Azienda
Sanitaria
Locale n. 4
Chiavarese

PRIMA GRAMMATICA alimentare

PULCINI A TAVOLA

Indicazioni nutrizionali
per la prima infanzia

A cura del Gruppo Interdisciplinare sulla nutrizione infantile dell'ASL 4 Chiavarese, costituito da:

- Dipartimento di Prevenzione
  - S.C. Igiene e Sanità Pubblica — Antonio Manti, Antonella Carpi
  - S.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione — Luciano Togninelli
- S.C. Pediatria — Maurizio Ivaldi
- S.S. Dietologia — Fabrizio Gallo, Concetta Marchello
- Pediatria di Libera Scelta — Vittorio Canepa

Progetto grafico in collaborazione con: Ufficio Stampa ASL 4 Chiavarese
Fonte immagini: google.it

*L'alimentazione ottimale dipende non solo da **quello** che il bambino mangia, ma anche da **come, quando, dove** e da **chi** il bambino è nutrito.*

(Principi guida per l'alimentazione complementare dei bambini allattati al seno
Organizzazione Mondiale della Sanità)

Indice

Indirizzi generali per la nutrizione del bambino da 3 a 36 mesi di vita

2. Indicazioni per la formulazione dei pasti giornalieri pag. 10

3. Consigli utili per favorire l'apprezzamento dei cibi "difficili" pag. 12

4. Menu-tipo per l'alimentazione dopo il primo anno di vita pag. 13

5. Diete speciali pag. 14

6. Fabbisogno energetico-nutrizionale pag. 15

7. Formulazione di un menu per la prima infanzia pag. 17

- Indicazioni dietetiche per i lattanti nel primo anno di vita pag. 18
- Manuale d'uso per scegliere e variare i menu pag. 24
- Nozioni culinarie e ricettario per il menu nel primo anno di vita pag. 29
- Ricettario per il menu nel secondo e terzo anno di vita pag. 31

8. Appendici pag. 38

9. Bibliografia pag. 40

Allegati:

- Tabelle invernali semi-divezzi (12-18 mesi) I - X
- Tabelle invernali divezzi (18-36 mesi) XI - XX
- Tabelle estive semi-divezzi (12-18 mesi) XXI - XXX
- Tabelle estive divezzi (18-36 mesi) XXXI - XL
- Modulistica

Introduzione

La corretta alimentazione nei primi anni di vita è considerata fondamentale per la salute ed il benessere non solo nell'età infantile, ma anche nelle epoche successive della vita e pertanto oggetto di attenta considerazione da parte delle autorità sanitarie mondiali, europee e nazionali.

L'Unione Europea (UE), nella risoluzione n. 14274/00:
- pone l'accento sull'importanza della nutrizione come uno dei determinanti principali della salute umana;
- esprime preoccupazione per le conseguenze dell'aumento dell'obesità e del sovrappeso particolarmente tra i bambini e gli adolescenti;
- considera che ad azioni sulla salute nutrizionale debba essere assegnata un'adeguata collocazione nei futuri programmi d'azione per la salute pubblica;
- invita gli Stati Membri, nel contesto delle loro politiche nazionali sulla nutrizione e la salute, a continuare a migliorare la produzione, la divulgazione e la messa in atto di linee guida su nutrizione e salute, sulla base di solide e scientifiche prove d'efficacia.

Il Ministero della Salute ha collaborato con l'Organizzazione Mondiale della Sanità per la definizione di una strategia di contrasto alle malattie croniche, denominata "Guadagnare Salute". Il programma "Guadagnare Salute" nasce dall'esigenza di rendere più facili le scelte salutari e di promuovere campagne informative che mirino a modificare stili di vita inadeguati, che favoriscono l'insorgere di malattie degenerative di grande rilevanza epidemiologica. In particolar modo viene promossa l'adozione di sani comportamenti alimentari.

La Regione Liguria, nelle Linee Guida attuative della Legge Regionale n. 6 del 9 aprile 2009 "Promozione delle politiche per i minori e i giovani", stabilisce che gli enti gestori di tutti i servizi educativi per la prima infanzia devono adottare tabelle dietetiche concordate con l'Azienda Sanitaria Locale.

A questo scopo la nostra ASL ha ritenuto opportuno effettuare una revisione delle più recenti indicazioni scientifiche nell'ambito della nutrizione infantile, chiedendo ad un gruppo di lavoro costituito da diversi professionisti impegnati a vario titolo nella tutela della salute dei bambini, di produrre uno strumento divulgativo ed operativo ad uso di operatori sanitari, servizi di ristorazione pubblici e privati e famiglie. L'obiettivo che ci prefiggiamo è quello di diffondere alcuni principi di buona e sana alimentazione e di favorirne l'adozione sia a livello scolastico che famigliare, nell'ambito di un più ampio progetto di educazione nutrizionale.

Ringrazio gli operatori sanitari che, con entusiasmo e grande spirito di collaborazione, hanno messo a disposizione le proprie esperienze e competenze, partecipando alla stesura collegiale del testo.
Desidero rivolgere un ringraziamento particolare alle Direzioni Aziendali e agli operatori della ASL di Bergamo e dell'AUSL di Cesena che, con estrema disponibilità, ci hanno permesso di utilizzare parte del materiale prodotto dalle loro unità operative.

Il Direttore Generale
Paolo Cavagnaro

L'alimentazione dei bambini nel corso del primo anno di vita rappresenta un momento cruciale nello sviluppo dell'uomo: il passaggio dall'alimentazione esclusivamente lattea all'assunzione di cibi solidi "eterologhi" rappresenta un vero e proprio passaggio anche culturale, dalla soddisfazione di un bisogno all'appagamento dell'appetito e allo sviluppo del gusto. È evidente come in questa funzione si siano elaborati modelli diversi, frutto della propria cultura, delle situazioni ambientali e delle convinzioni religiose di ogni popolo.

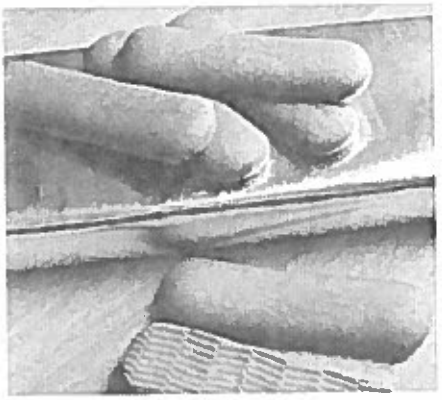
Nella nostra cultura mediterranea vengono privilegiati alcuni alimenti quali ortaggi, cereali ed olio di oliva, che sembrano svolgere un ruolo protettivo nei confronti di malattie degenerative dell'età adulta, come testimoniato dalla maggiore longevità dei popoli che si affacciano su questo mare rispetto ad altre etnie europee. Per tale motivo i pediatri e puericultori del nostro paese hanno cercato nell'ultimo decennio di razionalizzare e proporre un modello di svezzamento che "de-medicalizzasse" il loro intervento e favorisse invece il recupero della cultura nutrizionale mediterranea, per sviluppare l'abitudine ad una alimentazione variata, completa sotto il profilo nutrizionale, gustosa e "sana".
Nei paesi industrializzati con elevata disponibilità e varietà di alimenti l'alimentazione dei bambini appare sorprendentemente monotona, con possibili effetti negativi sulla salute determinati dalla carenza di nutrienti indispensabili.
Argomento particolarmente dibattuto dagli studiosi è il potenziale allergizzante di alcuni alimenti (uovo, pesce...) o l'effetto autoimmune di altri (glutine) o ancora quello tossico di altri (metaemoglobinemia da assunzione di bietole) o infettivo (botulismo con l'assunzione di miele non pastorizzato). Altri problemi ancora sono rappresentati dal consumo di sale da cucina (cloruro di sodio), dall'utilizzo di sale iodato e/o di alimenti ad aumentato contenuto di iodio[1] e dalla consistenza degli alimenti introdotti che devono favorire sia lo sviluppo del gusto che di una corretta masticazione[2].

La **refezione scolastica** rappresenta una importante opportunità per l'educazione nutrizionale e può favorire il cambiamento dei comportamenti alimentari.

---

[1] La legge n. 55 del 21/03/2005 promuove l'utilizzo di sale iodato per la prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza di iodio.

[2] "offrire cibi complementari senza sali e zuccheri aggiunti può essere raccomandabile non solo per la salute a breve termine, ma anche per abbassare la soglia del bambino per i gusti dolci e salati, nelle età successive."
"Complementary Feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition". Espghan 2008



Il pranzo consumato a scuola, venendo a sostituire il pasto che per tradizione era il principale momento di incontro della famiglia, assume inoltre valenze relazionali importanti: consumare un pasto in comunità non significa soltanto condividere il cibo, ma piuttosto utilizzare il cibo come occasione di educazione e di socializzazione.

Il pasto in mensa è anche occasione di educazione al gusto, intesa come attenzione al modo con il quale le componenti organolettiche del cibo concorrono alla percezione e all'apprezzamento del piatto, aspetto fondamentale soprattutto quando vengono presentati piatti nuovi, con sapori, profumi, colori e consistenza non familiari.

Il bambino impara che il gusto personale non è qualcosa di definitivo, stabilito dalla nascita, ma che l'apprezzamento di cibi diversi si ha anche con l'assaggio ripetuto e il distaccarsi dai cibi morbidi e dolci per preferire sapori più incisivi e diversificati. Tutto ciò senza imposizioni costrittive.

Una alimentazione corretta prevede l'introduzione dei nutrienti (glucidi, lipidi e proteine), delle vitamine e dei sali minerali; è molto importante suddividere in modo equilibrato l'apporto calorico totale nell'arco della giornata.

Ad oggi si può affermare che l'alimentazione con latte materno è consigliata in maniera esclusiva fino al sesto mese di vita, che **può** essere procrastinata anche oltre l'anno di età, ma che **deve** essere integrata da alimenti solidi a partire dal sesto mese; in caso di alimentazione con latte formulato, lo svezzamento può essere anche anticipato, e **comunque in ogni caso avviato fra la sedicesima e la ventisettesima settimana di vita**.

È opportuna una introduzione graduale e modulata degli alimenti; la sapidità dei cibi non rende indispensabile l'aggiunta di sale e pertanto ne viene sconsigliato l'uso nel primo anno di vita. In ogni caso non devono essere dimenticate le esperienze sul campo fatte da ogni singolo professionista, che possono guidare le mamme verso forme di svezzamento personalizzate e calibrate sul singolo bambino e sul suo contesto familiare.

La colazione rappresenta un pasto fondamentale in quanto fornisce l'energia necessaria a riprendere l'attività fisica dopo il digiuno notturno; è dimostrato che non fare colazione provoca un calo nelle capacità di attenzione ed apprendimento.
Le merende del mattino e del pomeriggio non devono essere troppo abbondanti per non compromettere l'appetito dell'ora di pranzo o di cena, che a sua volta potrebbe provocare uno squilibrio nella suddivisione calorica e dei nutrienti.
Seguendo la tradizione italiana la composizione dei pasti principali (pranzo e cena) dovrebbe essere costituita da un primo, un secondo, un contorno e un dessert.
Si ritiene utile riportare, a titolo esemplificativo, la seguente tabella, tratta da:
"*Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a 3 anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea*". EUNUTNET - Commissione Europea 2006.

Esempi di cibi appropriati per diverse età e fasi di sviluppo (si tratta di esempi e non degli unici cibi possibili)

età (mesi)	riflessi/abilità	tipi di cibi che possono essere consumati	esempi di cibi
0 - 6	poppare, suzione, deglutizione	liquidi	solo latte materno
4 - 7	inizia a "sgranocchiare": aumentata forza nella suzione; spostamento del riflesso faringeo dal terzo medio al terzo posteriore della lingua	cibi in purea (solo se i bisogni nutritivi del singolo lattante richiedono l'aggiunta di alimenti complementari)	latte materno più carne cotta e passata; verdura (es. carote) o frutta (es. banana) o patate in purea; cereali privi di glutine (es. riso)
7 - 12	svuotamento del cucchiaio con le labbra; morso e masticazione; movimenti laterali della lingua e del cibo tra i denti; abilità motorie fini per iniziare a mangiare da soli	aumentata varietà di alimenti in purea o tagliati a pezzetti e da prendere con le dita, combinando cibi nuovi e famigliari; 3 pasti al giorno con 2 merende tra i pasti	latte materno più carne cotta e tritata; verdura e frutta cotta in purea; verdura e frutta cruda tagliata a pezzetti (es. banana, pomodoro, melone); cereali (es. grano, avena) e pane
12 - 24	movimenti di masticazione rotatori; stabilizzazione della mandibola	alimenti della famiglia	qualsiasi cosa si mangi in famiglia, ammesso che la dieta famigliare sia sana e bilanciata; eventuale assunzione supplementare di latte materno

2. Indicazioni per la formulazione dei pasti giornalieri

a) Va favorita l'assunzione di frutta e verdura, in quanto cibi ricchi di fibre e vitamine: le indicazioni internazionali sostengono il "five a day", cioè cinque porzioni tra frutta e verdura al giorno;

b) deve essere attentamente valutato l'apporto dei cibi ricchi in proteine, soprattutto di origine animale, visto che la nostra alimentazione attuale presenta sovente un eccesso di questi composti; a questo proposito quando i primi piatti contengono proteine, oltre che cereali, è buona norma che il secondo sia costituito da preparazioni a base di verdure (polpettoni, sformati di verdure) accompagnati da una porzione di verdura cruda;

c) quando il primo è costituito da un prodotto amidaceo (pasta, riso, gnocchi di patate, polenta), il contorno non dovrà essere costituito da patate (in quanto ricche di amido e povere di fibra), né da legumi (in quanto ricchi di proteine e carboidrati), che potrebbero invece rappresentare il secondo;

d) quando il primo è costituito da un prodotto amidaceo (pasta, riso, gnocchi di patate, polenta), il dessert dovrebbe essere povero in carboidrati e ricco di fibre (frutta fresca);

e) quando il primo è costituito da una minestra che fornisce fibre, il contorno può essere di patate, in modo da aumentare il tenore di amidi del pasto; in tal caso il dessert deve essere composto da frutta fresca per integrare la quota vitaminica;

f) il pesce deve essere presente almeno una volta alla settimana, cucinato in modo semplice (ad esempio: sogliola, nasello, polpo, cucinati al forno, a vapore o lessi); andrebbe favorito l'utilizzo del pesce fresco locale, scelto anche nelle specie meno commercializzate, ma ugualmente valide dal punto di vista nutrizionale;

g) il secondo deve essere diversificato su base almeno settimanale: dovrà essere presente settimanalmente un piatto a base di pesce, uno a base di carne rossa, uno a base di carne bianca, uno a base di uova o di legumi;

h) le verdure di contorno devono essere il più possibile varie, di stagione, surgelate solo in caso di necessità;

i) le patate devono essere fresche e in nessun caso possono essere ammesse patate surgelate o comunque preparate in precedenza;

j) i fritti sono sconsigliati in questa fascia di età;

k) la frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile, ed è bene che sia somministrata come merenda di metà mattina;

l) occorre prevedere anche quei piatti che richiedono preparazioni più curate (minestroni, zuppe, ecc.) e ridurre invece quei piatti che più spesso vengono preparati in casa per la velocità di preparazione (salumi e formaggi);

m) come condimento deve essere utilizzato solo olio extravergine di oliva, da aggiungere a crudo a cottura ultimata. L'uso dei grassi saturi (burro) deve essere limitato al minimo;

n) il brodo vegetale usato per la cottura dei risotti o della pasta deve essere preparato preferibilmente con verdure fresche oppure surgelate;

o) non possono essere usati: farine per addensare, dadi per brodo o prodotti per insaporire contenenti glutammato monosodico;

p) i menu devono corrispondere ai Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti (LARN).

3. Consigli utili per favorire l'apprezzamento dei cibi "difficili"

a) Proporre le verdure come primo piatto, sfruttando l'effetto "fame" per migliorarne l'apprezzamento.

b) Non scoraggiarsi se il bambino ha difficoltà ad abituarsi a nuovi sapori: il gusto varia in base agli alimenti che si è abituati a mangiare e quindi, prima di apprezzare completamente un nuovo cibo, il bambino deve consumarlo diverse volte.

c) Usare aromi da cucina, erbe e spezie per aumentare l'apprezzamento dei piatti meno graditi.

d) Le alternative di scelta che si possono dare al bambino devono ricadere nell'ambito dello stesso gruppo alimentare (appendice n.1), e devono essere volte a migliorare la capacità di scegliere del bambino e non a rafforzare il rifiuto di assaggiare cibi nuovi.

e) Introdurre i legumi solo come assaggio per almeno un mese, un tipo alla volta, in modo da permettere lo sviluppo della flora intestinale, evitando fastidiose fermentazioni.

f) Il tempo previsto per il consumo del pasto spesso è troppo breve: dedicando al pasto maggior tempo, può essere assistito anche il bambino che ha difficoltà a mangiare da solo o che è inappetente. Inoltre un ambiente tranquillo favorisce un comportamento più corretto e conviviale dei piccoli commensali[3].
È **assolutamente** sconsigliata la visione della TV durante i pasti.

[3] Un'atmosfera comoda e rilassata durante i pasti facilita buone pratiche alimentari ed offre l'occasione di interagire socialmente e di sviluppare abilità cognitive. Se chi si prende cura del bambino reagisce ai possibili rifiuti di alimenti adattandovisi, con garbati incoraggiamenti e senza litigi, questi episodi saranno passeggeri e non inficeranno un adeguato consumo di alimenti. Una certa regolarità negli orari e nei luoghi dei pasti, con un tempo sufficiente e indisturbato per mangiare, è importante per garantire che i pasti siano gradevoli e che il consumo sia adeguato ("Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a 3 anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea". EUNUTNET- Commissione Europea 2006)

4 Menu-tipo per l'alimentazione dopo il primo anno di vita

Nei servizi socio educativi per la prima infanzia la ristorazione, dopo il primo anno di vita, dovrebbe essere così articolata:

- spuntino di metà mattina a base di frutta fresca

- pranzo

- merenda pomeridiana a base di: frutta fresca, yogurt, pane e marmellata, torta casalinga, latte e biscotti, frutta e biscotti, budino, gelato.

Esempi di pranzo

primo	secondo	contorno
pasta, riso, polenta, gnocchi di patate, in bianco o conditi con sughi semplici, possibilmente di verdure	qualunque alimento proteico	verdura, escludendo le patate e i legumi
minestra di verdure senza o con pochi legumi	qualunque alimento proteico	patate
minestra di legumi e cereali	verdura al gratin o altra preparazione di verdura cotta	verdura cruda ricca di vitamina C (peperoni, verdura a foglia verde)
piatto unico con cereali e proteine, tipo: pizza, lasagne al forno o pasta al ragù o ai sughi di pesce	verdura al gratin o altra preparazione di verdura cotta	verdura cruda

5. Diete speciali

La dieta speciale è un atto terapeutico, di natura sanitaria, richiesta dallo specialista pediatra curante. Le richieste più comuni riguardano allergie, favismo o intolleranze alimentari (celiachia, fenilchetonuria, glicogenosi, deficit congenito di lattasi, ecc.), che devono essere certificate dallo specialista pediatra curante e comprovate da accertamenti diagnostici validati[4].

In caso di celiachia è importante che il gestore del servizio di ristorazione acquisisca informazioni adeguate in merito, ponendo attenzione anche alle micro-quantità di gliadine e prolamine e conosca precisamente gli alimenti da escludere dalla dieta ed i pericoli delle possibili contaminazioni.

La richiesta di dieta speciale deve essere presentata tramite apposita modulistica predisposta (modulo n.1), consegnata all'atto di iscrizione al servizio socio-educativo. Il modulo compilato dovrà essere inviato al servizio di Medicina scolastica per la valutazione congiunta dei servizi competenti.

Le diete speciali e le relative modifiche al menu di base dovranno essere validate dai servizi ASL competenti.

[4] Prick test, RAST, Capsystem, dieta di eliminazione e scatenamento.

6. Fabbisogno energetico-nutrizionale

Range dei valori di fabbisogno energetico, protidico, lipidico, glucidico per bambini fino a 3 anni (LARN 1996-INRAN)

a) **Fabbisogno energetico da 1 a 3 anni**

- femmine 1056 - 1651 calorie/die
- maschi 1133 - 1699 calorie/die

b) **Fabbisogno proteico da 1 a 3 anni**

- 1,48 - 1,38 gr/kg/die (il valore diminuisce con l'aumentare dell'età)

c) **Livelli raccomandati di assunzione di lipidi da 1 a 3 anni**

- Si raccomanda una percentuale tra il 35 ed il 25% dell'energia totale della dieta (il valore diminuisce con l'aumentare dell'età). I lipidi saturi non devono superare il 10% dell'energia giornaliera.

d) **Livelli raccomandati di assunzione di carboidrati da 1 a 3 anni**

- Si raccomanda una percentuale tra il 55 ed il 65% dell'energia totale della dieta. Gli zuccheri semplici non devono superare il 10-12% dell'energia giornaliera.

Tabelle esemplificative e riassuntive

Fabbisogno energetico e proteico giornaliero da 6 a 36 mesi di età

età (mesi)	energia (kcal), range		proteine g/kg/die
	femmine: min/max	maschi: min/max	
6 - 9	653 / 950	710 / 1027	2.0
9 - 12	739 / 1056	797 / 1133	1.8
12 - 18	854 / 1190	922 / 1277	1.4
18 - 24	950 / 1306	1008 / 1382	1.4
24 - 30	1027 / 1526	1075 / 1584	1.4
30 - 36	1114 / 1651	1162 / 1699	1.4

Ripartizione dei nutrienti

	durante il secondo anno di vita	durante il terzo anno di vita (e successivi)
proteine	8 - 10% dell'energia totale	12% dell'energia totale
lipidi	30 - 35% dell'energia totale	25 - 30% dell'energia totale
glucidi	55 - 60% dell'energia totale	60 - 65% dell'energia totale

L'alimentazione per l'età pediatrica: neonato, lattante, bambino e adolescente. M. Giovannini, E. Riva, 2006.

e) **Ripartizione calorica adeguata dei pasti nella giornata**

- 20% delle calorie totali giornaliere per la colazione
- 5% delle calorie totali giornaliere per la merenda mattutina
- 35 - 40% delle calorie totali giornaliere per il pranzo
- 5 - 10% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana
- 30% delle calorie totali giornaliere per la cena.

Valori medi dei fabbisogni energetici e dei macronutrienti da destinarsi al pranzo per la fascia di età 1 - 3 anni

	1 anno	3 anni
fabbisogno calorico	370 kcal	560 kcal
fabbisogno proteico	7,5 g	11 g
fabbisogno glucidico di cui zuccheri semplici 12 % dell'energia complessiva	54 g 11,3 g	87 g 17,2 g
fabbisogno lipidico di cui lipidi saturi 10% dell'energia complessiva	14 g 4,1 g	19 g 6,2 g

7. Formulazione di un menu per la prima infanzia
proposte pratiche di attuazione

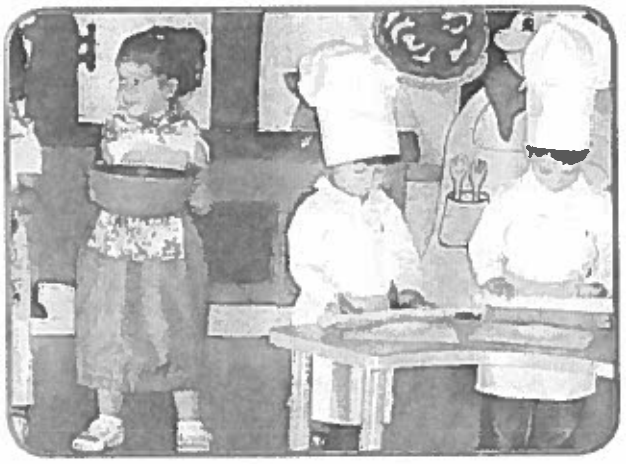
Al termine di queste raccomandazioni si propongono alcuni modelli di refezione scolastica per lattanti nel primo anno di vita, e per bambini nel secondo e terzo anno di vita. Questi sono in uso presso la ASL di Bergamo e rispondono ai requisiti "culturali" esposti in premessa, nonché ai fabbisogni nutrizionali (come indicato dai LARN). Inoltre propongono le grammature dei singoli alimenti ed i consigli per l'elaborazione di un menù tipo destinato a questa fascia di età. Si ricorda che proponendo piatti della tradizione ligure vengono rispettate in pieno le raccomandazioni di cui sopra, con indubbi benefici a lungo termine sullo stato di salute della popolazione: la longevità dei liguri ne è la più lampante testimonianza. Pertanto, la sostituzione di alcuni piatti con altri tipicamente locali è ampiamente raccomandata.

Buon lavoro dal
"Gruppo interdisciplinare sulla nutrizione infantile"
dell'ASL 4 Chiavarese!

INDICAZIONI DIETETICHE
per i lattanti (fino al primo anno di vita) che frequentano l'asilo nido

Tratto da: *ASL DI BERGAMO - DIPARTIMENTO MEDICO - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione*
Modificato da: *ASL 4 Chiavarese - Gruppo Interdisciplinare sulla nutrizione infantile*

Questo strumento si rivolge in modo particolare agli Operatori di cucina degli asili nido che sono coloro che, in prima persona, lavorano quotidianamente per garantire pasti idonei per i bambini.
I pediatri curanti indicheranno, su apposita modulistica predisposta (modulo 2), lo schema alimentare più idoneo per i propri pazienti, scelto tra quelli rappresentati in sintesi al termine di questo paragrafo.



Raccomandazioni nel primo anno di vita

1. Il latte vaccino fresco (latte di latteria) NON è adatto all'alimentazione del lattante: contiene alcune sostanze in eccesso rispetto ai bisogni del lattante e altre in quantità insufficienti. La sua somministrazione è sconsigliata prima dei 12 mesi. All'asilo nido deve essere somministrato ai lattanti SOLO SE PRESCRITTO DAL PEDIATRA;

2. la base della prima pappa è il brodo vegetale, a cui si aggiungeranno **con gradualità** gli ingredienti che la renderanno completa dal punto di vista nutrizionale e gradevole al palato;

3. i primi cereali da aggiungere saranno privi di glutine. Il glutine è una proteina contenuta in molti cereali quali frumento, orzo e segale e pertanto anche negli alimenti da loro derivati, ma è assente nel riso e nel mais. Per questo motivo saranno introdotti inizialmente cereali sotto forma di prodotti alimentari per l'infanzia, quali crema di riso o crema di mais e tapioca;

4. gli alimenti contenenti glutine potranno essere introdotti dal 5° mese di vita compiuto;

5. l'apporto calorico della giornata dève essere distribuito in 4 pasti;

6. bisogna evitare di utilizzare sale, zucchero e miele almeno fino ai 12 mesi;

7. il bambino non deve essere abituato a cibi troppo dolci o troppo salati o troppo ricchi in grassi;

8. per dissetare il bambino somministrare solo acqua oligominerale (non bevande zuccherate);

9. la frutta, che non va utilizzata in sostituzione di un pasto, va consumata al termine della pappa o come spuntino; è da preferire quella fresca, possibilmente di stagione (tipo mela, pera, banana);

10. l'olio extravergine d'oliva deve essere consumato a crudo e pertanto aggiunto alla pappa a fine cottura;

11. non si deve eccedere nell'apporto di proteine (attenersi alle prescrizioni delle quantità di carne e del tipo di latte da somministrare), considerato che sono presenti anche negli alimenti d'origine vegetale;

12. utilizzare i formaggi freschi a più basso contenuto di grassi (fiocchi di latte, ricotta di mucca, crescenza); non eccedere nell'uso del parmigiano, dato l'elevato contenuto in proteine, grassi e sale.

Consigli alimentari

Il periodo di vita tra il 4° mese e il 1° anno corrisponde ad una fase di transizione.
In altre parole è un periodo di passaggio da un'alimentazione lattea, esclusivamente liquida, ad un'altra, prima semi-solida e successivamente solida. Di seguito sono riportate alcune indicazioni essenziali sulle esigenze nutrizionali dei lattanti.

N.B.: per "mese di vita" si intende l'**arco temporale** (ad es. 1° mese: dalla nascita al 30° giorno di vita; 4° mese: dai 3 mesi compiuti al compimento dei 4 mesi).

4° - 6° MESE DI VITA

In questo periodo inizia lo svezzamento.
Si comincia a sostituire una poppata con una pappa a base di farine di cereali privi di glutine (riso, mais, tapioca), condita con olio extravergine d'oliva e parmigiano.

- La frutta può essere offerta al bambino alla fine del pranzo o a metà mattina (inizialmente mela, pera, banana) grattugiata oppure omogeneizzata.
- Le verdure (patate, carote, zucchine) devono essere ben cotte e omogeneizzate poiché eventuali residui filamentosi di cellulosa sono irritanti per l'intestino; possono essere utilizzati omogeneizzati in vasetti pronti per l'uso.
- I cereali privi di glutine sono somministrati sotto forma di farine per l'infanzia.
- La carne può essere inserita sotto forma prima di liofilizzato, successivamente d'omogeneizzato in vasetti pronti all'uso (è possibile l'utilizzo dell'omogeneizzato fin dall'inizio dello svezzamento).

6° - 8° MESE DI VITA

Dal **6° mese** di vita possono essere assunti:

- la ricotta ed i formaggi freschi come la crescenza,
- tutti i cereali (grano, orzo, mais, miglio, ecc.) e prodotti che li contengono (biscotti, pastina, semolino),
- la carne, di manzo, pollo, tacchino, coniglio agnello che può essere somministrata cotta al vapore, alla griglia o in padella senza grassi e successivamente finemente triturata.

Dal **7° mese** di vita può essere assunto:

- yogurt intero con frutta fresca in sostituzione del latte della merenda.

Verso l'**8° mese** possono essere inoltre introdotti:

- agrumi, albicocche, pesche (sbucciate), prugne;
- finocchi, lattuga, fagiolini;
- prosciutto cotto al naturale, in sostituzione del formaggio

N.B.: il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati e caseinati, proteine di soia e glutammati (E 620, E 621, E 622, E 623); non sono consentiti prosciutti ricostituiti.

9° - 12° MESE DI VITA

Dal **9° mese** possono essere introdotti:

- tuorlo d'uovo (1 volta alla settimana in sostituzione della carne nel pasto di mezzogiorno);
- pesce magro fresco o surgelato e frullato dopo bollitura o cottura al vapore, al forno o al cartoccio (orata, merluzzo, sogliola, branzino, platessa, nasello, filetti di trota); possono essere utilizzati anche omogeneizzati, in vasetti pronti per l'uso.

Dal 9° mese per la preparazione del pasto può essere utilizzato anche il brodo di carne da alternare al brodo vegetale.

Dal 12° mese inserimento di alimenti a piccoli bocconi.
Possono essere somministrati:

- ricotta o formaggi come stracchino, casatella, robiola, mozzarella e asiago;
- legumi passati al passaverdura (fagioli, piselli, ceci, lenticchie);
- pomodoro.

Possono essere introdotte gradualmente diverse tipologie di frutta: si consiglia di utilizzare la frutta di stagione evitando primizie e tardizie.

NB: ogni nuova introduzione va fatta a 8/10 giorni
di distanza dalla precedente e
deve sempre essere effettuata a casa.
Al nido non vanno somministrati alimenti la cui
tolleranza non sia già stata saggiata a casa.

Preparazione del latte artificiale

Il latte artificiale può essere di due tipi: liquido od in polvere.

- Il latte liquido è già pronto per l'uso e va solo scaldato a "bagno maria", cioè ad una temperatura di circa 37 – 37,5°C (quantità in base alle indicazioni del pediatra curante);

- Il latte in polvere va preparato secondo le indicazioni del pediatra curante (concentrazione standard: 1 misurino raso ogni 30 cc di acqua).

Raccomandazioni

FINO AL 3° MESE è necessario sterilizzare l'insieme del materiale utilizzato per l'alimentazione artificiale, perché solo a quell'età il bambino è in grado di attivare difese proprie.
Per la sterilizzazione è consigliabile la bollitura[5].
In commercio esistono anche sterilizzatori in acciaio inox, all'interno dei quali vi è un apposito cestello che permette la sterilizzazione di molti biberon alla volta, di tettarelle, di ciucci, ecc.
Una volta sterilizzati i biberon vanno preparati in modo da evitare qualsiasi contaminazione.

1) Prima di preparare il pasto del lattante è necessario:
- lavarsi accuratamente le mani,
- assicurarsi che il biberon, tettarella e ghiera siano puliti,
- se si utilizza acqua potabile, farla bollire, lasciarla intiepidire e versarne la giusta quantità nel biberon,
- se si utilizza acqua oligominerale, non è necessaria la bollitura.

2) Per ricostituire il latte:
- aggiungere all'acqua tiepida versata nel biberon i misurini rasi di polvere necessari,
- chiudere il biberon ed agitarlo sino a completa dissoluzione della polvere,
- mantenere in temperatura il biberon a bagnomaria (37°C circa),
- controllare la temperatura del latte prima di somministrarlo.

3) Il latte in polvere va conservato sempre in luogo fresco ed asciutto.

4) Il latte va preparato subito prima della poppata per evitare possibili inquinamenti batterici.

5) Nel caso che al termine della poppata sia avanzato un pò di latte, questo va gettato ed assolutamente non va riutilizzato per la poppata successiva.

---

[5] Per questa operazione mettere i biberon a bollire per circa 20 minuti in una pentola, avendo cura di porre sul fondo uno strofinaccio di cotone per evitare che, bollendo, possano urtare l'uno contro l'altro rompendosi.

Schema alimentare giornaliero per la refezione presso gli asili nido

mese	PRANZO	quantità	MERENDA	quantità
IV - VI mese	ALIMENTI SENZA GLUTINE - brodo vegetale - farina di riso, mais e tapioca - verdura passata - carne di manzo, pollo, tacchino, coniglio, agnello - olio extra vergine di oliva - parmigiano reggiano - frutta fresca	150 ml 20 gr (4 cucchiai) fino a 3 cucchiai omogeneizzato 40 gr (1/2 vasetto da 80 gr) 5 ml (1 cucchiaino da caffè) 5 gr (1 cucchiaino da caffè) 100 gr (mela pera banana)	- latte di proseguimento con biscotti *senza glutine nè uovo* - mela o pera o banana con biscotti *senza glutine nè uovo*	180 ml 3 - 4 biscotti 1/2 frutto 3 - 4 biscotti
VI - VIII mese	- brodo vegetale - verdura passata - farina multicereali, semolino, pastina - carne di manzo, pollo, tacchino, coniglio, agnello **oppure** - formaggi freschi magri **oppure** - prosciutto cotto magro al naturale - olio extra vergine di oliva - parmigiano reggiano - frutta fresca	200 ml 3 - 4 cucchiai 20 - 30 gr (3 cucchiai da minestra circa) omogeneizzata 60 gr 30 - 40 gr 20 - 30 gr 5 ml (1 cucchiaino da caffè) 5 gr (1 cucchiaino da caffè) 100 gr (mela pera banana prugna agrumi)	- latte con biscotti *senza uovo* **oppure** - frutta con biscotti secchi *senza uovo* **oppure** - yogurt con frutta fresca	200 ml 3 biscotti 1/2 frutto 4 biscotti 125 ml (1 vasetto) e 1/2 frutto
IX - XII mese	- verdura passata - farina multicereali, semolino, pastina - carne di manzo, pollo, tacchino, coniglio, agnello **oppure** - formaggi freschi magri **oppure** - prosciutto cotto magro al naturale **oppure** - uovo (solo tuorlo cotto) **oppure** - pesce - olio extra vergine di oliva - parmigiano reggiano - frutta fresca	240 gr 30 gr (3 cucchiai da minestra circa) fresca 40 gr 40 gr 40 gr 1 tuorlo cotto 50 gr 5 ml (1 cucchiaino) 5 gr (1 cucchiaino) 100 gr	- latte con biscotti **oppure** - frutta con biscotti secchi **oppure** - yogurt con frutta fresca	200 ml 4 biscotti 1/2 frutto 4 biscotti 125 ml (1 vasetto) e 1/2 frutto

Manuale d'uso per scegliere e variare i menu

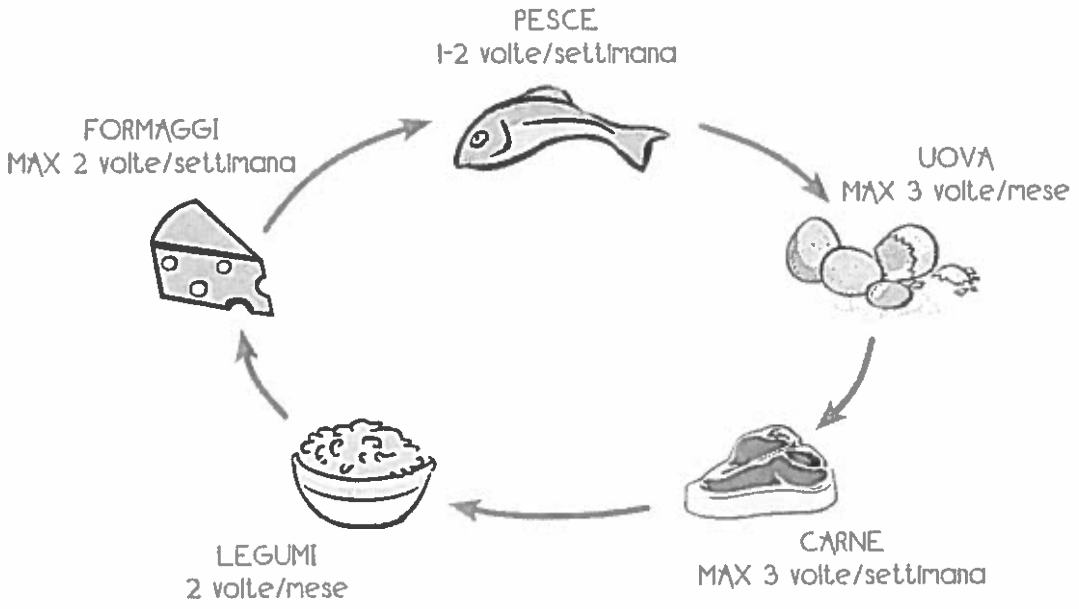
Tratto da: *ASL DI BERGAMO - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione*
Modificato da: *ASL 4 Chiavarese - Gruppo Interdisciplinare sulla nutrizione infantile*

Le tabelle dietetiche proposte prevedono la scelta giornaliera fra tre o quattro diversi menù (A, B, C, D). Ogni asilo nido potrà costruire una propria tabella dietetica nel rispetto dei seguenti criteri:

- **per ogni settimana** scegliere verticalmente all'interno di ciascun giorno tra i tre o i quattro menù previsti in tabella;

- dopo aver operato la scelta, all'interno di **ogni settimana** è possibile interscambiare i giorni (ad esempio il menù del lunedì può essere servito il venerdì e viceversa);

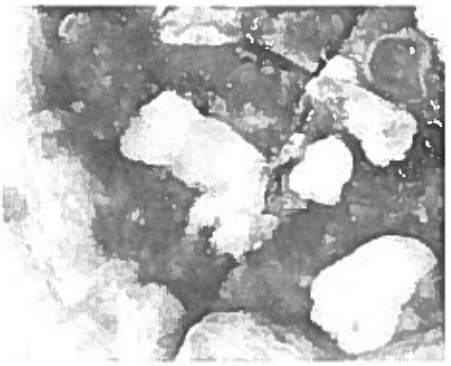
- le scelte operate dovranno garantire il rispetto dell'alternanza dei vari alimenti così come presenti nella tabella originaria e precisamente:
  - formaggio una volta alla settimana (anche 2 volte nella 4° settimana)
  - pesce una o due volte alla settimana
  - uova tre volte al mese (1°, 2° e 3° settimana)
  - legumi due volte al mese (2° e 4° settimana)
  - carne una o due volte alla settimana (anche 3 volte nella 4° settimana).



L'Asilo Nido che lo desidera può proporre anche d'estate piatti invernali particolarmente graditi **fermo restando che il pasto deve essere scelto per intero, comprensivo di merenda.** Qualora la merenda prevedesse **la spremuta di arancia** sostituire le arance con altra frutta di stagione utilizzando la grammatura indicata in tabella.

e per chi desidera variare ulteriormente il menu ...

PIZZA



Qualora la cucina dell'asilo nido non fosse attrezzata per la cottura o preparazione della pizza, il Responsabile mensa potrà acquistare l'impasto o la pizza già pronta da un fornaio di fiducia avendo cura di **fornire precise indicazioni sulla grammatura e la qualità degli ingredienti** da utilizzare. In questo caso dovrà chiedere al fornitore una dichiarazione ai sensi del Regolamento CE N. 852 del 29 aprile 2004, relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della pizza.

VERDURA

È possibile presentare nello stesso pasto due tipi di verdura (cruda, oppure cotta e cruda) e modificare il tipo di verdura indicata in tabella, avendo cura di garantirne la **VARIETÀ** e la **STAGIONALITÀ. Si ricorda che le patate ed i legumi non sono verdure.**

FRUTTA

Si può proporre la macedonia, purché:
- si utilizzi frutta fresca,
- non si aggiunga zucchero,
- non si utilizzi frutta sciroppata,
- venga preparata non prima di un'ora dall'inizio del pranzo.

Per evitare l'annerimento della frutta fresca si può aggiungere spremuta fresca di agrumi. La frutta di fine pasto, negli asili che lo desiderano, può essere servita a metà mattina. Una volta alla settimana, se i bambini la gradiscono, può essere presentata frutta cotta **senza aggiunta di zucchero.**

LEGUMI

Si consiglia di **alternare** od **associare** le diverse varietà di legumi, in modo che i bambini possano conoscere i fagioli, i ceci, le lenticchie, i piselli, le fave, la cicerchia (cicerchia: è così chiamato il seme del *Latyrus sativus*, pianta originaria dell'Asia, coltivata nell'Italia centrale e sulle Isole. Il legume contiene 3 o 4 semi lisci, di color avorio. Dal punto di vista nutrizionale la cicerchia ha caratteristiche simile agli altri legumi. Prima della cottura deve essere tenuta a bagno per almeno 12 ore).

FORMAGGI

È possibile alternare vari tipi di formaggio, oppure presentare nello stesso piatto due tipi diversi (due mezze porzioni), avendo cura di sostituire e/o affiancare i formaggi, come indicato nella tabella di seguito riportata:

Formaggi tra di loro sostituibili ed affiancabili - tipo 1 - (grasso inferiore al 25%)
caciottina fresca
crescenza
fiocchi di formaggio magro
fior di latte
mozzarella di vacca
mozzarella di bufala

Ricotta fresca di vacca
Può essere sostituita da formaggi di tipo 1, avendo l'accortezza di dimezzare il quantitativo di alimento (ad esempio gr 50 di crescenza equivalgono a gr 100 di ricotta).

È possibile, una volta al mese, alternare il formaggio con il prosciutto cotto, che dovrà avere le seguenti caratteristiche merceologiche: assenza di polifosfati, caseinati, proteine di soia e glutammati (E 620, E 621, E 622, E 623); non sono consentiti prosciutti ricostituiti.
La grammatura del formaggio equivale a quella del prosciutto cotto.

Di seguito si riporta la ricetta delle crocchette di ricotta che potranno essere preparate in sostituzione del formaggio fresco (ricotta o mozzarella o fiordilatte) utilizzando le grammature riportate in tabella.

Crocchette di ricotta
(in sostituzione del formaggio fresco)

Ricotta (utilizzare la grammatura prevista in tabella), parmigiano (utilizzare parte del parmigiano previsto per il primo piatto), pangrattato q.b., mele q.b. (facoltative).

Amalgamare la ricotta con il parmigiano, il pangrattato e le mele. Formare delle polpettine e passarle in forno a 200° C per 20 minuti.
Servire.

Uova

In sostituzione della frittata è possibile presentare l'uovo sodo o strapazzato, facendo sì che sia il tuorlo che l'albume siano **ben cotti**. Utilizzare gli ingredienti indicati in tabella.

Pesce

Si consiglia di alternare le diverse varietà di pesce, presentando di volta in volta qualità differenti di prodotti ittici, variandone anche la modalità di cottura.

Cereali

Si **consiglia** di alternare pasta e riso con altri cereali quali farro ed orzo decorticati.

Per la merenda... Yogurt

Lo yogurt intero può essere sostituito con ricotta fresca di vacca:
Spalmare la ricotta su bocconcini di pane e spolverizzare con poco zucchero (mezzo cucchiaino).
Completare la merenda con la frutta prevista in tabella.
N.B.: 100 g di yogurt intero possono essere sostituiti con 30 g di ricotta fresca di vacca; 80 g di yogurt intero possono essere sostituiti con 25 g di ricotta fresca di vacca.

100 grammi

80 grammi

=

con un pò di zucchero

30 grammi

25 grammi

Feste particolari (Natale, Pasqua, Carnevale)

Sovente nei nidi dove si festeggia il Natale, la Pasqua od il carnevale **vengono portati** alimenti e bevande (panettone, pandoro, colomba, frittelle) in **quantitativi eccessivi** (rispetto al numero dei bambini) e che **continuano** ad essere somministrati, a fine pasto o merenda, sino a loro esaurimento, spesso anche per dei mesi.
Si ricorda che questi alimenti, pur facendo parte della nostra tradizione, non sono adatti per un uso abituale, in quanto particolarmente calorici e ricchi in grassi.
Si sottolinea inoltre l'importanza di **leggere attentamente** le etichette dei prodotti confezionati all'origine per evitare di somministrare ai bambini con allergie od intolleranze alimentari alimenti non consentiti.

non esagerare con i dolci delle feste...

Feste di compleanno

Riteniamo importante fornire alcune linee di indirizzo.

- Scegliere un solo giorno del mese per festeggiare i compleanni evitando i giorni che prevedono per il pranzo il piatto unico o primi asciutti; se possibile far coincidere la festa di compleanno con le feste tradizionali (carnevale, Pasqua, ecc.);

- privilegiare giochi, balli, canti o altri momenti ludici rispetto al momento del consumo di dolci;

- le torte dolci o salate devono essere preparate nella cucina dell'asilo o nel centro cottura. In alternativa, qualora **la cucina non fosse attrezzata per la cottura o la preparazione** delle torte, il Responsabile della mensa potrà acquistare la torta da un fornaio o da un pasticcere di fiducia, avendo cura di fornire precise indicazioni sulla grammatura e la qualità degli ingredienti da utilizzare. In tal caso l'asilo dovrà chiedere al fornitore una *dichiarazione ai sensi delle Regolamento CE N. 852 del 29 aprile 2004, relativa alla conformità igienico sanitaria delle operazioni di lavorazione e trasporto della torta*;

- gli alimenti d'avanzo devono essere restituiti e non possono essere più somministrati nei giorni successivi.

Nozioni culinarie e ricettario per il menu nel primo anno di vita

Tratto da: *ASL DI BERGAMO - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione*
Modificato da: *ASL 4 Chiavarese - Gruppo Interdisciplinare sulla nutrizione infantile*

La prima pappa in brodo vegetale

Per la preparazione della prima pappa utilizzare il seguente schema:
- 180 ml di BRODO VEGETALE;
- 3 - 4 cucchiai da cucina di CREMA di RISO o MAIS-TAPIOCA o SOIA (creme senza glutine);
- 1 cucchiaino da caffè di PARMIGIANO REGGIANO grattuggiato;
- 1 cucchiaino da caffè di OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA;
- mezzo vasetto di omogeneizzato di carne da 80 gr.

La seconda pappa, introducendo il glutine

Per la preparazione della seconda pappa utilizzare il seguente schema:
- 200 ml di BRODO/PASSATO DI VERDURE;
- 4 cucchiai da cucina di CEREALI CON GLUTINE o 2 cucchiai da cucina colmi di PASTINA;
- 1 cucchiaino da caffè di PARMIGIANO REGGIANO grattuggiato;
- 1 cucchiaino da caffè di OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA;
- carne omogeneizzata.

Brodo vegetale (per 2 bambini)

Ingredienti: 1 litro di acqua, 300 gr tra carote, zucchine, patate.

Preparazione: aggiungere le verdure pelate e le patate ben lavate in acqua fredda e cuocere a fuoco lento per almeno 1 ora.
Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo per la preparazione del pasto.

Brodo di carne (per 2 bambini)

Ingredienti: 1 litro di acqua, 150 gr di carne di manzo.

Preparazione: mettere in 1 litro di acqua fredda 150 gr di carne tagliata a pezzi, far cuocere a fuoco lento per 1h e 1/2 - 2h fino a quando la quantità del brodo sarà dimezzata a 500 ml; infine procedere a sgrassarlo quasi completamente. Utilizzarlo per la preparazione del pasto.

N.B. nel brodo passano minerali, vitamine idrosolubili, ma le proteine sono sempre molto scarse; infatti il brodo non contiene più del 2-3% di proteine rispetto al 18-20% della carne fresca; è infondata la credenza che il brodo sia un alimento nutriente.

Minestra di verdure

Dopo aver lavato le verdure, cuocerle in acqua insieme alle patate. Passarle col passaverdura. Riportare il tutto ad ebollizione aggiungendo la pastina.
Condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano.

Cottura del pesce fresco

Porre il pesce fresco in pentola con una discreta quantità di acqua, bollire fino a cottura ultimata e condire con olio extravergine d'oliva.

Passato di verdura con orzo

Si prepara nello stesso modo della minestra di verdura, aggiungendo l'orzo perlato al posto della pastina; farlo cuocere per circa 35/40 minuti. Condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano.

Crema di carote

Cuocere le carote mondate e tagliate a pezzetti nell'acqua; dopo 15 minuti circa aggiungere le patate sbucciate. Terminata la cottura, passare le verdure nel passaverdura e unire il purè ottenuto al liquido di cottura. Riportare a bollore e condire con olio extra vergine d'oliva e parmigiano reggiano.

Pastina in brodo di carne (o pancotto)

Cuocere nel brodo la pastina (può essere usato anche il semolino o il pane grattugiato); a cottura ultimata aggiungere un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, 2 cucchiaini rasi di parmigiano e la carne frullata.

Ricettario per il menu nel secondo e terzo anno di vita

Tratto da: *ASL DI BERGAMO - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione*
Modificato da: *ASL 4 Chiavarese - Gruppo Interdisciplinare sulla nutrizione infantile*

NOTA:
per gli ingredienti fare riferimento alle ***tabelle dietetiche*** *allegate.*

PRIMI

Brodo vegetale

Preparare la verdura (sedano, carota, cipolla) e gli aromi (maggiorana, timo, alloro, basilico) e farli cuocere in acqua per un'ora a fuoco moderato. Colare il brodo ed utilizzarlo durante la preparazione delle varie pietanze.

Conchigliette con le lenticchie

Lessare le lenticchie in non molta acqua, facendo in modo che a cottura ultimata risultino in umido. Lessare le conchigliette, scolarle ed unirle alle lenticchie, facendole scaldare per qualche minuto.
A fuoco spento aggiungere, mescolando velocemente, olio e parmigiano.

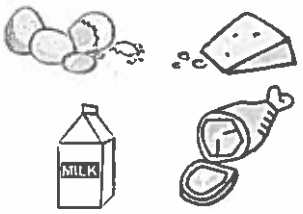
Farfalline al pomodoro

Far scaldare la polpa di pomodoro tagliata a pezzettini per ottenere una salsa delicata da condire con l'olio. Quando la pasta sarà lessata, scolarla e condirla con la salsa. Prima di servire spolverizzare con il parmigiano.

Gnocchi alla romana

Portare il latte ad ebollizione, versare a pioggia il semolino, mescolare bene e cuocere per 15 minuti. Togliere dal fuoco, unire il tuorlo. Stendere l'impasto sul tagliere spolverizzato con metà parmigiano, ricoprirlo spianandolo con l'altro parmigiano. Raffreddare e ricavare tanti dischetti. Sciogliere il burro con l'olio. Porre i dischetti in una teglia foderata con carta da forno e pennellarli con il condimento. Passare in forno a 200° per 30 minuti.

Maccheroncini al tuorlo d'uovo e prosciutto



Sbattere il tuorlo d'uovo con un pò di latte, il parmigiano, l'olio e poi aggiungere il prosciutto cotto sminuzzato. Versare il composto sulla pasta appena scolata e proseguire la cottura per almeno 5 minuti, continuando a mescolare.

Maccheroncini in crema di verdure

Lessare e passare la carota, la cipolla, il sedano e la zucca. Aggiungere il brodo vegetale e portare ad ebollizione. Aggiungere la pasta e servire a cottura ultimata.

Minestra di julienne di carote, sedano e porri con riso

Preparare una minestra con carote, sedano e porri tagliati a listerelle sottili a metà cottura aggiungere il riso.
Prima di servire condire con olio e parmigiano.

Minestra d'orzo

Mondare la verdura e porla in un tegame con acqua a sufficienza. Aggiungere le patate e l'orzo perlato. A cottura ultimata condire la minestra con olio e parmigiano.

Omelette ripiena di ricotta e spinaci

Preparare una sottile omelette con ¾ di uovo intero sbattuto. Lessare gli spinaci a vapore ed unirli alla ricotta formando un composto da spalmare sulla omelette ed arrotolarla. Riporre l'omelette ripiena in una teglia oliata, infornare e scaldare bene.

Passato di verdura

Far cuocere in acqua verdure di stagione tagliate a cubetti e legumi. Frullare e condire con olio extra vergine d'oliva, parmigiano ed aggiungere i crostini di pane.

NB: per la preparazione dei crostini tagliare il pane comune a pezzetti e, senza alcun condimento, metterlo in una teglia e porlo a dorare in forno ben caldo.

Pasta alla crema di sogliola

Porre in una casseruola i pelati, l'olio, la cipolla e la sogliola e portare a cottura. Frullare ed utilizzare il sugo per condire la pasta. Aggiungere il parmigiano.

Pasta e ceci

Lessare i ceci, tenuti precedentemente in acqua. Porli in una casseruola con olio e rosmarino e farli insaporire. Condire la pasta con il parmigiano ed i ceci, di cui metà potrebbero essere frullati.

Pizza di patate

Lessare la patata, passarla al setaccio, unirvi la farina ed il latte.
Amalgamare bene gli ingredienti e stendere il composto in una teglia oliata. Aggiungere il pomodoro, la mozzarella ed il grana. Infornare per circa 30 minuti.

Polenta con bocconcini di tacchino in crema di verdura e pomodoro

Preparare la polenta come d'abitudine.
Mondare e tagliare la verdura finemente, metterla in una casseruola. Unire il pomodoro ed il tacchino a dadini, lasciando cuocere un'oretta. Completare con olio, basilico e prezzemolo tritati.

Polenta con lenticchie

Preparare la polenta come d'abitudine. Lessare le lenticchie, tenute precedentemente in acqua; porle in una casseruola con l'olio e farle insaporire.

Risotto alla parmigiana

Imbiondire la cipolla tritata con il condimento a disposizione. Aggiungere il riso, tostarlo e poi aggiungere brodo vegetale fino a cottura ultimata. Amalgamare il parmigiano grattugiato e servire.

Riso all'Inglese

Lessare il riso in abbondante acqua. Scolarlo e condire con olio e parmigiano.

Risotto con verdure

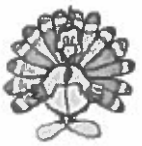
Imbiondire la cipolla tritata con il condimento a disposizione. Aggiungere la verdura, il riso, e poi aggiungere brodo vegetale fino a cottura ultimata. Amalgamare il parmigiano grattugiato e servire.

Risotto giallo

Si procede come per il risotto alla parmigiana, aggiungendo lo zafferano a metà cottura.

SECONDI

Arrosto di lonza e di tacchino



Preparare il brodo vegetale. Mettere in una casseruola la carne, l'olio e la salvia. Rosolare il pezzo di carne e continuare la cottura aggiungendo il brodo vegetale.

Arrosto di manzo

Preparare il brodo vegetale con sedano, carota, cipolla. Mettere in una casseruola la carne, l'olio e la salvia. Rosolare il pezzo di carne e continuare la cottura aggiungendo il brodo vegetale.

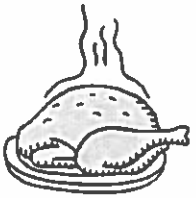
Crocchette di pesce

Lessare le patate ed unirle al prezzemolo ed al pesce (precedentemente lessato con aromi) finemente tritato. Aggiungere l'uovo ed amalgamare bene gli ingredienti. Modellare delle crocchette con il cornetto gastronomico, porle su di una teglia, passarle nel pangrattato ed infornarle per circa mezz'ora.

Involtini di tacchino

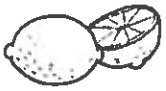
Porre il prosciutto crudo magro sulla fettina di tacchino. Arrotolare e portare a cottura, servendosi di brodo vegetale.

Petto di pollo al forno



Porre il petto di pollo nella teglia con il condimento a disposizione ed aggiungere brodo vegetale fino a cottura ultimata.

Piccantina al limone



Infarinare la carne, rosolarla e rifinire con il succo di limone.

Scaloppine di pollo

Preparare il brodo vegetale con gli aromi e le verdure. Passare nella farina le fettine di carne e disporle in una teglia oliata infornandole a 180° per 20 minuti. Terminare la cottura versando il brodo vegetale sulle fettine.

Sformato di formaggio e patate

Lessare la verdura e le patate. Porre in una teglia patate, verdura e mozzarella a strati in una teglia oliata. Cospargere con pangrattato ed infornare.

Spezzatino

Tritare la cipolla, il sedano e la carota. Rosolare con il condimento a disposizione: aggiungere la carne a pezzettini, leggermente infarinata, alla verdura ed unirvi i pomodori freschi od i pelati ed un pò di brodo vegetale. Ultimare la cottura.

Torta salata

Mondare e lessare la verdura. Frullare la verdura con la ricotta ed il parmigiano. Porre il composto in una teglia oliata e cospargere con pangrattato. Infornare a 180° C fino a cottura ultimata.

CONTORNI

Verdura gratinata al forno

Far lessare la verdura in pochissima acqua o meglio al vapore. Disporla in una teglia con l'olio, il parmigiano grattugiato ed il burro a disposizione. Porre a gratinare in forno ben caldo.

Verza in insalata

Dopo aver lavato accuratamente la verdura, tagliarla finemente con l'affettatrice od il coltello e condirla con l'olio a disposizione.

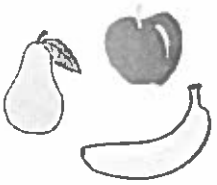
MERENDE

Barchetta di albicocca con biscotti

Tagliare a metà l'albicocca, togliere il nocciolo, sbriciolare i biscotti con un pò di polpa ed inserire il tutto nell'incavo del frutto.

Budino alla frutta

Tagliare la mela a pezzetti e cuocerla con acqua e limone. A cottura ultimata frullare il composto e far raffreddare. Scaldare il latte. Sbattere i tuorli con lo zucchero, la farina e quindi miscelare la crema nel latte caldo. Continuare la cottura per una decina di minuti, togliere dal fuoco, lasciar intiepidire ed unire la mela frullata. Servire quando il budino si sarà raffreddato.



Budino bianco

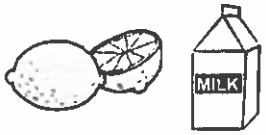
Amalgamare l'amido di mais con poco latte, evitando che si formino dei grumi. Aggiungere lo zucchero ed il rimanente latte. Mettere sul fuoco per 10 minuti circa fino a cottura ultimata. Raffreddare e servire.

Crema agli agrumi

Far bollire il latte con lo zucchero e lasciarlo raffreddare; frullare l'amido di mais con i tuorli d'uovo; cuocere la salsa ottenuta aggiungendo il latte a fuoco dolce. A fine cottura versare il succo filtrato d'arancia o dei mandarini. Servire in tazza.

Cremino alla frutta

Sbattere il tuorlo con lo zucchero, unire il latte e cuocere la crema. Raffreddare e frullare con la frutta. Versare in una ciotola unire i biscotti e servire.



Frappé di frutta mista

Pulire la frutta e tagliarla a pezzi.
Frullare la frutta con il latte e qualche goccia di limone, fino a quando il composto non risulta omogeneo.

Spuma alla ricotta

Frullare o sbattere la ricotta con lo zucchero, unire lo yogurt e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Servire con i biscotti secchi sbriciolati grossolanamente.

Torta allo yogurt

Mescolare lo zucchero in una terrina con il succo di frutta. Aggiungere la farina (per evitare i grumi passarla con il setaccio), lo yogurt e la bustina di lievito. Oliare la teglia, cospargerla con pangrattato e versarvi la pastella. Infornare a forno già caldo per 40 minuti.

Torta di mele

Mescolare lo zucchero in una terrina con il succo di frutta. Aggiungere la farina (per evitare i grumi passarla con il setaccio), lo yogurt e la bustina di lievito. Oliare la teglia, cospargerla con pangrattato e versarvi la pastella. Porre le mele tagliate a pezzi nella pastella ed infornare a forno già caldo per 50 minuti.

Torta di pere

Affettare sottilmente le pere, spruzzarle con il succo di limone e farle cuocere con l'acqua per 30 minuti a fuoco lento, poi lasciarle raffreddare. Impastare la farina con l'olio, lo zucchero, il succo di frutta, la scorza del limone. Unire le pere all'impasto, versarlo in una teglia unta e cospargerlo di pangrattato. Infornare a 180 gradi per 40 minuti.

Zuppino alla frutta

Frullare la frutta, aggiungere succo d'arancia appena spremuto. Intingere i biscotti nel latte e fare uno strato alternato con biscotti e frullato.

8 Appendici

Appendice 1: Gruppi alimentari

Gruppo 1
Proteine nobili, ferro, alcune vitamine del gruppo B, lipidi

carni uova

pesci

Gruppo 2
Proteine nobili, calcio, fosforo, alcune vitamine del gruppo B, lipidi

latte e derivati

Gruppo 3
Carboidrati, proteine di medio valore biologico, alcune vitamine del gruppo B

cereali e patate

Gruppo 4
Proteine di medio valore biologico, ferro, alcune vitamine del gruppo B, carboidrati, fibra

legumi

Gruppo 5
Lipidi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili

grassi da condimento

Gruppo 6
Fonti di vitamina A, vitamina C ed altre vitamine, minerali, fibra, acqua, zucchero

ortaggi e frutta

Appendice 2: Indicazioni utili per la formulazione del menu "speciali"

Alimenti da evitare in caso di allergie

Latte: yogurt, creme, formaggi, gelati, burro, margarina, alcune salse, cioccolato al latte, insaccati e carne

Uova: dolci, budini, maionese, lecitine, alcuni tipi di pane, pasta all'uovo, insaccati, carne in scatola

Grano: pasta, farina di grano, farina di segale, farro, alcune salse, insaccati, carne in scatola

Soia: latte di soia, farina di soia, semi di soia, alcuni oli vegetali, lecitine, proteine vegetali, salse di soia

Pesce: aromi di pesce

Arachidi: pasticcini, dolci confezionati, olio di arachide, burro di arachide, salse confezionate, olio vegetale, olio di semi vari, grassi vegetali

Alimenti "nascosti"

Parole che indicano la presenza di UOVO: tuorlo d'uovo, bianco d'uovo, albumina, polvere d'uovo, ovoalbumina, ovomucoidi, maionese

Parole che indicano la presenza di LATTE: burro, crema, crema acida, aromi di burro artificiali, derivati del latte, caseina, caseinato, lattoalbumina, lattoglobulina, lattosio, siero, sieroproteine bovine, aroma di caramello, aromi naturali

Parole che indicano la presenza di GRANO: farina di grano duro, germe di grano, amido di frumento, glutine, amido, amido modificato, amido vegetale, amido galatinizzato, gomma vegetale

Parole che indicano la presenza di SOIA: farina di soia, salsa di soia, olio di soia, noci di soia, tofu, brodo vegetale, amido vegetale, farina vegetale

9. bibliografia

"Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica"
Ministero della salute, 30/04/2010.
http://www.governo.it/GovernoInforma/Dossier/ristorazione_scolastica/
http://www.salute.gov.it/nutrizione/nutrizione.jsp

"Indicazioni dietetiche per lattanti, semi-divezzi e divezzi"
ASL Provincia di Bergamo 2008-2009 / 2009-2010

"Complementary Feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition"
Espghan 2008

"Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a 3 anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea"
EUNUTNET - Commissione Europea 2006

"Ben... essere in tavola" - principi nutrizionali e alimenti: istruzioni per l'uso a scuola e a casa
AUSL di Forlì e Cesena - Comuni di Forlì e Cesena 2006

"L'alimentazione per l'età pediatrica: neonato, lattante, bambino e adolescente"
M. Giovannini, E. Riva, da "Alimentazione, salute, benessere. Indicazioni nutrizionali per le diverse fasi della vita". Istituto Danone 2006

"Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child"
OMS 2004

"Linee guida per una sana alimentazione italiana"
INRAN - Ministero delle Politiche agricole e forestali (revisione 2003).
http://www.inran.it/
http://sapermangiare.mobi/

"Tabelle riassuntive livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana (L.A.R.N.)"
S.I.N.U. Società Italiana di Nutrizione Umana, revisione 1996.
http://www.sinu.it/larn/tab_rias.asp