

TABELLA DIETETICA ASILO NIDO

SCHEMA DIETETICO ORIENTATIVO PER LATTANTI

~~Fino a~~ 0 mesi 4-6

MERENDA META' MATTINATA latte adattato (ml 180-200)

PRANZO : brodo vegetale (patata, carota e zucchina) 150 ml
+ farina di riso o mais o tapioca (15 - 20 gr.- 3-4 cucchiaini)
+ 5 ml. di olio extra vergine di oliva (un cucchiaino da caffè)
+ 5 gr. parmigiano reggiano (un cucchiaino da caffè)
+ 40 gr di omogeneizzato (mezzo vasetto) oppure 10gr di liofilizzato (1 cucchiaino) di carne (manzo, pollo, vitello, tacchino, coniglio, agnello)

100 gr. circa di frutta (½ frutto) (mela o pera)

MERENDA POMERIGGIO latte adattato (ml 180-200)
oppure 100 gr di frutta (½ frutto) (mela, pera o banana) + 2 biscotti senza glutine

6 - 8 mesi

MERENDA META' MATTINATA latte di proseguimento (ml 200)

PRANZO: brodo vegetale 200 ml
+ passato verdure (3-4 cucchiaini)
+ farina multicereali, semolino, pastina (20 - 30 gr - 2-3 cucchiaini circa)
+ 5 ml di olio extra vergine di oliva (1 cucchiaino da caffè)
+ 5 gr di parmigiano grattugiato (un cucchiaino da caffè)
+ 80 gr di omogeneizzato (1 vasetto) di carne (manzo, pollo, vitello, tacchino, coniglio, agnello) oppure 40 gr. di carne fresca finemente tritettata

100 gr. circa di frutta (½ frutto) (mela, pera, banana, prugna)

MERENDA POMERIGGIO : latte di proseguimento (ml 200)
oppure 100 gr di frutta (½ frutto) (mela, pera o banana) + 2-3 biscotti secchi
oppure yogurt 125 ml (1 vasetto) con frutta

N.B. Gli schemi sopra riportati sono orientativi in quanto si consiglia allattamento esclusivo fino a sei mesi ed ogni lattante in fase di divezzamento dovrebbe già possedere uno schema personalizzato o consigliato dal suo pediatra.

SCHEMA DIETETICO

9 - 12 mesi

PRANZO

- Lunedì: passato di verdure 150 ml + pastina 30 gr + 5 gr parmigiano reggiano + 5 ml olio extravergine di oliva + 40 gr di carne di vitello + 100 gr di frutta fresca + 20 gr. di pane
- Martedì: riso (40 gr) al pomodoro + 5 gr parmigiano reggiano + 5 ml olio extravergine di oliva + prosciutto cotto magro al naturale gr.40 + 100 gr di frutta fresca + 20 gr. di pane
- Mercoledì: brodo vegetale 200 ml + pastina 30 gr + 5 gr parmigiano reggiano + 5 ml olio extravergine di oliva + petto di pollo o tacchino gr. 40 + 100 gr di frutta fresca + 20 gr. di pane
- Giovedì: passato di legumi 4 cucchiari + brodo vegetale + pastina 30 gr + 5 gr parmigiano reggiano + 5 ml olio extravergine di oliva + formaggio fresco (ricotta vaccina o mozzarella) 40 gr + 100 gr di frutta fresca + 20 gr. di pane
- Venerdì: brodo vegetale 200 ml+ pastina 30 gr + 5 gr parmigiano reggiano + 5 ml olio extravergine di oliva + pesce (nasello, sogliola, merluzzo) 50 gr + 100 gr di frutta fresca + 20 gr. di pane
- Sabato. passato di verdure 150 ml+ riso + 5 gr parmigiano reggiano + 5 ml olio extravergine di oliva + carne (manzo, coniglio, agnello) 40 gr + 100 gr di frutta fresca + 20 di pane

MERENDA POMERIGGIO

- Lunedì spremuta d'arancia 100 gr + 3 biscotti secchi oppure frullato di frutta 100 gr e latte 50 ml
- Martedì yogurt 125 ml (1 vasetto) con frutta
- Mercoledì frutta 100 gr + 3 biscotti secchi
- Giovedì latte 180 ml + 3 biscotti oppure frullato di frutta 100 gr e latte 50 ml
- Venerdì yogurt 125 ml (1 vasetto) con frutta
- Sabato frutta 100 gr + 3 biscotti secchi

RACCOMANDAZIONI PER L'ALIMENTAZIONE NEL PRIMO ANNO DI VITA

- Ogni nuova introduzione va fatta a 8/10 giorni di distanza dalla precedente e deve essere effettuata preferibilmente a casa, secondo le indicazioni del pediatra. Sarebbe preferibile non somministrare al nido alimenti la cui tolleranza non sia stata già saggiata a casa,.
- Evitare di utilizzare sale e zuccheri semplici.
- E' preferibile utilizzare frutta fresca di stagione (evitando le primizie)
- Per una più facile somministrazione della carne (manzo, vitello, pollo, tacchino), specie ai più piccoli, questa può essere preparata sotto forma di polpettine.

Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro
Ambito Territoriale di Lamezia Terme
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Il Dirigente Medico
Dr. Marina B. ROSATO

07 GIU 2017

FLM

SCHEMA DIETETICO SETTIMANALE PER BAMBINI DA 1 A 3 ANNI

RANZO

- Lunedì pasta gr 40 – 50 + piselli gr 30 + 5 gr olio di oliva extravergine;
formaggio fresco (mozzarella o ricotta) gr 50; insalata di ortaggi di stagione (pomodori, insalata verde) gr 50 + olio extravergine d'oliva gr 5; frutta gr 100; pane gr 30 – 40.
- Martedì pasta al pomodoro gr 40 – 50 + olio extravergine d'oliva gr 5 + parmigiano reggiano 5 gr ; carne di manzo magra o polpettine gr 50 – 60 al vapore + 5 gr. olio extravergine di oliva;
patate lesse gr 80–100 + 5 gr olio di oliva extravergine; frutta gr 100; pane gr 30–40
- Mercoledì passato di verdure miste 200 ml + pastina 20 gr + parmigiano reggiano 5 gr + olio extravergine d'oliva gr 5; 1 uovo alla coque o in camicia; ortaggi lessi o al vapore (zucchine, fagiolini, finocchi, cavolfiore) gr 40 + olio extravergine di oliva 5 gr; frutta gr 100; pane gr 30- 40;
- Giovedì pasta al pomodoro gr 40 – 50 + parmigiano reggiano 5 gr + olio extravergine d'oliva gr 5; pollo o tacchino arrosto 50-60 gr + olio extravergine d'oliva gr 5; carote lesse gr 50 + olio extravergine di oliva 5 gr; frutta gr 100; pane gr 30 – 40.
- Venerdì passato di fagioli o lenticchie o ceci gr 30 (se secchi gr 15 – 20) + riso gr 40 - 50 + olio extravergine d'oliva gr 5; pesce magro in umido gr 80 – 100 + olio extravergine d'oliva gr 5; verdure in foglia lesse o al vapore (spinaci, biette) gr 50 + olio extravergine d'oliva gr 5; frutta gr 100; pane gr 30 – 40;
- Sabato pasta gr 40 – 45 e ricotta 20-30 gr + olio extravergine d'oliva gr 5; parmigiano reggiano 5 gr.; prosciutto cotto senza polifosfati gr 30 – 40; purea di patate gr 50; frutta gr 100; pane 30-40 gr

MERENDA POMERIGGIO

- Lunedì spremuta d'arancia 100 gr + 4 biscotti secchi oppure frullato di frutta 100 gr e latte 50 ml
- Martedì yogurt 125 ml (1 vasetto) con frutta
- Mercoledì frutta 100 gr + 4 biscotti secchi
- Giovedì pane 30-40 gr e marmellata 20 gr oppure frullato di frutta 100 gr e latte 50 ml
- Venerdì yogurt 125 ml (1 vasetto) con frutta
- Sabato frutta 100 gr + 4 biscotti secchi

N.B Per una più facile somministrazione della carne (manzo, vitello, pollo, tacchino), specie ai più piccoli, questa può essere preparata sotto forma di polpettine

07 GIU. 2017

