



# #promozionedellaculturadellinfanzia

Le linee guida per una sana... formazione.

## Nutrizione: i consigli degli esperti

### *Indicazioni Generali*

Limitare sale (finché possibile) o utilizzare sale marino integrale/sale rosa dell'Himalaya.

Evitare lo zucchero bianco e i prodotti che lo contengono; è possibile utilizzare se necessario altri dolcificanti come il miele, lo zucchero di canna integrale (non grezzo) lo sciroppo d'acero biologico, lo zucchero di cocco integrale, la stevia naturale.

### *Le frequenze*

I cereali devono comparire ad ogni pasto principale ed è preferibile variarli il più possibile, scegliendo anche cereali diversi da riso e pasta: miglio, orzo, farro, avena, grano saraceno, amaranto, quinoa.

Il pane a tutti i pasti in piccole quantità, meglio se a ridotto contenuto di sale, lievitato con lievito madre e ottenuto con farine di diverso tipo: frumento, farro, avena, grano saraceno...

- Carne: 3-4 volte a settimana (carne rossa solo una volta a settimana)
- Pesce: 3-4 volte a settimana
- Legumi: 3-4 volte a settimana





- Uova: 2 volte a settimana
- Formaggi: 2 volte a settimana
- Affettati: max 2 volte al mese (preferire laddove sia possibile prosciutto crudo DOP di Parma o S. Daniele perché privi di conservanti)
- Verdura cruda/cotta: ad ogni pasto
- Frutta: 2-3 volte al giorno

#### *A proposito di conservazione*

Nel frigorifero la temperatura NON è omogenea, per favorire la corretta conservazione degli alimenti riponeteli come segue:

- Gli alimenti maggiormente deperibili e a più alta possibilità di proliferazione di muffe e batteri, vanno conservati nel ripiano centrale, che garantisce una temperatura più bassa (0-2°C)
- Il ripiano più profondo è quello ideale per riporre frutta e verdura (7-10°C)
- I derivati del latte, con deperibilità intermedia, vanno riposti in alto (4-5°C)
- Le uova vanno tenute da parte, per il rischio legato alla salmonella
- Bibite e bevande negli appositi scomparti presenti nella porta del frigorifero

Ricordatevi poi di proteggere gli alimenti con appositi contenitori e di mantenere separati gli alimenti crudi (che devono comunque essere puliti) da quelli cotti. Infine ogni qualvolta dovete riporre/prelevare gli alimenti nel/dal frigorifero abbiate l'accortezza di lavarvi prima le mani con acqua calda e sapone antibatterico.





Quanto possono stare gli alimenti nel frigorifero?

Carni Crude	Carni cotte	Pesce	Minestre e paste	Affettati	Formaggi e uova	Verdure crude	Verdure cotte
Grosso taglio 4 giorni	Bolliti, arrosti 2 giorni	Crudo o cotto (sigillato) 2 giorni	Minestrone 2-3 giorni	Aperti a giorni	Freschi 2-3 giorni	3-8 giorni in base al tipo di verdure (quelle più ricche di acqua sono le più deperibili)	3-4 giorni
Fettine, pollame e selvaggina 3 giorni			Brodi 2-3 giorni	Sottovuoto secondo la data di scadenza	Stagionati a lungo se ben protetti		
Macinato 1-2 giorni			Pasta 2 giorni		Uova 20-30 giorni		
Carpaccio subito							

### Imballaggi

Quali imballaggi usare per la corretta conservazione degli alimenti? Innanzitutto **LEGGERE SEMPRE LE ETICHETTE DEI CONTENITORI PER POTERLI UTILIZZARE AL MEGLIO!**

**CONTENITORI DI PLASTICA:** preferire i contenitori che riportano il triangolo con all'interno uno dei seguenti codici: 1, 2, 4 e 5; verificare che siano presenti i simboli per il loro utilizzo alimentare (tazza e forchetta), per il loro utilizzo nel microonde (onde





radianti), per l'utilizzo nel freezer (fiocco di neve), la possibilità di lavarli in lavastoviglie (piatti e acqua). Questi contenitori sono adatti a conservare alimenti come verdure, carne, pesce, prodotti da forno, pasta/riso avanzati.

**CONTENITORI DI VETRO:** per conservare alimenti acidi o grassi (sugo di pomodoro, limoni, spremute/centrifugati, burro, sughi grassi).

**PELLICOLE E CONTENITORI DI ALLUMINIO:** da non utilizzare con alimenti acidi (sugo di pomodoro, succo di limone, vegetali conservati in aceto...) e salati (prosciutto crudo, alimenti sottosale..).

**PELLICOLE TRASPARENTI:** Le pellicole per alimenti sono costituite da PVC (cloruro di polivinile). Nella formulazione però vengono aggiunte anche sostanze plastificanti, che hanno lo scopo di rendere la pellicola più plastica e aderente. Queste sostanze hanno una composizione simile a quella dei grassi naturali. E, proprio per la loro affinità con i lipidi organici, possono trasmigrare in piccola parte negli alimenti che contengono oli vegetali e animali. Il rischio è più alto se le pellicole restano a contatto con il cibo ad alte temperature e per lungo tempo. La legge, per garantire il consumatore, impone un test a ogni tipo di pellicola immesso sul mercato: il materiale viene immerso per 10 giorni a 40 °C nell'olio di oliva. Al termine della prova vengono analizzati gli eventuali residui. In ogni caso sulla scatola deve comparire un avvertimento. Preferire le pellicole **SENZA FTALATI** (sono interferenti endocrini). Non usare con alimenti grassi (sughi con panna o burro, intingoli, burro..) e caldi.





### Tabelle grammature alimenti in età pediatrica

Le quantità fanno riferimento alle esigenze nutrizionali di bambini normopeso.

#### Primi piatti (dosi espresse in grammi)

Alimenti	Asilo Nido > 12 mesi	Scuola dell'infanzia (3-5 anni)	Scuola primaria (6-11 anni)	Scuola secondaria (11-13 anni)	Scuola secondaria di 2° e adulti
Gnocchi	100	160	195	220	220
Ravioli freschi per primi asciutti	55	100	120	130	130
Pasta, riso, farro, orzo, miglio, quinoa, avena, farina di mais, grano saraceno	20	50	70	80	80
Polenta	45	60	70	80	80
Pizza margherita	60	90	110	120	120
Patate se sostituiscono primo piatto	70	260	320	350	350
Sugo pomodoro e verdure (peso complessivo)		10-15	20-40	50	50





### Condimenti (dosi espresse in grammi)

Alimenti	Asilo Nido > 12 mesi	Scuola dell'infanzia (3-5 anni)	Scuola primaria (6-11 anni)	Scuola secondaria (11-13 anni)	Scuola secondaria di 2° e adulti
Olio Extravergine	5	5	5	10	10
Burro	2	3	5	5	5
Parmigiano	3	5	5	10	10

### Secondi piatti (dosi espresse in grammi)

Alimenti	Asilo Nido > 12 mesi	Scuola dell'infanzia (3-5 anni)	Scuola primaria (6-11 anni)	Scuola secondaria (11-13 anni)	Scuola secondaria di 2° e adulti
Carne	30	40	50	60	80
Affettati: prosciutto cotto, crudo e bresaola	30	30	40	50	60-70
Pesce	30	40-50	60	80	120
Uovo di gallina intero	1/4	1	1 + 1/2	2	2
Formaggi freschi	30	40	50	60	100
Formaggi stagionati	20	30	40	50	50





Alimenti	Asilo Nido > 12 mesi	Scuola dell'infanzia (3-5 anni)	Scuola primaria (6-11 anni)	Scuola secondaria (11-13 anni)	Scuola secondaria di 2° e adulti
Legumi freschi o surgelati se sostituiscono il secondo piatto	80	220	270	310	310

#### Verdure (dosi espresse in grammi)

Alimenti	Asilo Nido > 12 mesi	Scuola dell'infanzia (3-5 anni)	Scuola primaria (6-11 anni)	Scuola secondaria (11-13 anni)	Scuola secondaria di 2° e adulti
Verdura cotta	Verdure a volontà				
Verdura cruda	Verdure a volontà				
Legumi freschi come contorno	50	120	150	170	170
Legumi secchi	40	50	65	85	85
Patate come contorno o purè	80	100	130	170	170





### Pane/Patate (dosi espresse in grammi)

Alimenti	Asilo Nido > 12 mesi	Scuola dell'infanzia (3-5 anni)	Scuola primaria (6-11 anni)	Scuola secondaria (11-13 anni)	Scuola secondaria di 2° e adulti
Pane senza condimenti aggiunti	25	40	50	60	60
Patate bollite/cotte in sostituzione del pane	70	120	150	180	180

### Frutta/Dessert (dosi espresse in grammi)

Alimenti	Asilo Nido > 12 mesi	Scuola dell'infanzia (3-5 anni)	Scuola primaria (6-11 anni)	Scuola secondaria (11-13 anni)	Scuola secondaria di 2° e adulti
Banane, cachi, uva	35	50	60	80	100
Arance, mele, pere, kiwi	50	80	110	120	180
Yogurt/Budino	60	125	125	125	125
Gelato confezionato		50	50	50	50

Per visualizzare le porzioni corrispondenti si può consultare l'atlante fotografico sul sito dell'ASL: [www.ats-bg.it](http://www.ats-bg.it)





**Valentina Gritti**

*Biologa nutrizionista*

*Cell. 339 4919920 - Email [v\\_gritti@hotmail.com](mailto:v_gritti@hotmail.com)*

