asciutto a base di cereali
		Tofu	Uova	Legumi	Formaggio
	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
4° SETTIMANA	Piatto in brodo a base di cereali	Piatto asciutto a base di cereali con verdure	Piatto unico elaborato	Piatto asciutto a base di cereali	Piatto asciutto con sugo di verdura
	Legumi	Tofu		Legumi	Uova
	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura	Contorno di verdura
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca

Un esempio di menu vegetariano

Nella tabella sottostante viene presentato un menu vegetariano elaborato sulla base dello schema esemplificativo delle frequenze.

ESEMPIO DI MENU MENSILE vegetariano 1-3 anni					
1° SETTIMANA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Orzo con verdure miste	Riso e piselli	Passato di verdura con crostini	Pasta al pomodoro	Patate al forno
	Formaggio stagionato		Cannellini all'olio	Frittata con spinaci	Ricotta
	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cruda
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale
2° SETTIMANA	Polenta/Pasta con	Risotto alla milanese	Minestrone di verdura con pasta	Pasta e broccoli	Sformato di patate con uovo e formaggio
	Lenticchie in umido	Formaggio fresco	Polpette di ceci	Frittata agli aromi	
	Verdura cotta	Verdura cruda	Insalata mista	Verdura cotta	Verdura cruda
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale
3° SETTIMANA	Riso e lenticchie	Minestrone di verdure con farro	Orzo con zucchine	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro con
		Tofu agli aromi	Uova strapazzate	Purea di ceci	Ricotta
	Verdura cotta	Verdura cruda	Verdura cotta	Insalata mista	Verdura cotta
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale
4° SETTIMANA	Minestra di riso con verdure	Cous cous con	Pasta gratinata al formaggio	Pasta agli aromi	Farro con zucchine
	Lenticchie in umido	Tofu e verdure		Tortino di fagioli	Crocchette di uova con verdura
	Verdura cotta		Insalata mista	Verdura cotta	
	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale	Pane a ridotto contenuto di sale