

PIANO NUTRIZIONALE NIDO / INFANZIA / PRIMARIA

La corretta alimentazione in età pediatrica è un investimento per la salute in età adulta, in quanto le abitudini apprese nell'infanzia spesso durano tutta la vita. Le tabelle dietetiche sono state stilate secondo le "Linee guida per una sana alimentazione italiana" dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.), le "Linee di indirizzo Regione Puglia per la ristorazione collettiva scolastica e aziendale" DGR 2 agosto 2018 n. 1435 e secondo i nuovi "LARN" (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

È stato adottato il modello alimentare della dieta mediterranea, con apporto consistente di cereali, anche integrali, verdura e frutta di stagione, legumi, olio extravergine di oliva e pesce, moderando la quantità di grassi animali e limitando il consumo di zuccheri semplici. Nella scelta degli alimenti è stato considerato il livello di gradimento e accettazione degli stessi da parte dei bambini, prediligendo piatti semplici, anche legati alla tradizione, e preparazioni che potessero incuriosire il bambino stesso.

Il contorno di verdure e/o ortaggi non è stato inserito, o sono state ridotte le quantità, se già contenuto nella preparazione del primo o secondo piatto; la quantità di legumi prevista è stata ridotta laddove inserito il secondo piatto nello stesso pasto.

I LARN stabiliscono la distinzione degli apporti di calorie e nutrienti per fasce di età e per grammatura dei singoli alimenti, pertanto le tabelle dietetiche riportate si articolano in diversi gruppi di menù per quattro fasce d'età. Ciascun menù prevede quattro settimane per ogni stagionalità (autunno/inverno e primavera/estate) con n. 5 o 6 pasti scolastici, dal lunedì al venerdì/sabato (in base all'età) per ogni settimana. Ogni menù è corredato da una descrizione analitica delle ricette con precisazione quantitativa dei singoli ingredienti e dei contenuti bromatologici del pasto.

- ✓ DIVEZZI 12-36 mesi (Asilo Nido) menù autunno/inverno e primavera/estate
- ✓ 3-6 anni (Scuola per l'Infanzia) e 6-10 anni (Scuola Primaria) menù autunno/inverno e primavera/estate

22 LUGLIO 2022



A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

FREQUENZA DI CONSUMO DI ALIMENTI E GRUPPI DI ALIMENTI RIFERITI AL PRANZO NELL'ARCO DELLA SETTIMANA SCOLASTICA

ALIMENTO/GRUPPO ALIMENTI	FREQUENZA CONSUMO
Frutta e vegetali	Tutti i giorni
Cereali	tutti i giorni
Pane	tutti i giorni
Legumi	1-2 volta a settimana
Patate	0-1 volta a settimana
Carni	2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 volta a settimana
Formaggi	1-2 volta a settimana
Carni conservate	0-1 volte a settimana

FABBISOGNI ENERGETICI (Kcal) MEDI E RELATIVI ALLA QUOTA DEI MACRONUTRIENTI DA DESTINARSI AL PRANZO (40% DEL FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO)

	1-3 anni	3-6 anni	6-10 anni
Kcal	452	580	789
Fabbisogno proteico	10- 15 %	10- 15 %	10- 15 %
Proteine in grammi	14	22	25
Fabbisogno lipidico	35-40 % dell'energia giornaliera	25-30 % dell'energia giornaliera	25-30 % dell'energia giornaliera
lipidi in grammi	18	19	24
Fabbisogno glucidico	45 – 50 % dell'energia giornaliera	50 – 60 % dell'energia giornaliera	50 – 60 % dell'energia giornaliera
Glucidi in grammi	52	80	112

FABBISOGNI ENERGETICI (Kcal) MEDI E RELATIVI ALLA QUOTA DEI MACRONUTRIENTI DA DESTINARSI ALLA MERENDA (10% DEL FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO)

1-3 anni	Kcal	% PRO	% LIP	%CHO	gr PRO	gr LIP	gr CHO
	100	10	30	60	2.5	7.5	15

22 LUGLIO 2022
 A.S.L. FOGGIA
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
 Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
 DIETISTA - NUTRIZIONISTA



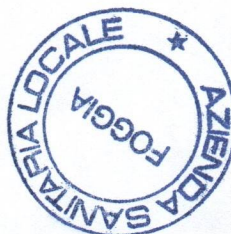
ALLERGENI

Regol.1169 del 2011

PRIMI PIATTI	GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE	FRUTTA A	SEDANO	SENAPE	SEMI DI	AN. SOLF.	LUPINI	MOLLUSCHI
Pasta al pomodoro	X													
Riso all'ortolana									X					
Crema di patate e carote con crostini di pane	X													
Pasta e ceci	X					X		X						
Pastina in brodo vegetale	X								X					
Orecchiette al pomodoro	X													
Pasta e lenticchie	X					X		X	X					
Pasta con ragù vegetale	X								X					
Risotto con la zucca														
Lasagna con zucca	X													
Vellutata di patate e ceci	X					X		X	X					
Pasta e spinaci	X													
Orzo con verdure	X								X					
Pasta con crema di broccoli/cavolfiore	X													
Pasta e piselli	X													
Risotto al pomodoro									X					
Pasta alla crudaiola	X													
Pasta melanzane e pomodoro	X													
Pasta con minestrone	X								X					
Passato di verdure	X								X					
Pasta alla crema di zucca	X													
Pasta e fagioli	X					X		X						
Pasta al pomodoro e basilico	X													
Pasta al pomodoro gratinata	X		X				X							
Risotto con spinaci									X					
Pasta con crema di zucchine	X													
Brood di pesce				X					X					
Pasta con pesto di zucchine	X						X	X						
Orecchiette al pomodoro	X								X					
Pizza di patate	X						X							
Purea di patate							X							
SECONDI														
Filetto di platessa in umido		X		X										X
Petto di pollo al limone	X													
Mozzarella / fiordilatte ricotta							X							
Crocchette di pesce	X	X		X			X			X				X

22 LUGLIO 2022

A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA



	GLUTINE	CROSTACEI	UOVA	PESCE	ARACHIDI	SOIA	LATTE	FRUTTA A	SEDANO	SENAPE	SEMI DI	AN. SOLF.	LUPINI	MOLLUSCHI
Tortino di uova e patate			X				X							
Frittata			X				X							
Polpettine di salmone		X	X	X			X							
Scaloppina di vitello	X													X
Bocconcini di parmigiano			X				X							
Polpette di legumi	X					X		X						
Scaloppina di pollo agli agrumi	X								X					
Sformato di verdure	X		X				X							
Petto di tacchino al limone	X								X					
Cotoletta di vitello al forno	X													
Frittata con zucchine			X				X							
Hamburger di vitello														
Bocconcini di pollo	X													
Uova strapazzate			X											
CONTORNI														
Spinaci all'olio														
Insalata verde														
Insalata di fagiolini														
Patate al vapore														
Pomodori in insalata														
Finocchi gratinati	X		X				X							
Tris di verdure al vapore														
Insalata verde														
Bietoline all'olio														
Carote														
Zucchine gratinate	X		X				X							
Purè di patate			X				X							
Zucchine trifolate									X					
Pomodori gratinati	X		X				X							
Ortaggi di stagione al vapore														
Cetrioli e pomodori														
Pane	X													
yogurt							X							
marmellata								X						
Biscotti plasmon							X							

22 LUGLIO 2022

A.S.L. FOGGIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - SIAN
Dott.ssa Maria Gabriella ALFONZO
DIETISTA - NUTRIZIONISTA

