

...Tu lo sai quale pappa al bimbo dai?



Consigli per una corretta
alimentazione e stili di vita
da 0 a 3 anni

Dipartimento di Prevenzione Medico
Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Castelnuovo n. 1 22100 Como
Tel. 031/370.421-436 – Fax 031/370.425
E-mail mangiarsano@asl.como.it

Lavoriamo insieme per la salute dei nostri bimbi

Come è noto la ASL della Provincia di Como è, ormai da tempo, fortemente impegnata a trasmettere ai cittadini comaschi corretti messaggi circa la sana alimentazione ed i corretti stili di vita. I motivi che hanno ispirato il nostro lavoro sono stati i dati in aumento che evidenziano l'incremento del numero di bambini (e adulti) in sovrappeso o obesi registrato in questi anni anche grazie a specifiche ricerche condotte dal personale che nella nostra ASL si occupa di alimenti, nutrizione e stili di vita. Le preoccupazioni sulle abitudini sia alimentari che comportamentali sono state affrontate dall'ASL con specifiche attività di ricerca ed educazione, i cui esiti sono stati messi a disposizione sul nostro sito aziendale (sorveglianza nutrizionale adulti) ma anche con apposite pubblicazioni: sono così nati gli opuscoli "mangiar sano per crescere bene" (il nuovo menù a scuola e i consigli di alimentazione per mamme e papà), "il pasto è servito?" (le abitudini alimentari e lo stile di vita dei bambini della Provincia di Como) e "guadagnare salute negli adolescenti" (alimentazione, stili di vita e attività fisica degli adolescenti). Il desiderio di rendere più completo e incisivo il messaggio per tutti ci ha ora portato a comunicare i principi per un'alimentazione sempre più corretta ed equilibrata anche ai nostri più piccoli cittadini e alle loro famiglie che si avvalgono dell'attività degli asili nido o che accedono ai nostri ambulatori per la vaccinazione del bambino: in tal modo, estendendo il messaggio a tutta la popolazione "giovane", riteniamo di completare utilmente un percorso di prevenzione che speriamo possa, nei prossimi anni, grazie anche ad una sempre maggiore sinergia educativa tra gli attori interessati (ASL, Comuni, Scuole e Famiglie) dare i suoi frutti in termini di salute per la nostra popolazione.

Dr. Roberto Antinozzi
Direttore Generale dell'Asl
della provincia di Como

A CURA DEL DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO

Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione:

Dr. Marco Larghi, Dr. Angelo Pintavalle, Dr. Cesare Bernasconi,
Dr.ssa Annalisa Donadini, Tirocinante Samanta Ciresa

U.O. Nutrizione Clinica e Dietetica:

Dr. Alfredo Vanotti, dietiste Lilia Farias, Chiara Pusani, Margherita Speranza, Tirocinante Simona Negro.

Staff Osservatorio Epidemiologico:

Dr. Roberto Tettamanti, Davide Cappelletti, Luca Piovesan

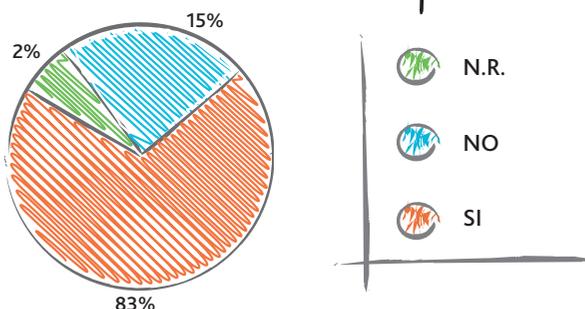
L'alimentazione in età pediatrica ha importanti valenze preventive e costitutive per la salute futura della persona.

Nei primi anni di vita è importante impostare e mantenere gli equilibri nutrizionali per prevenire i più comuni errori che nelle tappe successive dello sviluppo, si possono associare al sovrappeso/obesità e a problemi metabolici come per esempio diabete e ipertensione; tali patologie sono determinate non solo da fattori genetici, ma soprattutto da fattori ambientali tra cui grande influenza hanno le abitudini alimentari. È opportuno perciò sfruttare al meglio questi anni per agire sulla formazione e il consolidamento di sane abitudini alimentari fin dalle fasi dell'allattamento! Infatti più avanti nella fase di ristorazione scolastica ci si trova di fronte la situazione di seguito riportata riferita a sovrappeso, abitudini alimentari e allergie/intolleranze, che può essere modificata in meglio seguendo giuste abitudini alimentari fin dallo svezzamento.

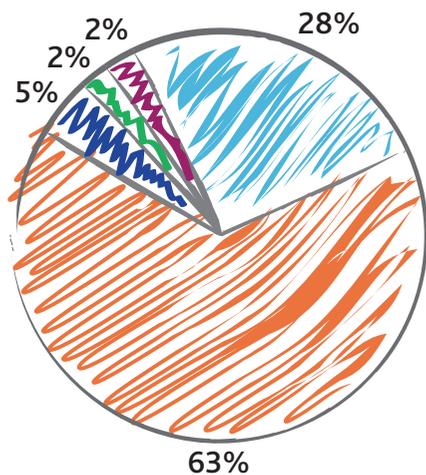


Nel 2009 l'ASL della Provincia di Como ha realizzato un menù tipo per gli asili nido con l'intento di fornire utili ed omogenee indicazioni sulla corretta alimentazione dei piccoli utenti. In una fase preliminare sono stati raccolti i dati sui menù utilizzati dai nidi, sia pubblici che privati; la valutazione qualitativa dei menù in uso nelle singole strutture ha evidenziato i principali punti di forza o i principali errori che hanno consentito la realizzazione di un menù invernale ed uno estivo. Sul totale di 88 nidi attivi nella Provincia di Como, abbiamo ricevuto 60 risposte con una percentuale di adesione totale del 68%. Questa percentuale così alta conferma l'interesse da parte dei responsabili dei nidi che spesso si sono rivolti all'ASL per avere conferma o informazioni sulla validità nutrizionale dei menù da loro utilizzati. I menù che sono pervenuti dalle strutture risultano nel 46% distinti in estivo ed invernale, ma solo il 15% è risultato essere predisposto da un pediatra.

Elaborazione menù pediatra



Partendo dal presupposto che un pasto nutrizionalmente corretto è composto da un primo, un secondo ed il contorno, si è analizzato in quante giornate, nell'ambito delle 4 settimane del menù, cioè su 20 giorni, la composizione del pasto non era adeguata. Ben nel 63% dei casi risultano presenti dalle sei alle dieci giornate con composizione non corretta; tra gli errori più frequentemente riscontrati vi è la mancanza di un contorno sostituito dalle patate o dai legumi e la presenza di due secondi o piatti unici seguiti da ulteriori portate.



-  0
-  Da 1 a 5
-  Da 6 a 10
-  Da 11 a 15
-  Da 16 a 20

La frequenza di carboidrati comprendenti i diversi cereali come pasta, riso, farro, orzo, polenta, patate risulta nell'82% dei casi in eccesso rispetto alla frequenza ideale. Per quanto riguarda i secondi sono soprattutto la carne ed i formaggi ad essere proposti in quantitativi eccessivi, rispettivamente nel 91% e nell'87% dei casi, mentre gli affettati sono in eccesso nel 40% dei casi. Il pesce è tra i secondi quello che rispetta maggiormente la frequenza ideale (60%). Le uova contrariamente agli altri secondi si presentano nel 50% dei casi con una frequenza minore rispetto a quella ideale, infine i legumi nel 37% dei casi sono proposti con una frequenza inferiore a quella ideale.

6

Alimenti	Difetto	Frequenza ideale	Eccesso
PRIMI/ CARBOIDRATI	4%	14%	82%
SECONDI / PROTEINE			
Carne	7%	2%	91%
Affettati	30%	30%	40%
Pesce	21%	60%	19%
Formaggi	2%	11%	87%
Uova	50%	46%	4%
Legumi	37%	28%	35%

L'allattamento al seno

L'allattamento al seno materno è essenziale per il benessere presente e futuro del bambino. Usato come nutrimento unico fino ai sei mesi compiuti rappresenta un'azione di prevenzione semplice, economica ed efficace. Esso soddisfa per intero i bisogni nutrizionali del bambino nei primi 6 mesi, rinforza il legame affettivo tra madre e figlio e ha effetti benefici per la mamma. Il latte materno è sempre pronto, alla giusta temperatura e non necessita di accessori per la preparazione.

Perché allattare?

- Per la salute della mamma: aiuta a smaltire l'eventuale sovrappeso accumulato in gravidanza, riduce il rischio di anemia e aiuta a ricostituire le riserve di ferro. A lungo termine protegge dall'insorgenza di cancro al seno.
- Per i legami affettivi: rafforza il vincolo madre-figlio e aiuta a mantenere forti i legami nella famiglia.
- Per la collettività: è economicamente vantaggioso per la famiglia e per la comunità: meno malattie vuol dire anche meno costi sociali.



Per il benessere del bambino:

Il latte materno difende dalle infezioni, favorisce lo sviluppo comportamentale del bambino, riduce il rischio di allergie, sovrappeso e obesità. In particolare l'allattamento al seno ridurrebbe il rischio di obesità in età scolare del 13-20% rispetto all'alimentazione con latte artificiale. Anche la durata incide sul rischio di sviluppo di obesità in modo significativo per ogni mese in più di allattamento al seno. Alcune indagini nutrizionali hanno evidenziato che l'allattamento artificiale determina un'assunzione proteica di circa 3-4 volte superiore ai fabbisogni medi del lattante accompagnato da un basso apporto lipidico. Questo apporto alimentare squilibrato (ricordiamo che il latte materno contiene poche proteine e tanti lipidi) potrebbe essere alla base della maggiore incidenza di sovrappeso e obesità osservata nei bambini allattati artificialmente.



Lo svezzamento, è un passaggio graduale da un'alimentazione esclusivamente lattea a una alimentazione mista costituita cioè sia da latte, che rimane l'alimento primario, sia da cibi solidi e semisolidi (biscotti, frutta, pappe, minestrine).

Può iniziare non prima del 4° mese e non oltre il 6° mese di vita, quando il bambino è ormai pronto da ogni punto di vista: psichico, motorio, digestivo: solo allora potrà accettare il cucchiaino e gestire la deglutizione di cibi densi.

La motivazione di carattere nutrizionale più importante per svezzare è quella di fornirgli una fonte alimentare aggiuntiva a livello di energia, proteine, vitamine e sali minerali (ferro, zinco).

Il latte pertanto va sostituito gradualmente con cibi semi-solidi diversi rispetto al latte materno.

La norma più comune da osservare consiste nel cominciare ad introdurre gradualmente i vari alimenti, iniziando con piccole dosi, sia per saggiare la tolleranza, sia per abituare il piccolo ai nuovi gusti.

Sarà comunque, il pediatra di fiducia a consigliare qual è il momento giusto per iniziare.

Nel primo anno di vita il vostro bambino è cresciuto molto, triplicando il peso che aveva alla nascita. Dopo il primo anno, la crescita procede con ritmi più lenti, di conseguenza, l'appetito si riduce e il bambino perde l'aspetto paffuto e rotondetto per diventare più magro e asciutto. È importante accettare questo cambiamento come fenomeno fisiologico senza farvi prendere dalle ansie.

Alla fine del primo anno di vita il bambino sta sviluppando una serie di capacità e competenze: è in grado di prendere o rifiutare un alimento, di masticare e digerire cibi di consistenza diversa, fa le sue prime esperienze sensoriali e gustative e assaggia molti degli alimenti consumati dai genitori che rappresentano il suo "PRIMO MODELLO ALIMENTARE". È nella prima infanzia che cominciano a strutturarsi i gusti e le abitudini che formeranno lo stile alimentare dell'età adulta. È importante ricordare che le abitudini alimentari della famiglia, sia buone che cattive, acquisite nei primi anni di vita tendono a persistere negli anni successivi. Se la famiglia ha abitudini alimentari corrette e relazioni interpersonali positive, si svilupperanno stili alimentari e comportamenti alimentari corretti, senza eccessi o carenze.



Prima di affrontare il tema della prevenzione alimentare è bene ricordare alcune importanti misure di prevenzione di carattere generale: il lavaggio delle mani e l'igiene orale.

Lavaggio delle mani: è la principale misura comportamentale di tipo preventivo in grado di incidere praticamente nei confronti di tutte le patologie infettive. Il lavaggio delle mani va effettuato:

1. prima e dopo la manipolazione o il consumo di alimenti;
2. dopo l'utilizzo dei servizi igienici;
3. prima e dopo l'effettuazione del cambio del pannolino;
4. prima e dopo l'accudimento (pulizia generale, medicazione) di un soggetto non autosufficiente;
5. dopo la manipolazione di oggetti sporchi o potenzialmente contaminati;
6. dopo il gioco in aree aperte o sabbionaie, le esercitazioni con materiali didattici particolari (pitture creta argilla) attività sportiva o in palestra.



Ricordiamo che è ben insegnare al bambino fin da piccolo una **corretta igiene orale** attraverso l'utilizzo strettamente personale dello spazzolino da denti che dovrà essere utilizzato almeno dopo ogni pasto. Ricordiamo che l'igiene orale, attraverso l'uso dello spazzolino da denti personale, va curata anche nelle collettività.

Attività fisica

È molto importante fin da piccoli mantenersi in forma attraverso l'attività fisica e limitare al massimo i momenti di sedentarietà (stare seduti davanti alla televisione, computer, play station, giochi da tavola, usare la macchina).

Ricordiamoci che un terzo dei bambini non dedica un tempo sufficiente all'attività fisica perciò insistere nell'abituare il bambino a muoversi anche attraverso una sana camminata all'aria aperta che aiuta ad ossigenare il sangue, permette al cuore e a tutti i muscoli di lavorare meglio.



A volte, dopo i 2 anni il bambino attraversa una fase di opposizione, di affermazione di sé, che lo porta a rifiutare alcune novità alimentari e a manifestare scarsa attitudine a fare nuove esperienze gustative, rifiutando nuovi cibi o mangiandone solo alcuni. Questo è il periodo dei “NO” che il bambino impara ad usare come segno di forza e potere sui genitori. Il rifiuto del cibo diventa un modo efficace per affermare la sua personalità e la sua autonomia anche a tavola.

Queste irregolarità alimentari, comuni in questa fase della crescita, possono destare preoccupazione da parte dei genitori circa l'adeguatezza della dieta del proprio bambino. In caso di rifiuto di un alimento è importante non insistere ma riproporlo in altri momenti, magari incuriosendo il bambino attraverso una ricetta sfiziosa.

RICORDARSI CHE UN RIFIUTO PER ESSERE CONSIDERATO TALE DEVE ESSERE ESPRESSO ALMENO UNA DECINA DI VOLTE.

Bisogna porre particolare attenzione all'appetito del bambino, interpretando correttamente i segnali di fame e sazietà.

Il bambino deve essere alimentato seguendo gli stimoli fisiologici e non deve essere indotto a finire il piatto se è sazio: vostro figlio ha dentro di sé il senso di **AUTOREGOLAZIONE** fin dai primi anni di vita. Impariamo a rispettarlo!



Quale pappa?

Nella fascia di età 1-3 anni vi è la progressiva inclusione di tutti gli alimenti della dieta e il completamento della loro somministrazione in forma solida. Poiché non esiste l'alimento completo in grado di soddisfare tutte le esigenze nutritive, vi suggeriamo di variare il più possibile le scelte, combinando opportunamente gli alimenti. In questi modo si soddisfa il gusto del bambino, si combatte la monotonia dei sapori e si riduce il rischio di squilibri nutrizionali. Inoltre, una alimentazione variata stimola la conoscenza dei sapori.



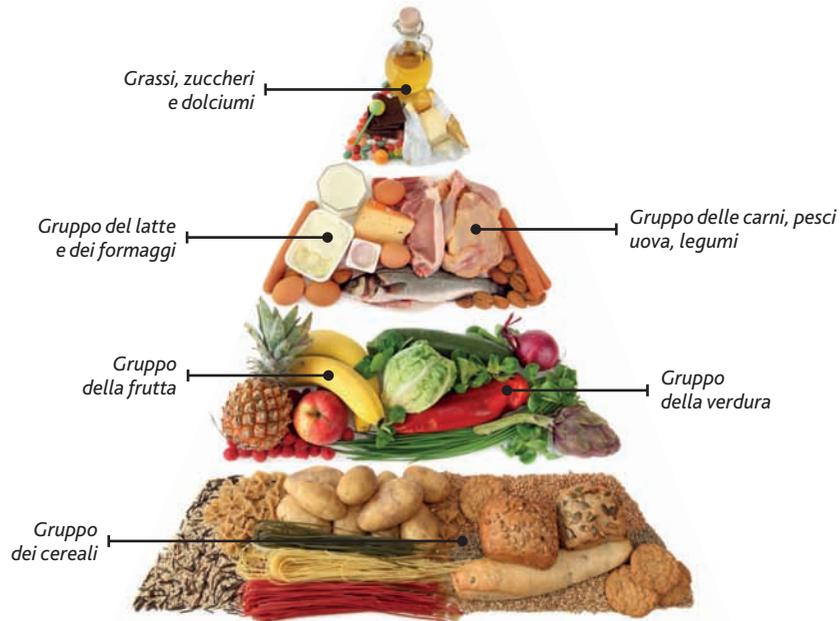
È bene educare il bambino al gusto rispettando le sue preferenze senza dimenticare che percepisce i sapori in modo diverso dagli adulti, quindi attenzione a proporre i sapori forti. Per esempio il sapore amaro del radicchio sarà percepito maggiormente dal bambino e del resto a chi di noi adulti piaceva il radicchio da piccolo?

Rispettare ed educare sono le parole chiave.

Questo significa che pur rispettando ciò che piace o non piace al bambino, bisogna educarlo a parlare di ciò che mangia informandoci del perché un alimento è amato o detestato; se il bambino non ama mangiare ad esempio gli spinaci o i legumi proviamo a chiedergli il perché, aiutandolo ad analizzare le sue sensazioni, e proviamo insieme a lui a scegliere e provare una nuova ricetta!



La piramide alimentare



La piramide è composta da 4 piani, ognuno dei quali racchiude un gruppo di alimenti che, pur essendo diversi fra loro, hanno caratteristiche simili da un punto di vista nutrizionale.

È all'interno di questi gruppi che si deve scegliere per comporre la dieta giornaliera del bambino.

GRUPPO DEI CEREALI E TUBERI

Comprende i prodotti ottenuti dal frumento (pasta, pane, fette biscottate, biscotti, cracker, semolino), dal granturco (farina di mais o polenta), nonché riso, altri cereali come grano saraceno, farro, avena, miglio, kamut e le patate (spesso erroneamente considerate una verdura). Forniscono zuccheri complessi (amido) che danno energia di lunga durata e, se sono integrali, anche la fibra. Apportano inoltre proteine vegetali di discreta qualità e vitamine del gruppo B (B6, PP). Devono essere presenti a colazione, pranzo e cena.



GRUPPO DELLA FRUTTA E DEGLI ORTAGGI

Questi alimenti sono ricchi di acqua, fibra, sali minerali, vitamine come la vitamina A (peperoni, carote, albicocche, melone), vitamina C (agrumi, fragole, peperoni, kiwi), acido folico, nelle verdure a foglia verde, vitamina K (broccoli, cavoli, spinaci) e antiossidanti come per esempio licopene nel pomodoro. Per godere appieno di tutte le loro proprietà andrebbero consumati seguendo la stagionalità. Se ne consigliano 5 porzioni al giorno.





GRUPPO DEL LATTE E DERIVATI

Comprende latte, yogurt, formaggi che rappresentano la principale fonte di calcio e fosforo, minerali importantissimi per lo sviluppo di ossa e denti del bambino; forniscono poi proteine animali di elevata qualità, vitamine del gruppo B (B2, B6, B12) e grassi saturi che se assunti in quantità eccessive possono danneggiare le arterie. Latte e yogurt vanno consumati nella quantità di 1-2 porzioni al giorno mentre per i formaggi (fatta eccezione per il cucchiaino di parmigiano sul primo piatto) ci si atterrà alle frequenze settimanali indicate nella tabella 1.

GRUPPO DELLA CARNE, DEL PESCE, DELLE UOVA, DEI LEGUMI

Carne, pesce, uova sono la fonte di proteine animali di alta qualità, minerali come ferro, zinco, rame, vitamine del gruppo B; il pesce inoltre è fonte di acidi grassi essenziali, che il nostro organismo non può produrre, come gli omega 3 importanti per lo sviluppo del sistema nervoso del bambino. I legumi sono fonte di proteine vegetali di media qualità che se accoppiate con quelle dei cereali nei piatti unici come riso e piselli, pasta e lenticchie...si "trasformano" in proteine di alta qualità come quelle animali; forniscono inoltre ferro, calcio, carboidrati e fibra.



Frequenza settimanale dei secondi piatti (SU 14 PASTI, cioè pranzo e cena su 7 giorni)

ALIMENTO	FREQUENZA SETTIMANALE
Carne	4 volte
Pesce	3 volte
Formaggio	2 volte
Legumi	2 volte
N° 1 uovo	2 volte
Affettato	1 volta

GRUPPO DEI GRASSI DA CONDIMENTO E DEGLI ZUCCHERI SEMPLICI

Comprende grassi di origine animale (burro, strutto, panna....) e di origine vegetale (olio di oliva, olio di semi). È da preferirsi l'olio extravergine di oliva fonte di grassi essenziali come l'oleico di cui è ricco anche il latte materno, di vitamine come la E, e antiossidanti; è consigliabile evitare grassi come strutto, panna, margarina e limitare l'uso del burro (solo a crudo) poiché ricchi di colesterolo e grassi saturi. Anche gli zuccheri semplici contenuti nei dolci, nelle bevande zuccherine (tè, tisane, succhi di frutta....) sono da limitarsi preferendo dolci poco elaborati come torta margherita, crostata alla frutta, gelato alla frutta.



Prestate particolare attenzione a:

SALE:

gli alimenti sono già naturalmente salati, si consiglia quindi di non aggiungerne altro o di limitarne la quantità; ciò per non creare un carico eccessivo sui reni del bambino e per non abituare il suo palato ai gusti troppo salati che potrebbero condizionare le scelte future oltre che favorire lo sviluppo dell' ipertensione arteriosa nelle fase adulta.



ZUCCHERO:

limitarne l'uso per non abituare il palato del bambino a gusti troppo dolci che possono favorire lo sviluppo della carie ed essere un fattore predisponente all'obesità.



ACQUA:

è una componente essenziale per l'organismo del bambino in quanto indispensabile per il buon funzionamento di tutti gli organi. Se ne raccomanda un apporto di circa 1,0- 1,3 litri al giorno (compresa quella contenuta nel latte, nelle tisane, nella frutta e nella verdura). L'acqua da preferire è quella oligominerale che può essere in bottiglia o dell'acquedotto.



Quanti pasti?

Uno dei fondamenti per una crescita armoniosa è dato dalla regolarità dei pasti che, una volta acquisita e radicata come abitudine, porta ad un facile mantenimento del peso ideale. Spesso il bambino sovrappeso o obeso non è tale perché mangia più di altri ma perché mangia in modo disordinato nel corso della giornata così da confondere pasto e fuori pasto. **RICORDARSI CHE I MOMENTI DI "DIGIUNO" SONO ALTRETTANTO IMPORTANTI DEI MOMENTI IN CUI SI MANGIA!** Bisogna perciò evitare di proporre alimenti al bambino ogni volta che si vuole soddisfare un capriccio. La suddivisione dei pasti è fatta di quattro momenti: colazione, pranzo, cena e una merenda a metà pomeriggio. Può essere considerata una buona abitudine quella di anticipare il frutto previsto nel pranzo a metà mattina.

La suddivisione dei pasti è importante perché:

- l'organismo del bambino è in accrescimento e come tale necessita di un rifornimento energetico frequente;
- ha un metabolismo più rapido e minori riserve energetiche;
- permette al bambino di arrivare meno affamato al pasto successivo;
- svolge di norma un'attività motoria più intensa e continua rispetto a quella dell'adulto;
- ha organi digestivi meno capienti.



Ripartizione in pasti della giornata alimentare consigliata per garantire un equilibrio funzionale dell'organismo del bambino:

(Fonte: LARN Revisione 1996)

Pasti della giornata	kcal/die espresso in intervalli	Percentuale delle kcal giornaliere
COLAZIONE	145-207	15%
SPUNTINO	48-69	5%
PRANZO	386-552	40%
MERENDA	96-138	10%
CENA	290-414	30%
TOTALE	965-1380	100%

Il piccolo così apprende il ritmo regolare dei pasti e acquisisce maggiore capacità di autoregolazione relative al grado di fame e di sazietà.

La prima colazione

La colazione del mattino rappresenta un pasto fondamentale in quanto fornisce l'energia necessaria ad affrontare una giornata fatta di nuovi giochi e nuove scoperte. La base della prima colazione sarà rappresentata sempre dal latte o yogurt a cui si potranno abbinare cereali oppure fette biscottate oppure biscotti secchi oppure pane oppure una fettina di torta casalinga tipo margherita.



SPUNTINO

Eventualmente solo a base di frutta, quella prevista per il pranzo.

Il pasto al nido

L'inserimento del bambino al nido apre il dialogo con le famiglie anche sul tema dell'alimentazione cercando di favorire una **CONTINUITÀ** tra l'ambiente familiare e l'asilo in un clima di reciproca collaborazione.

Il momento del pasto è parte integrante del progetto educativo degli asili nido e tiene conto non solo degli aspetti nutrizionali e qualitativi, ma anche di quelli di relazione e comunicazione tra bambini e adulti. Qui i bambini consolidano le principali regole come il ritmo regolare dei pasti, la corretta postura a tavola, l'igiene delle mani.

Ogni bambino è **DIVERSO** e si presenta al nido con il proprio temperamento, le proprie abitudini alimentari, i propri gusti. Il contesto sociale è uno dei fattori determinanti nell'accettazione di un alimento; la presenza di altri bambini può rappresentare un forte stimolo perché vedere gli altri mangiare un determinato cibo li spinge ad imitarli. Ma altrettanto importante è l'esempio che i genitori devono continuare a dare anche a casa. Un genitore che non ama le verdure o i legumi troverà difficile convincere il proprio bambino a farlo! È proprio per questo che bisogna proporre gli stessi alimenti anche a casa affinché il modello alimentare sia omogeneo, equilibrato e variegato. L'offerta ripetuta di un alimento al nido come a casa conduce all'instaurarsi di un rapporto equilibrato con esso e ne facilita l'accettazione, che passa attraverso la conoscenza degli aspetti visivo, gustativo, olfattivo e tattile.



L'alimentazione è un momento per soddisfare il desiderio di autonomia; è una conquista importante imparare a mangiare autonomamente, prima con le mani e poi, superata la fase importantissima del "pasticciamento", usando progressivamente il cucchiaino, la forchetta, il bicchiere. Ciò rafforza l'identità e la sicurezza del bambino. Il momento del pasto necessita di molta attenzione, poiché la cura dei particolari e dei rituali è la chiave per rendere questo momento piacevole ed educativo per i bambini e gratificante per gli educatori. I bambini sono accompagnati così verso gusti naturali, al poco dolce e poco salato, ai cibi non sofisticati, alla cucina semplice, affinché possano acquisire e memorizzare un bagaglio di ricordi gustativi che permetteranno loro di apprezzare quegli alimenti che in futuro non comprometteranno il loro stato di salute.

Il pasto allora non è solo mangiare del cibo:

rappresenta un nutrimento per lo spirito, UN FONDAMENTALE MOMENTO EDUCATIVO e un momento di relazione con gli altri; per questo è di FONDAMENTALE IMPORTANZA che al bambino venga proposto un unico modello educativo sia a casa che al nido.





Stesura delle tabelle dietetiche e dei menù

Al fine di creare pasti nutrizionalmente corretti si è proceduto nel seguente modo:

- è stato creato un gruppo di lavoro composto dal Dipartimento di Prevenzione Medico con il Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione e l'Unità Operativa Nutrizione Clinica e Dietetica e l'U.O.C. Sistemi Informativi Aziendali ed Osservatorio Epidemiologico con l'assenso del Dipartimento ASSI e l'Unità Operativa Accreditamento, Vigilanza e Controllo;
- si è determinato, in termini di valori medi di gruppi di popolazione, il fabbisogno energetico e nutrizionale di una collettività omogenea come quella dell'asilo: 96Kcal/Kg/die cioè di circa 965-1380 Kcal/die;
- si sono seguite le indicazioni dei LARN e delle linee guida per una sana alimentazione della regione Lombardia, per la formulazione delle tabelle dietetiche riguardanti la fascia di età 1-3 anni.

Il menù proposto, differenziato in due stagioni **AUTUNNO/INVERNO** e **PRIMAVERA/ESTATE**, si articola su quattro settimane a rotazione continua. È ispirato al modello mediterraneo, in cui sono privilegiati i **cereali**, a scelta fra pasta, riso, polenta e altri a volte poco conosciuti come farro, orzo, miglio, avena, kamut, i **legumi** (piselli, lenticchie, ceci, fagioli, cicerchie) e la **verdura**, ma che vede l'alternarsi anche di alimenti di origine animale come carne (rossa e bianca), pesce, uova, formaggi, prosciutto. I piatti proposti sono semplici, poco elaborati ma gustosi e in grado di attirare l'attenzione del bambino.



Lo schema base prevede un primo piatto, un secondo piatto, il contorno e il pane. Il menù prevede inoltre l'introduzione del piatto unico (cereali con legumi, sformati di verdure patate e formaggio, pasta al ragù, lasagna ricotta e spinaci...) che riunisce in una sola portata il primo ed il secondo da accompagnarsi con verdura e pane. Per il secondo piatto è prevista una rotazione settimanale che, complementandosi con i pasti fatti a casa, copre i fabbisogni dei bambini in relazione ai nutrienti (vedi tabella 3).

Tab.3 - FREQUENZA DEI SECONDI PIATTI

	NIDO	CASA
ALIMENTO	Calcolata su 20 pasti = 5 pranzi al nido x 4 settimane	Calcolata su 14 pasti = 1 pranzo + 1 cena x 7 giorni
CARNE	5 volte	4 volte
PESCE	4 volte	3 volte
FORMAGGIO	3 volte	2 volte
LEGUMI	3 volte	2 volte
n° 1 UOVO	3 volte	2 volte
AFFETTATI	2 volte	1 volta

MERENDA:

Preferire alimenti semplici, sani, poco calorici evitando brioche, pizzette, patatine, dolci con crema o panna, panini con salumi o affettati ricchi di grassi. Limitare l'uso di snack confezionati leggendo attentamente le **ETICHETTE NUTRIZIONALI**

Come scegliere la merenda “giusta”?

- Privilegiare gli spuntini con il minor apporto energetico (calorie) per porzione o per 100 g e comunque con meno di 140 Kcal.
- Tra le varie confezioni di uno stesso tipo di spuntini scegliete la più piccola o quella che vi permette di suddividerlo facilmente in più porzioni.
- Tra due spuntini scegliete quello con il minor contenuto di grassi totali per 100 gr o per porzione (se indicato); i grassi saturi non devono superare i 4 grammi nel corso di una giornata considerando le porzioni di spuntini proposte.
- Evitate i prodotti che contengono coloranti, conservanti, grassi idrogenati (margarina), emulsionanti, addensanti, additivi in genere e gli oli di palma e di cocco, che pur essendo vegetali, sono ricchi di grassi saturi e dato il loro basso costo sono spesso utilizzati mascherati sotto la dicitura di “grassi vegetali”.

Insieme al bambino si possono scegliere merende sane, saporite ed invitanti

La settimana tipo delle merende al nido:

LATTE FRESCO
PASTORIZZATO *

oppure

SUCCO DI FRUTTA*

oppure

TÈ DEIEINATO
POCO ZUCCHERATO*



2 CRACKER O 3 GRISSINI SENZA SALE
AGGIUNTO

oppure

3 BISCOTTI PER L'INFANZIA

oppure

1 FETTA BISCOTTATA CON MAR-
MELLATA

oppure

1 FETTINA DI PANE (gr 30) CON MAR-
MELLATA

oppure

1 FETTINA DI TORTA (gr 30) TIPO MAR-
GHERITA O CROSTATA

FRUTTA FRESCA,
SPREMUTA,
PASSATA,
OMOGENEIZZATA**



YOGURT AL NATURALE

oppure

LATTE FRESCO PASTORIZZATO

Legenda:

*Una volta a settimana

** Due volte alla settimana al nido + una volta a casa

Al sabato o alla domenica, quando il bambino non è al nido, la merenda può essere: 1 pallina di gelato alla frutta oppure 1 budino oppure 1 fettina di torta

Quanta pappa?

Il "piatto", magari bello pieno, per molte mamme è l'unità di misura del benessere del proprio bambino! Che tragedia se il proprio figlio non finisce il piatto di pasta o non mangia tutta la carne che amorevolmente gli avete preparato... Ma e non ci stancheremo mai di ripeterlo, **il bambino sa autoregolarsi**; inoltre le sue esigenze sono diverse da quelle di noi adulti, per questo le sue porzioni **NON** dovranno somigliare alle nostre.



Esempi di porzioni corrette per la fascia d'età da 1 a 3 anni

ALIMENTO	PORZIONE
Pasta/riso/farro/orzo/ polenta/cous-cous / Kamut ASCIUTTI	40 grammi
Pasta/riso/polenta/ farro / cous-cous/ Kamut/ orzo IN BRODO	20 grammi
Pane	30 grammi
Patate	100-120 grammi
Legumi freschi o surgelati	40 grammi
Legumi secchi	15-20grammi
Carne	40 grammi
Pesce	50 grammi
Formaggi freschi	30 grammi
Formaggi stagionati	15-20 grammi
Affettati	30 grammi

- I pesi si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti.
- Per la verdura e la frutta non ci sono limitazioni.

La cena

Per poter soddisfare i fabbisogni nutrizionali del bambino, i genitori a casa dovrebbero scegliere degli alimenti alternativi rispetto a ciò che è stato fornito per il pranzo al nido.

Ecco alcuni esempi:

PRANZO
Primo piatto asciutto (pasta al pomodoro, risotto giallo...)
Primo piatto in brodo
Secondo piatto con: Carne o pesce o uova o formaggio o legumi o prosciutto
Piatto unico a base di :
Carne (pasta al ragù, cucus-cucus con carne...)
Pesce (pasta al merluzzo...)
Formaggio(tortino di zucchine e mozzarella...)
Legumi (riso e piselli, pasta e lenticchie...)
Verdura cruda o cotta + FRUTTA

CENA
Primo piatto in brodo (riso o pastina in brodo, minestra di verdure con cereali...)
Primo piatto asciutto
Secondo piatto con: Scegliere un secondo diverso rispettando le frequenze settimanali della tabella precedente
Primo piatto in brodo o asciutto + secondo (rispettando le frequenze settimanali) tipo:
Pesce o uova o formaggio o legumi o affettato
Carne o uova o formaggio o legumi o affettato
Carne o uova o pesce o legumi o affettato
Carne o uova o formaggio o pesce o affettato
Verdura cotta o cruda + FRUTTA

Consigli per chi si occupa del pasto dei bambini

- Le **GRAMMATURE** indicate sono da intendersi per l'alimento crudo e al netto degli scarti. La differenza di grammature tra 1-2 anni e 2-3 anni sono minime ed è stata adottata un'unica tabella. Eventualmente mantenere la porzione indicata per i più grandi e più scarsa per i piccoli.
- È preferibile **NON** concedere i bis ma aumentare la porzione di verdura.
- Se necessario, per i bambini più piccoli, adattare i pasti alle loro capacità di deglutizione e masticazione, frullando o tritando la carne e le verdure, prolungando la cottura di pasta, riso e altri cereali o utilizzando i formati più piccoli.
- Il pasto è composto da: primo + secondo (oppure un piatto unico) + contorno + pane + frutta.
- È **CONSIGLIABILE** anticipare la frutta del pasto nello **SPUNTINO MATTUTINO** per non far arrivare il bambino troppo affamato a pranzo o evitare che dopo il pasto si senta sazio e la rifiuti. **CEREALI**: variare la scelta tra pasta, riso, semolino, farro, orzo, kamut, miglio, avena, farina di mais (polenta), cous-cous. La sostituzione può essere fatta a parità di peso. Ad esempio: 20 grammi di riso = 20 grammi di farro o pasta o orzo o miglio o kamut o avena o cous-cous o farina di mais. È **VIVAMENTE** consigliata l'alternanza di **TUTTI** i tipi di cereali.
- La pasta, laddove non fosse indicato diversamente, è da considerarsi di semola di grano duro.
- Purè di patate: preferibilmente preparato con patate fresche (non in





polvere né in fiocchi) e latte pastorizzato parzialmente scremato.

- Utilizzare solo pane fresco di giornata.

VERDURA: utilizzare verdure di stagione, crude o cotte, oppure verdure surgelate variando quotidianamente la scelta.

FRUTTA: utilizzare frutta di stagione da variare giornalmente evitando ripetizioni nella stessa settimana. La frutta può essere servita frullata, in purea, a pezzetti a seconda delle capacità di masticazione, deglutizione del bambino. Per la stagionalità di frutta, verdura e patate riferirsi alle tabelle 2 e 3.

PESCE: tipo filetti o tranci, diliscati, scegliendo tra merluzzo o nasello, platessa, palombo e halibut. Preferire pesce fresco, in alternativa utilizzare quello surgelato.

CARNE: si suggerisce l'alternanza tra le parti magre di carne di vitello, manzo, pollo (se coscia disossata), agnello, tacchino, suino, cavallo, coniglio (disossato).

AFFETTATI: si potranno alternare prosciutto crudo, cotto o bresaola di prima qualità senza polifosfati.

FORMAGGI: utilizzare preferibilmente formaggi senza polifosfati aggiunti, conservanti ed altri additivi. Variare la scelta tra i seguenti formaggi freschi: ricotta e mozzarella di mucca, robiola, crescenza, fiocchi di latte, stracchino, primo sale. Se si volessero utilizzare delle scaglette di parmigiano come secondo piatto ridurre la grammatura del 30% rispetto a quella del formaggio fresco.

LEGUMI: si potrà scegliere tra fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, cicerchie, **ALTERNANDO I METODI DI PREPARAZIONE** come indicato nel menù (pasta e legumi, crocchette di legumi, vellutata di patate e legumi...) così da soddisfare sicuramente i gusti del bambino con almeno una delle tipologie proposte. Si





possono utilizzare legumi secchi, freschi o surgelati. Le grammature dei legumi secchi si intendono ridotte del 50% rispetto a quelle dei freschi/surgelati e viceversa. Ad esempio 40 grammi di piselli freschi o surgelati corrispondono a circa 15-20 grammi di piselli secchi. I legumi dal punto di vista nutrizionale **NON** si considerano verdure, pertanto non vanno utilizzati come contorno, ma inseriti **SOLO** in alternativa ad un secondo piatto **PROTEICO**.



UOVA: per motivi igienici è assolutamente sconsigliato il consumo di uova crude o di preparazioni a base di uova crude. Preferire le uova pastorizzate in confezioni originali. Il sale va utilizzato in quantità MODERATA e solo eventualmente iodato durante le preparazioni (non mettere la saliera a tavola) preferendo gli aromi.

Aromi: utilizzare aromi freschi quali: basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, cipolla, aglio, ecc. **NON UTILIZZARE** gli estratti per brodo a base di glutammato monosodico (dadi, granulare) ma preferire brodi preparati con verdure fresche.

NON USARE PRODOTTI INSCATOLATI:

tonno, verdure, legumi... perché ricchi di sale. Per la preparazione dei sughi è consigliabile utilizzare pomodori freschi. In alternativa è possibile utilizzare pomodori pelati o passati senza aggiungere il concentrato perché ricco in sale.

CONDIMENTI:

- Olio extra vergine di oliva.
- Burro, nelle quantità indicate, per le preparazioni che lo richiedono espressamente (risotti, besciamella, purè) ed esclusivamente crudo o scaldato a basse temperature.





Non aggiungere il miele o lo zucchero nel latte o nel frullato o nello yogurt poiché già ne contengono naturalmente.

Per dissetare il bambino usare **SOLO** acqua oligominerale che può essere in bottiglia o dell'acquedotto.

Se i bambini non lo gradissero, gli ingredienti delle ricette possono essere scorporati (ad esempio il pasticcio di verdure e formaggio può essere sostituito

dal formaggio e dalle verdure servite separatamente; la frittata di zucchine o spinaci si può sostituire con l'uovo e la verdura; la pasta al merluzzo con pasta al pomodoro e merluzzo al forno o in umido con contorno di verdura, la pasta con i legumi con pasta al pomodoro e legumi come secondo più il contorno di verdura ecc.).



Sostituzioni

Al fine di preservare l'equilibrio nutrizionale del menù, qualora fosse necessario apportare delle modifiche ai primi, ai secondi e ai piatti unici, è opportuno attenersi alle seguenti indicazioni:

- Le patate sono un tubero e dal punto di vista nutrizionale NON si considerano una verdura, pertanto non vanno utilizzate come contorno, ma inserite SOLO come alternativa ai cereali. La grammatura delle patate corrisponde al triplo di quella dei cereali. Ad esempio 40 grammi di cereali = 120 grammi di patate.
- Carne, affettati, pesce, formaggio, uova e legumi possono essere scambiati tra di loro rispettando le frequenze riportate nella seguente tabella.

FREQUENZE SECONDI PIATTI NELLE 4 SETTIMANE DEL MENÙ

CARNE	5 volte
PESCE	4 volte
FORMAGGIO	3 volte
LEGUMI	3 volte
UOVA	3 volte
AFFETTATI	2 volte

- Nell'ambito della stessa settimana è possibile invertire i giorni. Ad esempio: lunedì con venerdì o martedì con giovedì...
- Nell'ambito delle 4 settimane è possibile invertire in toto le settimane. Ad esempio: la prima con la terza, la prima con la quarta...

DIETE SPECIALI: nel caso fossero necessarie delle modifiche sul menù per disgusto di un particolare alimento, necessità di dieta in bianco o diete per celiachia, favismo, diabete, fenilchetonuria, allergie e intolleranze oppure diete per motivi etici, religiosi o simili, si possono trovare utili indicazioni nel protocollo dell'Asl per le scuole, il n.75321/2008 scaricabile dal sito internet www.asl.como.it, nella sezione dedicata ai comuni.

Rintracciabilità

Il personale Asl di vigilanza, **in base alla circolare n.45/san del 17 novembre 1995 della Regione Lombardia, ribadita dalle Linee Guida della Ristorazione scolastica del 2002 e dall'opuscolo "mangiarsano per crescere bene" dell'Asl di Como del 2005,** può procedere alla campionatura rappresentativa del pasto, per cui il campione a cura del personale addetto alla refezione collettiva deve essere: raccolto al termine del ciclo di preparazione; rappresentativo di ogni produzione; equivalente come quantità a quella di una porzione così come risultante dalle grammature indicate in tabella e comunque non inferiore a 30 grammi; mantenuto refrigerato a circa +4°C per 72 ore in idonei contenitori ermeticamente chiusi muniti di etichetta recante ora e giorno dell'inizio della conservazione e denominazione del pasto; presente in tutte le unità terminali a cura dell'ente responsabile e dell'ente gestore.

Stagionalità Verdura e Frutta

Frutta	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ALBICOCCHE												
ANGURIA												
ARANCE												
CLEMENTINE												
CILIEGIE												
CACO												
FICHI												
FRAGOLE												
MELE												
MELONI												
NESPOLE												
PERE												
PESCHE												
SUSINE												
KIWI												
UVA												

Verdura	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ASPARAGI												
BIETA/ERBETTE												
CARCIOFI												
CAROTE												
CAVOLI												
CAVOLFIORI												
CETRIOLI												
CICORIA												
FAGIOLINI												
FINOCCHI												
LATTUGA												
MELANZANE												
PEPERONI												
POMODORI												
PORRI												
RAPE IN FOGLIA												
RAPE ROSSE												
RADICCHIO												
SPINACI												
VERZE												
ZUCCHINE												
ZUCCA												

PERIODO RACCOLTA
PERIODO COMMERCIALIZZAZIONE



Alcune ricette

PRIMI PIATTI

MINESTRA/PASSATO DI VERDURE CON CEREALI(pasta o riso o farro o orzo o kamut o miglio o avena o cous-cous o crostini di pane **CON LA STESSA GRAMMATURA**) Versare le verdure in acqua fredda. A cottura ultimata passarle al passaverdure e rimettere sul fuoco. Aggiungere il cereale scelto e continuare la cottura. A fuoco spento aggiungere l'olio e il parmigiano. Se si usano i crostini di pane comune, questi verranno precedentemente tagliato a dadini, passati in forno e aggiunti poco prima di servire.

ORZO/FARRO VERDE

Cuocere gli spinaci in acqua bollente e scolarli. Stufare la cipolla in poco brodo vegetale e aggiungere gli spinaci, farli insaporire e poi frullarli formando una crema. Tostare l'orzo o il farro in poco brodo vegetale, aggiungere la crema di spinaci e portare a cottura aggiungendo il brodo. A cottura ultimata aggiungere il parmigiano e l'olio.

CROCCHETTE DI PATATE

Lessare le patate e ridurle in purea. Unire le patate, il prezzemolo, l'uovo, il parmigiano e amalgamare il tutto formando delle polpettine; passarle nella farina e nel pangrattato. Foderare una teglia con carta da forno e disporvi le crocchette. Cuocere in forno a 170°C per 20 minuti circa fino a doratura.

CREMA DI ZUCCA/ZUCCHINE CON MIGLIO/ORZO

Lavare le punte degli asparagi o la zucca al quale sono stati eliminati i semi

e le parti filamentose, tagliarli a piccoli pezzi. Lavare, sbucciare e tagliare le patate. Stufare la cipolla in poco brodo vegetale, aggiungere la verdura e le patate tagliate a pezzetti e far cuocere a fuoco lento utilizzando altro brodo se necessario. A fine cottura passare tutto al passaverdure. Preparare a parte il miglio: versare in un tegame il miglio ricoprendolo con acqua fredda in proporzione di 4 volte il suo volume. Cuocere a fuoco molto basso, coprendo con un coperchio. Interrompere la cottura quando il miglio avrà assorbito quasi tutta l'acqua. Lasciar riposare per qualche minuto, quindi unire alla crema aggiungendo l'olio e il parmigiano. Se la crema risultasse troppo densa, allungare con del brodo.

N.B In alternativa al posto del miglio si possono usare i crostini di pane comune, precedentemente tagliato a dadini, poi passati in forno o qualsiasi altro cereale.

PASTA AL PESTO DI FAGIOLINI/SPINACI

Lavare i fagiolini (mondarli ed eliminare le punte) o gli spinaci, tagliarli a piccoli pezzi e cuocerli a crudo in una casseruola con poco brodo vegetale e aglio. A fine cottura, eliminare l'aglio, frullarli insieme a parmigiano e olio extravergine. Cuocere la pasta e condirla con le crema ottenuta.

FARRO O RISO O ORZO PRIMAVERA

Mondare, lavare e tagliare a piccoli pezzi le zucchine; stufare la cipolla e le zucchine con del brodo vegetale. A metà cottura aggiungere il farro o il riso o l'orzo e portare a cottura aggiungendo il brodo necessario. A fine cottura condire con olio, parmigiano e prezzemolo.

PASTA AL PESTO DELICATO

Lavare le foglie di basilico (4-5), frullarlo insieme ai pinoli, all'olio extravergine e al parmigiano. Cuocere la pasta in acqua bollente, scolare e condire con il pesto.

Piatti unici

POLPETTE DI CARNE IN UMIDO CON POLENTA

POLENTA

Far bollire l'acqua e versare a pioggia la farina di mais fino ad ottenere una consistenza morbida. Cucinare per circa 45 minuti.

POLPETTINE DI CARNE

Formare delle polpettine con la carne trita, il pangrattato, il latte, il parmigiano, il rosmarino tritato finemente. Disporre le polpettine in una teglia da forno unta con poco olio e aggiungere i pomodori precedentemente frullati. Cuocere per 30' a 150°C. Servire con la polenta.

PASTA E LENTICCHIE AL POMODORO

Mettere a bagno le lenticchie per alcune ore. Mondare e lavare le carote, la cipolla, l'alloro e l'aglio (che successivamente saranno eliminati) e metterli interi in acqua fredda insieme alle lenticchie. Lasciare cuocere fino a che le lenticchie siano morbide (circa 45 minuti). Porre in una casseruola la cipolla e la carota tagliate finemente e far appassire in poco brodo vegetale. Unire i pomodori pelati. A cottura ultimata, passare al passaverdura. Cuocere la pasta e condirla con il sugo, le lenticchie e un filo di olio.

PASTA/GNOCCHETTI AL RAGÙ

Far sfumare le verdure e l'aglio in una casseruola con un po' di brodo vegetale, aggiungere la carne trita e farla rosolare. Unire i pomodori pelati, precedentemente passati e portare a cottura. Cuocere la pasta/gnocchi e condire con il ragù, un filo di olio e il parmigiano.

LASAGNA RICOTTA E SPINACI

Lessare gli spinaci in acqua bollente, quindi, strizzarli bene e passarli fino ad ottenere una crema. Unire la ricotta passata al setaccio. A parte preparare la besciamella: scaldare il latte e versarlo a filo in una padella in cui avrete messo la farina e portare a bollore mescolando per non formare grumi. A fine cottura aggiungere il burro e unirla alla crema di ricotta e spinaci. Cuocere la pasta all'uovo, disporla in una teglia da forno e formare degli strati con la crema di spinaci. Nel caso si trattasse di pasta che non necessita di precottura sistemarla direttamente nella teglia. Spolverizzare con parmigiano. Cuocere a 170°C per 20 minuti circa.

PASTA AL MERLUZZO

Stufare l'aglio in poco brodo vegetale; aggiungere il merluzzo, precedentemente sminuzzato e infarinato e far rosolare. Aggiungere la polpa di pomodoro e lasciar cuocere. Lessare la pasta, condirla con il sugo e prezzemolo tritato.

VELLUTATA DI PATATE E CECI CON CROSTINI

Mettere a bagno i ceci dal giorno prima. Pulire, sbucciare, tagliare le patate, le carote e le cipolle e metterle a cuocere nel brodo vegetale bollente; a parte cuocere i ceci, magari usando una pentola a pressione per ridurre i

tempi di cottura. Frullare una parte dei ceci insieme alle verdure, aggiungere olio extravergine, parmigiano. Poco prima di servire aggiungere i crostini di pane comune, precedentemente tagliato a dadini e poi passati in forno. Se la crema risultasse troppo densa, allungare con del brodo vegetale.

PASTA E LEGUMI (PISELLI/FAGIOLI/CECI/LENTICCHIE)

Stufare i legumi con la cipolla, sedano e carote tritati, nel brodo vegetale. Passarli al passaverdure, tenendo una piccola parte interi. Cuocere a parte la pasta nel brodo vegetale e a fine cottura aggiungere la purea e i legumi interi. Condire con un filo di olio.

COUS-COUS SALTATO CON CARNE E VERDURE

Pulire e tagliare le verdure a piccoli dadini. Far appassire la cipolla con la carota e l'aglio in un po' di brodo vegetale; mettere le altre verdure e lasciar cuocere a fuoco lento aggiungendo del brodo in cui si è sciolto lo zafferano. A parte preparare la carne: tritare finemente le carote e le cipolle e farli appassire in una casseruola con un po' di brodo vegetale; aggiungere la carne e rosolarla. A fine cottura unire la carne alle verdure e se fosse necessario aggiungere un po' di brodo.

Preparare il cous-cous portando ad ebollizione una quantità di acqua (in cui si aggiunge un cucchiaino di olio) pari a quella del cous-cous preparato e comunque come descritto sulla confezione. Versare il cous-cous e spegnere il fuoco e lasciare così per 2 minuti circa. Mescolare con una forchetta per sgranarlo e poi aggiungere il parmigiano, le verdure, la carne e profumare con del basilico tritato.

**È POSSIBILE SOSTITUIRE IL COUS-COUS CON RISO OPPURE ORZO/
FARRO/PASTA ecc. SECONDI PIATTI**

FRITTATA DI CARCIOFI/SPINACI/ZUCCHINE (o qualunque altra verdura)
Tagliare le verdure finemente. Per i carciofi è preferibile immergerli in acqua a cui si è aggiunto del succo di limone. Nel caso di spinaci, bollirli, spezzettarli e creare una pastella con latte e farina. Con l'aiuto di un frustino sbattere le uova, aggiungere le verdure, il prezzemolo tritato e il pangrattato. Versare in una teglia precedentemente riscaldata in forno e cuocere fino a dorare la superficie.

UOVO AL POMODORO

Far appassire la cipolla tritata finemente in poco brodo, unire i pomodori pelati e un filo di olio. Far cuocere per pochi minuti e poi aggiungere l'uovo (precedentemente sbattuto o all'occhio di bue), portando a cottura.

PETTO DI POLLO/TACCHINO ALLE ERBE AROMATICHE

Battere i petti di pollo/tacchino, infarinarli e metterli in una teglia. Bagnare con brodo vegetale e profumare con rosmarino e aglio o un misto di erbe aromatiche. Cuocere a 150°C per 20 minuti circa. Servire con un filo di olio.

TACCHINO/SCALOPPINE AL LIMONE

Battere le fettine, infarinarle e disporle in una teglia rivestita di carta da forno. Ricoprirle con succo di limone, aggiungere l'aglio intero, un filo di olio e portarle a cottura a 150° per 15-20 minuti circa. Servire spolverizzate con prezzemolo tritato.

STRACCETTI DI VITELLO ALLA PIZZAIOLA

Far appassire l'aglio in poco brodo vegetale. Infarinare gli straccetti, unirli al brodo e



far rosolare; unire il pomodoro, 1-2 capperi tritati e l'origano e portare a cottura.

SOGLIOLA GRATINATA/NASELLO ALLA MUGNAIA

Mescolare il pangrattato, pochissimo aglio e il prezzemolo. Impanare il pesce e disporlo su una teglia unta di olio. Cuocere in forno a 160°C per 20 minuti circa.

POLPETTE DI PESCE AL FORNO (in umido)

Lessare le patate e pelarle. Tritare finemente le carote. Cuocere il pesce in acqua bollente con gli aromi (aglio, sedano, alloro). Passare al tritacarne il pesce, le patate, le carote crude/cotte, poco aglio spremuto e il prezzemolo. Fare delle polpettine e porle su una placca da forno rivestita di carta oleata. Per le crocchette passarle nel pangrattato. Cuocere a 170°C per 20 minuti con l'aggiunto o meno di pomodori pelati e olio di oliva.

SOGLIOLA CON POMODORINI AL FORNO

Disporre la sogliola in una teglia ricoperta di carta da forno. Ricoprire con i pomodorini, il prezzemolo tritato, l'aglio e un filo di olio. Cuocere in forno a 160°C per 20 minuti.

TORTINO DI VERDURE CON MOZZARELLA/RICOTTA

Lavare e tagliare in piccoli pezzi le zucchine, le carote ed eventualmente le patate. Scottarle per alcuni minuti in acqua. Disporle in una teglia, aggiungere la mozzarella/ricotta tagliata a dadini e spolverizzare con pangrattato, uovo, prezzemolo e un filo di olio. Cuocere in forno a 150°C per 20 minuti circa. Volendo è possibile frullare le verdure.

FINOCCHI GRATINATI CON PROSCIUTTO

Mondare, lavare e tagliare a piccoli pezzi i finocchi; sbollentarli per pochi minuti in acqua, scolarli, infarinarli e disporli in una teglia rivestita di carta



da forno. Aggiungere il prosciutto a dadini o a listarelle, il latte e spolverizzare con pangrattato. Infornare fino a quando la superficie formerà una crosticina dorata.

CROCCHETTE DI CECI/LEGUMI

Mettere a bagno i legumi dalla sera prima, cuocerli in acqua con gli aromi (che poi verranno eliminati).

Scolarli e passarli al passaverdure, unire le patate precedentemente bollite e ridotte in purea, la farina, il parmigiano, l'uovo, il prezzemolo e il rosmarino tritati. Impastare e lasciare in frigorifero per 20 minuti circa. Ricavare delle crocchette e passarle nel pangrattato.

Disporre in una teglia rivestita di carta da forno e infornare a 170°C per 20 minuti circa fino a doratura. SI PUO' USARE UN SOLO LEGUME O UN MIX DI LEGUMI A SCELTA.

Verdure

VERDURA GRATINATA O TRIFOLATA

Mondare, lavare e tagliare a piccoli pezzi la verdura scelta e lessarla in acqua bollente. A cottura ultimata scolarla e disporla in una teglia con carta da forno; aggiungere il pangrattato, l'olio, l'origano, il parmigiano (dove presente nella tabella con le grammature) e far gratinare in forno. Per trifolarla cuocerla in una casseruola con poco brodo vegetale e aglio. A fine cottura, eliminare l'aglio e aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e olio extravergine.



LATTUGA BRASATA

Far appassire il battuto di cipolla con un po' di brodo vegetale, aggiungere le carote tagliate a fettine e dopo circa 5 minuti la lattuga a listarelle e i pomodori. Portare a cottura aggiungendo del brodo. Condire con olio a crudo.

FINOCCHI AL LATTE

Mondare, lavare e tagliare a piccoli pezzi i finocchi; sbollentarli per pochi minuti in acqua e disporli in una teglia da forno. Versare sopra il latte., spolverizzare con pangrattato e parmigiano. Cuocere a calore moderato per 1 ora circa.

CAROTE ALLA PARMIGIANA

Lavare e sbucciare le carote. Tagliarle a fettine sottili e cuocerle in acqua bollente. Stufare le cipolle in poco brodo vegetale e aggiungere le verdure facendole saltare per pochi minuti. Aggiungere il pangrattato, il prezzemolo, l'origano, il parmigiano, un filo di olio e mettere in forno A 150°C fino a far gratinare la superficie.

MACEDONIA DI VERDURE

Mondare, lavare le verdure e tagliarle a fette e scottarle. Scottare le patate tagliate a fettine per 2-3 minuti in acqua bollente. Sistemare le verdure in una teglia rivestita di carta da forno, a file parallele, alternando i colori e i sapori. Bagnare con il brodo vegetale, coprire con un foglio di alluminio e infornare a 170°C per 20 minuti circa. Togliere l'alluminio, cospargere le verdure con basilico, origano, parmigiano, pangrattato e olio e lasciar cuocere per altri 10-15 minuti fino a far gratinare la superficie.





Modalità di cottura degli alimenti

I cuochi insegnano che il tipo di cottura è importante per rendere il cibo più appetitoso. Ma la cottura può anche determinare, se non si sceglie la tecnica giusta, effetti negativi come la formazione di sostanze nocive e la distruzione o la dispersione di sostanze nutritive. Le tecniche di cottura usate per le ricette al nido sono le seguenti:

COTTURA IN ACQUA (bollitura):

L'acqua trasmette il calore e distribuisce gli aromi utilizzati. A seconda dell'alimento varia la quantità di acqua, la natura e la temperatura iniziale; in alcuni casi è preferibile mettere l'alimento nell'acqua fredda, in altri immergerlo in acqua bollente.

Ortaggi e legumi: si consiglia di utilizzare poca acqua al fine di ottenere una cottura più rapida e una minore perdita di vitamine e sali minerali. Le verdure vanno messe nell'acqua in ebollizione, le patate e i legumi in acqua fredda.

Pesce: minima quantità di acqua appena in ebollizione.

Carne: se si desidera una buona carne bollita è consigliabile immergerla nell'acqua in ebollizione così le proteine coagulano, impedendo alle sostanze contenute nella carne di passare nel brodo. Se al contrario si vuole ottenere un buon brodo la carne deve essere messa in acqua fredda, così le sostanze contenute passano nel brodo. Per la cottura in acqua, sarebbe meglio utilizzare una pentola a pressione che riduce i tempi di cottura e la dispersione di nutrienti e sostanze aromatiche, che in un ambiente saturo di vapore, vengono trattenute dall'alimento.

Metodi di cottura

COTTURA A VAPORE:

È la cottura ideale per verdura, frutta, carne, pesce, perché ne salvaguarda al meglio il patrimonio nutrizionale e anche gli aromi subiscono perdite molto basse a vantaggio del gusto.

COTTURA AL FORNO:

È consigliabile sia dal punto di vista nutrizionale, per la limitata perdita di sostanze nutritive, sia per il gusto.

Ottima per la cottura al cartoccio del pesce e per la doratura di alimenti impanati senza l'uso di grassi.

COTTURA IN PADELLA ANTIADERENTE:

consente l'utilizzo di pochissimi grassi.



Menù autunno/inverno

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Prima settimana:				
minestra di verdure con orzo/farro	Piatto unico: polpette di carne in umido con polenta	risotto alla zucca	pastina in brodo vegetale	Piatto unico: pasta e lenticchie al pomodoro
bocconcini di robiola		omelette al prezzemolo	crocchette di pesce	
insalata mista	biete/spinaci al vapore	cavolfiore gratinato	lattuga brasata	carote/zucchine gratinate
Seconda settimana:				
pastina in brodo	Piatto unico: gnocchetti al ragù	riso verde	Piatto unico: pasta e fagioli in brodo	risotto giallo
frittata di carciofi/zucchine		petto di pollo al rosmarino		sogliola gratinata
finocchi al latte	carote a fili/pomodori in insalata	zucchine trifolate	broccoli/biete gratinate	verdure al forno
Terza settimana:				
purè	risotto alla parmigiana	crema di zucchini/zucca con miglio/riso	Piatto unico: lasagna ricotta e spinaci	passato di verdura con pasta
scaloppine al limone	crocchette di ceci	prosciutto cotto		polpette di pesce al forno
lattuga brasata	biete/zucchine al vapore	finocchi gratinati	cavolfiore all'olio	carote a fili
Quarta settimana:				
pasta al pomodoro	passato di verdura	Piatto unico: pasta al merluzzo	pastina con crema di cavolfiori	minestra di verdura con orzo/farro
frittata di spinaci	finocchi gratinati con prosciutto cotto		bocconcini di tacchino	
indivia al forno	purè	insalata/pomodori	carote alla parmigiana	tortino di zucchini e mozzarella

Menù primavera/estate

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Prima settimana:				
minestra di verdure con orzo/farro	Piatto unico: cucus-cucus/orzo/riso saltato con carne e verdure	pastina in brodo di verdure	pasta al pesto di fagiolini	riso al pomodoro
primo sale		Omelette di zucchine	prosciutto cotto/bresaola	crocchette di pesce
Pomodori	fagiolini all'olio	carote a fili/biete erbette	macedonia di verdure	zucchine al vapore
Seconda settimana:				
passato di verdura	riso/orzo/farro primavera	gnocchetti al pomodoro	Piatto unico: vellutata di patate e ceci con crostini	risotto giallo
uovo al pomodoro	straccetti di vitello alla pizzaiola			nasello alla mugnaia
patate prezzemolate	fagiolini trifolati	torta di ricotta e spinaci	fiammiferi di carote e zucchine (cotte)	insalata arlecchino
Terza settimana:				
pasta agli aromi	Piatto unico: pasta e piselli	riso e prezzemolo in brodo	pasta al pesto delicato	minestra di verdure con pasta
prosciutto cotto/bresaola		tacchino al limone con purè	merluzzo gratinato	
zucchine all'olio	pomodori e cetrioli a cubetti	carote al vapore	pomodori	tortino di fagiolini/biete e formaggio
Quarta settimana:				
crocchette di patate	crema di asparagi con miglio/crostini	risotto alla parmigiana	Piatto unico: pasta al ragù	passato di verdura con farro/orzo/kamut
pollo arrosto	omelette al prezzemolo	crocchette di legumi		
carote/biete alla parmigiana	zucchine/fagiolini trifolati	Insalata mista/pomodori in insalata	carote alla parmigiana	sogliola con pomodorini al forno

Autunno/inverno Prima settimana

Lunedì Grammi		Martedì Grammi		Mercoledì Grammi		Giovedì Grammi		Venerdì Grammi	
Minestra di verdure con orzo/farro		Polenta con polpette di carne		Risotto con la zucca		Pastina in brodo vegetale		Pasta e lenticchie al pomodoro	
Orzo perlato	20	Farina di mais	40	Risotto b.	40	Pasta di semola	20	Pasta di semola	40
Carote	10	Vitello	20	Zucca	30	Olio di oliva	5	Lenticchie secche	15
Sedano	10	Cosce di pollo disossate	20	Burro	5	Parmigiano	5	Carota, cipolla, aglio, alloro	Q.B.
Cipolle	10			Parmigiano	5	Brodo vegetale	Q.B.		
Carciofi	20	Pane grattugiato	10	Cipolla, aglio, prezzemolo	Q.B.	Sogliola	50	Pomodori pelati in scatola	20
Patate	20	Latte p.S	10	Omelette al prezzemolo		Patate	50		
Biete	10	Olio di oliva	5	Uovo pastorizzato	50	Uovo pastorizzato	5	Olio di oliva	5
Pomodori pelati in scatola	20	Parmigiano	5	Parmigiano	5	Prezzemolo, cipolla, aglio, alloro	Q.B.	Pangrattato	Q.B.
Olio di oliva	5	Rosmarino	Q.B.	Prezzemolo	Q.B.	Lattuga brasata		Carote gratinate	
Parmigiano	5	Pomodori pelati in scatola	20	Cavolfiore gratinato		Lattuga	100	Carote	50
Bocconcini di robiola		Bieta al vapore		Cavolfiore	50	Carote	30	Olio di oliva	5
Robiola	30	Biete	100	Pane grattugiato	10	Cipolle	10	Parmigiano	5
Insalata mista		Olio di oliva	5	Olio di oliva	5	Pomodori pelati in scatola	20	Origano	Q.B.
Carote	40	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Olio di oliva	5	Pane grattugiato	10
Lattuga	10	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150
Olio di oliva	5					Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30
Frutta di stagione	150								
Pane di tipo 00	30								

Autunno/inverno seconda settimana

Lunedì Grammi		Martedì Grammi		Mercoledì Grammi		Giovedì Grammi		Venerdì Grammi	
Pastina in brodo vegetale		Gnocchetti al ragù		Orzo/farro verde		Pastina e fagioli		Risotto giallo	
Pasta di semola	20	Pasta di semola	40	Orzo perlato	40	Pasta di semola	20	Riso b.	40
Brodo vegetale	Q.B	Vitello	40	Spinaci	30	Fagioli	15	Cipolle	10
Olio di oliva	5	Pomodori pelati in scatola	20	Olio di oliva	5	Aglio, alloro, sedano, prezzemolo	Q.B	Burro	5
Parmigiano	5	Cipolle	10	Parmigiano	5			Parmigiano	5
Frittata di carciofi		Carote	10	Brodo vegetale	Q.B	Olio di oliva	5	Zafferano, brodo vegetale	Q.B
Uovo pastorizzato	50	Carote	10	Cipolle	10			Sogliola al gratin	
Carciofi	30	Aglio, sedano	Q.B	Petto di pollo al rosmarino		Biete gratinate		Sogliola	50
Prezzemolo	Q.B	Brodo vegetale	Q.B	Petto di pollo	40	Biete	100	Pane grattugiato	5
Pane grattugiato	10	Olio di oliva	5	Olio di oliva	5			Parmigiano	5
Finocchi al latte		Parmigiano	5	Farina	Q.B	Verdura al forno		Aglio, prezzemolo	Q.B
Finocchi	100	Carote a fili		Aglio, rosmarino	Q.B	Biete	100	Finocchi	20
Latte p.S	15	Carote	50	Brodo vegetale	Q.B			Parmigiano	5
Pane grattugiato	10	Olio di oliva	5	Zucchine trifolate		Pane grattugiato	10	Biete	20
Olio di oliva	5	Frutta di stagione	150	Zucchine	100	Olio di oliva	5	Carciofi	20
Parmigiano	5	Pane di tipo 00	30	Prezzemolo	Q.B	Frutta di stagione	150	Olio di oliva	5
Frutta di stagione	150			Olio di oliva	5	Pane di tipo 00	30	Parmigiano	5
Pane di tipo 00	30			Frutta di stagione	150			Pane grattugiato	5
				Pane di tipo 00	30			Origano	Q.B
								Frutta di stagione	150
								Pane di tipo 00	30

Autunno/inverno terza settimana

Lunedì		Grammi		Martedì		Grammi		Mercoledì		Grammi		Giovedì		Grammi		Venerdì		Grammi	
Purè di patate				Risotto alla parmigiana				Crema di zucca con miglio/orzo				Lasagna ricotta e spinaci				Passato di verdura con pastina			
Patate	100	Riso b.	40	Miglio decorticato	20	Pasta all'uovo	40	Pasta di semola	20	Carote	10	Sedano	10	Cipolle	10	Carciofi	20	Patate	20
Latte p.S	15	Burro	5	Patate	20	Spinaci	30	Ricotta	30	Biete	10	Pomodori pelati in scatola	20	Olio di oliva	5	Parmigiano	5	Pompolpette di pesce al forno	
Parmigiano	5	Parmigiano	5	Zucca	30	Besciamella		Farina	5	Merluzzo	50	Patate	30	Carote	10	Pomodori pelati in scatola	20	Olio di oliva	5
Burro	5	Crocchette di ceci		Olio di oliva	5	Latte p.S	40	Burro	5	Cavolfiore all'olio		Cavolfiore	50	Prezzemolo	Q.B	Olio di oliva	5	Pane grattugiato	10
Scaloppine al limone		Ceci secchi	20	Parmigiano	5	Parmigiano	5	Finocchi gratinati		Finocchi	100	Pane grattugiato	15	Parmigiano	5	Olio di oliva	5	Frutta di stagione	150
Vitello	40	Carote, sedano, aglio, alloro	Q.B	Prosciutto cotto	30	Finocchi	100	Pane di tipo 00	30	Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30	Olio di oliva	5	Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30
Farina, limone, aglio, prezzemolo	Q.B	Patate	30	Finocchi gratinati		Pane di tipo 00	30	Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30	Frutta di stagione	150
Olio di oliva	5	Pangrattato	Q.B	Finocchi	100	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30
Lattuga brasata		Farina	10	Parmigiano	5	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30
Lattuga	100	Uovo pastorizzato	10	Olio di oliva	5	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30
Carote	30	Prezzemolo, rosmarino	Q.B	Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30
Cipolle	10	Biete al vapore		Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30
Pomodori pelati in scatola	20	Biete	100	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30
Olio di oliva	5	Olio di oliva	5	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30
Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30
Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30

Autunno/inverno quarta settimana

Lunedì		Grammi		Martedì		Grammi		Mercoledì		Grammi		Giovedì		Grammi		Venerdì		Grammi	
Pasta al pomodoro				Purè di patate				Pasta al merluzzo				Pasta con crema di cavolfiore				Minestra di verdure con orzo/farro			
Pasta di semola	40	Patate	100	Pasta di semola	40	Latte p.S	15	Pomodori pelati in scatola	30	Pasta di semola	40	Cavolfiore	40	Orzo perlato	20	Carote	10	Sedano	10
Pomodori pelati in scatola	30	Burro	5	Pomodori pelati in scatola	30	Parmigiano	5	Merluzzo	50	Olio di oliva	5	Prezzemolo	Q.B	Cipolle	10	Carciofi	20	Patate	20
Parmigiano	5	Finocchi gratinati con prosciutto		Finocchi	100			Olio di oliva	5	Bocconcini di tacchino				Patate	20	Biete	10	Pomodori pelati in scatola	20
Olio di oliva	5	Finocchi	100	Prosciutto cotto	30			Olio di oliva	5	Petto di tacchino	40	Carote	10	Sedano	10	Cipolle	10	Farina	Q.B
Aglia, cipolla, carote, sedano	Q.B	Prosciutto cotto	30	Pane grattugiato	15			Brodo vegetale	Q.B	Carote	10	Sedano	10	Farina	Q.B	Brodo vegetale, aglio	Q.B	Olio di oliva	5
Frittata di spinaci		Pane grattugiato	15	Olio di oliva	5			Farina	Q.B	Carote alla parmigiana				Tortino di zucchine e mozzarelle					
Uovo pastorizzato	50	Olio di oliva	5	Latte p.S	20			Aglio, carota, prezzemolo	Q.B	Carote	50	Carote	30	Zucchine	50	Carote	30	Patate	30
Spinaci	10	Farina	Q.B	Passato di verdura				Insalata				Parmigiano	5	Mozzarella	30	Pane grattugiato	10	Prezzemolo	Q.B
Pane grattugiato	5			Carote	20			Lattuga	10	Olio di oliva	5	Brodo vegetale, prezzemolo, pane grattugiato, origano, cipolle	Q.B	Pane grattugiato	10	Olio di oliva	5	Olio di oliva	5
Indivia al forno				Sedano	10			Olio di oliva	5	Frutta di stagione	150	Olio di oliva	5	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30
Indivia	100			Cipolle	10			Frutta di stagione				Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Frutta di stagione	150
Pane grattugiato	5			Carciofi	20			Pane di tipo 00	30			Pane di tipo 00	30						
Olio di oliva	5			Patate	20														
Frutta di stagione	150			Biete	20														
Pane di tipo 00	30			Pomodori pelati in scatola	20														
				Olio di oliva	5														
				Frutta di stagione	150														
				Pane di tipo 00	30														

Primavera/Estate prima settimana

Lunedì Grammi		Martedì Grammi		Mercoledì Grammi		Giovedì Grammi		Venerdì Grammi	
Minestra Di Verdure Con Orzo/Farro		Cous-cous saltato con carne e verdure		Pastina in brodo di verdura		Pasta al pesto di fagiolini		Riso/orzo/farro al pomodoro	
Orzo Perlato	20	Cous-cous precotto	40	Pasta di semola	20	Pasta di semola	40	Riso b.	40
Carote	10	Zucchine	20	Olio di oliva	5	Fagiolini	20	Pomodori pelati in scatola	30
Sedano	10	Cipolle	10	Brodo vegetale	Q.B	Parmigiano	5	Olio di oliva	5
Cipolle	10	Carote	20	Parmigiano	5	Brodo vegetale, aglio	Q.B	Parmigiano	5
Zucchine	30	Melanzane	20	Omelette con zucchini		Olio di oliva	5	Prosciutto cotto	30
Patate	20	Peperoni	20	Uovo pastorizzato	50	Macedonia di verdura con aromi		Crocchette di pesce	
Biete	10	Aglione, prezzemolo, zafferano, Basilico, brodo vegetale	Q.B	Zucchine	50	Zucchine	20	Sogliola	50
Pomodori Pelati In Scatola	20	Vitello	40	Prezzemolo	Q.B	Melanzane	20	Patate	40
Olio Di Oliva	5	Cipolle	10	Carote a fili		Patate	20	Uovo pastorizzato	5
Parmigiano	5	Carote	10	Carote	50	Pomodori maturi	10	Cipolla, carota, alloro, aglio	Q.B
Bocconcini Di Robiola		Brodo vegetale	Q.B	Olio di oliva	5	Peperoni	10	Prezzemolo	Q.B
Robiola	30	Olio di oliva	5	Carote a fili		Olio di oliva	5	Pangrattato	Q.B
Pomodori A Cubetti		Parmigiano	5	Olio di oliva	5	Parmigiano	5	Zucchini al vapore	
Pomodori Da Insalata	50	Fagiolini all'olio		Frutta di stagione	150	Pane grattugiato	5	Zucchini	100
Olio Di Oliva	5	Fagiolini	60	Pane di tipo 00	30	Brodo vegetale	Q.B	Olio di oliva	5
Frutta Di Stagione	150	Prezzemolo	Q.B			Basilico, origano	Q.B	Frutta di stagione	150
Pane Di Tipo 00	30	Olio di oliva	5			Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30
		Frutta di stagione	150			Pane di tipo 00	30		
		Pane di tipo 00	30						

Primavera/Estate seconda settimana

Lunedì		Grammi		Martedì		Grammi		Mercoledì		Grammi		Giovedì		Grammi		Venerdì		Grammi	
Patate prezzemolate				Farro/orzo/riso primavera				Gnocchetti al pomodoro				Vellutata di patate, ceci con crostini				Risotto giallo			
Patate	100	Riso b.	40	Pasta di semola	40	Pane tipo 00	30	Riso b.	40	Cipolle	10	Burro	5	Parmigiano	5	Zafferano	Q.B	Brodo vegetale	Q.B
Prezzemolo	Q.B	Zucchine	20	Pomodori pelati in scatola	30	Patate	30	Cipolle	10	Brodo vegetale, prezzemolo	Q.B	Olio di oliva	5	Cipolla	Q.B	Nasello alla mugnaia			
Olio di oliva	5	Parmigiano	5	Olio di oliva	5	Olio di oliva	5	Merluzzo	50	Straccetti di vitello alla pizzaiola				Brodo vegetale	Q.B	Pane grattugiato	15	Aglie, prezzemolo	Q.B
Uovo al pomodoro																			
Uovo pastorizzato	50	Cipolle	10	Aglie, cipolla, carote, sedano	Q.B	Cipolla	10	Parmigiano	5	Vitello	40	Carote	10	Parmigiano	5	Olio di oliva	5	Insalata arlecchino	
Olio di oliva	5	Brodo vegetale, prezzemolo	Q.B	Tortino con ricotta e spinaci															
Pomodori pelati in scatola	20	Passato di verdura																	
Cipolle	10	Carote	30	Spinaci	30	Uovo pastorizzato	10	Uovo pastorizzato	10	Capperi, origano	Q.B	Carote	50	Carote	50	Lattuga	10	Sedano	10
		Sedano	10	Brodo vegetale, aglio, farina	Q.B	Ricotta	30	Ricotta	30	Fagiolini trifolati		Zucchine	50	Zucchine	50	Carote	25	Mais dolce	20
		Cipolle	10	Capperi, origano	Q.B	Pangrattato	Q.B	Pangrattato	Q.B	Fagiolini	60	Olio di oliva	5	Olio di oliva	5	Frutta di stagione	150	Olio di oliva	5
		Zucchine	30	Fagiolini trifolati															
		Spinaci	20	Fagiolini	60	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Olio di oliva	5	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30	Frutta di stagione	150
		Pomodori pelati in scatola	20	Olio di oliva	5	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Aglie, prezzemolo, brodo vegetale	Q.B	Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30				
		Olio di oliva	5	Frutta di stagione	150														
		Parmigiano	5	Pane di tipo 00	30														
		Frutta di stagione	150																
		Pane di tipo 00	30																

Primavera/Estate terza settimana

Lunedì		Grammi		Martedì		Grammi		Mercoledì		Grammi		Giovedì		Grammi		Venerdì		Grammi	
Pasta agli aromi				Pasta e piselli				Pastina in brodo di verdura				Pasta al pesto delicato				Minestra di verdura con orzo/farro			
Pasta di semola	40			Pasta di semola	40	Riso b.	20	Brodo vegetale	Q.B	Pasta di semola	40	Pasta di semola	20	Carote	10				
Rosmarino, origano, aglio, cipolla	Q.B			Piselli freschi	40	Prezzemolo	Q.B	Parmigiano	5	Basilico	Q.B	Pinoli	5	Sedano	10				
Parmigiano	5			Cipolla	Q.B	Purè di patate		Patate	100	Pinoli	5	Olio di oliva	5	Cipolle	10				
Olio di oliva	5			Olio di oliva	5	Latte p.S	15	Parmigiano	5	Parmigiano	5	Parmigiano	5	Zucchine	30				
Brodo vegetale	Q.B			Pomodori e cetrioli a cubetti		Burro	5	Tacchino al limone		Merluzzo	50	Merluzzo gratinato		Fagiolini	20				
Pomodori pelati in scatola	30			Cetrioli	20	Petto di tacchino	40	Petto di tacchino	40	Prezzemolo, limone, pangrattato	Q.B	Insalata		Pomodori pelati in scatola	20				
Prosciutto cotto	30			Pomodori da insalata	50	Farina, limone, aglio, prezzemolo	Q.B	Carote al vapore		Merluzzo gratinato		Lattuga	50	Olio di oliva	5				
Zucchine all'olio				Olio di oliva	5	Carote	50	Carote	50	Merluzzo gratinato		Olio di oliva	5	Spinaci	20				
Zucchine	100			Frutta di stagione	150	Olio di oliva	5	Olio di oliva	5	Merluzzo gratinato		Parmigiano	5	Pomodori pelati in scatola	20				
Olio di oliva	5			Pane di tipo 00	30	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Merluzzo gratinato		Tortino di fagiolini e formaggio		Olio di oliva	5				
Frutta di stagione	150					Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Merluzzo gratinato		Fagiolini	50	Parmigiano	5				
Pane di tipo 00	30									Merluzzo gratinato		Carote	50						
										Merluzzo gratinato		Uovo pastorizzato	10						
										Merluzzo gratinato		Ricotta	30						
										Merluzzo gratinato		Pangrattato	Q.B						
										Merluzzo gratinato		Olio di oliva	5						
										Merluzzo gratinato		Prezzemolo, basilico	Q.B						
										Merluzzo gratinato		Frutta di stagione	150						
										Merluzzo gratinato		Pane di tipo 00	30						

Primavera/Estate quarta settimana

Lunedì	Grammi	Martedì	Grammi	Mercoledì	Grammi	Giovedì	Grammi	Venerdì	Grammi
Crocchette di patate		Crema di asparagi con crostini/miglio/orzo		Risotto alla parmigiana		Pasta al ragù		Passato di verdura con orzo/farro	
Patate	100	Miglio decorticato	20	Riso b.	40	Pasta di semola	40	Orzo perlato	20
Uovo pastorizzato	5	Patate	20	Burro	5	Vitello	40	Carote	10
Parmigiano	5	Asparagi	30	Parmigiano	5	Pomodori pelati in scatola	20	Sedano	10
Pane grattugiato	10	Olio di oliva	5	Brodo vegetale	Q.B	Cipolle	10	Cipolle	10
Farina, prezzemolo	Q.B	Parmigiano	5	Crocchette di legumi		Carote	10	Zucchine	30
Pollo arrosto		Omelette al prezzemolo		Ceci secchi	20	Aglio, sedano	Q.B	Patate	20
Cosce di pollo disossate	40	Uovo pastorizzato	50	Carote, sedano, aglio, alloro	Q.B	Brodo vegetale	Q.B	Spinaci	10
Olio di oliva	5	Parmigiano	5	Patate	30	Olio di oliva	5	Pomodori pelati in scatola	20
Succo di limone	Q.B	Prezzemolo	Q.B	Pangrattato	Q.B	Parmigiano	5	Macedonia di verdura	
Aglio, rosmarino, alloro	Q.B	Zucchine trifolate		Farina	10	Zucchine	20	Olio di oliva	5
Carote alla parmigiana		Zucchine	100	Uovo pastorizzato	10	Melanzane	20	Parmigiano	5
Carote	50	Prezzemolo	Q.B	Prezzemolo, rosmarino	Q.B	Patate	20	Sogliola con pomodorini al forno	
Olio di oliva	5	Olio di oliva	5	Parmigiano	5	Pomodori maturi	10	Sogliola	50
Parmigiano	5	Insalata mista		Insalata mista		Peperoni	10	Pomodorini	50
Pane grattugiato, origano, cipolle	Q.B	Frutta di stagione	150	Carote	40	Olio di oliva	5	Olio di oliva	5
Frutta di stagione	150	Pane di tipo 00	30	Lattuga	10	Parmigiano	5	Aglio, prezzemolo	Q.B
Pane di tipo 00	30	Frutta di stagione	150	Olio di oliva	5	Pane grattugiato	5	Frutta di stagione	150
		Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Basilico, origano	Q.B	Pane di tipo 00	30
		Pane di tipo 00	30	Pane di tipo 00	30	Frutta di stagione	150		
						Pane di tipo 00	30		

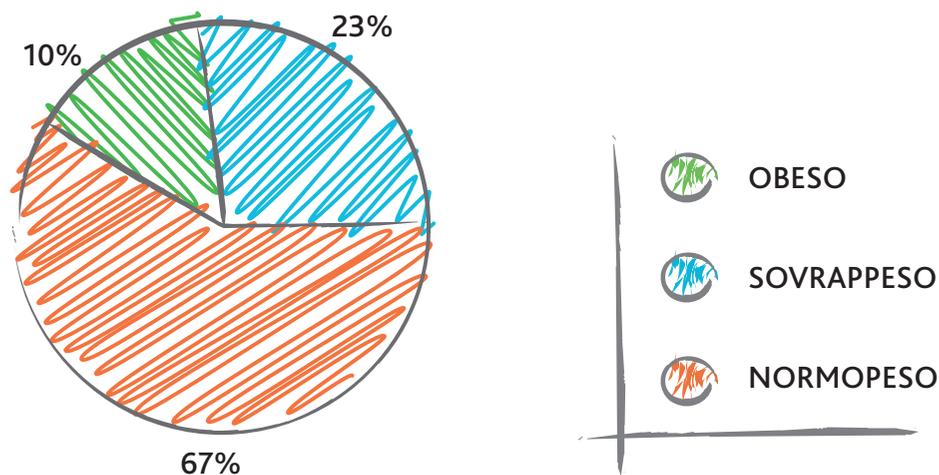
Come abbiamo misurato e sorvegliato gli stili di vita dei nostri bambini a scuola.

Nelle pagine e nei grafici seguenti si riportano dati tratti da studi di sorveglianza nutrizionale e da indagini su allergie ed intolleranze relativi alle mense scolastiche: tali dati che verranno aggiornati almeno ogni 5 anni fotografano le situazioni a rischio che potrebbero sviluppare i neonati in futuro se non perseguiranno corretti stili di vita.

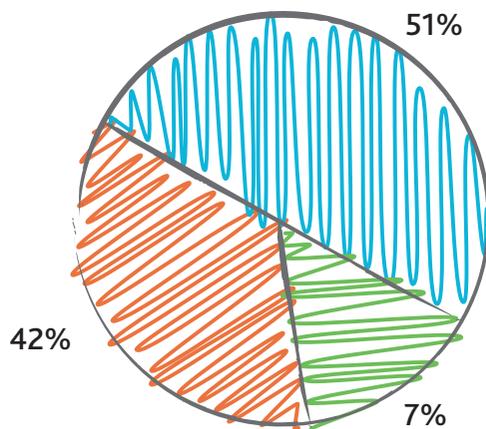


Già nel 2006 l'ASL di Como avviò un sistema di sorveglianza nutrizionale, rivolto ai bambini nati nel 1996, che aveva come obiettivo la raccolta di dati sanitari atti a descrivere la prevalenza di sovrappeso ed obesità nella popolazione correlabili con le abitudini alimentari, con l'attività fisica e lo stile di vita.

Da un campione statisticamente significativo di 883 individui (maschi e femmine), risultò che il 67% dei bambini valutati era normopeso, il 23% sovrappeso ed il 10% obeso, senza sostanziali scostamenti nei due sessi.



È stato inoltre evidenziato, tramite lo studio delle frequenze d'assunzione degli alimenti e dei nutrienti che il 42% dei bambini seguisse un'alimentazione leggermente squilibrata, il 51% un'alimentazione squilibrata ed infine il 7% un regime alimentare fortemente squilibrato.



ALIMENTAZIONE LEGGERMENTE SQUILIBRATA



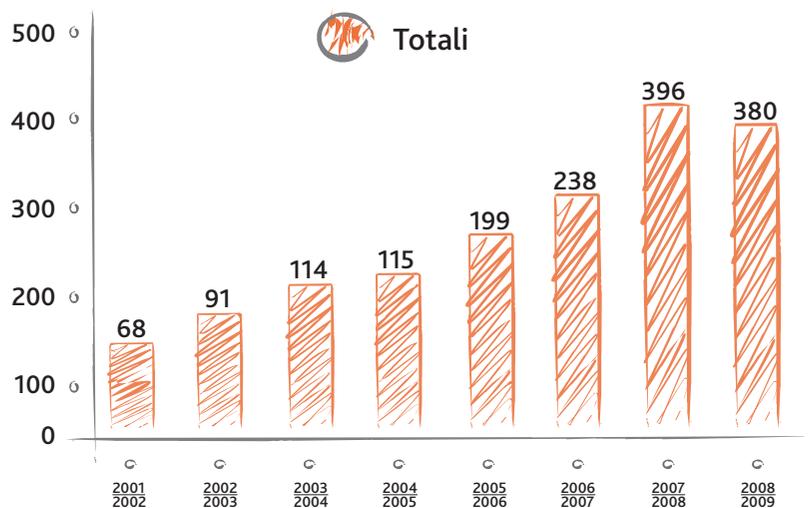
ALIMENTAZIONE SQUILIBRATA



ALIMENTAZIONE FORTEMENTE SQUILIBRATA

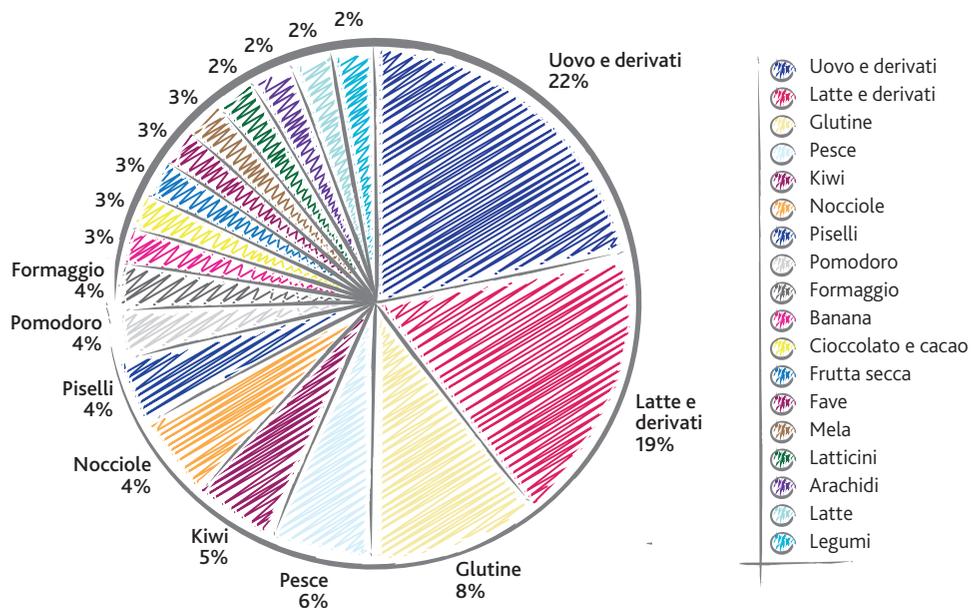
Dati scientifici evidenziano un aumento delle allergie/intolleranze alimentari: anche nella nostra Asl si è verificato un progressivo aumento di richieste di diete speciali per allergici/intolleranti (l'aumento che si nota è in parte dovuto anche ad un miglioramento delle diagnosi da parte delle nostre strutture sanitarie).

Diete speciali



Anni scolastici 2001/2002 al 2008/2009

Questo è il quadro delle allergie ed intolleranze relativo agli alunni che frequentano le mense delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie della Provincia di Como dal 2001 al 2008 su oltre 1200 richieste



Bibliografia

SINU-Società Italiana di Nutrizione Umana, LARN-Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana, Edra, Milano 1998.<http://www.sinu.it>

INRAN, Linee guida per una sana alimentazione italiana, revisione 2003
<http://www.inran.it/LG2003.htm>

Regione Lombardia - Direzione Generale Sanità U.O.Prevenzione: Linee guida per la ristorazione scolastica della Regione Lombardia 2002, (D.G.R. Lombardia 1 agosto 2002 n 14833) <http://www.sanita.regione.lombardia.it>

Malattie infettive e comunità infantili - Regione Lombardia - Direzione Generale Sanità U.O.Governo della Prevenzione - 2009:

Mangiarsano per crescere bene (2005)

Il pasto è servito? (2007)

Asl della provincia di Como" <http://www.asl.como.it>

Indice

Introduzione e contesto	Pag. 2
Allattamento al seno	Pag. 7
Svezzamento	Pag. 9
Quale pappa	Pag. 14
Quanti pasti	Pag. 21
Il pasto al nido	Pag. 24
Consigli per chi si occupa del pasto dei bambini	Pag. 33
Stagionalità di frutta e verdura	Pag. 39
Alcune ricette	Pag. 40
Menù	Pag. 51
Grammature	Pag. 53
Sorveglianza nutrizionale	Pag. 61

00 091003 560 0000

89708.M1.1

Realizzato in collaborazione con:

