



COMUNE DI BOLOGNA  
Settore Istruzione



# INDICAZIONI NUTRIZIONALI

per i nidi d'infanzia comunali

Anno 2010

La presente pubblicazione è stata redatta dal  
Comune di Bologna- Settore Istruzione – U.O. Controllo Pasti Nidi D'Infanzia

I partecipanti del gruppo di lavoro:

Alves Carpigiani     Nutrizionista U.O. Controllo Pasti Nidi d'infanzia

Mariapaola Brusa     Assistente U.O. Controllo Pasti Nidi d'infanzia

Claudia Mazza     Operatrice servizio prima infanzia Nido Anna Frank quartiere San Vitale

Aida Corradino     Operatrice servizi prima infanzia Nido Carlo Carli quartiere Savena

Claudia Zerri     Coordinatore pedagogico quartiere Navile

Michelangelo Saldigloria     Coordinatore pedagogico quartiere Santo Stefano

Patrizia Nasoni     Educatrice Nido Arcobaleno quartiere San Vitale

Claudia Guidastrì     Educatrice Nido Mazzoni quartiere Savena

I nostri più sentiti ringraziamenti vanno ai quartieri Navile, San Vitale, Savena, Santo Stefano per la disponibilità e ai componenti del gruppo di lavoro, la cui collaborazione è stata indispensabile e preziosa

## INDICE

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| Premessa .....                                                     | pag. ....5 |
| Introduzione .....                                                 | 7          |
| Parliamo di educazione alimentare .....                            | 9          |
| La giornata alimentare .....                                       | 12         |
| I pasti al nido e orari di distribuzione. ....                     | 13         |
| I metodi di cottura al nido .....                                  | 14         |
| La dieta del nido nel primo anno di vita .....                     | 15         |
| Tabelle dietetiche per i bambini di età 1-3 anni .....             | 25         |
| Alimenti per la colazione .....                                    | 27         |
| Alimenti per lo spuntino di metà mattina .....                     | 27         |
| Schema dietetico invernale .....                                   | 29         |
| Schema dietetico estivo .....                                      | 35         |
| Dietetica speciale .....                                           | 41         |
| Dieta in bianco per bambini di età inferiore all'anno .....        | 44         |
| Dieta in bianco per i bambini di età superiore all'anno .....      | 44         |
| Celiachia .....                                                    | 45         |
| Diabete .....                                                      | 48         |
| Malattie metaboliche .....                                         | 51         |
| Fenilchetonuria .....                                              | 51         |
| Reflusso gastroesofageo .....                                      | 51         |
| Allergie e intolleranze alimentari .....                           | 52         |
| Intolleranza al lattosio .....                                     | 53         |
| Favismo .....                                                      | 54         |
| Indicazioni per la gestione degli alimenti in particolare attività |            |
| Alimenti per attività didattiche .....                             | 57         |
| Alimenti per gite .....                                            | 57         |
| Alimenti per le feste al nido .....                                | 58         |
| Conclusione .....                                                  | 59         |



## **PREMESSA**

Una corretta alimentazione è fondamentale per determinare un soddisfacente stato di salute e di benessere.

L'educazione alimentare rappresenta lo strumento che permette di ottenere comportamenti alimentari corretti e indurre scelte consapevoli.

Questo è vero quando le strategie vengono messe in atto a partire dalla prima infanzia.

E' questa una fascia di età particolarmente importante, perchè sono proprio i bambini in età prescolare e scolare, i soggetti fisicamente più vulnerabili ed esposti a potenziali rischi provocati da una alimentazione quantitativamente e qualitativamente non adeguata.

In quest'ottica, assume particolare importanza, il momento della ristorazione scolastica che con il suo duplice obiettivo, nutrizionale ed educativo riveste un ruolo primario per la salute e il benessere fisico dei bambini.

Una corretta ed equilibrata alimentazione costituisce infatti, per i bambini un indispensabile presupposto per uno sviluppo psico-fisico ottimale.

Ipertensione arteriosa, obesità, allergie sono alcune delle conseguenze di una scorretta alimentazione cui possono incorrere i nostri bambini.

## PARLIAMO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Una sana alimentazione rappresenta il primo intervento di prevenzione a tutela della salute e dell'armonia fisica

**PROMOZIONE DELLA SALUTE** : processo che consente alle persone di acquisire un maggior controllo della loro salute e migliorarla ( Carta di Ottawa 1986)

**EDUCAZIONE ALLA SALUTE** : opportunità di apprendimento per conoscere meglio la salute e per sviluppare capacità che contribuiscono alla salute ( Glossario OMS)

**EDUCAZIONE ALIMENTARE**: intervento educativo finalizzato a promuovere comportamenti diffusi e permanenti, coerenti con la salute fisica e psichica nel rispetto dell'ambiente

**L'educazione alimentare è uno strumento di formazione della persona e del cittadino.**

Secondo la definizione proposta dall'OMS e dalla FAO: l'educazione alimentare è il processo informativo ed educativo, per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione di comportamenti non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti e un efficiente utilizzo delle risorse alimentari.

L'alimentarsi non è soltanto l'espressione del bisogno di nutrirsi, ma anche il risultato di determinanti psicologiche, sociali, culturali, che insieme concorrono a formare l'atteggiamento alimentare.

Un'alimentazione corretta non deve solo rispettare le necessità qualitative e quantitative dell'organismo, ma deve armonizzarsi con la sfera psicologica e di relazione della persona.

Un punto di partenza verso un'alimentazione sana ed equilibrata può essere considerata la **piramide alimentare**.

ACQUA O

BEVANDE NON ZUCCHERATE

6/8 BICCHIERI /die



Gli alimenti alla base della piramide sono quelli fondamentali per la nostra dieta ed il cui apporto giornaliero non deve mai mancare, man mano che saliamo la piramide è necessario limitare gradualmente gli alimenti presenti fino al vertice.

La piramide alimentare presenta un'alimentazione variata ed equilibrata, che garantisce un'apporto sufficiente in energia e in sostanze nutritive e protettive indispensabili all'organismo e che contribuisce al raggiungimento del nostro benessere .

Tutti gli alimenti trovano posto in un 'alimentazione equilibrata.

**Nessun alimento, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo,**

E' importante che la loro scelta sia il più variata possibile ad ogni livello della piramide e adattata alla stagione e che il loro modo di preparazione preservi le loro proprietà nutrizionali .

Infine, un'alimentazione sana dovrebbe essere ovviamente una fonte di piacere e di convivialità.

Le raccomandazioni non devono essere rispettate giornalmente in modo imperativo, ma possono essere per esempio ripartite su una settimana.

Invece le raccomandazioni di assunzione di liquidi dovrebbero venir rispettate ogni giorno.

Infine, la nostra salute non dipende unicamente dalle nostre abitudini alimentari.

**Per mantenere un peso corporeo nella norma, è particolarmente importante praticare un'attività fisica quotidiana di almeno mezz'ora, se possibile all'aperto.**

## COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

Gli alimenti sono costituiti da proteine, lipidi, glucidi, vitamine, fibra ,sali minerali ed acqua.

Per quanto concerne l'apporto dei nutrienti, dovranno essere assicurate le seguenti percentuali:

- **quota proteica** dal 12 al 15% delle calorie giornaliere con una giusta proporzione tra animali e vegetali;
- **quota lipidica** inferiore al 30% , limitando il consumo di grassi animali al 10% ed assicurando una quota di Acidi Grassi Essenziali( A.G.E.) pari al 2-6%;
- **quota glucidica superiore al 55%** con una quota di zuccheri semplici inferiore al 10%;
- riduzione dell'introduzione di **sodio** in quanto già quello contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità del bambino, in condizioni normali va reintegrato con la dieta solo il sodio eliminato giornalmente dal nostro organismo;
- riduzione del **colesterolo** ( bambino:< 100 mg/1000 kcal);
- aumento dell'**apporto di fibra**;
- introduzione di una quota sufficiente di **vitamine, sali minerali e acqua**.

LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA  
( L.A.R.N.)

SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA (anno 1996)

|                           | Maschi         |                |                |             |       | Femmine        |                |                |             |       |
|---------------------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-------|----------------|----------------|----------------|-------------|-------|
| ETA'/ANNI                 | 0.00 /<br>0.25 | 0.25 /<br>0.50 | 0.50 /<br>0.75 | 0.75 /<br>1 | 1 - 3 | 0.00 /<br>0.25 | 0.25 /<br>0.50 | 0.50 /<br>0.75 | 0.75 /<br>1 | 1 - 3 |
| Statura                   | 54             | 64             | 69             | 74          | 93    | 53             | 62             | 68             | 72          | 91    |
| peso                      | 4.7            | 7.0            | 8.5            | 9.7         | 14    | 4.5            | 6.3            | 8.0            | 9.1         | 13    |
| Energia /Kcal             | 550            | 700            | 810            | 980         | 1450  | 500            | 630            | 760            | 920         | 1350  |
| Proteine gr.              | 11             | 13             | 21             | 21          | 24    | 9              | 11             | 19             | 19          | 22    |
| Ca mg.                    | 300            | 350            | 400            | 500         | 800   | 250            | 300            | 400            | 450         | 800   |
| P mg.                     | 140            | 180            | 200            | 250         | 800   | 305            | 160            | 190            | 230         | 800   |
| Mg mg.                    | 33             | 42             | 49             | 59          | 150   | 30             | 38             | 46             | 55          | 150   |
| Fe mg.                    | 5              | 5              | 7              | 7           | 7     | 5              | 5              | 7              | 7           | 7     |
| I mcg.                    | 35             | 35             | 40             | 40          | 60    | 35             | 35             | 40             | 40          | 60    |
| Zn mg.                    | 3              | 3              | 5              | 5           | 10    | 3              | 3              | 5              | 5           | 10    |
| Tiamina mg.               | 0.3            | 0.3            | 0.4            | 0.4         | 0.6   | 0.3            | 0.3            | 0.3            | 0.4         | 0.6   |
| Riboflavina mg.           | 0.4            | 0.4            | 0.5            | 0.6         | 0.9   | 0.3            | 0.4            | 0.5            | 0.6         | 0.8   |
| Niacina mg.               | 4              | 5              | 6              | 7           | 10    | 3              | 4              | 5              | 6           | 9     |
| Vit. B <sup>6</sup> mg.   | 0.3            | 0.3            | 0.4            | 0.4         | 0.5   | 0.3            | 0.3            | 0.4            | 0.4         | 0.4   |
| Folacina mcg              | 18             | 25             | 32             | 36          | 46    | 14             | 22             | 29             | 32          | 43    |
| Vit. B <sup>12</sup> mcg. | 0.3            | 0.3            | 0.6            | 0.6         | 0.9   | 0.3            | 0.3            | 0.6            | 0.6         | 0.9   |
| Vit. C mg.                | 35             | 35             | 35             | 35          | 40    | 35             | 35             | 35             | 35          | 40    |
| Vit. A mcg.               | 375            | 375            | 375            | 375         | 375   | 375            | 375            | 375            | 375         | 375   |
| Vit. D mcg.               | 10.0           | 10.0           | 10.0           | 10.0        | 10.0  | 10.0           | 10.0           | 10.0           | 10.0        | 10.0  |
| Vit. E mg.                | 3              | 3              | 4              | 4           | 5     | 3              | 3              | 4              | 4           | 5     |

LINEE GUIDA

*Indicazioni nutrizionali elaborate dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione  
(I:N:R:A:N – 2003)*

PER UNA SANA ALIMENTAZIONE  
ITALIANA

Attenti al vostro peso

Come e perchè variare

Più amido e più fibra

Meno grassi e colesterolo

Il sale ? Meglio poco

Alcool: se sì con moderazione

Dolci: come e quanti



## LE CALORIE NELLA GIORNATA, ATTRIBUITE AI BAMBINI 1-3 ANNI, SONO DI 1400

Segue lo schema di ripartizione nella giornata dei principali nutrienti

GLUCIDI 57/ 60%

GRASSI 25/27%

PROTEINE 13/15%

### LA GIORNATA ALIMENTARE

- COLAZIONE
- SPUNTINO META' MATTINA
- PRANZO
- MERENDA POMERIDIANA
- CENA

#### **Colazione** ( 15-20% delle calorie della giornata).

Al momento del risveglio dopo un digiuno di 8-12 ore è importante che i bambini consumino un'abbondante prima colazione a casa, seduti a tavola, con calma.

Deve costituire un vero e proprio pasto a base di latte intero fresco, pane, marmellata o miele, oppure latte e cereali, yogurt, spremute di frutta fresca, biscotti secchi di tipo comune. Questo pasto dovrebbe fornire un adeguato apporto energetico, per le attività che si dovranno affrontare durante la mattinata.

I bambini che non hanno questa buona abitudine, per lo stato di ipoglicemia a cui vanno incontro si affaticano facilmente, hanno difficoltà a concentrarsi.

Consumare una corretta colazione, evita il bisogno di fare un'abbondante spuntino nell'intervallo previsto (ore 9,30). La breve distanza tra questa ed il pranzo non permette una completa digestione e quindi un sano appetito al momento del pasto principale.

#### **Spuntino di metà mattina.** ( 5% delle calorie della giornata)

Lo spuntino di metà mattina si limiterà ad un frutto fresco e di stagione. Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri, pertanto fortemente calorici, compromette l'assunzione degli alimenti previsti per il pranzo.

#### **Pranzo** ( 35-40% delle calorie della giornata)

Dovrebbe essere composto da un primo a base di cereali, un secondo piatto che fornisca proteine animali (carne, pesce, uova o formaggio), un contorno a base di verdura accompagnati da pane e frutta.

Per impostare correttamente le abitudini alimentari del bambino una valida alternativa può essere l'introduzione del piatto unico( pasta e legumi, pizza, pasta pasticciata al ragù, ecc..) che sostituisce il "classico" primo e secondo sempre accompagnato da verdura, pane e frutta.

#### **Merenda pomeridiana ( 10% delle calorie della giornata)**

E' importante consumare una merenda, per evitare un eccessivo calo degli zuccheri e non arrivare al pasto successivo affamati. Le merende più adatte sono: pane e frutta, o pane con marmellata o miele, fiocchi cerali e latte, yogurth, ecc..

#### **Cena ( 30% delle calorie della giornata)**

Per la preparazione del pasto serale è importante che il genitore prenda visione del menu settimanale proposto al Nido.

Questo ha lo scopo di rendere l'alimentazione più variata ed equilibrata , in quanto gli alimenti che compongono la cena, sono diversi rispetto a quelli che sono stati introdotti a pranzo.

### **I PASTI AL NIDO E ORARI DI DISTRIBUZIONE**

- La colazione dalle ore 7,30 alle ore 8
- Spuntino di metà mattina dalle ore 9,30
- Pranzo alle ore 11,30 per i piccoli
- Pranzo alle ore 11,45 per i bambini delle sezioni medi e grandi
- La merenda pomeridiana è prevista alle ore 15,45 per la sezione piccoli
- La merenda pomeridiana alle ore 16 per le sezioni medi e grandi

#### **Nota Bene**

Non debbono essere somministrati alimenti che non siano previsti dalle tabelle dietetiche del nido.

#### **Importante**

I fiocchi di cereali devono essere somministrati ai bambini, bagnati nel latte, onde evitare incidenti da ostruzione e soffocamento

La colazione viene somministrata ai bambini che non l'hanno consumata a casa, qualora questa diventi un'abitudine, genitori devono preavvertire gli operatori per consentire loro di ordinare gli alimenti destinati a tale pasto.

*Consigliamo ai genitori di consumare la colazione a casa con i loro bambini prima del distacco per l'intera giornata.*

#### **Sequenza dei piatti a pranzo:**

##### Sezione piccoli

A partire dal 9° mese di vita del bambino si inizia la separazione dal primo al secondo piatto, e può essere somministrato il crostino del pane formato crocetta.

##### Sezione medi e grandi

Si inizia il pasto partendo dalla pasta/minestra, seguito dal secondo e contorno, accompagnato dal pane, seguito dalla frutta.

## **I METODI DI COTTURA AL NIDO**

I metodi di cottura utilizzati nelle cucine dei Nidi d'infanzia sono:

### **La bollitura:**

utilizza come mezzo di cottura l'acqua. E' utilizzata soprattutto per la cottura delle verdure, del pesce. Tali alimenti vengono cotti in poca acqua, evitando per quanto possibile la dispersione di vitamine.

### **Al forno:**

viene utilizzata tale cottura soprattutto per la carne e i pesci. Questo metodo consente di escludere durante la cottura i grassi, mantiene tutti i principi nutritivi (vitamine, sali minerali)

### **A vapore:**

è considerato il sistema più sano e dietetico. In questo modo il cibo cuoce grazie al calore umido dell'acqua, riducendo così al massimo l'effetto solubilizzante. Inoltre i cibi cuociono a temperature relativamente basse, inferiori ai 100°, mantenendo inalterati i sapori e gli aromi e con perdite bassissime di vitamine e sali minerali. La cottura a vapore permette di evitare l'uso dei condimenti.

## **IL CAPITOLATO**

Il capitolato è il contratto di fornitura derrate alimentari per i nidi d'infanzia tra il Comune di Bologna e il fornitore.

Nel capitolato vengono definite le caratteristiche degli alimenti, per favorire il controllo della qualità delle materie prime tramite le schede dei prodotti, stilate dalle aziende produttrici.

Tutti i prodotti alimentari rispettano la normativa, i requisiti organolettici (colore, odore e sapore), la tipicità, le caratteristiche dei prodotti coltivati con tecniche di lotta integrata, biologica; gli alimenti sono tutti certificati non contenenti organismi geneticamente modificati (OGM).

Il fornitore prescelto dispone di un alto standard qualitativo, certificazione di qualità e rintracciabilità.

## **QUALITA' DEGLI ALIMENTI**

Tutte le tipologie di carni sono fresche, nazionali di produzione e provenienza certificate.

I prodotti forniti di provenienza esclusivamente biologica sono: l'olio extravergine di oliva, la confettura, la passata di pomodoro, il succo di frutta, il prosciutto cotto, lo squacquerone.

Gli ortaggi e la frutta a coltivazione biologica vengono proposti in relazione alla disponibilità sul mercato.

Tutti gli alimenti sono certificati privi di organismi geneticamente modificati (OGM)

***LA DIETA DEL NIDO  
NEL PRIMO ANNO  
DI VITA***

*Lo schema di divezzamento è stato elaborato da un gruppo tecnico costituito da :*  
*- Nutrizionista del Settore Istruzione - Comune di Bologna,*  
*- Pediatri di comunità – Azienda USL di Bologna*  
*poi validato dal Dipartimento di Sanità Pubblica U.O. Alimenti e Bevande*

## **ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI INSERITI AL NIDO D'INFANZIA PRIMO ANNO DI VITA**

Fino ai sei mesi di vita l'alimentazione ottimale prevede l'assunzione di solo latte materno o in formula adattato (latte artificiale).

IL LATTE MATERNO in particolare è il più idoneo per le sue proprietà immunologiche ed antinfettive, la qualità delle sue proteine, la composizione in grassi, zuccheri ed oligoelementi, l'elevato assorbimento di nutrienti e per l'azione che svolge sull'apparato gastro-intestinale e sullo sviluppo neuro-comportamentale.

Per questo, l'inserimento al nido d'infanzia non dovrebbe portare alla interruzione della sua somministrazione e può essere continuato anche oltre l'anno di vita, le mamme che desiderano allattare, possono prendere accordi con le educatrici ed andare al nido, per le mamme che non riescono andare al nido per allattare possono fare la richiesta di alimentare il proprio figlio con il loro latte spremuto, seguendo le indicazioni previste.

A questo proposito il personale dell'asilo nido messo nelle condizioni di seguire qualche regola precisa può somministrare al bambino il latte della propria madre.

### **INDICAZIONI RELATIVE AL LATTE MATERNO SPREMUTO E PORTATO DA CASA**

- Il latte materno spremuto va consegnato giornalmente al nido nel biberon provvisto di capsula di copertura e di tettarella. Il numero di biberon con latte materno deve essere pari al numero di poppate effettuate durante l'orario di presenza del /della bambino/a al nido
- Deve essere apposta su ogni biberon consegnato un'etichetta con nome e cognome del bambino e la data della spremitura del latte.
- Il latte può essere spremuto da non più di 3 giorni (72 ore) e conservato in frigo ad una temperatura di +4°C oppure congelato.
- Il latte va trasportato in borsa termica.
- Avvenuta la consegna del latte al personale incaricato del nido, i biberon vanno immediatamente riposti nel frigorifero del nido e conservati ad una temperatura di +4°C, fino al consumo.
- Prima del consumo, il biberon deve essere agitato dolcemente e riscaldato nello scaldabiberon fino a 37°C oppure sotto l'acqua calda corrente per 3 min. circa, fino a quando la temperatura esterna del biberon non sia di 40°C. La temperatura di superficie del biberon deve essere verificata con l'apposito termometro che viene utilizzato per il monitoraggio della temperatura di consegna degli alimenti.
- L'eventuale eccedenza del latte spremuto va gettata.
- Al termine della poppata il biberon e la tettarella vanno lavati con acqua e detergente per stoviglie, asciugati e riconsegnati alla madre a fine giornata.

### **Il latte artificiale invece, può essere fornito liquido o in polvere.**

Nel primo caso, una volta aperto, il contenitore va riposto in frigorifero e se non completamente utilizzato, la rimanenza può essere conservata in frigorifero per 24 ore solo se contenuta in bottiglia con tappo avvitabile, diversamente le rimanenze vanno buttate; il latte in polvere consente al contrario di essere utilizzato fino alla fine della confezione ma la sua preparazione richiede particolare cura ed attenzione sia da un punto di vista igienico sia dal punto di vista della diluizione (numero di misurini e quantità di acqua necessari).

### Regole di tipo igienico:

- Conservare le confezioni dei latti in polvere in un luogo ben separato dagli altri alimenti ed al riparo dalla luce. Una volta aperte, le confezioni vanno accuratamente conservate richiuse.
- Il ripiano utilizzato per la preparazione del latte deve essere ben separato da quello utilizzato per altri alimenti e possibilmente destinato esclusivamente a tale uso e comunque sempre pulito prima del suo utilizzo.
- Lavare accuratamente le mani prima di manipolare il latte in polvere per la sua ricostruzione.
- Si raccomanda che il latte artificiale sia preparato di volta in volta ad ogni poppata, e una volta ricostruito con acqua riscaldata ( $>70^{\circ}\text{C}$ ), sia poi consumato immediatamente.
- Il latte eventualmente rimasto dopo la poppata non deve essere conservato né utilizzato.
- Diluire il latte in polvere con acqua oligominerale ( residuo fisso inferiore a 0,2g/litro) salvo diverse e specifiche indicazioni mediche.
- lavare poppatoio e tettarelle dopo il loro utilizzo con acqua, detersivo e scovolino per togliere incrostazioni formati e residui di latte, quindi disinfettarli con lo sterilizzatore.

### Ricostruzione del latte in polvere

- Versare nel poppatoio pulito e sterilizzato la quantità di acqua oligominerale prescritta controllando il livello di acqua versata.
- Aggiungere il n. di misurini di latte in polvere indicati . Il misurino va riempito completamente con la polvere del latte e per togliere l'eccedenza in modo che sia raso, va livellato con un coltello o altro strumento piatto simile e pulito.
- Chiudere il poppatoio ed agitarlo per sciogliere la polvere e successivamente scaldare nello scaldabiberon controllando la temperatura raggiunta prima di somministrarlo.

## LA DIETA DEL NIDO NEL PRIMO ANNO DI VITA

Il DIVEZZAMENTO è un'esperienza nuova e particolare in cui il bambino inizia gradualmente a mangiare cibi nuovi con nuovi strumenti e deve imparare a masticare, invece di succhiare. Rappresenta un momento particolarmente delicato ed importante nella sua vita poiché le sue abitudini alimentari cambiano radicalmente.

L'importanza di questa tappa nello sviluppo del bambino richiede che famiglia e nido agiscano in sintonia per sostenere ed accompagnare il bambino in questa fase di crescita per il raggiungimento dell'autonomia.

Il divezzamento può cominciare dopo il 6° mese di vita, infatti sia il latte materno che il latte artificiale sono in grado di coprire i fabbisogni nutrizionali del bambino nei primi sei mesi di vita.

Dopo tale età il latte, salvo diverse indicazioni specifiche, deve essere integrato con altri alimenti.

Questa necessità nasce per l'aumentato fabbisogno di ferro, zinco, proteine ad elevato valore biologico e di acidi grassi essenziali, ma anche per assecondare modalità di assunzione del cibo diverse dalla suzione, in armonia con lo sviluppo psicomotorio del bambino.

L'introduzione di alimenti diversi dal latte non dovrebbe portare all'interruzione dell'allattamento, perché per tutto il primo anno di vita il latte materno o quello artificiale rimangono la principale fonte di nutrimento.

I nuovi alimenti vanno introdotti prima a casa dai genitori, per valutarne il gradimento da parte del bambino e la tolleranza. In caso di rifiuto dell'alimento nuovo, si può posticipare l'introduzione evitando indicazioni troppo rigide.

Al nido i nuovi alimenti vengono introdotti seguendo le indicazioni dei genitori, nell'ambito di quanto previsto dallo schema di divezzamento successivamente proposto.

I ritardi o gli anticipi superiori al mese nell'introduzione degli alimenti, rispetto a tale schema, vanno prescritti dal pediatra curante.

**A partire dal 9° mese di vita del bambino si inizia la separazione dal primo al secondo piatto e può essere somministrato il crostino del pane formato crocetta.**

Fino al 12° mese compiuto è fornito il latte che il bambino consuma a casa.

L'uovo viene dato al compimento dell'anno in varie preparazioni quali: sformati, frittate, polpette e torte.

Viene proposta frutta di stagione, escludendo gli agrumi fino al 9° mese, fragole, kiwi e frutta secca fino al 12° mese, perché allergizzanti.

Non vengono somministrate ciliegie e uva per prevenire incidenti da ostruzione.

|                                       |
|---------------------------------------|
| <b>FINO A L COMPIMENTO DEL 6°MESE</b> |
|---------------------------------------|

**Si segue lo schema dietetico a base di latte, con eventuale aggiunta, come indicato dal pediatra curante**



## LEGENDA

1 cucchiaino grande = 10gr.

1 cucchiaino medio ( da dolce ) = 7 gr.

1 cucchiaino (da caffè) = 5 gr.

## DAL 6° AL 7° MESE

### COLAZIONE

Schema dietetico a base di latte, come indicato dal pediatra curante.

### SPUNTINO DI META' MATTINA

Mela o pera grattugiata oppure banana schiacciata 15 gr. (3 cucch.ini)

### PRANZO

|                                                        |                       |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|
| Brodo vegetale (carota, patata, zucchina)              | cc . 200 - 220        |
| con passato di verdure                                 | 10 gr. (1 cucchiaino) |
| Crema di riso o mais e tapioca, multicereali, semolino | 20 gr. (2 cucchiaini) |
| Carne fresca (pollo, tacchino, agnello)                | 30 gr.                |
| Olio extra-vergine d'oliva                             | 7 gr. (1 cucch.mrdio) |
| Parmigiano reggiano                                    | 2,5 gr.               |
| Frutta fresca (mela, pera)                             | 50 gr.                |

### MERENDA

Schema dietetico a base di latte, come indicato dal pediatra curante.

### N.B.

La carne va cotta a vapore, poi omogeneizzata o tritata finemente

## DAL 7° MESE AL 8° MESE

### COLAZIONE

Schema dietetico a base di latte, come indicato dal pediatra curante.

### SPUNTINO DI META' MATTINA

Mela o pera grattugiata oppure banana schiacciata 15 gr. (3 cucch.ini)

### PRANZO

|                                                                                 |                           |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Brodo vegetale (con verdure di stagione esclusi i legumi)                       | cc. 200 - 220             |
| con passato di verdure                                                          | 10 gr. (1 cucchiaino)     |
| Pastina di semola di grano duro                                                 | 10/20 gr (1/2 cucchiaini) |
| Carne fresca (pollo, tacchino, bovino magro, agnello, prosciutto cotto o crudo) |                           |
| oppure ricotta vaccina                                                          | 30 gr.                    |
| Olio extravergine d'oliva                                                       | 7 gr. (1 cucch.medio)     |
| Parmigiano reggiano                                                             | 2,5 gr.                   |
| Frutta fresca di stagione (mela, pera, banana, albicocca, pesca, susina)        | 50 gr.                    |

### MERENDA

Schema dietetico a base di latte, come indicato dal pediatra curante, oppure frutta fresca oppure yogurt bianco con biscotto granulato o con frutta fresca.

## DAL 8° MESE AL 9° MESE

### COLAZIONE

Schema dietetico a base di latte, come indicato dal pediatra curante

### SPUNTINO DI META' MATTINA

Mela o pera grattugiata oppure banana schiacciata 20 gr. (4 cucch.ini)

### PRANZO

|                                                                                 |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Brodo vegetale con verdure di stagione (escluso i legumi)                       | cc. 200 - 220         |
| con passato di verdure                                                          | 10 gr. (1 cucchiaino) |
| Pastina di semola di grano duro                                                 | 20 gr. (2 cucchiaini) |
| Carne fresca (pollo, tacchini, bovino magro, agnello, prosciutto crudo o cotto) |                       |
| oppure ricotta vaccina                                                          | 40 gr.                |
| o formaggi freschi (squacquerone, stacchino)                                    | 30 gr.                |
| oppure pesce surgelato                                                          | 50 gr.                |
| Olio extravergine d'oliva                                                       | 7gr. (1 cucch.medio)  |
| Parmigiano reggiano                                                             | 2,5 gr.               |
| Frutta fresca di stagione (mela, pera, banana, albicocca, pesca, susina)        | 70 gr.                |

### MERENDA

Schema dietetico a base di latte, come indicato dal pediatra curante oppure frutta fresca di stagione oppure yogurt bianco con biscotto granulato o con frutta fresca

## DAL 9° MESE AL 12° MESE

### COLAZIONE

Schema dietetico a base di latte, come indicato dal pediatra curante.

### SPUNTINO DI META' MATTINA

|                                                            |                       |
|------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Frutta di stagione grattugiata o schiacciata               | 70 gr. (7 cucchiaini) |
| oppure spremuta di agrumi (clementina, arancia, mandarino) | 70 cc.                |

### PRANZO

|                                                           |                        |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|
| Brodo vegetale con verdure di stagione(compreso i legumi) | cc.200-220             |
| con passato di verdure                                    | 10 gr (1 cucchiaino)   |
| con pastina di semola di grano duro o riso                | 20 gr (2 cucchiaini)   |
| Oppure pastina di semola di grano duro asciutta o riso    | 20 gr (2 cucchiaini)   |
| conditi con pomodoro fresco                               | 10 gr (1 cucchiaino)   |
| Oppure polenta condita con il ragù:                       |                        |
| farina gialla                                             | 30 gr.                 |
| bovino per ragù                                           | 30 gr.                 |
| Carne fresca                                              |                        |
| (pollo, tacchino, bovino magro, lombo di maiale, agnello  |                        |
| prosciutto cotto o crudo)                                 | 40 gr.                 |
| Oppure pesce surgelato                                    | 50 gr.                 |
| Oppure ricotta vaccina                                    | 40 gr.                 |
| Oppure formaggi freschi                                   |                        |
| (stracchino, squacquerone )                               | 30 gr.                 |
| Olio extravergine d'oliva                                 | 7 gr. (1 cucch.medio)  |
| Parmigiano reggiano                                       | 2,5 gr.(1/2 cucch.ino) |
| Frutta fresca di stagione                                 |                        |
| (mela, pera, banana, albicocca, pesca, susina, anguria)   | 70 gr.                 |

### MERENDA

Schema dietetico a base di latte, come indicato dal pediatra curante, oppure frutta fresca di stagione oppure yogurt bianco con biscotto o con frutta fresca.



Dal 12° mese si introduce il latte vaccino fresco, il miele e lo zucchero

## **FREQUENZA SETTIMANALE DELLA MERENDA POMERIDIANA SEZIONE PICCOLI**

### **LUNEDÌ :**

frutta fresca di stagione ( grattugiata o schiacciata o omogenizzata a seconda della tipologia di frutta utilizzata)

dal 7° al 8° mese gr.50 (mela, pera, banana, albicocca, pesca,susina)

dal 8° al 9° mese gr 70 (mela, pera, banana, albicocca, pesca,susina)

dal 9° al 12° mese gr.70 (mela, pera, banana, albicocca, pesca,susina, anguria)

### **MARTEDÌ':**

latte (nella quantità e della marca indicata dal pediatra curante)

biscotto granulato (nella quantità indicata dal pediatra curante )

### **MERCOLEDÌ':**

latte (nella quantità e della marca indicata dal pediatra curante)

biscotto granulato (nella quantità indicata dal pediatra curante )

### **GIOVEDÌ':**

yogurt bianco

biscotto granulato gr. 10 (1 cucchiaino grande)

### **VENERDÌ':**

latte (nella quantità e della marca indicata dal pediatra curante)

biscotto granulato **(nella quantità indicata dal pediatra curante )**



***TABELLE DIETETICHE PER  
I BAMBINI  
DI ETA' 1 -3 ANNI***

*Le tabelle dietetiche sono state elaborate da un gruppo tecnico costituito da :*

- nutrizionista del Settore Istruzione del Comune di Bologna,*
- pediatri di comunità dell'Azienda USL di Bologna,*

*poi validate dal Dipartimento di Sanità Pubblica U.O. Igiene degli Alimenti e Bevande.*

*La tabella dietetica applica i principi dei LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) e le LINEE GUIDA ai fini di una efficace prevenzione alimentare*

## **ALIMENTI PER LA COLAZIONE**

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| Latte intero fresco | cc. 200              |
| Fette biscottate    | gr. 30 (pezzi 3)     |
| Caffè d'orzo        | q.b.                 |
| Zucchero            | gr. 5 (1 cucchiaino) |

- Il latte per la colazione di lunedì può essere sostituito dallo yogurth bianco o dallo yogurth alla frutta
- Le fette biscottate possono essere alternate con il pane, i biscotti secchi, i crackers e i grissini mantenendo le stesse quantità.
- Lo zucchero può essere sostituito dalla stessa quantità di miele.
- Il latte deve essere proposto ai bambini riscaldato

## **ALIMENTI PER LO SPUNTINO DI META' MATTINA**

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Frutta fresca di stagione | gr. 70 |
| Grissini opp. Crackers    | gr. 10 |

- La tipologia di frutta viene stabilita tutti i giorni dal menu.
- Per poter garantire al bambino la quantità netta di 70 gr. di frutta occorre prevedere nell'ordine il coefficiente di scarto.
- Per la preparazione della spremuta è concesso l'allungamento con una quantità di acqua di cc.30 per arrivare ad un totale di liquido (arancia e acqua) pari a 100 cc.





| SCHEMA DIETETICO INVERNALE (ottobre-aprile)                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNEDI'                                                                                                                                                    | MARTEDI'                                                                                                                               | MERCOLEDI'                                                                                                                                     | GIOVEDI'                                                                                                                               | VENERDI'                                                                                                                            |
| <b>A</b><br>Pastina in passato di verdura<br>Svizzera di bovino<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane-burro-zucchero<br>Tè deteinato | Pasta al pomodoro<br>Patate crostate al formaggio e prosciutto cotto<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Ciambella bicolore<br>Latte | Pastina in passato di legumi<br>Scaloppina di tacchino<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Fiocchi di cereali<br>Latte      | Pasta al ragù<br>Tortino di verdura<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Biscotti<br>Caffè d'orzo                                     | Riso in bianco<br>Crocchette di pesce al forno<br>Verdura cotta<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pizzette goloselle<br>Karkadè |
| <b>B</b><br>Riso in crema di zucchine<br>Pesce al pomodoro con patate<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Grissini<br>Succo di frutta                    | Pasta al pomodoro<br>Formaggio<br>Purè di patate e carote<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Torta di mele<br>Latte                 | Pasta con verdure<br>Cosce/anche di pollo<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Biscotti<br>Latte e cacao                     | Pasta in bianco<br>Polpettine di carne con piselli<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane e formaggio<br>Caffè d'orzo              | Orzo in passato di legumi<br>Pesce al forno<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Crackers<br>Yogurth bianco       |
| <b>C</b><br>Pasta pasticciata<br>Tris di verdure<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pizza bianca<br>Tè deteinato                                        | Pasta con verdure<br>Formaggio<br>Verdura gratinata<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Torta di carote<br>Latte                     | Pastina in passato di verdura<br>Petto di pollo al pomodoro<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Fiocchi di cereali<br>Latte                  | Pasta in bianco<br>Tortino di verdura<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Biscotti<br>Karkadè                                        | Cous-cous al pomodoro<br>Pesce al forno<br>Verdura cotta<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>pane - parmigiano<br>Caffè d'orzo    |
| <b>D</b><br>Pasta al pomodoro<br>Tortino di carne<br>Verdura cotta<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane - marmellata<br>Caffè d'orzo                 | Farro in passato di legumi<br>Crocchette di pesce<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Torta di ricotta<br>Latte     | Pasta al ragù<br>Polpettine di pollo con spinaci<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Biscotti<br>Latte                                       | Pastina in passato di verdura<br>Lombo al latte<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Grissini<br>Yogurth alla frutta | Riso con verdure<br>Pesce in bianco<br>Verdura gratinata<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Bruschetta<br>Tè deteinato           |
| <b>E</b><br>Polenta al ragù<br>Finocchi gratinati<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Biscotti<br>Tè deteinato                                           | Pasta al pomodoro<br>Formaggio<br>Verdura gratinata<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Ciambella alloYogurth<br>Latte               | Pastina in passato di verdura<br>Spezzatino di tacchino con zucchine<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane -miele<br>Latte e caffè d'orzo | Pasta in bianco<br>Tortino di verdura<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Crackers<br>Yogurth bianco                                 | Risotto con verdure<br>Pesce al forno<br>Verdura gratinata<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Focaccia con patate<br>Karkadè     |

## MENU A

| LUNEDI'                                                                                                                                                                                                                                     | MARTEDI'                                                                                                                                                                                                                                    | MERCOLEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                               | GIOVEDI'                                                                                                                                                                                                                                                   | VENERDI'                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pastina in passato di verdura                                                                                                                                                                                                               | Pasta al pomodoro                                                                                                                                                                                                                           | Pastina in passato di legumi                                                                                                                                                                                                                                                             | Pasta al ragù                                                                                                                                                                                                                                              | Riso in bianco                                                                                                                                                                                                                                    |
| Svizzera di bovino                                                                                                                                                                                                                          | Patate crostate al formaggio e prosciutto cotto                                                                                                                                                                                             | Scaloppina di tacchino                                                                                                                                                                                                                                                                   | Tortino di verdura                                                                                                                                                                                                                                         | Crocchette di pesce al forno                                                                                                                                                                                                                      |
| Verdura cruda                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             | Verdura cruda                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            | Verdura cotta                                                                                                                                                                                                                                     |
| Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                               | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                               | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                              | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                     |
| Pastina gr. 20<br>Carote gr. 20<br>patate gr. 20<br>Bietole e zucchine gr. 30<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Carne gr. 50<br>Parmigiano gr. 2<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Pomodoro gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>Odori gr. 5<br>****<br>Patate gr. 70<br>Parmigiano gr. 5<br>Prosciutto cotto gr. 10<br>Formaggio fresco gr. 15<br>Latte gr. 10<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pastina gr. 15<br>Legumi misti gr. 20<br>Patate gr. 10<br>Pomodoro gr. 10<br>Odori gr. 5<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Tacchino gr. 60<br>Olio gr. 3<br>Farina gr. 2<br>Latte cc. 5<br>****<br>Verdura cruda gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Odori gr. 5<br>Carne gr. 20<br>Pomodoro gr. 40<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Uovo gr. 40<br>Verdura gr. 50<br>Parmigiano gr. 4<br>Latte cc. 10<br>Farina gr. 1<br>Pangrattato gr. 1<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Riso gr. 40<br>Burro gr. 2<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 5<br>****<br>Pesce gr. 50<br>Patate gr. 50<br>Pane grattugiato gr. 7<br>Uovo gr. 5<br>Parmigiano gr. 5<br>****<br>Verdura gr. 60<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 |

## MERENDA MENU A

| LUNEDI'                                                                              | MARTEDI'                                                                                                                                                                        | MERCOLEDI'                                         | GIOVEDI'                                                                                   | VENERDI'                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pane - burro zucchero                                                                | Torta bicolore                                                                                                                                                                  | Fiocchi di cereali                                 | Biscotti                                                                                   | Pizzetta golosella                                                                                         |
| Tè deteinato                                                                         | Latte                                                                                                                                                                           | Latte                                              | Caffè d'orzo                                                                               | karkadè                                                                                                    |
| Pane gr. 20<br>Burro gr. 3<br>Zucchero gr. 3<br>****<br>Tè cc. 100<br>Zucchero gr. 3 | Per 20 bambini:<br>Farina gr. 250<br>Cacao amaro gr. 40<br>Zucchero gr. 200<br>Uova cc. 250<br>Latte cc. 200<br>Olio di semi cc. 100<br>Lievito gr. 16<br>****<br>Latte cc. 150 | Fiocchi di cereali gr. 20<br>****<br>Latte cc. 150 | Biscotti secchi gr. 30<br>****<br>Acqua cc. 100<br>Caffè d'orzo gr. 0,18<br>Zucchero gr. 3 | Pane gr. 30<br>Pomodoro gr. 10<br>Olio gr. 5<br>Latte gr. 10<br>****<br>Karkadè cc. 100<br>Zucchero gr. 43 |

## MENU B

| LUNEDI'                                                                                                                       | MARTEDI'                                                                                                                                                                                                                          | MERCOLEDI'                                                                                                                                                                                                                                   | GIOVEDI'                                                                                                                                                                                                                                            | VENERDI'                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Riso in crema di zucchine                                                                                                     | Pasta con verdure                                                                                                                                                                                                                 | Pasta al pomodoro                                                                                                                                                                                                                            | Pasta in bianco                                                                                                                                                                                                                                     | Orzo in passato di legumi                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Pesce al pomodoro con patate                                                                                                  | Formaggio                                                                                                                                                                                                                         | Cosce/anche di pollo                                                                                                                                                                                                                         | Polpettine di carne con piselli                                                                                                                                                                                                                     | Pesce al forno                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                               | Purè di patate e carote                                                                                                                                                                                                           | Verdura cruda                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     | Verdura cruda                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Pane - frutta                                                                                                                 | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                     | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                       | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Riso gr. 20<br>Zucchine gr. 30<br>Patate gr. 20<br>Pomodoro gr. 10<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>Cipolla gr. 2<br>**** | Pasta gr. 40<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Formaggio gr. 40<br>****<br>Carote gr. 30<br>Patate gr. 40<br>Latte gr. 15<br>Parmigiano gr. 3<br>Burro gr. 3<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Pomodoro gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>Odori gr. 5<br>****<br>Cosce/anc di pollo gr. 60<br>Olio gr. 2<br>Erbe aromatiche q. b.<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Burro gr. 2<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Carne gr. 40<br>Latte gr. 3<br>Uovo gr. 10<br>Parmigiano gr. 5<br>Pomodoro gr. 30<br>Piselli gr. 30<br>Olio gr. 3<br>Cipolla gr. 5<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Orzo gr. 15<br>Legumi misti gr. 20<br>Patate gr. 10<br>Pomodoro gr. 10<br>Odori gr. 5<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Pesce gr. 70<br>Pangrattato gr. 1<br>Besciamella:<br>Latte gr. 10<br>Farina gr. 1<br>Burro gr. 1<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 |

## MERENDA MENU B

| LUNEDI'                                            | MARTEDI'                                                                                                                                                                 | MERCOLEDI'                                                                                  | GIOVEDI'                                                                                            | VENERDI'                                          |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Grissini                                           | Torta di mele                                                                                                                                                            | Biscotti                                                                                    | Pane e formaggio                                                                                    | Crackers                                          |
| Succo di frutta                                    | Latte                                                                                                                                                                    | Latte e cacao                                                                               | Caffè d'orzo                                                                                        | Yogurth bianco                                    |
| Grissini gr. 20<br>****<br>Succo di frutta cc. 100 | Per 20 bambini:<br>Farina gr. 200<br>Mele kg. 1<br>Zucchero gr. 100<br>Uova cc. 120<br>Latte cc. 200<br>Olio di semi cc. 40<br>Lievitato gr. 16<br>****<br>Latte cc. 150 | Biscotti secchi gr. 30<br>****<br>Latte cc. 150<br>Cacao in polvere gr. 3<br>Zucchero gr. 3 | Pane gr. 30<br>Formaggio gr. 20<br>****<br>Acqua cc. 100<br>Caffè d'orzo gr. 0,18<br>Zucchero gr. 3 | Crackers gr. 25<br>****<br>Yogurth bianco gr. 125 |

## MENU C

| LUNEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                                | MARTEDI'                                                                                                                                                                                         | MERCOLEDI'                                                                                                                                                                                                                | GIOVEDI'                                                                                                                                                                                                                | VENERDI'                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta pasticciata                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pasta con verdure                                                                                                                                                                                | Pastina in passato di verdura                                                                                                                                                                                             | Pasta in bianco                                                                                                                                                                                                         | Cous-cous al pomodoro                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Tris di verdure                                                                                                                                                                                                                                                                        | Formaggio<br>Verdure gratinate                                                                                                                                                                   | Petto di pollo al pomodoro                                                                                                                                                                                                | Tortino di verdura                                                                                                                                                                                                      | Pesce al forno<br>Verdura cotta                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pane - frutta                                                                                                                                                                                    | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                             | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                           | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Pasta gr. 40<br>Carne gr. 30<br>Pomodoro gr. 40<br>Parmigiano gr. 5<br>Besciamella:<br>Latte gr. 30<br>Farina gr. 3<br>Burro gr. 3<br>****<br>Patate gr. 30<br>Carote gr. 20<br>Zucchine gr. 20<br>Olio gr. 2<br>Cipolla gr. 2<br>Sedano gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Formaggio gr. 40<br>****<br>Verdure gr. 60<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pastina gr. 20<br>Zucchine gr. 30<br>Patate gr. 20<br>Pomodoro gr. 10<br>Parmigiano gr. 4<br>Olio gr. 2<br>Cipolla gr. 2<br>****<br>Pollo gr. 60<br>Pomodoro gr. 20<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Burro gr. 2<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Uovo gr. 40<br>Verdura gr. 50<br>Parmigiano gr. 4<br>Latte cc. 10<br>Farina gr. 1<br>Pangrattato gr. 1<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Cous-cous gr. 40<br>Pomodoro gr. 50<br>Olio gr. 5<br>Odori gr. 5<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Pesce gr. 70<br>Pangrattato q. b.<br>Besciamella:<br>Latte gr. 10<br>Farina gr. 1<br>Burro gr. 1<br>****<br>Verdura gr. 60<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 |

## MERENDA MENU C

| LUNEDI'                                                                                                                                                 | MARTEDI'                                                                                                                                                         | MERCOLEDI'                                         | GIOVEDI'                                                            | VENERDI'                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pizza bianca                                                                                                                                            | Torta di carote                                                                                                                                                  | Fiocchi di cereali                                 | Biscotti                                                            | Pane – parmigiano                                                                                    |
| Tè deteinato                                                                                                                                            | Latte                                                                                                                                                            | Latte                                              | Karkadè                                                             | Caffè d'orzo                                                                                         |
| Per 20 bambini:<br>Farina gr. 500<br>Acqua cc. 250<br>Olio gr. 30<br>Lievit per pizza bus. 1<br>Rosmarino q. b.<br>****<br>Tè cc. 100<br>Zucchero gr. 3 | Per 20 bambini:<br>Farina gr. 100<br>Carote gr. 300<br>Zucchero gr. 200<br>Mandorle gr. 200<br>Uova cc. 180<br>Lievito per dolci gr. 16<br>****<br>Latte cc. 150 | Fiocchi di cereali gr. 20<br>****<br>Latte cc. 150 | Biscotti secchi gr. 30<br>****<br>Karkadè cc. 100<br>Zucchero gr. 4 | Pane gr. 20<br>Parmigiano gr. 15<br>****<br>Acqua cc. 100<br>Caffè d'orzo gr. 0,18<br>Zucchero gr. 3 |

## MENU D

| LUNEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MARTEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MERCOLEDI'                                                                                                                                                                                                                          | GIOVEDI'                                                                                                                                                                                                                                                        | VENERDI'                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta al pomodoro                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Farro in passato di legumi                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pasta al ragù                                                                                                                                                                                                                       | Pastina in passato di verdura                                                                                                                                                                                                                                   | Riso con verdure                                                                                                                                                                                                                              |
| Tortino di carne                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Crocchette di pesce                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Polpettine di pollo con spinaci                                                                                                                                                                                                     | Lombo al latte                                                                                                                                                                                                                                                  | Pesce in bianco                                                                                                                                                                                                                               |
| Verdura cotta                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Verdura cruda                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     | Verdura cruda                                                                                                                                                                                                                                                   | Verdura gratinata                                                                                                                                                                                                                             |
| Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                       | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                                   | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                 |
| Pasta gr. 40<br>Pomodoro gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>Odori gr. 5<br>****<br>Carne gr. 40<br>Uovo gr. 10<br>Latte gr. 3<br>Pane grattugiato gr. 5<br>Mozzarella gr. 10<br>Pomodoro gr. 20<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Verdura gr. 60<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Farro gr. 15<br>Legumi misti gr. 20<br>Patate gr. 10<br>Pomodoro gr. 10<br>Odori gr. 5<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Pesce gr. 50<br>Patate gr. 50<br>Pane grattugiato gr. 7<br>Uovo gr. 5<br>Parmigiano gr. 5<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Odori gr. 5<br>Carne gr. 20<br>Pomodoro gr. 40<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Pollo gr. 60<br>Spinaci gr. 30<br>Uovo gr. 5<br>Olio gr. 2<br>Pangrattato gr. 3<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pastina gr. 15<br>Carote gr. 20<br>Patate gr. 20<br>Bietole e zucchine gr. 30<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Carne di maiale gr. 60<br>Latte gr. 5<br>Odori gr. 5<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Riso gr. 40<br>Verdure gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Pesce gr. 70<br>Olio gr. 2<br>Limone q. b.<br>Prezzemolo q. b.<br>****<br>Verdura gr. 40<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 |

## MERENDA MENU D

| LUNEDI'                                                                                              | MARTEDI'                                                                                                                                      | MERCOLEDI'                                      | GIOVEDI'                                             | VENERDI'                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pane – marmellata                                                                                    | Torta di ricotta                                                                                                                              | Biscotti                                        | Grissini                                             | Bruschetta                                                                                     |
| Caffè d'orzo                                                                                         | Latte                                                                                                                                         | Latte                                           | Yogurth alla frutta                                  | Tè deteinato                                                                                   |
| Pane gr. 30<br>Marmellata gr. 20<br>****<br>Acqua cc. 100<br>Caffè d'orzo gr. 0,18<br>Zucchero gr. 3 | Per 20 bambini:<br>Farina gr. 300<br>Zucchero gr. 300<br>Uova cc. 360<br>Ricotta gr. 300<br>Lievito per dolci gr. 16<br>****<br>Latte cc. 150 | Biscotti secchi gr. 30<br>****<br>Latte cc. 150 | Grissini gr. 20<br>****<br>Yogurth alla frut. gr.125 | Pane gr. 30<br>Aglio q. b.<br>Olio gr. 3<br>Sale q. b.<br>****<br>Tè cc. 100<br>Zucchero gr. 3 |

## MENU E

| LUNEDI'                                                                                                                    | MARTEDI'                                                                                                                                                                                     | MERCOLEDI'                                                                                                                                                                                                                                              | GIOVEDI'                                                                                                                                                                                                                | VENERDI'                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Polenta al ragù                                                                                                            | Pasta al pomodoro                                                                                                                                                                            | Pastina in passato di verdura                                                                                                                                                                                                                           | Pasta in bianco                                                                                                                                                                                                         | Risotto con verdura (lattuga)                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Finocchi gratinati                                                                                                         | Formaggio                                                                                                                                                                                    | Spezzatino di tacchino con zucchine                                                                                                                                                                                                                     | Tortino di verdura                                                                                                                                                                                                      | Pesce al forno                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                            | Verdura cotta                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                         | Verdura gratinata                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Pane - frutta                                                                                                              | Pane - frutta                                                                                                                                                                                | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                           | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                           | Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Farina di mais gr. 40<br>ragù:<br>Carne gr. 30<br>Pomodoro gr. 40<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>Odori gr. 5<br>**** | Pasta gr. 40<br>Pomodoro gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>Odori gr. 5<br>****<br>Formaggio gr. 40<br>****<br>Verdura gr. 60<br>Olio gr. 3<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pastina gr. 20<br>Carote gr. 20<br>Patate gr. 20<br>Bietole e zucchine gr. 30<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Tacchino gr. 60<br>Zucchine gr. 60<br>Pomodoro gr. 20<br>Olio gr. 5<br>Cipolla gr. 3<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Burro gr. 2<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Uovo gr. 40<br>Verdura gr. 50<br>Parmigiano gr. 4<br>Latte cc. 10<br>Farina gr. 1<br>Pangrattato gr. 1<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Riso gr. 40<br>Lattuga gr. 20<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>Cipolla gr. 2<br>****<br>Pesce gr. 70<br>Pangrattato gr. 1<br>Besciamella:<br>Latte gr. 10<br>Farina gr. 1<br>Burro gr. 1<br>****<br>Verdura gr. 70<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 |

## MERENDA MENU E

| LUNEDI'                                                        | MARTEDI'                                                                                                                                                                   | MERCOLEDI'                                                                                      | GIOVEDI'                                          | VENERDI'                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Biscotti                                                       | Ciambella allo yogurth                                                                                                                                                     | Pane – miele                                                                                    | Crackers                                          | Focaccia con patate                                                                                                                      |
| Tè deteinato                                                   | Latte                                                                                                                                                                      | Latte e caffè d'orzo                                                                            | Yogurth bianco                                    | Karkadè                                                                                                                                  |
| Biscotti secchi gr. 30<br>****<br>Tè cc. 100<br>Zucchero gr. 3 | Per 20 bambini:<br>Farina gr. 300<br>Zucchero gr. 200<br>Uova cc. 180<br>Yogurth bianco gr. 125<br>Olio di semi gr. 30<br>Lievit per dolci gr. 16<br>****<br>Latte cc. 150 | Pane gr. 30<br>Miele gr. 10<br>****<br>Latte cc. 150<br>Caffè d'orzo gr. 0,09<br>Zucchero gr. 3 | Crackers gr. 25<br>****<br>Yogurth bianco gr. 125 | Per 20 bambini<br>Farina gr. 500<br>Patate gr. 200<br>Olio gr. 5<br>Lievit per pizza bus. 1<br>****<br>Karkadè cc. 100<br>Zucchero gr. 4 |

| SCHEMA DIETETICO ESTIVO ( maggio - settembre)                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                                                |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNEDI'                                                                                                                               | MARTEDI'                                                                                                                      | MERCOLEDI'                                                                                                                           | GIOVEDI'                                                                                                                       | VENERDI'                                                                                                                           |
| <b>A</b><br>Pasta al pomodoro<br>Polpettine di vitello e ricotta<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane - frutta | Riso con verdure<br>Formaggio<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Biscotti<br>Latte                        | Pasta al pesto<br>Scaloppina di tacchino<br>Verdura cotta<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Fiocchi di cereali<br>Latte          | Pasta al ragù<br>Frittata di verdura<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Yogurth alla frutta                             | Pasta in bianco<br>Insalata di pesce con pomodorino<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane formaggio<br>Caffè d'orzo       |
| <b>B</b><br>Pasta con verdure<br>Pesce in bianco<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Biscotti<br>Tè deteinato      | Riso in bianco<br>Prosciutto cotto e finocchi gratinati<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Fiocchi di cereali<br>Latte | Pasta al pesto<br>Bocconcini di pollo e verdura<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane-burro-zucchero<br>Latte               | Pasta pasticciata<br>Carpaccio di zucchine<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Yogurth bianco                            | Pasta con pesce<br>Insalata di pesce con patate prezzemolate<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane - frutta               |
| <b>C</b><br>Pasta al ragù<br>Frittata gialla<br>Verdura cotta<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Yogurth alla frutta               | Pasta con verdure<br>Formaggio<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Fette biscottate<br>Latte - cacao       | Pasta al pesto<br>Spezzatino di tacchino con verdura<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Fiocchi di cereali<br>Latte           | Riso in bianco<br>Polpettine di bovino con piselli<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane - marmellata<br>Caffè d'orzo | Pasta al pomodoro e basilico<br>Pesce in bianco<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Grissini<br>Succo di frutta |
| <b>D</b><br>Pasta al ragù<br>Frittata di verdura<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Biscotti<br>Tè deteinato                   | Pasta con verdure<br>Pesce in bianco<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane-burro-zucchero<br>Latte      | Pasta al pesto<br>Insalata di pollo e verdure<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Crackers<br>Latte - caffè d'orzo             | Pasta in bianco<br>Lombo di maiale al pomodoro e origano<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Yogurth bianco              | Cous-cous al pomodoro<br>Pesce in bianco<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane – formaggio<br>Caffè d'orzo   |
| <b>E</b><br>Riso con verdure<br>Formaggio<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane - frutta                        | Pasta in bianco<br>Prosciutto cotto<br>Verdura cotta<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Biscotti<br>Latte                  | Pasta al pesto<br>Polpettine di pollo con spinaci<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Fiocchi di cereali<br>Latte | Pasta al ragù<br>Frittata gialla<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Pane - formaggio<br>Caffè d'orzo       | Pasta al pomodoro<br>Insalata di pesce con pomodorino<br><br>Pane - frutta<br><b>Merenda</b><br>Yogurth alla frutta                |



## MENU ESTIVO A

| LUNEDI'                                                                                                                                                                                                                                                  | MARTEDI'                                                                                                                                                                    | MERCOLEDI'                                                                                                                                                                                                                                                           | GIOVEDI'                                                                                                                                                                                              | VENERDI'                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta al pomodoro                                                                                                                                                                                                                                        | Riso con verdure                                                                                                                                                            | Pasta al pesto                                                                                                                                                                                                                                                       | Pasta al ragù                                                                                                                                                                                         | Pasta in bianco                                                                                                                                                                                        |
| Polpettine di vitello e ricotta                                                                                                                                                                                                                          | Formaggio                                                                                                                                                                   | Scaloppina di tacchino                                                                                                                                                                                                                                               | Frittata di verdura                                                                                                                                                                                   | Insalata di pesce con pomodorino                                                                                                                                                                       |
| Verdura cruda                                                                                                                                                                                                                                            | Verdura cruda                                                                                                                                                               | Verdura cotta                                                                                                                                                                                                                                                        | Pane – frutta                                                                                                                                                                                         | Pane – frutta                                                                                                                                                                                          |
| Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                                            | Pane – frutta                                                                                                                                                               | Pane – frutta                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |
| Pasta gr. 40<br>Pomodoro gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>Odori gr. 5<br>****<br>Carne gr. 40<br>Ricotta gr. 20<br>Parmigiano gr. 5<br>Pane grattugiato gr. 3<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Riso gr. 40<br>Verdure gr. 30<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Formaggio gr. 40<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Pinoli gr. 5<br>Parmigiano gr. 4<br>Olio gr. 5<br>Basilico gr. 8<br>Aglio q. b.<br>****<br>Carne gr. 60<br>Olio gr. 3<br>Farina gr. 2<br>Limone q. b.<br>Latte cc. 5<br>****<br>Verdura gr. 60<br>Olia gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Odori gr. 5<br>Carne gr. 15<br>Pomodoro gr. 40<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Uovo cc. 40<br>Verdura gr. 30<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Burro gr. 2<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Pesce gr. 70<br>Verdure gr. 50<br>Olio gr. 2<br>Limone q. b.<br>Erbe aromatiche q. b.<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 |

## MERENDA MENU ESTIVO A

| LUNEDI'                      | MARTEDI'                                        | MERCOLEDI'                                         | GIOVEDI'                   | VENERDI'                                                                                            |
|------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pane – frutta                | Biscotti                                        | Fiocchi di cereali                                 | Yogurth alla frutta        | Pane – formaggio                                                                                    |
|                              | Latte                                           | Latte                                              |                            | Caffè d'orzo                                                                                        |
| Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Biscotti secchi gr. 30<br>****<br>Latte cc. 150 | Fiocchi di cereali gr. 20<br>****<br>Latte cc. 150 | Yogurth alla frut. gr. 125 | Pane gr. 30<br>Formaggio gr. 20<br>****<br>Acqua cc. 100<br>Caffè d'orzo gr. 0,18<br>Zucchero gr. 3 |

## MENU ESTIVO B

| LUNEDI'                                                                                                                                                                                                                    | MARTEDI'                                                                                                                                                                                                        | MERCOLEDI'                                                                                                                                                                                                                                          | GIOVEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                    | VENERDI'                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta con verdure<br>Pesce in bianco<br>Verdura cruda<br>Pane - frutta                                                                                                                                                     | Riso in bianco<br>Prosciutto cotto e finocchi gratinati<br>Pane – frutta                                                                                                                                        | Pasta al pesto<br>Bocconcini di pollo con verdura<br>Pane – frutta                                                                                                                                                                                  | Pasta pasticciata<br>Carpaccio di zucchine<br>Pane – frutta                                                                                                                                                                                                                 | Pasta con pesce<br>Insalata di pesce con patate prezzemolate<br>Pane – frutta                                                                                                    |
| Pasta gr. 40<br>Verdure gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Pesce gr. 70<br>Olio gr. 2<br>Limone q. b.<br>Prezzemolo q. b.<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Riso gr. 40<br>Burro gr. 2<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 5<br>****<br>Prosciutto cotto gr. 30<br>Finocchio gr. 60<br>Parmigiano gr. 2<br>Latte cc. 10<br>Farina gr. 1<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Pinoli gr. 5<br>Parmigiano gr. 5<br>Olio gr. 5<br>Basilico gr. 8<br>Aglio q. b.<br>****<br>Petto di pollo gr. 60<br>Zucchine e carote gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Cipolla gr. 3<br>Farina gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Carne gr. 30<br>Pomodoro gr. 40<br>Parmigiano gr. 4<br>Besciamella:<br>Latte gr. 30<br>Farina gr. 2<br>Burro gr. 2<br>****<br>Zucchine gr. 60<br>Parmigiano gr. 5<br>Olio gr. 2<br>Prezzemolo q. b.<br>Limone q. b.<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Pesce gr. 20<br>Pomodoro gr. 40<br>Olio gr. 3<br>****<br>Pesce gr. 70<br>Patate gr. 60<br>Prezzemolo q. b.<br>Olio gr. 5<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 |

## MERENDA MENU ESTIVO B

| LUNEDI'                                                        | MARTEDI'                                           | MERCOLEDI'                                                            | GIOVEDI'               | VENERDI'                     |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|
| Biscotti<br>Tè                                                 | Fiocchi di cereali<br>Latte                        | Pane-burro-zucchero<br>Latte                                          | Yogurth bianco         | Pane – frutta                |
| Biscotti secchi gr. 30<br>****<br>Tè cc. 100<br>Zucchero gr. 3 | Fiocchi di cereali gr. 20<br>****<br>Latte cc. 150 | Pane gr. 20<br>Burro gr. 1<br>Zucchero gr. 2<br>****<br>Latte cc. 150 | Yogurth bianco gr. 125 | Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 |

## MENU ESTIVO C

| LUNEDI'                                                                                                                                                                                                                                    | MARTEDI'                                                                                                                                                                                | MERCOLEDI'                                                                                                                                                                                                                           | GIOVEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                       | VENERDI'                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta al ragù                                                                                                                                                                                                                              | Pasta con verdure                                                                                                                                                                       | Pasta al pesto                                                                                                                                                                                                                       | Riso in bianco                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pasta pomodoro e basilico                                                                                                                                                                                                                                    |
| Frittata gialla                                                                                                                                                                                                                            | Formaggio                                                                                                                                                                               | Spezzatino di tacchino con verdura                                                                                                                                                                                                   | Polpettine di bovino con piselli                                                                                                                                                                                                                                               | Pesce in bianco                                                                                                                                                                                                                                              |
| Verdura cotta                                                                                                                                                                                                                              | Verdura cruda                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Verdura cruda                                                                                                                                                                                                                                                |
| Pane - frutta                                                                                                                                                                                                                              | Pane – frutta                                                                                                                                                                           | Pane – frutta                                                                                                                                                                                                                        | Pane – frutta                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pane – frutta                                                                                                                                                                                                                                                |
| Pasta gr. 40<br>Odori gr. 5<br>Carne gr. 20<br>Pomodoro gr. 40<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Uovo gr. 40<br>Parmigiano gr. 4<br>Latte cc. 2<br>****<br>Verdura gr. 60<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Mozzarella gr. 40<br>Pomodoro gr. 50<br>Olio gr. 4<br>Origano q. b.<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Pinoli gr. 5<br>Parmigiano gr. 5<br>Olio gr. 5<br>Basilico gr. 8<br>Aglio q. b.<br>****<br>Tacchino gr. 60<br>Verdura gr. 60<br>Pomodoro gr. 20<br>Olio gr. 2<br>Odori q. b.<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Riso gr. 40<br>Burro gr. 2<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 5<br>****<br>Carne bovina gr. 40<br>Uovo gr. 10<br>Parmigiano gr. 5<br>Pangrattato gr. 8<br>Piselli gr. 30<br>Pomodoro gr. 30<br>Latte cc. 3<br>Cipolla gr. 3<br>Olio gr. 3<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Pomodoro gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>Basilico q. b.<br>Odori gr. 5<br>****<br>Pesce gr. 70<br>Olio gr. 2<br>Limone q. b.<br>Prezzemolo q. b.<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 |

## MERENDA MENU ESTIVO C

| LUNEDI'                    | MARTEDI'                                                                                      | MERCOLEDI'                                         | GIOVEDI'                                                                                             | VENERDI'                                           |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Yogurth alla frutta        | Fette biscottate                                                                              | Fiocchi di cereali                                 | Pane – marmellata                                                                                    | Grissini                                           |
|                            | Latte e cacao                                                                                 | Latte                                              | Caffè d'orzo                                                                                         | Succo di frutta                                    |
| Yogurth alla frut. gr. 125 | Fette biscottate gr. 20<br>****<br>Latte cc. 150<br>Zucchero gr. 3<br>Cacao in polvere gr. 30 | Fiocchi di cereali gr. 20<br>****<br>Latte cc. 150 | Pane gr. 20<br>Marmellata gr. 20<br>****<br>Acqua cc. 100<br>Caffè d'orzo gr. 0,18<br>Zucchero gr. 3 | Grissini gr. 20<br>****<br>Succo di frutta cc. 100 |

## MENU ESTIVO D

| LUNEDI'                                                                                                                                                                                                             | MARTEDI'                                                                                                                                                                                                                                  | MERCOLEDI'                                                                                                                                                                                                                        | GIOVEDI'                                                                                                                                                                                  | VENERDI'                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasta al ragù<br>Frittata di verdura<br><br>Pane - frutta                                                                                                                                                           | Pasta con verdure<br>Pesce in bianco<br><br>Verdura cruda<br>Pane – frutta                                                                                                                                                                | Pasta al pesto<br>Insalata di pollo e verdure<br><br>Pane – frutta                                                                                                                                                                | Pasta in bianco<br>Lombo di maiale al pomodoro e origano<br><br>Pane – frutta                                                                                                             | Cous- cous al pomodoro<br>Pesce in bianco con<br><br>Verdura cruda<br>Pane – frutta                                                                                                  |
| Pasta gr. 40<br>Odori gr. 5<br>Carne gr. 20<br>Pomodoro gr. 40<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Uovo gr. 40<br>Verdura gr. 30<br>Parmigiano gr. 4<br>Olio gr. 5<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>Odori gr. 5<br>****<br>Pesce gr. 70<br>Olio gr. 2<br>Limone q. b.<br>Prezzemolo q. b.<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Pinoli gr. 5<br>Parmigiano gr. 5<br>Olio gr. 5<br>Basilico gr. 8<br>Aglio q. b.<br>****<br>Petto di pollo gr. 60<br>Zucchine e carote gr. 60<br>Olio gr. 3<br>Odori q. b.<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Burro gr. 2<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Carne di maiale gr. 60<br>Pomodori gr. 40<br>Origano q. b.<br>Olio gr. 5<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Cous- cous gr. 40<br>Pomodoro gr. 50<br>Parmigiano gr. 4<br>Olio gr. 5<br>****<br>Pesce gr. 70<br>Olio gr. 3<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 |

## MERENDA MENU ESTIVO D

| LUNEDI'                                                        | MARTEDI'                                                              | MERCOLEDI'                                                                          | GIOVEDI'               | VENERDI'                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Biscotti<br>Tè                                                 | Pane-burro-zucchero<br>Latte                                          | Crackers<br>Latte e caffè d'orzo                                                    | Yogurth bianco         | Pane - formaggio<br>Caffè d'orzo                                                                    |
| Biscotti secchi gr. 30<br>****<br>Tè cc. 100<br>Zucchero gr. 3 | Pane gr. 20<br>Burro gr. 3<br>Zucchero gr. 2<br>****<br>Latte gr. 150 | Crackers gr. 25<br>****<br>Latte cc. 150<br>Caffè d'orzo gr. 0,09<br>Zucchero gr. 3 | Yogurth bianco gr. 125 | Pane gr. 30<br>Formaggio gr. 20<br>****<br>Acqua cc. 100<br>Caffè d'orzo gr. 0,18<br>Zucchero gr. 3 |

## MENU ESTIVO E

| LUNEDI'                                                                                                                                                                     | MARTEDI'                                                                                                                                                                         | MERCOLEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                 | GIOVEDI'                                                                                                                                                                                                                                 | VENERDI'                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Riso con verdure                                                                                                                                                            | Pasta in bianco                                                                                                                                                                  | Pasta al pesto                                                                                                                                                                                                                                                             | Pasta al ragù                                                                                                                                                                                                                            | Pasta al pomodoro                                                                                                                                                                                   |
| Formaggio                                                                                                                                                                   | Prosciutto cotto                                                                                                                                                                 | Polpettine di pollo con spinaci                                                                                                                                                                                                                                            | Frittata gialla                                                                                                                                                                                                                          | Insalata di pesce con pomodorino                                                                                                                                                                    |
| Verdura cruda                                                                                                                                                               | Verdura cotta                                                                                                                                                                    | Verdura cruda                                                                                                                                                                                                                                                              | Verdura cruda                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |
| Pane - frutta                                                                                                                                                               | Pane – frutta                                                                                                                                                                    | Pane – frutta                                                                                                                                                                                                                                                              | Pane – frutta                                                                                                                                                                                                                            | Pane – frutta                                                                                                                                                                                       |
| Riso gr. 40<br>Verdure gr. 30<br>Parmigiano gr. 4<br>Olio gr. 3<br>****<br>Formaggio gr. 40<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Burro gr. 2<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 5<br>****<br>Prosciutto cotto gr. 30<br>****<br>Verdura gr. 60<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Pinoli gr. 5<br>Parmigiano gr. 5<br>Olio gr. 5<br>Basilico q. b.<br>Aglio q. b.<br>****<br>Pollo gr. 60<br>Spinaci gr. 30<br>Uovo gr. 5<br>Olio gr. 2<br>Pangrattato gr. 3<br>****<br>Verdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Odori gr. 5<br>Carne gr. 20<br>Pomodoro gr. 40<br>Olio gr. 2<br>Parmigiano gr. 4<br>****<br>Uovo gr. 40<br>Parmigiano gr. 4<br>Olio gr. 2<br>****<br>Vrdura gr. 50<br>Olio gr. 2<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Pasta gr. 40<br>Pomodoro gr. 50<br>Olio gr. 3<br>Parmigiano gr. 4<br>Odori gr. 5<br>****<br>Pesce gr. 70<br>Pomodorino gr. 50<br>Olio gr. 4<br>Limone q. b.<br>****<br>Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 |

## MERENDA MENU ESTIVO E

| LUNEDI'                      | MARTEDI'                                 | MERCOLEDI'                                         | GIOVEDI'                                                                                            | VENERDI'                   |
|------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Pane – frutta                | Biscotti                                 | Fiocchi di cereali                                 | Pane - formaggio                                                                                    | Yogurth alla frutta        |
|                              | Latte                                    | Latte                                              | Caffè d'orzo                                                                                        |                            |
| Pane gr. 20<br>Frutta gr. 70 | Biscotti gr. 30<br>****<br>Latte gr. 150 | Fiocchi di cereali gr. 20<br>****<br>Latte cc. 150 | Pane gr. 20<br>Formaggio gr. 20<br>****<br>Acqua cc. 100<br>Caffè d'orzo gr. 0,18<br>Zucchero gr. 3 | Yogurth alla frut. gr. 125 |

***DIETETICA  
SPECIALE***

*la stesura della dietetica speciale è stata elaborata da un gruppo tecnico costituito da :*

- Nutrizionista del Settore Istruzione del Comune di Bologna,*
- Pediatri di comunità dell'Azienda USL.di Bologna,*
- dal direttore e operatori dell' U.O. Igiene degli Alimenti e Bevande e del Dipartimento di Sanità Pubblica*

## DIETETICA SPECIALE

Di seguito viene presa in considerazione l'alimentazione del bambino nelle varie patologie pediatriche, più comuni, partendo da alcune nozioni generali sulla malattia, e cercando di fornire indicazioni pratiche agli operatori dei nidi d'infanzia sui trattamenti dietetici che i vari quadri patologici richiedono.

In caso di consegna al Nido di un certificato medico (pediatra di libera scelta, o pediatra di comunità, o pediatra di ente ospedaliero), che attesti una patologia del bambino, **l'operatore del servizio prima infanzia**, deve inoltrare **il certificato** il giorno stesso via fax all'Unità Operativa Controllo pasti Nidi d'infanzia ( **051 219 5706** ) .

**Tutto il personale del nido educatori e operatori di ruolo e jolly devono essere informati relativamente al certificato che attesta la dieta speciale**, per evitare situazione di grave pericolo, per il bambino, dovuto alla non corretta applicazione dello schema dietetico.

Qualora la dieta riguardi una patologia importante quale: intolleranza al glutine, il diabete, la fenilchetonuria, allergie associate importanti, favismo ecc..., lo schema dietetico verrà elaborato ( mensilmente, settimanalmente), dalla nutrizionista, responsabile Unità Operativa Controllo pasti Nidi d'infanzia.

Nel caso la dieta speciale, richieda l'acquisto di prodotti dietetici, che non sono presenti nel contratto dietetici, **il certificato deve essere inoltrato dall'operatore servizio prima infanzia, via fax al Referente del Quartiere**, che provvederà ad autorizzarne l'acquisto.

N.B. **Le diete per motivi religiosi ( no maiale, no carne, ecc.)** devono essere richieste dal genitore con auto-certificazione e consegnate al Nido.

Gli alimenti di cui è richiesta la sospensione, vengono sostituiti con alimenti di simile valore biologico-nutrizionale

Le “diete speciali” sono prescritte dal pediatra curante, che ne deve indicare anche la durata. La prescrizione va consegnata al nido a cura del genitore.

E' offerta l'opportunità di richiedere una dieta “in bianco”, direttamente al personale del nido per la **durata massima di due giorni e non più di due volte al mese**. In caso di richiesta di dieta “in bianco” di durata superiore ai due giorni, o in caso di intolleranze od allergie alimentari è necessaria la prescrizione del pediatra curante.



## **DIETA IN BIANCO PER I BAMBINI DI ETA' INFERIORE ALL'ANNO DI VITA**

### **COLAZIONE**

Tè deteinato con biscotto granulato senza uovo, oppure con crema di riso.

### **PRANZO**

Brodo vegetale di carota e patata con crema di riso o con semolino o con pastina di grano duro o con riso, con olio di oliva extravergine e parmigiano.

Carne fresca: pollo, tacchino, coniglio, agnello.

Frutta fresca: mela o banana.

### **MERENDA**

Tè deteinato con biscotto granulato senza uovo oppure con crema di riso.

### **NOTA**

Gli alimenti vengono somministrati in base all'età del bambino, tenendo presente i tempi di introduzione degli alimenti, secondo lo schema di divezzamento.

## **DIETA IN BIANCO PER I BAMBINI DI ETA' SUPERIORE ALL'ANNO DI VITA**

### **COLAZIONE**

Tè deteinato con pane comune, oppure con biscotti tipo oswego, oppure con grissini o crackers.

### **PRANZO**

Brodo vegetale di carota e patata con pastina o riso, oppure

Pasta di semola di grano duro o riso conditi con olio extravergine d'oliva e parmigiano

Carne bianca fresca ( pollo, tacchino, coniglio, agnello) condita con olio extravergine d'oliva e limone oppure parmigiano.

Verdure: patate e carote lessate

Frutta : mela o banana

Pane comune.

### **MERENDA**

Tè deteinato con pane comune, oppure con biscotti tipo oswego, oppure con grissini o crackers o pane e parmigiano

## DIETE SPECIALI

### CELIACHIA

La celiachia è una condizione permanente di intolleranza alla gliadina, una frazione proteica del glutine contenuta in alcuni cereali: frumento, avena, farro, segale, orzo, kamut, fik (grano verde egiziano), spelta e tritcale. Il grano saraceno sebbene non contenga all'origine glutine, durante la lavorazione viene spesso contaminato dal glutine e per questo viene evitato al pari dei cereali citati.

A seguito dell'ingestione di cereali contenenti glutine in soggetti geneticamente predisposti si innescano alterazioni immunologiche con produzione di anticorpi ed autoanticorpi che determinano danno alla mucosa intestinale e in vari organi ed apparati con comparsa di lesioni e sintomi secondari a tali eventi.

L'eliminazione del glutine dalla dieta comporta la remissione di gran parte della sintomatologia e la normalizzazione delle lesioni intestinali.

### COME SI MANIFESTA LA CELIACHIA

I sintomi della celiachia possono essere vari ed in alcuni casi anche assenti.

I più manifesti sono diarrea, calo di peso e forze, gonfiore e dolore addominale, vomito e, nei bambini, anche arresto della crescita. Tuttavia, non sempre la celiachia si presenta in forma palese, molte sono le sue forme cliniche caratterizzate da manifestazioni più sfumate o apparentemente extraintestinali come anemia ( carenza di ferro), osteoporosi ( carenza di calcio), carenza di vitamine e sali minerali o manifestazioni proprie di altre patologie che a volte si associano. In alcuni pazienti il sospetto nasce dal riscontro di un problema extraintestinale come la dermatite erpetiforme, la stomatite afosa, il diabete, l'osteoporosi, le turbe della fertilità, le tiroiditi, le allergie, le intolleranze e alcune patologie di tipo neurologico come le epilessie, l'alopecia (mancata crescita dei capelli), le artriti croniche, le epatiti autoimmuni, alterazioni dello smalto dentario. In casi molto rari la celiachia può manifestarsi sin dall'inizio con complicanze gravi come il linfoma intestinale.

La malattia può presentarsi anche in età adulta generalmente con insorgenza fra la terza e la quarta decade di vita. In molti pazienti diagnosticati in età adulta sintomi più o meno evidenti di una possibile enteropatia da glutine erano già presenti nell'infanzia e tendono alla remissione spontaneamente durante l'adolescenza per ripresentarsi fra la terza o quarta decade di vita. Peraltro, la malattia può rimanere silente fino ad età avanzata e non sono rari i casi in cui viene riconosciuta in età geriatrica.

Studi sulla malattia hanno dimostrato l'importanza della diagnosi precoce, e di una costante dieta senza glutine per proteggere dal rischio di complicanze neoplastiche ( linfoma intestinale, carcinoma esofageo, adenocarcinoma dell'intestino tenue e del colon) e non neoplastiche ma altrettanto gravi.

Una rigorosa alimentazione senza glutine è infatti l'unica terapia efficace che al momento garantisce alle persone celiache un perfetto stato di salute con scomparsa delle manifestazioni cliniche, la normalizzazione degli esami e il ripristino della normale struttura della mucosa intestinale.

E' necessario escludere dall'alimentazione dei celiaci tutti i cereali ed i cibi contenenti glutine. E' importante non dimenticare che anche piccole quantità di glutine possono causare danni. Occorre dunque prestare attenzione alla composizione dei comuni alimenti in commercio, poiché tracce di glutine possono essere presenti in vari prodotti.

La terapia dietetica è facilitata da una vasta gamma di prodotti per ciliaci già pronti (come pane, pasta, biscotti, pasta per pizza) costituite da farine naturalmente prive di glutine ( mais, riso, patate,

ecc..) la cui produzione e vendita è regolamentata da norme specifiche (prodotti dietoterapici). L'elenco di tali prodotti è pubblicato nel registro Nazionale degli Alimenti, unici prodotti a poter utilizzare la dicitura "senza glutine".

Per tutti gli alimenti industriali è necessario leggere sempre bene le etichette per escludere la presenza di amido, farina, malto, proteine vegetali, germe di grano, fibre che potrebbero nascondere il glutine se non ne viene specificato la provenienza.

L'Associazione Italiana Celiachia (AIC), pubblica da diversi anni un prontuario in cui sono iscritti i prodotti individuati come: permessi, da evitare e a rischio, selezionati sulla base di un questionario di valutazione compilato dalle Aziende interessate.

AIC è proprietaria anche del marchio della spiga sbarrata che viene concesso in licenza d'uso per i prodotti del commercio dietoterapici dopo verifiche a cura di AIC.

Con la legge del 4 luglio 2005 n. 123 è fatto obbligo ai gestori delle mense scolastiche, di quelle ospedaliere e delle strutture pubbliche di fornire pasti senza glutine ai celiaci che ne facciano richiesta.

## **CHE COSA NON SI PUÒ E CHE COSA SI PUÒ MANGIARE**

L'ingestione di tracce di glutine spesso non procura fastidi immediati ma può essere dannosa a lungo termine per il rischio di persistenza dell'infiammazione intestinale.

L'identificazione degli alimenti a rischio è facilitata dalla normativa dell'Unione Europea sull'etichettatura che impone alle aziende produttrici di dichiarare la presenza di glutine nel prodotto anche se in quantità minime.

### **Alimenti vietati**

Sono assolutamente da eliminare tutti i cibi contenenti derivati del frumento, compreso il farro, il kamut, il triticale, la spelta, l'orzo e la segale. L'avena ed il grano saraceno sono sconsigliati come già detto poiché spesso contaminati dal glutine.

Vietati sono anche quegli alimenti che nelle varie preparazioni vengono infarinati o impanati con derivati del frumento es: frutta disidratata e infarinata, verdure con cereali, verdura impanata o infarinata o pastellata, verdure surgelate contenenti infarinature a base di frumento o derivati come le patatine fritte o i funghi.

Sono vietati gli yogurt al malto, ai cereali, con biscotti e piatti pronti contenenti farine con glutine ed il pesce surgelato precotto, il cioccolato con cereali, la birra, i caffè solubili o surrogati del caffè contenenti orzo o malto d'orzo, bevande all'avena, besciamella, lievito madre e lievito acido.

### **Alimenti permessi ossia senza glutine**

Esistono numerosi alimenti naturali senza glutine, che possono essere consumati tranquillamente quali il riso, il mais, le patate, la manioca, la tapioca, le castagne, il latte e i suoi derivati come i formaggi freschi o stagionati di produzione italiana, la carne, il prosciutto crudo, il pesce, le uova, la frutta, la verdura fresca e surgelata non infarinata o senza aggiunta di altri ingredienti non permessi, le verdure conservate sott'olio o aceto, i legumi sia freschi che in scatola, il passato di pomodoro, i pomodori pelati o a pezzettini, la frutta oleosa al naturale, tostata, salata, la frutta sciroppata, la frutta secca o disidratata non infarinata, gli olii vegetali, il burro, il lardo, lo strutto, l'aceto, le erbe aromatiche, le spezie, il lievito di birra fresco e liofilizzato, tè e camomilla.

### **Alimenti a rischio**

Possono essere consumati solo dopo aver accertato l'assenza di glutine. Tuttavia non possono essere considerati sicuri al 100% poiché tra gli ingredienti potrebbe non comparire il glutine ma essere presente in tracce per contaminazione. Esempi di alimenti a rischio sono riso soffiato, patatine in sacchetto, purè istantaneo o surgelato, polenta istantanea o già pronta, pop corn confezionati, amido e farine non certificate dal marchio autorizzato dal ministero (quindi attenzione oltre a quelle vietate anche a quelle di mais, di riso, di ceci, di tapioca, di manioca, di miglio, di castagne), bevande pronte a base di latte, yogurt alla frutta, panna a lunga conservazione condita

con funghi o salmone ecc..., panna montata, creme e budini, formaggi fusi a fette, e spalmabili, erborinati ed a crosta fiorita ( brie, camoscio d'oro), salumi ed insaccati ( utile può essere la richiesta di dichiarazione di assenza di glutine nella lavorazione del prodotto da parte della ditta produttrice), conserve di carne in scatola, sughi pronti a base di carne o pesce, piatti pronti precotti a base di carne o pesce, sciroppi per bibite e granite, miscele per frappè, cioccolata, the e camomilla, integratori salini, succhi di frutta con aggiunta di fibre, zucchero a velo, marmellate, cioccolato in tavolette, cioccolatini e creme spalmabili, cacao in polvere, pasta di cacao, gelati, ghiaccioli e granite, caramelle, gomme da masticare, canditi, gelatine, confetti, edulcoranti, sughi pronti, salse pronte, burro light, dadi o estratti di carne, preparati per brodo, spezie, insaporitori, lievito chimico.

Anche a scuola i bambini celiaci dovranno seguire una dieta rigorosamente priva di glutine ed il personale della scuola e della cucina dovrà essere informato non solo delle necessità dietetiche ma anche dei comportamenti da tenere per evitare le contaminazioni degli alimenti con il glutine. Ciò nonostante è opportuno fare tutti i tentativi per non accentuare le differenze dietetiche rispetto al menù degli altri bambini per esempio evitando di ricorrere a diete in bianco quando è possibile condire la pasta con sugo di pomodoro.

### **Regole da rispettare in cucina ed a tavola**

Per preparare un pasto sicuro senza glutine è necessario scegliere gli ingredienti che sono sicuramente privi di glutine.

Inoltre:

- non infarinare mai gli alimenti con le farine vietate e non certificate e non utilizzarle mai per salse e sughi;
- non toccare il cibo con le mani infarinate o con utensili usati per la preparazione di pasti con glutine (lavare accuratamente le mani e usare mestoli, scolapasta, pentole ecc. puliti o utilizzarne ad esclusivo uso per i pasti senza glutine.);
- evitare la lavorazione del cibo in ambienti a maggior rischio di contaminazione, dove è stata utilizzata farina che può disperdersi nell'aria e ricadere su cibi o piani di lavoro;
- non appoggiare il cibo direttamente su superfici contaminate come il piano di lavoro, le teglie, la base del forno, la piastra o la griglia. Pulire sempre prima d'iniziare il lavoro ,utilizzare carta da forno o altre teglie ben lavate o fogli di alluminio;
- cucinare la pasta dietetica in un tegame pulito con acqua non utilizzata per altre cotture facendo attenzione a non mescolarla con lo stesso cucchiaino che si sta adoperando per la pasta normale;
- evitare prodotti di cui non si conosca esattamente la composizione.

### **Effetti positivi della dieta senza glutine**

Con l'inizio della dieta si assiste alla scomparsa delle manifestazioni cliniche, la normalizzazione degli esami sugli anticorpi ed il ripristino della normale struttura della mucosa intestinale. Entro pochi giorni si assiste ad un miglioramento dell'appetito e dell'umore, seguito dalla progressiva scomparsa di diarrea e nei bambini alla ripresa della crescita. Eventuali alterazioni metaboliche come l'anemia tendono lentamente a normalizzarsi.

Il trattamento dietetico, specie se precoce, minimizza il rischio di complicanze a lungo termine, tuttavia non azzerava del tutto la possibilità di eventuali patologie autoimmuni associate ( es tiroidite autoimmune).

## DIABETE

Il diabete insulino dipendente è il risultato di una mancata produzione da parte del pancreas (una ghiandola annessa all'apparato digerente e situata dietro lo stomaco) dell'insulina, l'ormone che regola la concentrazione di zucchero nel sangue.

Anche se le cause dell'interruzione della produzione di insulina non sono ancora del tutto note, si sa che questa situazione è legata alla distruzione delle cellule beta del pancreas attaccate da anticorpi prodotti dallo stesso organismo. A poco a poco il prodotto di queste cellule cioè l'insulina viene a mancare e senza questo ormone lo zucchero non può essere utilizzato e si accumula nel sangue. In un soggetto non diabetico l'insulina viene prodotta dal pancreas a seconda delle necessità in modo che il livello di glucosio nel sangue (glicemia) oscilli entro limiti ristretti sia in condizioni di digiuno che dopo un pasto abbondante. In altre parole, se la glicemia tende ad aumentare, per esempio dopo i pasti, viene liberata dal pancreas più insulina, nel caso invece la glicemia tenda a diminuire (es nel digiuno prolungato) la produzione tende a diminuire. Senza insulina la glicemia aumenta in modo incontrollato e si configura il diabete.

L'esordio del diabete viene sospettato quando improvvisamente in un bambino si manifesta sete intensa, dimagrimento nonostante l'appetito conservato ed aumento di emissione di urine. Se non riconosciuto in questa fase iniziale, il diabete si può scompensare e portare a perdita di coscienza e coma.

Il diabete attualmente non è guaribile ma può essere controllato con adeguato trattamento che non deve mai essere interrotto.

Nel bambino diabetico, abitualmente, l'insulina deve venire somministrata con varie iniezioni nella giornata che controllano la glicemia per alcune ore. E' evidente che qualora lo zucchero nel sangue tendesse ad abbassarsi, per esempio in seguito ad un eccessivo esercizio fisico o a carenza di cibo, l'insulina già iniettata continuerebbe a svolgere la sua azione portando a livelli glicemici troppo bassi con il rischio di crisi ipoglicemiche.

Fortunatamente in queste circostanze l'organismo emette segnali di allarme, se questi sono riconosciuti al loro insorgere, le crisi potranno essere bloccate somministrando cibi contenenti zuccheri. Qualora venissero trascurati si possono determinare sintomi sempre più gravi fino al coma.

Un minore diabetico deve controllare ogni giorno la glicemia prima dei pasti ed in base ai valori riscontrati praticare una iniezione di insulina deve, inoltre seguire un'alimentazione regolare ed equilibrata. Ogni 2-3 mesi è necessario fare un controllo medico presso un centro diabetologico pediatrico.

Per il resto può condurre un tipo di vita normale, che lo aiuterà a crescere sereno ed a svilupparsi come tutti gli altri bambini. Può e deve frequentare regolarmente la scuola; giocare ricevere un'alimentazione sana ed equilibrata, praticare attività fisica e così anche da adulto potrà condurre una vita come qualsiasi altra persona. Tutto ciò però si potrà realizzare se verrà aiutato a seguire il trattamento necessario. E' quindi importante che anche l'ambiente scolastico, che accoglie il bambino per diverse ore della giornata, collabori attivamente con la famiglia e sia in grado di riconoscere i sintomi di malessere che è possibile si verifichino nonostante le terapie ed i controlli della glicemia e aiuti il bambino a superarli evitandone il peggioramento.

Per esempio se la somministrazione di insulina del mattino è stata insufficiente rispetto al bisogno, il minore può essere disturbato da una glicemia più alta del solito e manifestare sete intensa o frequente stimolo ad urinare. In tali circostanze bisognerà soddisfare le sue esigenze. Se, al contrario, la dose di insulina somministrata è stata più alta del fabbisogno, per esempio perché il bambino ha svolto un'attività fisica intensa che è una delle situazioni che tende ad abbassare la glicemia, può verificarsi un malessere da ipoglicemia che è molto importante riconoscere per evitare che diventi più severo e peggiorando possa portare a sonnolenza e perdita di coscienza.

## **Sintomi dell'ipoglicemia**

Il malessere può manifestarsi, in alcuni, sotto forma di debolezza fisica ( esempio il bambino interrompe bruscamente l'attività, si isola o cammina con passi incerti); in altri sotto forma di irrequietezza e di sbalzi di umore. Nel caso di un'ipoglicemia severa, possono sopraggiungere sonnolenza e perdita di coscienza talvolta convulsioni.

Nella maggior parte dei casi i minori avvertono e riconoscono precocemente i sintomi caratteristici e richiedono di poter assumere zucchero o caramelle o alimenti ( generalmente biscotti zuccherati, crackers, frutta zuccherina come le banane) che in questi casi devono essere assolutamente concessi per risolvere la crisi iniziale. E' opportuno consentire di compiere questa operazione in classe, senza dover distogliere la propria attenzione dalla lezione.

I sintomi che, in modo più o meno associato si manifestano più frequentemente in caso di ipoglicemia sono: stanchezza, fame eccessiva , crampi allo stomaco, sudorazione, pallore, mal di testa, nervosismo, tremori, tachicardia palpitazioni, vertigini, dolori addominali, disturbi della visione, gambe malferme, difficoltà di concentrazione, confusione mentale, sonnolenza, turbe del comportamento come irritabilità, eccitazione, crisi di pianto, eccessi di collera, e di riso. Possono essere differenti da individuo ad individuo ma tendono a ripetersi nel medesimo soggetto facilitandone il riconoscimento.

## **Cause di ipoglicemia**

Possibili cause favorevoli l'insorgenza di ipoglicemia sono:

- Dosi di insulina non corrispondenti al fabbisogno (nei bambini questa quantità non sempre può essere definita con esattezza)
- Sottovalutazione dei segni minori e precoci dell'ipoglicemia (attenzione ai bambini più piccoli o non ancora capaci di riconoscere i sintomi precoci di ipoglicemia)
- Mancato rispetto dei tempi necessari tra somministrazione di insulina ed assunzione del pasto ( 20-30 minuti).
- Mancato rispetto qualitativo e quantitativo degli alimenti nonché della suddivisione numerica ed oraria dei pasti nella giornata ( attenzione al rifiuto di consumare alimenti a merenda o a pranzo)
- Attività motoria intensa
- Malattie intercorrenti o febbre

## **Interventi in caso di ipoglicemia**

Solitamente il bambino grandicello è in grado di valutare i propri sintomi ed è addestrato ad assumere gli alimenti appropriati. Nel caso invece non sia in grado di gestirsi, al comparire di sintomi di ipoglicemia, si deve provvedere alla somministrazione immediata di alimenti o bevande zuccherate.

Pertanto in caso di sintomi caratteristici per ipoglicemia si raccomanda di:

- soddisfare le eventuali richieste dei bambini di cibo o zucchero anche al di fuori degli orari consueti;
- per i bambini piccoli o comunque che faticano nell'autogestione far consumare alimenti indicati dalla famiglia ( generalmente crackers, biscotti zuccherati, banane, succhi di frutta) o se i segni di ipoglicemia sono particolarmente accentuati ( disorientamento, difficoltà a stare in piedi ecc.) somministrare 2-3 cucchiaini di zucchero sciolti in acqua o un bicchiere di succo di frutta zuccherato o bibita dolce; il bambino deve essere sollecitato ad ingerire, qualora non avvenisse un miglioramento dopo 5 minuti, ripetere la somministrazione di zucchero;
- se il bambino non migliora dopo la seconda somministrazione, deve essere chiamato il 118 avendo cura di specificare che si tratta di presunta crisi ipoglicemica in bambino diabetico

- se invece il bambino dopo aver bevuto acqua e zucchero si riprende è indicato dargli da mangiare cibi contenenti zuccheri complessi come un mezzo panino o dei crackers , tenerlo in osservazione per 30 minuti, quindi fargli riprendere le normali attività. I genitori devono essere informati dell'episodio;
- in caso invece di perdita di coscienza non va forzata la somministrazione di alimenti o bevande ma va allertato immediatamente il 118.

E' inoltre importante avvisare la famiglia anche in caso di situazioni di malessere legate a febbre, vomito, diarrea o altro problema di salute che potrebbe incidere sulle variazioni della glicemia. Infatti le malattie intercorrenti possono al contrario delle situazioni precedenti aumentare il fabbisogno di insulina per aumento della glicemia.

### **L'alimentazione**

L'alimentazione del bambino diabetico è sostanzialmente simile a quella del bambino non diabetico infatti non differisce che in pochi dettagli dalla dieta raccomandata a tutta la popolazione italiana dai LARN e dalle linee guida elaborate dall'INRAN. L'alimentazione deve consentire un accrescimento armonico, un peso ideale, un'attività fisica normale. Regolata sull'età ,sul peso e sulle attività svolte , deve favorire un controllo ottimale della glicemia.

La sola iniezione di insulina non è sufficiente a tenere sotto controllo la glicemia. Se con l'alimentazione si introducono quantità esagerate di zuccheri, l'equilibrio è molto più difficile da raggiungere.

L'apporto di zuccheri totali è pari al 55-60 % delle calorie giornaliere ma solo il 10-12% può essere rappresentato da zuccheri semplici costituiti principalmente da lattosio e fruttosio mentre il rimanente deve provenire da zuccheri complessi. Importante è un apporto di fibre pari allo 0,5g/Kg di peso ideale giornaliero garantito da un elevato consumo di verdure e carboidrati integrali e da un regolare consumo di frutta.

La distribuzione calorica nella giornata deve prevedere cinque pasti: la colazione, uno spuntino a metà mattina, il pranzo, una merenda e la cena. Colazione, pranzo, e cena sono i momenti alimentari più importanti anche perché preceduti dalla terapia insulinica, gli spuntini e le merende contrastano le eventuali ipoglicemie che possono insorgere a circa 3-4 ore dai pasti principali come effetto della somministrazione di insulina rapida la cui azione permane per circa 5-6 ore.

A scuola i bambini seguono un regime dietetico simile ai compagni ma con quantitativi di carboidrati ( pane, pasta, frutta) indicati da schemi dietologici. Generalmente è sufficiente prevedere porzioni regolari evitando i bis di pasta e pane od evitando il pane se ci sono patate o legumi nel menù previsto.

## **MALATTIE METABOLICHE**

Sono malattie ereditarie caratterizzate più spesso dalla mancata sintesi di enzimi o altre sostanze e da accumulo di composti tossici con insorgenza di gravi disturbi a carico di organi come cervello, fegato, reni.

Sono patologie fortunatamente rare ma per alcune è possibile giovare di una terapia dietetica particolare

Di seguito viene illustrata la fenilchetonuria.

### **FENILCHETONURIA**

E' determinata dalla mancanza parziale o totale di un enzima e dall'accumulo di fenilalanina nel sangue che se non rimosso precocemente può causare ritardo mentale progressivo, convulsioni, paralisi.

In questa malattia il trattamento dietetico va attuato nei casi che presentano un alto valore di fenilalanina nel sangue.

La dieta dovrà garantire un apporto in calorie, proteine, zuccheri, grassi, vitamine e minerali sufficiente a soddisfare una crescita adeguata e dovrà fornire con gli alimenti una quantità minima di fenilalanina sufficiente per la sintesi di proteine e la crescita del bambino.

Il grado di restrizione della fenilalanina limita l'introduzione delle proteine naturali ed indica l'uso di prodotti proteici sostitutivi di natura sintetica privi di fenilalanina.

Il trattamento dietetico, in pratica, consiste nell'impiego di integratori proteici privi di fenilalanina e prodotti dietetici aproteici e cibi naturali con basso contenuto di fenilalanina.

A seconda della gravità della malattia pertanto nel primo anno di vita il bambino potrà assumere latte materno o latti formulati usuali integrati da latti speciali privi di fenilalanina, o nei casi più gravi solo latti speciali ed integratori calorici e proteici. Durante lo svezzamento sarà necessario fare uso di farine, biscotti, aproteici e omogeneizzati di frutta più integratori a base di aminoacidi o altre sostanze che aumentano l'apporto calorico.

Man mano che il bambino cresce la sua alimentazione si baserà sull'utilizzo di miscele di aminoacidi, sull'uso di prodotti ipoproteici ( pasta, pane, biscotti, bevande), sul consumo di alimenti naturali a basso contenuto proteico specificati in schemi alimentari certificati e sull'assunzione libera di alimenti ad alto valore calorico come zucchero, miele, marmellata, bevande zuccherate, olio, burro.

Molta attenzione bisogna porre agli alimenti confezionati specie se reclamizzati come light o senza zucchero perché dolcificati con sostanze artificiali che sono fonti di fenilalanina. Per ovviare a questo problema è quindi necessario la lettura delle etichette ed evitare l'utilizzo di dolcificanti o alimenti dolcificati senza l'utilizzo dello zucchero.

### **IL REFLUSSO GASTROESOFAGEO**

Il reflusso dei succhi gastrici nell'esofago è un evento abbastanza frequente in età pediatrica che normalmente si può verificare da 3 a 5 volte nel corso della giornata ma diviene preoccupante quando insorge in modo più frequente e prolungato e determina la comparsa di sintomi quali rigurgito acido e dolore. Come complicanze, infatti, può determinare esofagiti, ulcerazioni, emorragie od altre manifestazioni .

Le cause possono essere varie ma più spesso è legato ad una scarsa tonicità o rilasciamento transitorio dello sfintere esofageo inferiore.



I consigli dietetico comportamentali indicano di fare pasti poco abbondanti e frequenti, di bere lontano dai pasti, di evitare alimenti che possono diminuire il tono dello sfintere o irritare la mucosa esofagea o rallentare lo svuotamento gastrico: the, cioccolato, aglio, cipolla, cibi grassi, cibi molto freddi o molto caldi, alimenti acidi come agrumi e succhi di agrumi, pomodori, e prodotti a base di pomodoro, ed anche pepe, spezie ed erbe aromatiche, bibite gassate.

Sono consigliati: carni magre, latte scremato, formaggi freschi magri, pane, pasta, riso, frutta (eccetto quella sconsigliata), verdure senza aggiunta di grassi.

Inoltre viene raccomandato di non distendersi immediatamente dopo il pasto ma di attendere almeno 20-30 minuti; di alzare l'inclinazione del letto di 15-30° dalla parte della testa, di evitare indumenti stretti e cinture strette, di mantenere un alvo regolare.

## **ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI**

Il termine intolleranza alimentare indica una manifestazione clinica anomala conseguente all'ingestione di uno o più alimenti.

Le allergie alimentari sono caratterizzate da una risposta esagerata del sistema immunitario a sostanze contenute negli alimenti. Si distinguono in reazioni allergiche a rapida insorgenza e reazioni la cui comparsa avviene a distanza di svariate ore dall'ingestione dell'alimento.

I fattori che possono contribuire a scatenare una reazione avversa agli alimenti in età pediatrica riguardano la familiarità per allergie/ atopie, l'imaturità strutturale e/o funzionale della mucosa intestinale, lesioni della mucosa intestinale, i difetti immunitari, le malattie metaboliche.

Le manifestazioni cliniche sono molteplici e possono interessare la pelle (eczemi, orticaria), e/o gli apparati respiratorio (bronchiti, riniti, asma, ecc.), gastrointestinale (vomito, diarrea, coliche, stipsi ecc.), neurologico (disturbi del sonno, irritabilità, cefalea, affaticamento ecc.), renale (disturbi della minzione), o manifestarsi con scarso accrescimento, e rifiuto del cibo, ma anche coinvolgere contemporaneamente più organi ed apparati in modo improvviso e violento portando allo shock anafilattico.

I cibi più allergizzanti sono il latte vaccino, le uova, la soia, le noci e le arachidi, il pesce ed i crostacei, il grano, alcuni tipi di frutta (fragole, agrumi ecc.) alcuni tipi di verdure (pomodoro ecc.). Spesso reazioni di intolleranza agli alimenti sono causate dal contenuto di istamina o altre sostanze o dalla capacità di stimolare la liberazione di istamina. Al primo gruppo appartengono: formaggi fermentati e stagionati, pesce fresco e conservato, selvaggina, insaccati, vino, birra, estratto di lievito, dadi per brodo, patate, cavolo, cavolfiore, spinaci, pomodoro, uva, agrumi, avocado, banana, lamponi, cioccolato; al secondo appartengono: albume, molluschi, fragole, pomodori, cioccolata, ananas, alcool, fecola di patate, frutta secca, caffè, legumi.

Sono possibili inoltre reazioni tossiche agli additivi come conservanti, antiossidanti, emulsionanti-stabilizzanti, coloranti naturali e sintetici, emulsionanti, addensanti, dolcificanti, esaltatori di aromi.

In età pediatrica difficilmente i test di laboratorio sono in grado di dare una risposta certa e univoca sul cibo responsabile di una determinata reazione allergica.

Per questo il medico più spesso si basa per la diagnosi sulla storia clinica, sulla visita medica, sulla eliminazione del cibo sospetto e la successiva reintroduzione per stabilire la relazione tra l'ingestione dell'alimento e la conseguente reazione.

Dopo la formulazione di una diagnosi certa di allergia alimentare il soggetto allergico deve seguire una rigorosa dieta priva dell'alimento indicato.

Poiché lo shock anafilattico è la reazione più grave e temibile di seguito si elencano alcune raccomandazioni per prevenirla.

### **Raccomandazioni per prevenire l'anafilassi da alimenti al nido**

- Tutto il personale docente e non docente deve essere a conoscenza degli alimenti che possono scatenare allergia o shock anafilattico ad un determinato bambino allergico che frequenta il nido.
- Al nido deve essere predisposta una procedura che consenta il passaggio delle informazioni anche ad eventuali supplenti.
- Il nido deve vigilare sul rispetto della dieta prescritta e l'assenza degli alimenti allergizzanti segnalati prima della somministrazione del pasto e delle merende al bambino allergico.
- Quando possibile evitare la presenza nel nido degli alimenti che possono scatenare ad un minore uno shock anafilattico o sorvegliare attentamente che non vengano consumati al soggetto allergico. In questo caso è raccomandabile subito dopo il termine del pranzo o delle merende raccogliere ed eliminare eventuali residui di alimenti presenti sulle superfici o caduti a terra per evitarne l'ingestione accidentale da parte del bambino allergico.
- In caso di alimenti confezionati leggere le etichette prima di consentirne il consumo ad un bambino allergico.
- Prima di somministrare alimenti che non siano preparati dalla cucina del nido occorre informarsi sulla composizione delle preparazioni.
- Evitare le contaminazioni accidentali: non utilizzare posate o utensili venuti a contatto col cibo allergizzante per porzionare alimenti privi di allergeni, pulire le superfici venute a contatto col cibo allergizzante, lavarsi le mani dopo aver toccato cibo allergizzante.

### **INTOLLERANZA AL LATTOSIO**

L'intolleranza al lattosio è la forma più comune di intolleranza agli zuccheri e dipende dalla carenza di un enzima la lattasi. In assenza di questo enzima, il lattosio non viene scisso né assorbito e raggiunge l'intestino dove subisce un processo di fermentazione con produzione di gas e grassi e richiamo di acqua. Per questo in mancanza della lattasi ed in occasione di assunzione di alimenti che contengono il lattosio si può andare incontro a crampi e gonfiore addominale con emissione di gas, e diarrea liquida.

La mancanza dell'enzima, d'altra parte può essere anche solo parziale. La gestione dell'intolleranza al lattosio è prettamente dietetica ed ha come primo obiettivo quello di stabilire la propria tolleranza individuale. Pertanto per alcune persone conoscendo il proprio grado di tolleranza si può evitare di escludere completamente dalla dieta latte e derivati. Infatti l'esposizione continuativa di piccole dosi talvolta migliora la tolleranza per un progressivo adattamento da parte della flora dell'intestino.

Nei casi invece di intolleranza completa al lattosio, il latte può essere sostituito o con prodotto dietetico privo di lattosio (latte delattosato) oppure con un latte di soia o con yogurt che contiene lattasi batteriche. Nelle intolleranze più severe è necessario escludere anche alimenti che possono contenere latte in modica quantità come cioccolata, dadi da brodo, insaccati e salumi lavorati con lattosio, biscotti, pane al latte, cibi in scatola, maionese, besciamella.

## **FAVISMO**

Malattia determinata dalla mancanza di un enzima che a seguito dell'ingestione di fave , piselli, lupini porta alla rottura dei globuli rossi . Si può manifestare una crisi emolitica acuta entro 6-24 ore dall'ingestione dei suddetti alimenti accompagnata da anemia, febbre, sintomatologia gastroenterica di tipo diarroico, nausea e vomito a volte anche insufficienza renale acuta. L'episodio acuto può durare 3-4 giorni ed è di gravità variabile.

Per evitare il rischio di crisi acute è fondamentale seguire una dieta che escluda gli alimenti indicati ma anche evitare l'assunzione di alcuni farmaci come sulfamidici, antimalarici, alcuni antipiretici, disinfettanti delle vie urinarie ,ed il contatto con altre sostanze chimiche e vegetali generalmente segnalate .

***INDICAZIONI  
RELATIVE ALLA GESTIONE  
DEGLI ALIMENTI  
IN SITUAZIONI DI  
PARTICOLARE ATTIVITA'***



## ALIMENTI PER ATTIVITA' DIDATTICHE

Qualora le educatrici del Nido vogliono impostare un percorso didattico che preveda l'utilizzo di alimenti,devono richiedere **l'autorizzazione al pedagogista del nido.**

Gli alimenti che potranno essere utilizzati sono:

- la farina gialla,
- la farina bianca (l'impasto deve essere preparato dal personale e proposto ai bambini esclusivamente per la manipolazione),
- la pasta di semola nei vari formati,
- il riso,
- il sale e lo zucchero,
- la verdura previo accurato lavaggio e asciugatura nelle tipologie: carote, finocchi, bietola, sedano, zucchine e zucca gialla e legumi secchi,
- la frutta, previo accurato lavaggio e asciugatura, nelle tipologie:banana, mela, pera, susina, clementina, arancia,limone,albicocca, anguria.

Gli alimenti che non sono in elenco, per motivi igienici e per alcuni che sono ritenuti allergizzanti, non è consentito l'acquisto.

La richiesta deve essere inoltrata per posta elettronica o per fax (051 2195706) all'Unità Operativa Controllo pasti Nidi d' Infanzia all'attenzione di Alves Carpigiani o Paola Brusa. Nella richiesta occorre indicare la tipologia degli alimenti e le relative quantità che potranno essere utilizzate, successivamente seguirà la risposta per iscritto.

## ALIMENTI PER LE GITE

Relativamente alle uscite dei bambini dal Nido ( gite in fattoria didattica, in azienda di agriturismo, ecc..) occorre che tale attività venga **autorizzata dal pedagogista del Nido.**

Qualora si intenda utilizzare alimenti previsti dal contratto viveri, gli operatori servizi prima infanzia, devono inoltrare la richiesta, via fax all' Unità Operativa Controllo Pasti Nidi d' Infanzia ( 051 2195706) all'attenzione di Alves Carpigiani o Paola Brusa, o tramite posta elettronica indicando la tipologia e la quantità di alimenti .

### **Alimenti Pranzo**

grammatura bambino

gr 70 pane

gr 30 prosciutto cotto ( tagliato bastoncini)

gr 20 caciotta opp. gr 20 parmigiano ( tagliato bastoncini)

gr 100 banana o altra frutta gr 100

cc 200 acqua oligominerale (viene fornita in bottiglie da lit 1,500)

### **Alimenti Merenda Pomeridiana**

grammatura bambino

gr 30 grissini opp gr 30. crackers, opp gr 30 biscotti secchi

cc 150 succo di frutta oppure frutta fresca gr 150

**NOTA BENE Il prosciutto cotto e il formaggio devono essere conservati fino al consumo, in borsa termica, dotata di panetti di ghiaccio sintetico.**

## ALIMENTI PER LE FESTE AL NIDO

Al Nido esistono momenti di festa ( compleanni, ecc..) che si svolgono durante l'orario di servizio ( ore 7,30-18).

**Gli alimenti ( torte o pizze) , offerti al bambino in tali orari( 7,30-18), devono essere autorizzati dalla nutrizionista e preparati dagli operatori servizi prima infanzia.**

Per tutti gli alimenti o preparazioni che non sono previsti dal menu giornaliero, occorre inviare una richiesta scritta, all'Unità Operativa Controllo Pasti Nidi d'infanzia all'attenzione di Alves Carpigiani o Paola Brusa, via fax 051 2195706, o tramite posta elettronica, con indicazione delle tipologie e la quantità degli alimenti.

Per le altre feste ( di Natale, di fine anno, ecc..) che avvengono fuori orario di servizio ,

**dopo le ore 18, sono vietati alimenti di produzione domestica, in quanto il Nido non si assume la responsabilità delle condizioni igienico-sanitarie degli alimenti.**

**Dopo le ore 18 ,il genitore è comunque totalmente responsabile del proprio figlio,** poiché in queste circostanze ,gli operatori del Nido non possono garantire una sorveglianza per tutti i bambini.

Qualora si decida di organizzare la festa, utilizzando prodotti alimentari del Nido occorre inviare una richiesta scritta, all'Unità Operativa Controllo Pasti Nidi d'Infanzia, via fax 051 2195706, o tramite posta elettronica, con indicazione delle tipologie e la quantità degli alimenti.

In caso si decida di non utilizzare i prodotti alimentari del Nido, sono consentiti torte o pizze , acquistati presso i forni, pasticcerie ecc...

## **CONCLUSIONE**

La ristorazione scolastica rappresenta un settore della ristorazione collettiva, in cui si concentrano peculiari valenze di tipo preventivo, educativo e nutrizionale e in cui occorre fornire garanzie di tipo igienico-sanitario e di sicurezza.

Per queste insiemi di caratteristiche rappresenta un'occasione privilegiata da cui possono prendere avvio e svilupparsi strategie educative che si propongono d'instaurare e potenziare un corretto approccio nei confronti degli alimenti e della alimentazione .

Dal momento che la ristorazione scolastica viene proposta in un età in cui le abitudini alimentari sono ancora in fase di acquisizione e strutturazione può e deve diventare un mezzo di prevenzione sanitaria, un primo passo per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e del contesto familiare cui appartiene.