

**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA  
2,5 E 5,5 ANNI**

**PRANZO**

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti

ALIMENTO	SOSTITUZIONI
Pasta asciutta g 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riso asciutto g 50</li> <li>• pasta/riso in brodo g 30</li> <li>• gnocchi g 130</li> <li>• pasta ripiena g 60</li> <li>• farina di mais g 50</li> </ul>
Parmigiano g 5 (1 cucchiaino)	
Olio g 15 (3 cucchiaini)	
Secondi piatti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carne g 50</li> <li>• pesce g 70</li> <li>• affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 50</li> <li>• formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 50</li> <li>• ricotta g 100</li> <li>• uova n°1</li> <li>• legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 70</li> <li>• legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 20</li> </ul>
Verdura g 100-150	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patate (se primo piatto in brodo) g 100</li> </ul>
Pane g 30	
Frutta fresca g 120	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 80</li> <li>• yogurt/budino g 125</li> </ul>

**COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO**

Proteine: g 22    Lipidi totali: g 20  
Carboidrati: g 83    Fibra: g 7-8  
Kcal: 600



ASL AT - DIP. PREV.  
IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
*Renzo Berruti*  
Dr. Renzo BERRUTI

STRUTTURA IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE  
Tel. 0141 484920 - fax 0141 484993  
[sian@asl.at.it](mailto:sian@asl.at.it)    [protocollo@pec.asl.at.it](mailto:protocollo@pec.asl.at.it)

## PROPOSTE DI SPUNTINO DI 1/2 MATTINA

- FRUTTA FRESCA g 200
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125

## PROPOSTE DI SPUNTINO 1/2 POMERIGGIO

- PANE g 40 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 20
- PANE g 30 o FETTE BISCOTTE g 20 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 20 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125 + FRUTTA g 150
- BARRETTA DI CIOCCOLATO g 25
- THE' CON 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO (g 5) + BISCOTTI SECCHI g 25



**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA  
5,5 E 10,5 ANNI**

**PRANZO**

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti

ALIMENTO	SOSTITUZIONI
Pasta asciutta g 70	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riso asciutto g 70</li> <li>• pasta/riso in brodo g 30</li> <li>• gnocchi g 180</li> <li>• pasta ripiena g 80</li> </ul>
Parmigiano g 5 (1 cucchiaino)	
Olio g 15 (3 cucchiaini)	
Secondi piatti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carne g 100</li> <li>• pesce g 150</li> <li>• affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 80</li> <li>• formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 60</li> <li>• ricotta g 100</li> <li>• uova n°2</li> <li>• legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 150</li> <li>• legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 40</li> </ul>
Verdura g 150- 200	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patate (se primo piatto in brodo) g 200</li> <li>• insalate g 50</li> </ul>
Pane g 40	
Frutta fresca g 150	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 100</li> <li>• yogurt/budino g 125</li> </ul>

**COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO**

Proteine: g 32    Lipidi totali: g 22  
Carboidrati: g 97    Fibra: g 9-11  
Kcal: 715



**STRUTTURA IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

Tel. 0141 484920 - fax 0141 484993  
[sian@asl.at.it](mailto:sian@asl.at.it)    [protocollo@pec.asl.at.it](mailto:protocollo@pec.asl.at.it)

## PROPOSTE DI SPUNTINO DI 1/2 MATTINA

- FRUTTA FRESCA g 200
- YOGURT ALLA FRUTTA g 125
- BISCOTTI SECCHI g 25
- CRACKERS g 25

## PROPOSTE DI SPUNTINO 1/2 POMERIGGIO

- PANE g 40 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 30
- PANE g 40 o FETTE BISCOTTE g 25 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 25 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125 + FRUTTA g 200
- BARRETTA DI CIOCCOLATO g 30
- THE' CON 1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO (g 5) + BISCOTTI SECCHI g 30



**TABELLE DIETETICHE PER BAMBINI CON ETA' COMPRESA TRA  
10,5 E 13,5 ANNI**

**PRANZO**

I pesi indicati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento crudo e al netto dagli scarti

ALIMENTO	SOSTITUZIONI
Pasta asciutta g 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riso asciutto g 100</li> <li>• pasta/riso in brodo g 40</li> <li>• gnocchi g 250</li> <li>• pasta ripiena g 120</li> </ul>
Parmigiano g 5 (1 cucchiaino)	
Olio g 20 (4 cucchiaini)	
Secondi piatti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carne g 100</li> <li>• pesce g 150</li> <li>• affettati magri (prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, fesa di tacchino) g 80</li> <li>• formaggi freschi (e. primo sale, mozzarella) g 60</li> <li>• ricotta g 100</li> <li>• uova n°2</li> <li>• legumi freschi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 150</li> <li>• legumi secchi (anche come piatto unico in associazione al primo piatto) g 40</li> </ul>
Verdura g 150- 200	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patate (se primo piatto in brodo) g 250</li> <li>• insalate g 50</li> </ul>
Pane g 50	
Frutta fresca g 150	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frutta fresca zuccherina (banane, kaki, fichi, uva, mandarini) g 100</li> <li>• yogurt/budino g 125</li> </ul>

**COMPOSIZIONE MEDIA DEL PASTO**

Proteine: g 36    Lipidi totali: g 28  
Carboidrati: g 127    Fibra: g 10-12  
Kcal: 905



## PROPOSTE DI SPUNTINO DI 1/2 MATTINA

- PANE g 40 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 20
- PANE g 30 o FETTE BISCOTTE g 20 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 20 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA g 125 + FRUTTA g 150
- BARRETTA DI CIOCCOLATO g 25

## PROPOSTE DI SPUNTINO 1/2 POMERIGGIO

- PANE g 30 + CIOCCOLATA g 20
- YOGURT ALLA FRUTTA g 125 + BISCOTTI SECCHI g 25
- CRACKERS g 30 + SUCCO DI FRUTTA g 125
- PANE g 50 + PROSCIUTTO COTTO O CRUDO SGRASSATO g 30
- PANE g 50 o FETTE BISCOTTE g 50 + MIELE O MARMELLATA g 20
- CRACKERS g 30 + FRUTTA g 150

NT - DIP. PREV.  
ALIMENTI E NUTRIZIONE  
  
BERRUTI



## INDICAZIONI GENERALI

- Non attribuire nomi di fantasia alle ricette.
- **PRIMI PIATTI:** utilizzare di preferenza condimenti semplici come ad esempio sughi a base di pomodoro o altre verdure caratterizzati, rispetto ad altre varietà di condimenti, da un minor contenuto di grassi.  
Abbinare le verdure a pasta o riso come condimento può inoltre favorirne il consumo, in quanto l'abbinamento può contribuire a modulare la percezione di alcune sostanze amare contenute nelle verdure.  
Può essere anche utile proporre, a rotazione nella settimana, diverse tipologie di cereali, al fine di educare i bambini a gusti diversi.
- **SECONDI PIATTI:** per quanto riguarda le carni e gli affettati si consiglia di preferire quelli più magri ed eliminare il grasso visibile. Il pesce può essere sia fresco che surgelato; i bastoncini di pesce possono essere presenti nel menù al massimo una volta al mese (quando è presente la dicitura pesce al forno). Per i formaggi la preferenza va a quelli freschi, caratterizzati da un minor contenuto di grassi.
- **VERDURA E FRUTTA:** prediligere i tipi di stagione, proponendo il maggior numero di tipologie diverse presenti sul mercato. Alternare il più possibile verdure cotte e verdure crude.  
Non sono considerate verdure le patate e i legumi. Le prime possono essere inserite nel menù solo nelle giornate in cui è presente un primo piatto in brodo, i secondi costituiscono un secondo piatto.
- **CONDIMENTI:** preferire sempre il consumo dell'olio di oliva; il burro è ammesso solo saltuariamente



