

STANDARD DELLA FREQUENZA E QUALITA' DEGLI ALIMENTI A PRANZO A PARTIRE DAI 12 MESI

Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza di consumo	Standard qualitativo
Pane fresco	½-1 porzione a pasto (in considerazione dell'elevato scarto, si può proporre di base la ½ porzione, che può essere completata con la porzione intera a richiesta)	Senza grassi e a ridotto contenuto di sale (es. campagna regionale "pane meno sale") Limitatamente, piadina romagnola e base pizza con olio extra vergine di oliva Evitare prodotti salati da forno. Favorire l'introduzione di pane semi-integrale o integrale
Primi piatti (pasta di semola, riso, orzo, polenta, cous-cous, farro, ecc.)	1 porzione a pasto - cereale diverso dalla pasta di semola: almeno 1 volta a settimana e 2-3 tipologie diverse nell'arco di 4 settimane - primo in bianco (con olio extra vergine di oliva, con parmigiano, aglio e olio, ecc.): 0-1 volta alla settimana - passati/zuppe/brodi: 1-2 volte a settimana almeno per il menù autunno-inverno - pasta all'uovo ripiena /passatelli: 0-1 volta ogni 15 giorni - condimenti del primo piatto a base di carne fresca o trasformata, formaggio, tonno: 0-1 volta a settimana	Favorire l'introduzione di pasta semi-integrale o integrale
Legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli)	1 -2 volte alla settimana <u>prevedendo almeno 2 tipologie nell'arco delle 4 settimane;</u>	Freschi o secchi o surgelati Evitare prodotti di II gamma
Carne	1-2 volte alla settimana come secondo piatto a rotazione carne bianca/rossa	Fresca /surgelata Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio) Evitare prodotti semilavorati di origine industriale con

		<i>impanature, aggiunte di formaggi, oli, ecc. (es. crocchette, cotolette, pepite, ecc.)</i>
Carni trasformate (prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, lonzino magro, fesa di pollo o tacchino)	0-1 volta ogni 15 giorni in sostituzione della carne rossa se proposte come secondo piatto. Non possono essere proposte come condimento del primo piatto nella settimana in cui è presente la carne trasformata come secondo piatto	Prosciutto cotto, fesa di pollo e tacchino senza polifosfati. Altri prodotti locali tipici (es. mortadella IGP, coppa) possono essere accettati 1 volta al mese solo nella fascia di età delle primarie e delle secondarie di I e II grado
Pesce	1-2 volte alla settimana come secondo piatto -tonno come secondo 0-1 volta ogni 15 giorni non in sostituzione del pesce fresco/surgelato Non può essere proposto il pesce in scatola come condimento del primo piatto nella settimana in cui è presente il pesce in scatola come secondo piatto	Pesce fresco/surgelato Evitare prodotti semilavorati con impanature, aggiunte di formaggi, oli, ecc. (es. crocchette, cotolette, pepite, ecc.) Limitare il consumo di pesce di grande taglia (es. tonno, salmone, pesce spada) Il pesce conservato deve essere senza additivi, in olio d'oliva o al naturale. Non è consentito al nido
Uova	0-1 volta alla settimana come secondo piatto	Di norma pastorizzate; consentite fresche solo per prodotti cotti. Evitare uova in polvere
Formaggio	0-1 volta alla settimana come secondo piatto	Freschi o semi-stagionati – Parmigiano reggiano – Grana Padano. Evitare formaggi fusi (es. formaggini, fiocchi, sottilette,

		<i>spalmabili a base di latte)</i>
Piatto unico*	0-1 volta alla settimana	
Patate	0-1 volta alla settimana come contorno	<i>Fresche o surgelate al naturale Evitare patate surgelate prefritte e/o con grassi aggiunti, fiocchi di patate e prodotti di V gamma</i>
Verdura	<p>- 1 porzione a pasto e comunque 5 porzioni settimanali(a rotazione tra cruda e cotta)</p> <p>- menù estivo e invernale: rispettivamente almeno 3 e 2 volte la verdura cruda</p>	<p><i>Sempre fresca la verdura cruda, preferibilmente fresca la verdura cotta, nel rispetto della stagionalità</i></p> <p><i>Evitare prodotti di II, IV e V gamma escluse conserve di pomodoro</i></p> <p><i>Evitare l'uso di funghi spontanei; utilizzo occasionale a partire dalla scuola d'infanzia solo di funghi coltivati ben cotti</i></p>
Frutta fresca di stagione	1 porzione a pasto	<i>Frutta fresca di stagione al naturale. Evitare II gamma, succhi e polpa di frutta</i>
Dolci	In occasione delle festività o ricorrenze particolari (Natale, carnevale, Pasqua e fine anno scolastico)	<i>Prodotti da forno preferibilmente non preconfezionati</i>
Grassi da condimento		<p><i>Olio extravergine di oliva</i></p> <p><i>Burro in piccole quantità e se non sostituibile. Evitare altri grassi: oli vegetali di palma, margarina, lardo, strutto, panna e maionese</i></p>
Sale		<i>Sale marino iodato</i>
Bevande		<i>Acqua naturale dell'acquedotto</i>

Note:

proporre il piatto freddo (es. carni trasformate, uova sode e formaggi) non più di 1 volta alla settimana;

preferire come metodi di cottura: al forno, al vapore, in umido. Evitare la frittura;

privilegiare prodotti freschi e di stagione, ottenuti con metodi di produzione eco-sostenibili (agricoltura biologica, produzione integrata), tipici del territorio (DOP, IGP), a ridotte emissioni di CO2 (filiera corta);

evitare la proposta del pasto/piatto alternativo a libera scelta del bambino e senza regole;

***Piatto unico**

Definito come piatto in grado di soddisfare i fabbisogni sia calorici che di macronutrienti del primo e del secondo piatto (es. pasta al ragù, pasta e legumi, pizza ecc.). Di norma è completato da 1 o 2 contorni di verdura.

Ha il vantaggio di consentire una maggiore varietà e di essere più sostenibile, e lo svantaggio del possibile "salto del pasto" quando il bambino non gradisce il piatto offerto.

La scelta della frequenza del piatto unico potrebbe essere lasciata all'operatore che formula il menù il quale, conoscendo la platea a cui è destinato, opterà per la migliore soluzione.

STANDARD DELLA FREQUENZA E QUALITA' DEGLI ALIMENTI A MERENDAA PARTIRE DAI 12 MESI

MERENDA DI META' MATTINA		
Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza di consumo	Standard qualitativo
Frutta fresca	<i>Tutti i giorni</i>	<i>Intera, a pezzi, frullata, spremuta</i>
Prodotti dolci	<i>1 volta al mese in occasione della festa dei compleanni del mese</i>	<i>Dolce da forno di tipo casalingo (es. crostate con marmellata, ciambella, torta allo yogurt, alla frutta)</i>
MERENDA DI META' POMERIGGIO		
Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza di consumo	Standard qualitativo
Frutta fresca	<i>Almeno 2 volte a settimana</i>	<i>Intera, a pezzi, frullata, spremuta. La polpa di frutta 100% frutta senza aggiunta di zucchero può essere proposta 0-1 volta alla settimana non in sostituzione della frutta fresca</i>
Frutta secca a guscio	<i>0-1 volta a settimana</i>	<i>Può essere consumata anche nella fascia di età nido-materna se adeguatamente tritata</i>
Latte-yogurt	<i>1 -2 volte alla settimana</i>	<i>Latte parzialmente scremato (intero nella fascia di età nido-materna).Può essere accompagnato da cereali in fiocchi o biscotti, nel rispetto della frequenza settimanale consigliata per queste tipologie di prodotti*. <i>Yogurt bianco o alla frutta, magro o intero. Può essere accompagnato da cereali in fiocchi, frutta fresca o secca adeguatamente tritata.</i></i>
Pane	<i>0-1 volta alla settimana</i>	<i>Pane senza grassi e a ridotto contenuto di sale. Può essere condito con olio extravergine di oliva o accompagnato da miele,</i>

		<i>marmellata, cioccolato fondente</i>
Prodotti da forno salati	<i>0-1 volta alla settimana</i>	<i>Conditi con olio extra vergine di oliva o oliomonoseme. Preferibilmente prodotti di tipo casalingo</i>
Prodotti dolci	<i>0-1 volta alla settimana</i>	<i>Preferibilmente torte da forno di tipo casalingo (es. crostate o ciambelle) o biscotti secchi Evitare merendine e snack confezionati o farciti. Il gelato può essere proposto 0-1 volta ogni 15 giorni nel periodo estivo. Da limitare i prodotti confezionati quali budini e dessert; da evitare le bevande a base di latte dolcificati e arricchiti di sciroppi.</i>
Succhi di frutta 100% o bevande diverse dall'acqua (es. karkadè, caffè d'orzo, tè deteinato)	<i>occasionale</i>	<i>Non devono essere dolcificati</i>

***l'alimento che completa il latte va compreso nella frequenza settimanale del prodotto da forno dolce/salato**

STANDARD DELLA FREQUENZA E QUALITÀ DEGLI ALIMENTI A SCUOLA PER I BAMBINI DAI 6 AI 12 MESI PER 5 PASTI SETTIMANA

Primi piatti
<i>I vari cereali (grano, riso, mais, orzo, farro, ecc.) si possono offrire dai 6 mesi di età senza alcuna necessità di ricorrere alle creme che non stimolano le naturali capacità oro-motorie del bambino nella gestione di cibo semi-solido a pezzettini (trattasi di bambini sani di 6 mesi di età, nati a termine). Favorire l'introduzione di pasta e cereali semi-integrali.</i>
Condimenti
<i>I primi brodosi, di solito molto presenti nei menù per lattanti, possono essere alternati nei 5 pranzi settimanali con primi piatti o piatti unici a base di cereali con vari condimenti per educare il gusto ai diversi sapori. Esempi di condimenti possono essere: al pomodoro, in brodo di carne o vegetale, con passato di verdure, con olio e parmigiano (seguiti da secondo piatto e contorno), con ragù di carne o di pesce oppure con passato di legumi (piatti unici seguiti ad esempio dal contorno o da preparazioni a base di verdure, tipo sformati).</i>
Secondi piatti
<p><i>Riguardo la frequenza dei secondi piatti si può proporre:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>pesce 1-2 volte/settimana (2 volte obiettivo ideale), calcolando il ragù di pesce, quando presente, come se fosse una porzione di pesce,</i>- <i>carne 1-2 volte/settimana (alternare carni rosse e bianche), calcolando il ragù di carne, quando presente, come se fosse una porzione di carne,</i>- <i>legumi almeno 1 volta/settimana (alternando fagioli, lenticchie, ceci, piselli), iniziando con quelli decorticati per una migliore digeribilità,</i>- <i>formaggio 0-1 volta/settimana,</i>- <i>uovo 0-1 volta/settimana</i>
Contorni
<p><i>Si ritiene altamente educativo esporre i bambini tutti i giorni ad una alternanza dei sapori separati e distinti delle varie verdure sia crude che cotte finemente sminuzzate (non solo "camuffate" nei passati di verdura del brodo vegetale) proponendo anche micro-quantità (2-3 grammi pro capite per ridurre sprechi). L'ideale sarebbe proporre una singola verdura diversa ogni giorno per 5 giorni e ripetere il ciclo ogni settimana, arrivando gradualmente alla porzione suggerita per l'età. È opportuno, al fine di ridurre il carico globale di fibra, abbinare a un primo piatto ad elevato contenuto di fibre un contorno a basso contenuto in fibre come patate, finocchi, pomodori, zucchine, spinaci, insalata.</i></p> <p><i>Per quanto riguarda le patate, è opportuno non offrirle più di 1 volta alla settimana, in sostituzione al contorno di verdura.</i></p>
Frutta
<i>La frutta andrà offerta ad ogni pasto come frutta fresca di stagione al naturale, variandone il più</i>

possibile la tipologia e tenendo conto della stagionalità.

Pane

Il pane potrà essere proposto non appena le capacità masticatorie del bambino lo consentiranno. Deve essere a basso contenuto di sale e senza grassi. Favorire l'introduzione di pane semi-integrale.

Grassi da condimento

Per quanto riguarda i grassi da condimento, va utilizzato l'olio extravergine di oliva.

Merende del mattino

Per le merende di metà mattina è possibile offrire una varietà di frutta fresca opportunamente preparata, qualora il bambino abbia già sospeso lo spuntino a base di latte materno o artificiale.

Merende del pomeriggio

Per le merende del pomeriggio sostenere fortemente il latte materno o se necessario di proseguimento; eventualmente 1 volta/settimana è possibile sostituire il latte con yogurt bianco naturale intero.

STANDARD DELLE GRAMMATURE DI RIFERIMENTO (pesi a crudo e al netto degli scarti)

ALIMENTI PRANZO	NIDO			INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA 1° GRADO	SECONDARIA 2° GRADO	ADULTI
	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI	11-14 ANNI	15-17 ANNI	
Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc. <i>per i primi in brodo dimezzare le quantità</i>	20-25 g	25 g	40 g	50 g	70 g	100 g	100 g	80 g
Pasta all'uovo ripiena (es. ravioli, tortellini)	-	35 g	60 g	75 g	100 g	150 g	150 g	120 g
Pasta all'uovo fresca	25-30 g	30 g	50 g	60 g	85 g	125 g	125 g	100 g
PIZZA: vedi nota 1	-	30 g	50 g	60 g	85 g	125 g	125 g	100 g
Legumi								
-freschi/surgelati	25 g	30 g	30 g	60 g	90 g	120 g	120 g	150
-secchi	10 g	10g	10g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g
Pesce <i>Per il ragù di pesce come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	20-30 g	30 g	50 g	60 g	80 g	150 g	150 g	150 g
Carne <i>Per il ragù di carne come condimento del primo piatto dimezzare la quantità</i>	15-25 g	25 g	35 g	45 g	80 g	100 g	100 g	100 g
Carni trasformate	-	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g
Uova	25-50 g	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)	50 g (un uovo)
Formaggio								
Fresco (es. mozzarella)	25 g	25 g	30 g	40 g	70 g	100 g	100 g	100 g
Semi-stagionato (es. caciotta)	10 g	15 g	20 g	30 g	50 g	80 g	80 g	50 g
Stagionato (es. parmigiano)	10 g	15 g	20 g	20 g	30 g	50 g	50 g	50 g

ALIMENTI PRANZO	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI	11-14 ANNI	15-17 ANNI	ADULTI
Verdure di stagione								
-insalate (es.lattuga, pomodoro)	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50	80
-da cuocere (es.bieta, spinaci, ecc.)	60g	70 g	80 g	120 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Patate	50-60 gr	70 g	100 g	100 g	150 g	200 g	200 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	5-10 g	10 g	15 g	10 g	10 g	15 g	15 g	10 g
Formaggio grattugiato stagionato (es. parmigiano)	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1/2 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Pane	10 g	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Frutta fresca di stagione	35-40 g	40 g	70 g	80 g	100 g	120 g	150 g	150 g

Adattata da dossier CREA e LARN

Note:

¹ Si fa riferimento alla pizza abitualmente proposta nelle mense scolastiche, che non è una pizza al piatto ma una pizza al taglio quadrata condita con pomodoro. La grammatura offerta dovrà essere commisurata con quella proposta per le diverse fasce di età, calcolata come equivalenza isoglucidica con la porzione di pasta

ALIMENTI MERENDE	6-12 MESI	12-23 MESI	24-47 MESI	4-6 ANNI	7-10 ANNI	11-14 ANNI	15-17 ANNI	ADULTI
Frutta fresca di stagione	35-40 g	40 g	70 g	80 g	100 g	120 g	150 g	150 g
Frutta secca a guscio	-	-	-	20 g	30 g	30 g	50 g	30 g
Latte vaccino intero	-	150 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	125 ml
Yogurt	60 g	60 g	60 g	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Pane	-	15 g	20 g	40 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Cereali in fiocchi*	-	10 g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	30 g
Prodotti da forno salati (es. cracker, fette biscottate, ecc.)*	-	10 g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	30 g
Dolci*								
-Biscotti secchi		10 g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	30
-Torte, crostata, ciambella		20 g	30 g	40 g	50 g	100 g	100 g	100
-Cioccolato, marmellata, ecc.		10 g	10 g	10 g	25 g	25-30g	25-30g	25-30 g
-Dolci al cucchiaino		40 g	80 g	100 g	100 g	125 g	125 g	100 g

Adattata da dossier CREA e LARN

*l'asterisco indica un possibile consumo inferiore per questo prodotto, che può essere sostituito con altri dello stesso gruppo, senza conseguenze negative per l'equilibrio della dieta