

# L'ALIMENTAZIONE PER IMMAGINI

DEL BAMBINO DAI 6 MESI AI 3 ANNI



sestante edizioni



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo



# **L'ALIMENTAZIONE PER IMMAGINI**

*DEL BAMBINO DAI 6 MESI AI 3 ANNI*

ATLANTE FOTOGRAFICO PER IMMAGINI



sestante edizioni



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

---

© Tutti i diritti riservati

A cura del

**Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria - Area Igiene degli Alimenti  
e della Sicurezza Nutrizionale Servizio Igiene della Nutrizione**

Dott.ssa **Lucia Antonioli** - Dott.ssa **Daniela Parodi** - Dott.ssa **Valentina Gritti**

Dietista **Cristina Bianchi** - Dietista Dott.ssa **Enza Nigro** - Dietista **Margherita Schiavi**

Progetto grafico, impaginazione e fotografie

**•sestanteinc**

**2015, Sestante Edizioni - Bergamo**

ISBN: 978-88-6642-219-8 € 20,00

---

## **PRESENTAZIONE**

L'alimentazione del bambino rappresenta senza dubbio una tappa fondamentale nel percorso di accrescimento e costituisce uno strumento di condizionamento importante per lo sviluppo di molti aspetti nella vita dell'individuo adulto. La corretta alimentazione nei primi anni di vita di un individuo è considerata fondamentale per la salute e il benessere non solo nell'età infantile ma anche nelle epoche successive della vita e pertanto è oggetto di attenta considerazione da parte delle autorità sanitarie mondiali, europee e nazionali.

In questo contesto il ruolo educativo svolto dalle Aziende Sanitarie Locali è fondamentale per supportare famiglie, strutture pubbliche e private nell'importante compito di far apprendere comportamenti alimentari favorevoli alla salute.

Negli ultimi anni, nella provincia di Bergamo le strutture ricettive dedicate ai più piccoli sono costantemente aumentate, fenomeno che risponde all'esigenza di affidare i bambini a strutture specializzate in grado di assolvere al ruolo ludico ed educativo svolto dai genitori qualora essi non siano presenti.

I ritmi di vita attuali, le circostanze economiche e sociali richiedono ai genitori un impegno in ambito lavorativo sempre maggiore anche in termini di tempo e non sempre il supporto parentale risolve il problema dell'accudimento dei bambini durante il giorno.

L'atlante fotografico sull'Alimentazione del bambino da 6 mesi a 3 anni è stato realizzato nella logica di supportare in ambito alimentare gli educatori degli asili nido ma anche i pediatri di famiglia che operano per promuovere il benessere dei loro assistiti ed i genitori il cui ruolo educativo rimane fondamentale per il raggiungimento di obiettivi di salute.

Il Direttore Generale  
*Dr.ssa MARA AZZI*



## INTRODUZIONE

L'attenzione alle porzioni sta acquisendo in educazione alimentare un'importanza crescente a causa della possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni dei cibi.

Il “farsi l'occhio” sulle dimensioni delle porzioni è la forma più semplice di valutazione quantitativa. Può essere migliorata in termini di precisione confrontando il cibo che dobbiamo introdurre con volumi di riferimento pratici, disponibili, conosciuti come gli oggetti di uso comune (cucchiaino, pallina da tennis, mazzo di carte da gioco, ecc.). Questo sistema di quantificazione delle porzioni tridimensionale permette di ottenere con buona approssimazione l'apporto bilanciato di calorie e nutrienti senza la necessità di pesare gli alimenti.

Poiché è indispensabile definire un volume di riferimento pratico, accessibile, richiamabile alla memoria senza alcuno sforzo, per la predisposizione dell'atlante sono stati scelti oggetti conosciuti quali mouse, palline da ping-pong, palline da tennis, evidenziatori ma anche mestoli, tazze, bicchieri e cucchiaini.

Per comprendere le caratteristiche nutrizionali dei cibi ogni fotografia è corredata dalla descrizione dei volumi di riferimento e dagli apporti nutrizionali della porzione

Infine si è ritenuto opportuno includere anche la parte teorica relativa all'allattamento e all'alimentazione complementare e ai principi della corretta alimentazione: piramide alimentare, criteri per la scelta di colazioni e merende corrette, indicazioni per pranzo e cena, giornata alimentare tipo.

In questo modo l'atlante potrà essere utilizzato dagli educatori dell'asilo nido e dagli operatori della ristorazione collettiva nel momento della distribuzione dei pasti, ma anche dagli adulti che accudiscono i bambini durante il momento del pasto (genitori, nonni, baby-sitter) e dai pediatri di famiglia nei momenti di confronto e di accompagnamento dei genitori di bambini loro assistiti

## COM'È STATO REALIZZATO L'ATLANTE

Le fasi operative che hanno portato alla realizzazione dell'atlante sono state le seguenti:

- 1) scelta delle fasce di età di riferimento (lattanti 6 – 12 mesi, bambini 1- 3 anni), e individuazione dei rispettivi fabbisogni energetici in range desunti dai LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana – Revisione SINU 2014);
- 2) ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero (kcal/giorno) in quattro pasti principali (colazione 15%, pranzo 40%, merenda 10%, cena 35%), con distinzione per fasce d'età e scelta delle diverse porzioni facendo riferimento ai LARN;
- 3) individuazione degli alimenti e delle pietanze da includere nell'atlante fotografico, tenendo conto delle abitudini alimentari locali. Poiché sulla base delle evidenze scientifiche disponibili non vi è alcuna conferma che l'introduzione ritardata di alimenti potenzialmente allergizzanti come pesce e uova, riduca il rischio di allergie, per l'alimentazione complementare dai 6 mesi sono stati utilizzati tutti i gruppi di alimenti in modo da poter garantire la presenza di proteine sia di origine animale che vegetale, lipidi saturi e insaturi, glucidi a lento assorbimento ma anche zuccheri ad utilizzo immediato, nonché sali minerali e vitamine;
- 4) suddivisione degli alimenti in primi piatti, secondi piatti, piatti unici, contorni, frutta, alimenti per prima colazione e merenda/spuntino;
- 5) consultazione dei menù predisposti per la ristorazione negli asili nido da cui sono stati ricavati gli ingredienti e le relative grammature delle varie pietanze proposte nell'atlante;
- 6) individuazione dei valori nutrizionali dei piatti utilizzando come riferimento la banca dati: “Tabelle di composizione degli alimenti” dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione” aggiornamento 2000, le tavole bromatologiche dell'Istituto Europeo di Oncologia aggiornamento 2008 e le etichette dei prodotti in commercio;

- 6) scelta dei volumi di riferimento da utilizzare
- 7) acquisto degli alimenti, preparazione dei piatti prescelti, cottura, porzionatura, con relative pesate al crudo e al cotto;
- 8) esecuzione delle fotografie delle porzioni degli alimenti e presentazione in formato di schede;
- 9) realizzazione dell'atlante in forma di ebook per facilitarne la fruizione da tutti i soggetti coinvolti nella gestione del pasto dei bambini

## **INDICAZIONE D'USO DELL'ATLANTE**

Le fotografie dell'atlante hanno lo scopo di indicare la giusta PORZIONE di alimenti per le due fasce d'età per pasti e merende.

- Per la quantificazione della porzione gli alimenti vengono confrontati con volumi di riferimento noti costituiti da oggetti di uso comune (es. evidenziatori, mouse, carte da gioco, palline da ping-pong) o utensili da cucina (mestolo, cucchiaio, piatto, bicchiere);
- Per biscotti, fette biscottate, gallette come riferimento base viene utilizzata la "pezzatura standard di mercato" ridotta o aumentata a seconda dei fabbisogni nelle diverse fasce di età.
- Per affettati in genere viene riportato il numero delle fette.

In alcune fotografie sono presenti più cibi dello stesso gruppo alimentare, con diversa porzionatura, equivalenti tra loro dal punto di vista calorico (es. pane, pasta, patate).

Ogni fotografia è corredata sul retro dalla descrizione dei volumi di riferimento, dei pesi al crudo e al cotto dei cibi e dalla composizione bromatologica (protidi, glucidi, lipidi e calorie) riferita alla porzione.

Con questi riferimenti è possibile somministrare la giusta porzione del pasto senza doverla pesare.

**Nell'atlante sono rappresentati gli alimenti che, in varie combinazioni, compongono più frequentemente la giornata alimentare.**

## **ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO DAI 6 MESI AI 3 ANNI**

I menù proposti dall'ATS agli asili nido della Provincia di Bergamo, reperibili all'indirizzo [www.ats-bg.it](http://www.ats-bg.it), sono stati redatti in accordo con i LARN (Livelli di Assunzione di riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana – IV revisione SINU 2014)

L'apporto energetico è stato scomposto in funzione dei macronutrienti salvaguardando un apporto di lipidi pari al 40% necessario a questa età per favorire una crescita corretta, e non superando il 14% di proteine stante la correlazione riscontrata tra un carico proteico superiore a questa percentuale e il rischio di sviluppare sovrappeso in età successiva; l'apporto di carboidrati è ottenuto per differenza.

Nel menù l'apporto calorico (e conseguentemente dei macronutrienti) di pranzo+ merenda per i bambini di età compresa tra 1 e 2 anni risulta superiore di circa 100 Kcal rispetto ai loro fabbisogni, per cui è raccomandato proporre a questi bambini per cena solo il primo piatto accompagnato da verdura, pane e frutta

## **ALLATTAMENTO**

L'alimentazione del bambino fino al sesto mese è esclusivamente lattea, con latte materno o latte con formula adattata

L'**allattamento al seno** è il modo naturale di alimentare il bambino e dopo i primi sei mesi può essere continuato, integrato da un'adeguata alimentazione complementare, fino a due anni ed oltre o fino a che madre e bambino lo desiderino.

L'OMS e il Ministero della Salute riconoscono che l'allattamento al seno è un diritto fondamentale del bambino e che è un diritto delle mamme essere sostenute nella realizzazione di tale pratica. Pertanto deve essere consentito alla mamma di proseguire l'allattamento materno anche quando il bambino frequenta il nido seguendo alcune semplici regole igieniche. A tale proposito si rimanda alle Linee guida dell'ATS di Bergamo ([www.ats-bg.it](http://www.ats-bg.it))

Qualora non venga adottata la nutrizione attraverso il latte materno, fatte salve diverse indicazioni del pediatra, occorre ricorrere al latte artificiale, in quanto il latte vaccino fresco non è adatto all'alimentazione del bambino soprattutto per il contenuto eccessivo di proteine.

Nei primi sei mesi di vita il latte artificiale da utilizzare è la **formula adattata** la cui composizione cerca di essere più simile a quella del latte materno, per poi passare dal sesto mese di vita al **latte di proseguimento**

### **ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE (6-12 MESI)**

A partire dai sei mesi il latte materno da solo non è più sufficiente a soddisfare gli aumentati fabbisogni del bambino in crescita e pertanto necessita di essere integrato con altri alimenti. Di norma a questa età il bambino è pronto ad affrontare il cambiamento di alimentazione sotto tutti i punti di vista, psicologico, neuromotorio e digestivo. Lo svezzamento è una tappa fondamentale dello sviluppo di un bambino perché durante questo periodo inizia a formarsi il gusto e si possono instaurare delle sane abitudini alimentari. Non vi sono alimenti proibiti per l'alimentazione complementare, né vi è un ordine prestabilito con cui introdurre alimenti semisolidi e solidi, fermo restando il criterio della gradualità.

Allo stato attuale delle conoscenze scientifiche infatti non vi è alcuna evidenza che l'introduzione ritardata di alimenti potenzialmente allergizzanti come il pesce e le uova, riduca il rischio di allergie sia nei lattanti considerati a rischio, che in quelli non a rischio. E' raccomandata l'introduzione graduale di cereali contenenti glutine mentre il bambino è ancora allattato al seno e prima del compimento del 7° mese, perché questa pratica riduce il rischio di sviluppare la celiachia nella prima infanzia.

Pertanto la prima pappa sarà preparata con brodo di verdura, verdura frullata, farina di cereali anche senza glutine, olio extravergine di oliva a cui gradualmente si aggiungerà una porzione di carne o pesce cotto, o formaggio, o uovo o legumi.

Per la merenda verrà proposto prevalentemente latte (materno se la mamma lo desidera) o yogurt per il loro maggior potere saziante così che il bimbo non arrivi al pasto serale troppo affamato.

A titolo esemplificativo è possibile prendere visione dei menù per il pasto e la merenda dei bambini fino all'anno di vita, proposti dall'ATS di Bergamo agli operatori degli asili nido ([www.ats-bg.it](http://www.ats-bg.it)), da cui sono stati scelti alcuni alimenti con le relative grammature proposti nell'atlante

Il menù settimanale a regime prevede l'introduzione di tutti i gruppi alimentari secondo le frequenze stabilite nel modello alimentare della dieta mediterranea esplicitata graficamente dalla piramide alimentare della Prima Infanzia ideata nel 2005 dall'Istituto di Scienza dell'Alimentazione, Università "La Sapienza" di Roma



A svezzamento compiuto il bambino ogni giorno farà 4 pasti: 2 pappe e 2 poppate

Considerando le 2 pappe al giorno, il bambino nella settimana arriverà a consumare, 14 porzioni di frutta e 14 di verdura, i legumi almeno 5 volte a settimana, la carne 3 volte, il pesce 3 volte, il formaggio 2 volte, un uovo (o solo tuorlo se richiesto dal pediatra) 1 volta a settimana.

Ovviamente le indicazioni fornite dalle piramidi alimentari sono da considerarsi indicative in quanto non tutti i bambini sono uguali e crescono allo stesso modo. Sarà compito del Pediatra segnalare gli interventi alimentari più opportuni per accompagnare il bambino nei giusti tempi verso l'alimentazione degli adulti.

## ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI DA 1 A 3 ANNI

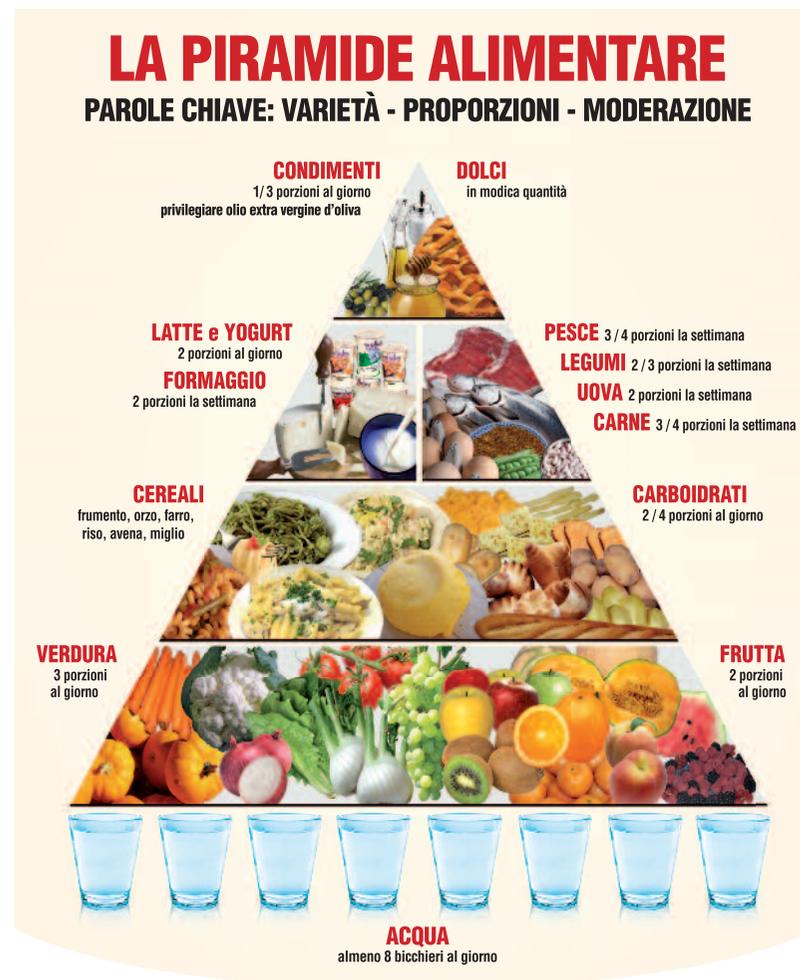
Per l'alimentazione dei bambini da 1 a 3 anni viene riportata come riferimento la piramide alimentare ridisegnata dall'ATS di Bergamo sulla base di quella ideata dall'Istituto di Scienza dell'alimentazione dell'Università "La Sapienza di Roma".

La piramide sintetizza graficamente le necessità qualitative e quantitative dell'alimentazione. In particolare quella sotto riportata rappresenta in modo schematico la dieta mediterranea.

Gli alimenti vengono raggruppati in 5 famiglie fondamentali:

- frutta e verdura,
- cereali,
- latte e derivati,
- pesci, uova, carni e legumi,
- grassi da condimento vegetali ed animali, zucchero e dolci.

Accanto ad ogni gruppo alimentare è indicata la frequenza (*numero di porzioni*) di consumo, settimanale o giornaliera.



Per garantire che tutti i gruppi della piramide alimentare vengano proposti con le giuste frequenze è opportuno alternare i cibi tra pranzo e cena.

A titolo esemplificativo è possibile prendere visione dei menù estivo ed invernale completi di merende, da cui sono stati scelti alimenti con le relative grammature proposti nell'atlante, del Manuale d'uso che li accompagna e dei consigli per l'alimentazione a casa, predisposti dall'ATS per gli asili nido ([www.ats-bg.it](http://www.ats-bg.it)).

La giornata alimentare è suddivisa in 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 1 merenda

## COLAZIONE

La colazione deve assicurare il 15% dell'apporto calorico giornaliero, in quanto assicura una buona funzionalità dell'organismo.

Nell'atlante sono presenti alcune fotografie riferite agli alimenti che compongono la colazione: la tazza di latte, i cereali e la frutta; altre fotografie indicano come variare sostituendo in modo corretto gli alimenti tra di loro equivalenti dal punto di vista calorico.

Per il latte è proposta una sostituzione con yogurt o ricotta, la fetta biscottata viene confrontata con altri cereali equivalenti. Sono riportate inoltre le equivalenze tra la frutta e la mousse di frutta

## PRANZO E CENA

Il pranzo è il pasto con la maggiore assunzione calorica della giornata, pari 40%.

La percentuale della cena (35%) è inferiore a quella del pranzo perché l'attività residua della giornata e le richieste energetiche sono inferiori.

Le immagini indicano la porzione tipo di primi piatti (es. pasta al pomodoro), di secondi piatti (carne o pesce o uova o formaggio), di piatti unici (es. pasta e legumi, pizza, gnocchi alla romana), di contorni, pane e frutta.

## MERENDA

Deve fornire un apporto calorico pari all'5%-10% del fabbisogno giornaliero.

Nell'atlante sono proposti esempi di merende diversificate a secondo delle fonti proteiche assunte nel pranzo: yogurt + frutta fresca o ricotta con frutta fresca, frutta con biscotti secchi o gallette, yogurt frutta fresca e fetta biscottata, o yogurt con fetta biscottata e confettura. Altre immagini descrivono alimenti per la merenda tra loro equivalenti ad es. latte, ricotta e yogurt

## PROPOSTE PER IL PRANZO E PER LA CENA

Considerando che l'apporto calorico nel pasto del mezzogiorno per i bambini da 1 a 2 anni è superiore di circa 70 Kcal. rispetto ai loro fabbisogni è preferibile proporre per cena il primo piatto accompagnato da verdura, frutta e pane

PRANZO		CENA
Primo piatto asciutto	→	* Primo piatto in brodo (preferibile con verdura)
Primo piatto in brodo	→	* Primo piatto asciutto
Secondo piatto con:	→	* Secondo piatto con:
uova	→	pesce o carne o legumi
formaggio	→	pesce o carne o legumi
carne - pesce	→	uova o formaggio o legumi
Piatto unico a base di:	→	Primo in brodo o asciutto + Secondo del tipo:
carne	→	uova o formaggio o legumi
formaggio, pizza, gnocchi alla romana, cannelloni, crespelle	→	pesce o carne
legumi	→	uova o formaggio o pesce o carne
uova	→	pesce o carne
Verdura cotta	→	** Verdura cruda
Verdura cruda	→	** Verdura cotta o cruda
Frutta	→	Frutta/ frutta cotta

\*NB: in alternativa al primo e secondo piatto servire piatto unico tipo pizza, polenta, zuppe di legumi evitando sovrapposizioni con il secondo piatto del pranzo

\*\*NB: le patate possono essere servite come contorno associate ad altra verdura o sole se la verdura è già presente nel primo piatto (ad esempio passato di verdura).

Pane a ridotto contenuto di sale: **Pane con contenuto di sale non superiore all' 1,7% riferito alla farina**

## **BAMBINO DA 6 MESI A 1 ANNO**

**Fabbisogno calorico giornaliero:** 656 Kcal/dì

<b>Colazione</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Merenda</b>	<b>Cena</b>
15-20%	40%	5-10%	35%
98-131	262	33-66	230

Se tra la colazione e il pranzo intercorre un tempo superiore a 4 ore, si suggerisce di spostare la frutta prevista per il pranzo a metà mattina.

<b>Colazione</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
Latte materno o artificiale	Pappa preparata con: - crema di cereali - passato di verdura - brodo di verdura - carne - olio extravergine di oliva - parmigiano Frutta	Latte materno o artificiale Frutta	Pappa preparata con: - crema di cereali - passato di verdura - brodo di verdura - legumi passati - olio extravergine di oliva - parmigiano Frutta

## **BAMBINO DA 1 A 3 ANNI**

**Fabbisogno calorico giornaliero:** 1071 Kcal/dì

<b>Colazione</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Merenda</b>	<b>Cena</b>
15-20%	40%	5-10%	35%
161-214	428	54-107	375

<b>Colazione</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Spuntino</b>	<b>Cena</b>
Latte Fette Biscottate Confettura extra	Riso all'olio extravergine di oliva Pesce Spinaci Pane Frutta Condimenti (olio e parmigiano)	Yogurt e frutta	Pasta e lenticchie Carote Pane Frutta Condimenti (olio e parmigiano)

## **BIBLIOGRAFIA**

- <http://www.ats-bg.it/servizi/Menu/dinamica.aspx?idSezione=16862&idArea=16891&idCat=17162&ID=31744&TipoElemento=pagina>
- [www.piramideitaliana.it](http://www.piramideitaliana.it)
- Larn Livelli di Assunzione di riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana – IV revisione SINU 2014) [www.sinu.it](http://www.sinu.it)
- Le porzioni per immagini: atlante fotografico per l'educazione alimentare 2012 Sestante edizioni Bergamo (da richiedere ATS Bergamo)

# **L'ALIMENTAZIONE PER IMMAGINI**

*DEL BAMBINO DAI 6 MESI AI 3 ANNI*

ATLANTE FOTOGRAFICO PER IMMAGINI



## **VOLUMI DI RIFERIMENTO UTILIZZATI**

- ① Scatola carte da gioco bergamasche
- ② Scatola carte da gioco ramino
- ③ Pallina da tennis
- ④ Pallina ping pong
- ⑤ Mouse piccolo (10 x 6 x 3 cm)
- ⑥ Contenitore rotondo di crema per mani (diametro cm 6 e spessore cm 1,5)
- ⑦ Tessera del domino (4,5 x 2,3 x 0,6 cm)
- ⑧ Contenitore punti metallici (4 x 3 x 1 cm)
- ⑨ Evidenziatore piccolo (lunghezza 6,5 cm)

①



②



⑥



⑦



③



④



⑤



## **VOLUMI DI RIFERIMENTO UTILIZZATI**

- ① Bottiglietta acqua da 500 ml
- ② Tazza da 200 ml
- ③ Cucchiaino da minestra g 10
- ④ Cucchiaino da caffè g 5
- ⑤ Mestolo da g 150
- ⑥ Vasetto yogurt g 125
- ⑦ Bicchiere trasparente monouso da 200 ml

①



②



## ***VOLUMI DI RIFERIMENTO UTILIZZATI***

- ① Piatto piano nido (diametro cm 20)
- ② Piatto piano tradizionale (diametro cm 25)

①



②



## ***VOLUMI DI RIFERIMENTO UTILIZZATI***

- ① Piatto fondo nido (diametro cm 18, profondità cm 5 circa)
- ② Piatto fondo tradizionale (diametro cm 23, profondità cm 2 circa)



# **ALIMENTAZIONE PER LATTANTI**

*DA 6 MESI A 1 ANNO*



## **PASSATO DI VERDURE CON CREMA DI CEREALI**

Per comporre il passato di verdura:

la porzione di passato di verdure cotte corrisponde a 4 cucchiai da minestra colmi

la porzione di farina di cereali corrisponde a 3 cucchiai da minestra colmi

La porzione di brodo vegetale occupa circa 1/3 di una bottiglietta di acqua da 500 ml

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
VERDURE	120	2,1	0,3	3,6	24,8
FARINA DI CEREALI, SEMOLINO	30	3,27	0,42	23,73	105,9
<b>TOT.</b>		<b>5,4</b>	<b>0,7</b>	<b>27,4</b>	<b>130,7</b>



## **CONDIMENTO PER IL PASSATO DI VERDURA: OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA E PARMIGIANO REGGIANO**

La porzione di parmigiano da utilizzare come condimento occupa un cucchiaino da caffè

La porzione di olio occupa un cucchiaino da caffè

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	5	0,0	5,0	0,0	45,0
PARMIGIANO REGGIANO	5	1,7	1,4	0,1	19,8
<b>TOT.</b>		<b>1,7</b>	<b>6,4</b>	<b>0,1</b>	<b>64,8</b>



## **PASSATO DI VERDURE CON CREMA DI CEREALI FONDINA TRADIZIONALE**

La porzione riempie il fondo della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
VERDURE	120	2,1	0,3	3,6	24,8
FARINA DI CEREALI, SEMOLINO	30	3,27	0,42	23,73	105,9
<b>TOT.</b>		<b>5,4</b>	<b>0,7</b>	<b>27,4</b>	<b>130,7</b>

PER PREPARARE IL PIATTO UNICO OCCORRE AGGIUNGERE alternativamente nella settimana UNA FONTE PROTEICA: UOVA, PESCE, CARNE, FORMAGGIO O LEGUMI.



## **PASSATO DI VERDURE CON CREMA DI CEREALI** FONDINA NIDO

La porzione riempie poco meno della metà della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
VERDURE	120 G	2,1	0,3	3,6	24,8
FARINA DI CEREALI, SEMOLINO	30 g	3,27	0,42	23,73	105,9
<b>TOT.</b>		<b>5,4</b>	<b>0,7</b>	<b>27,4</b>	<b>130,7</b>

PER PREPARARE IL PIATTO UNICO OCCORRE AGGIUNGERE alternativamente nella settimana UNA FONTE PROTEICA: UOVA, PESCE, CARNE, FORMAGGIO O LEGUMI.



**COTTO**



**CRUDO**



## CARNE BIANCA

Il volume di riferimento è la tessera del domino

La porzione di carne al crudo è grande come una tessera e mezza del domino

La porzione di alimento cotto e tritato riempie n°2 cucchiaini da minestra

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	Grammatura al crudo	Grammatura al cotto	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	Kcal
CARNE BIANCA (media pollo-tacchino)	20	18,4	4,2	0,5	0,0	21,2



**COTTO**



**CRUDO**

## **TRANCIO DI PESCE**

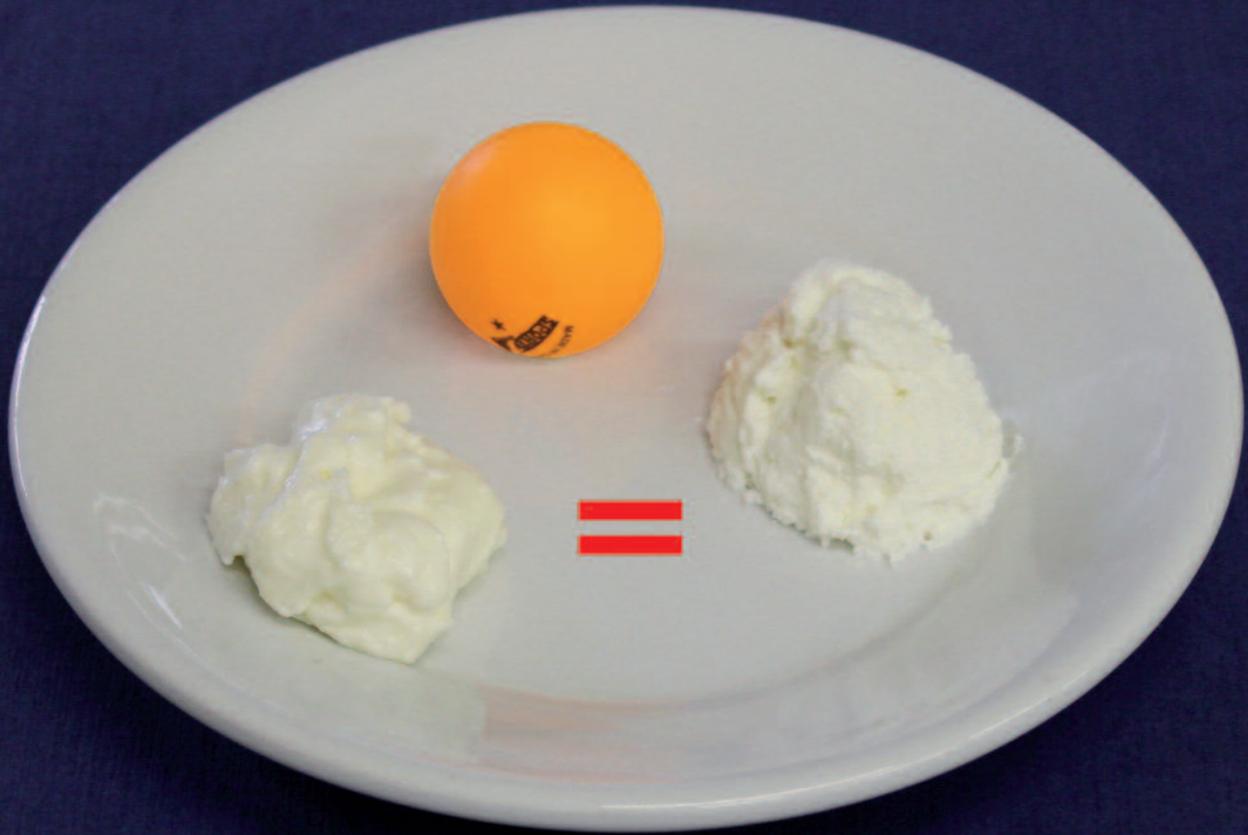
Il volume di riferimento è la tessera del domino

La porzione di pesce al crudo è grande come una tessera e mezza del domino

La porzione di alimento cotto e tritato riempie un cucchiaino da minestra

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PESCE	20	17	3,2	0,4	0,2	16,8



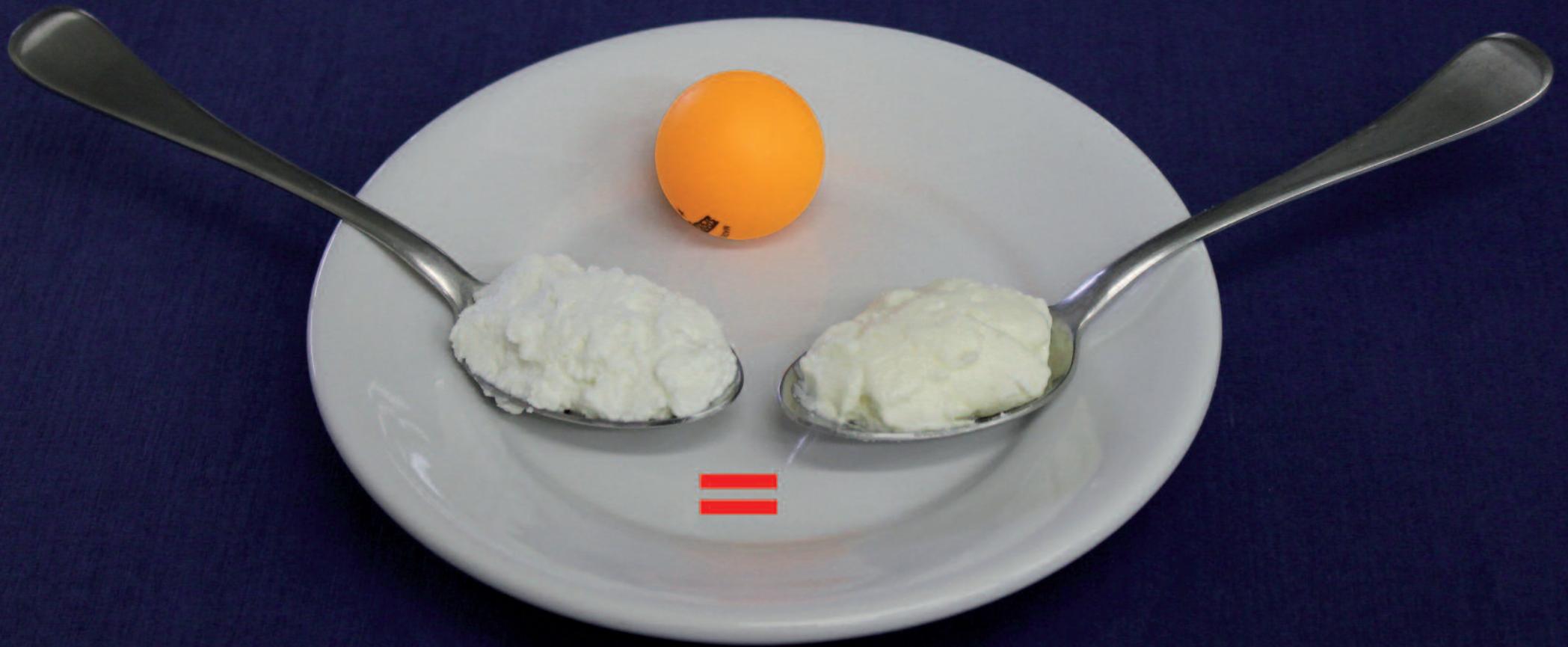
## **RICOTTA VACCINA E CRESCENZA**

Il volume di riferimento è la pallina da ping pong

La porzione di crescenza o ricotta è grande come una pallina da ping pong.

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
RICOTTA	30	2,6	3,3	1,1	43,8
CRESCENZA	20	3,6	4,2	0,3	52,7



## **RICOTTA VACCINA E CRESCENZA**

La porzione di crescenza o di ricotta, grande come una pallina da ping pong, riempie un cucchiaino da minestra colmo

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
RICOTTA	30	2,6	3,3	1,1	43,8
CRESCENZA	20	3,6	4,2	0,3	52,7



**CRUDO**

**COTTO**

## LENTICCHIE CRUDE E COTTE

Il volume di riferimento è il cucchiaino da minestra

La porzione di legumi secchi riempie un cucchiaino da minestra colmo

Un cucchiaino di lenticchie secche crude corrisponde a tre cucchiaini colmi di lenticchie cotte.

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	Grammatura al crudo	Grammatura al cotto	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	Kcal
LEGUMI SECCHI (media lenticchie, ceci, fagioli, piselli)	15*	40	3,2	0,4	7,2	44,4

\* corrispondenti a 60 g di legumi freschi o surgelati

I legumi secchi al cotto indicativamente triplicano il loro peso.



=



## **MERENDA DEI LATTANTI** Latte o yogurt e frutta

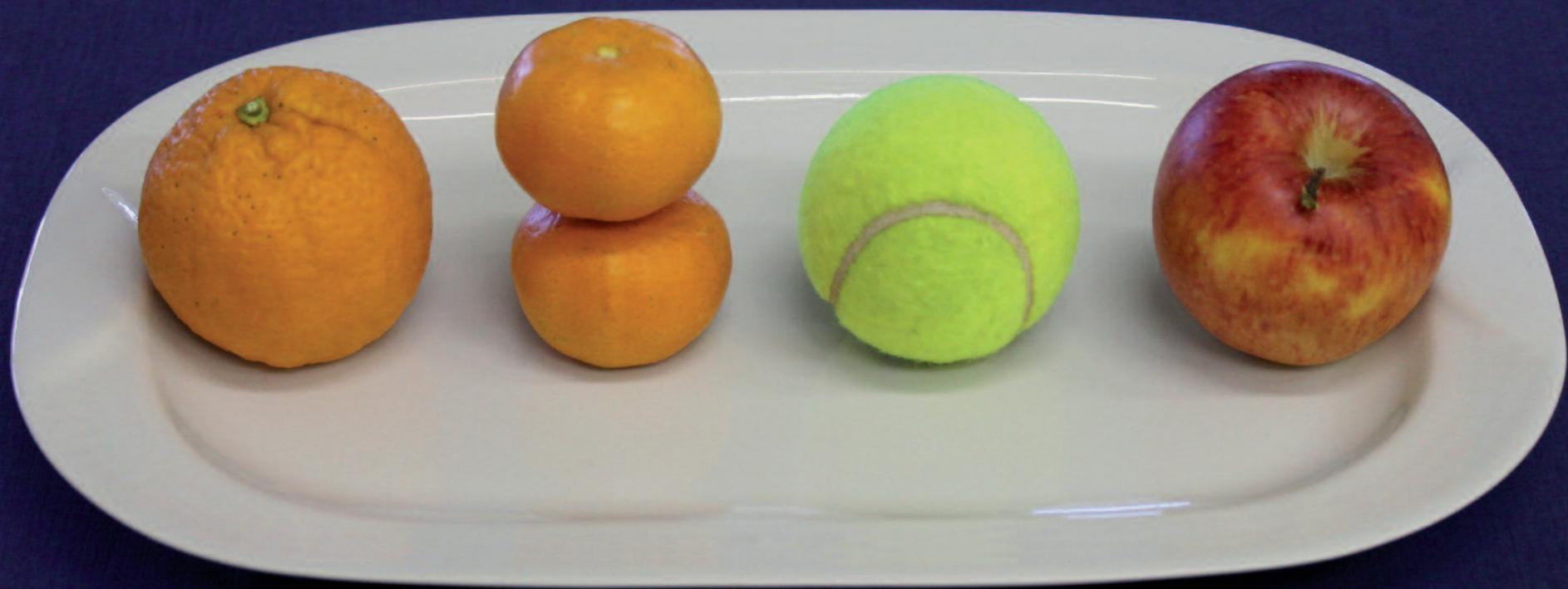
### È preferibile il consumo di LATTE MATERNO

La porzione di latte in formula ricostituito occupa poco meno di un settimo di una bottiglietta d'acqua da 500 ml  
La porzione di yogurt occupa poco più di 1/3 del vasetto di yogurt

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

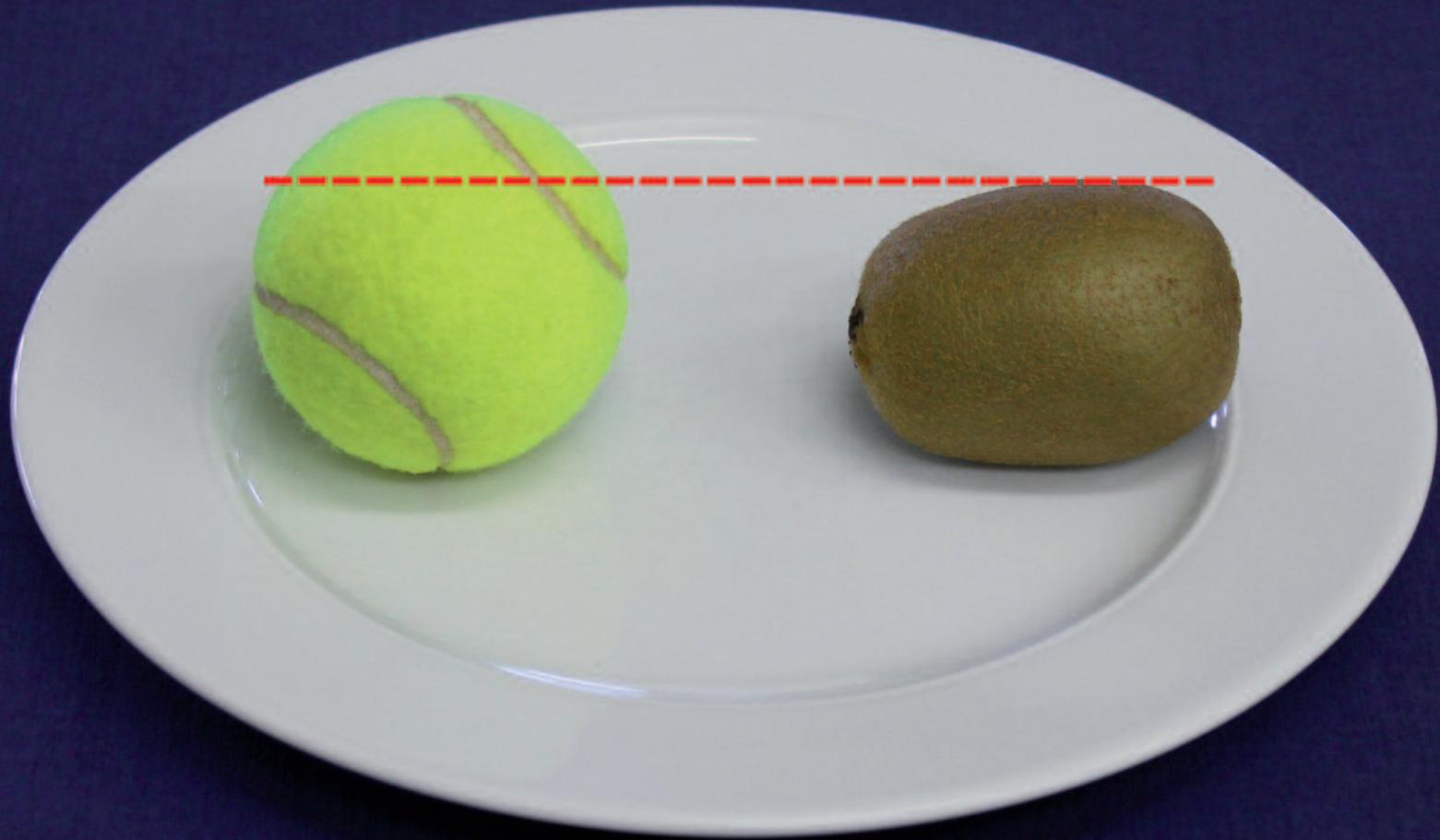
ALIMENTO	grammatura	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	KCAL
LATTE in formula di proseguimento	50	0,7	1,6	4,1	34
YOGURT AL NATURALE	50	1,9	1,9	2,1	33

Latte e yogurt sono equivalenti solo dal punto di vista calorico



## **FRUTTA**

Il volume di riferimento è la pallina da tennis.

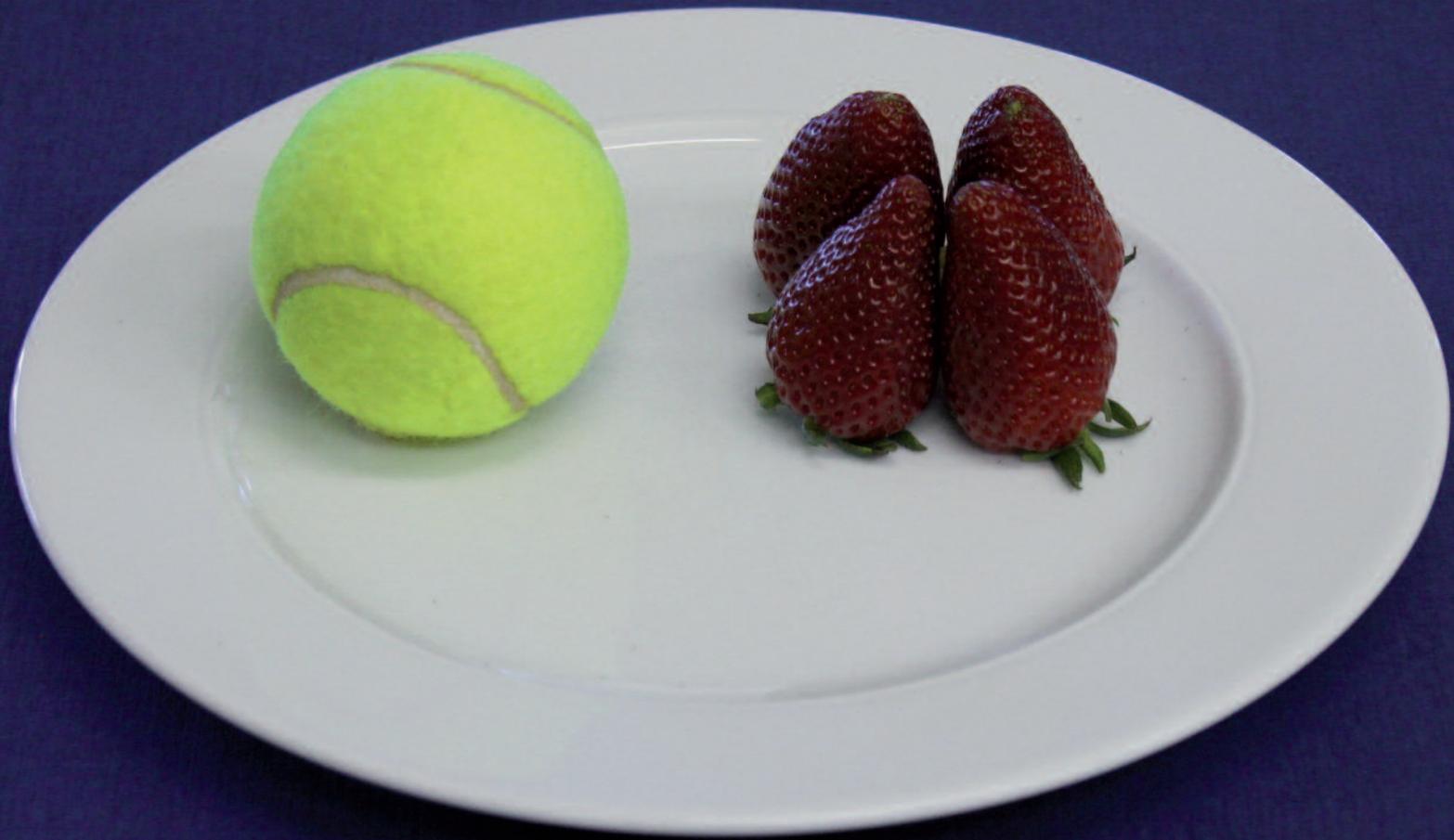


## **KIWI**

La porzione di kiwi è grande come i 2/3 della pallina da tennis

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura</b>	<b>PROTEINE</b>	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>Kcal</b> grammi	<b>FIBRA</b>
KIWI	100	1,2	0,6	9	44	2,2

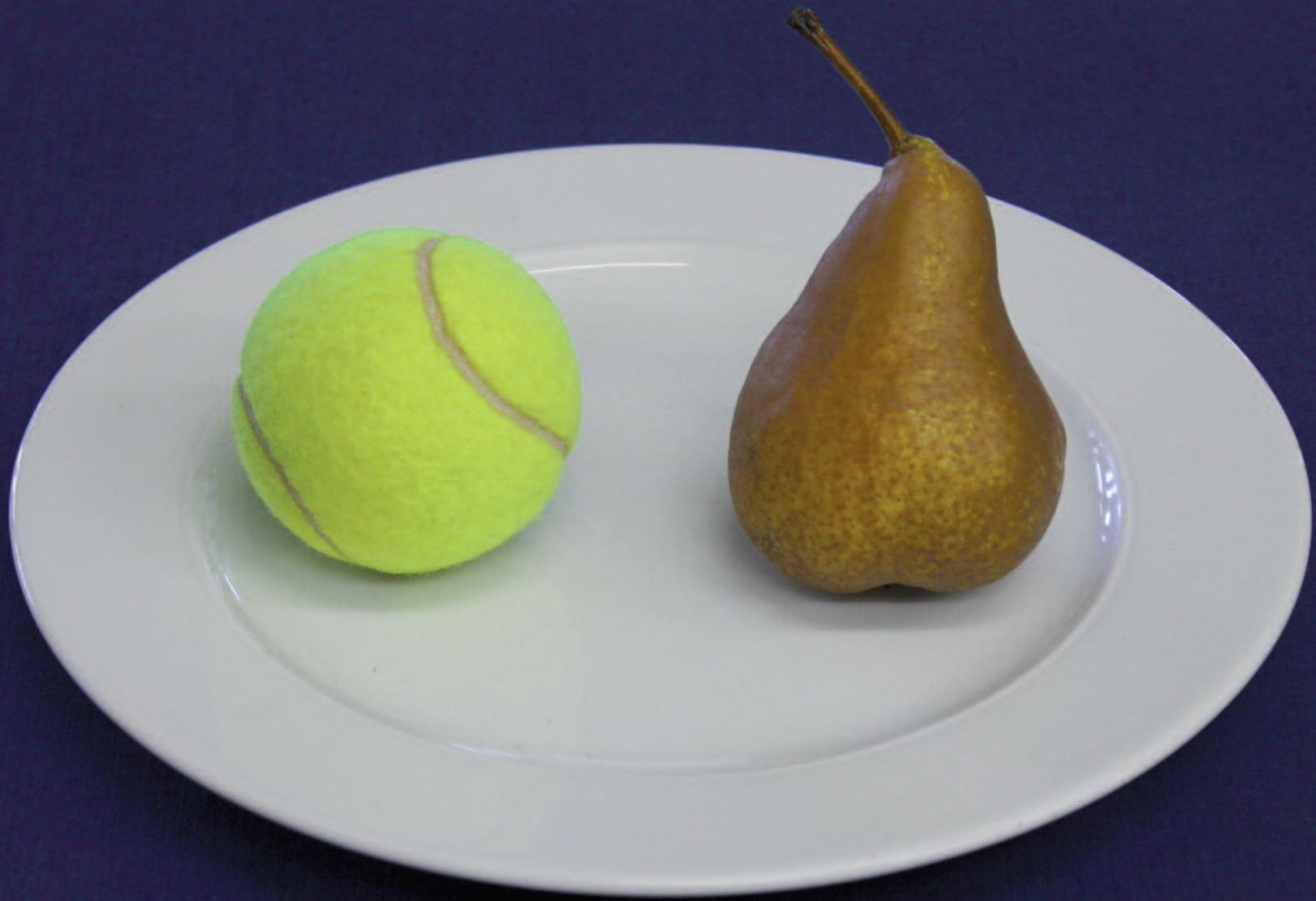


## **FRAGOLE**

La porzione di fragole è grande come una pallina da tennis

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>Kcal</b>	<b>FIBRA</b>
FRAGOLE	100	0,9	0,4	5,3	27	1,6



## **PERA**

La porzione di pera è grande poco più di una pallina da tennis

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>Kcal</b>	<b>FIBRA</b>
PERA	100	0,3	0,1	8,8	35	3,8

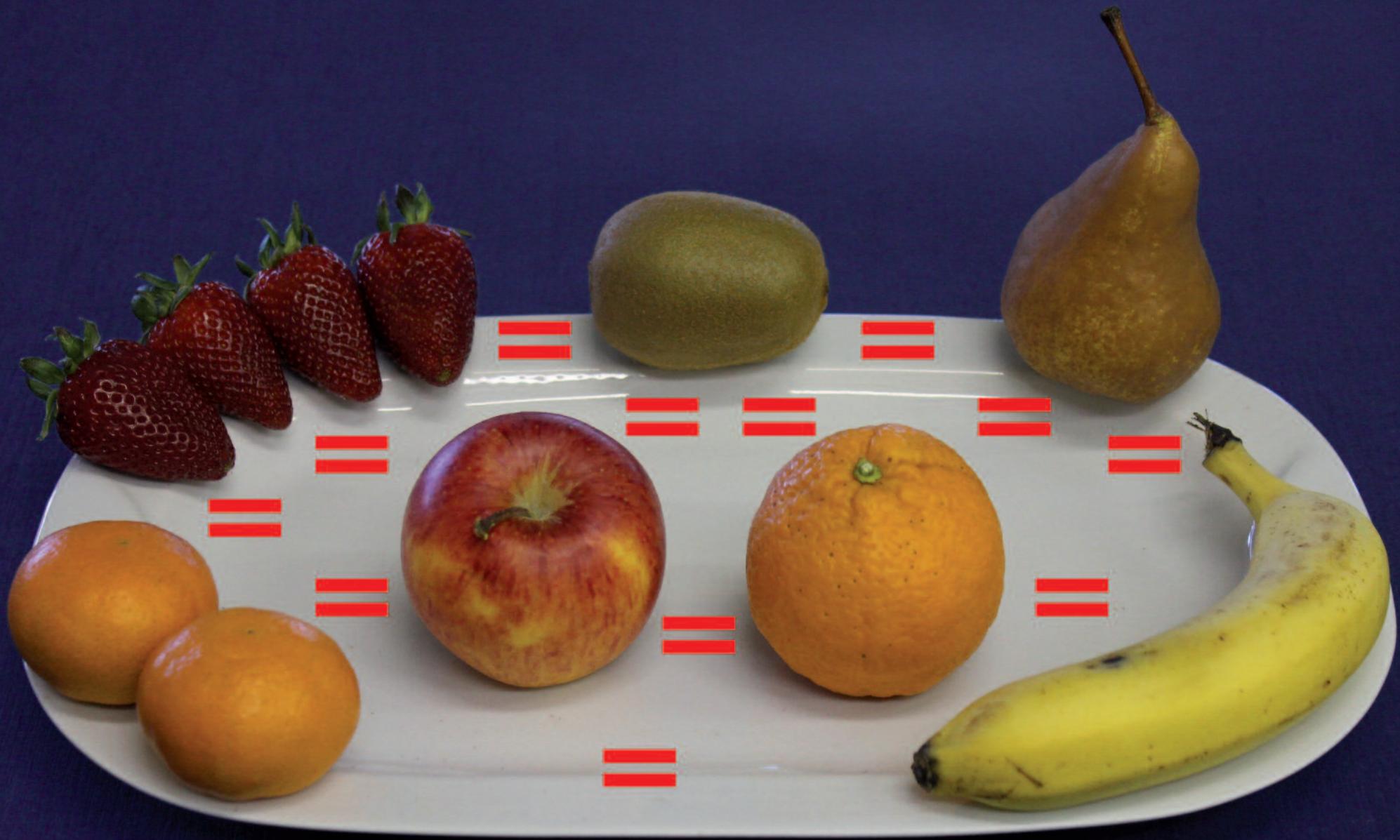


## **BANANA**

La porzione di banana tagliata a fettine occupa i 2/3 del piatto piano tradizionale.

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>Kcal</b>	<b>FIBRA</b>
BANANA	100	1,2	0,3	15,4	65	1,8



## EQUIVALENZA TRA I FRUTTI

La porzione di frutta corrisponde a fragole n°4, oppure kiwi n°1, oppure clementina n°1 , oppure mandarini piccoli n°2 oppure mela piccola n°1 o banana n°1

### FRUTTA TIPO 1

È la frutta con contenuto di zuccheri semplici  $\leq$  a 10 g per 100 g di frutta

Albicocche, ananas, arancia, ciliegia, clementina, cocomero, fragola, kiwi, mela, melone, pera, pesca

### FRUTTA TIPO 2

È la frutta con contenuto di zuccheri semplici  $>$ a 10 g per 100 g di frutta

Banana, cachi, fichi, mandarini, mandaranci, prugne, uva

Il volume di riferimento è la pallina da tennis

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	Grammatura	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	Kcal	FIBRA
FRUTTA 1 (media di albicocche, ananas, arance, ciliegie, clementine, cocomero, fragole, kiwi, mele, melone, nespole, pere, pesche)	100	0,6	0,2	7,9	33,4	2,0

ALIMENTO	Grammatura	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	Kcal	FIBRA
FRUTTA 2 (media di banane, cachi, fichi, mandarini, mandaranci, prugne ,uva)	100	1,0	0,3	14,8	62,0	1,8



# **ALIMENTAZIONE PER BAMBINI**

*DA 1 A 3 ANNI*



=



## **LATTE PER LA COLAZIONE**

La porzione di latte per la colazione occupa circa 1/4 di una bottiglietta d'acqua da 500 ml

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
LATTE INTERO	150	5,0	5,4	7,1	96,0



**RICOTTA**

**=**



**=**



## **EQUIVALENZA TRA LATTE, YOGURT, RICOTTA VACCINA**

Sono equivalenti:

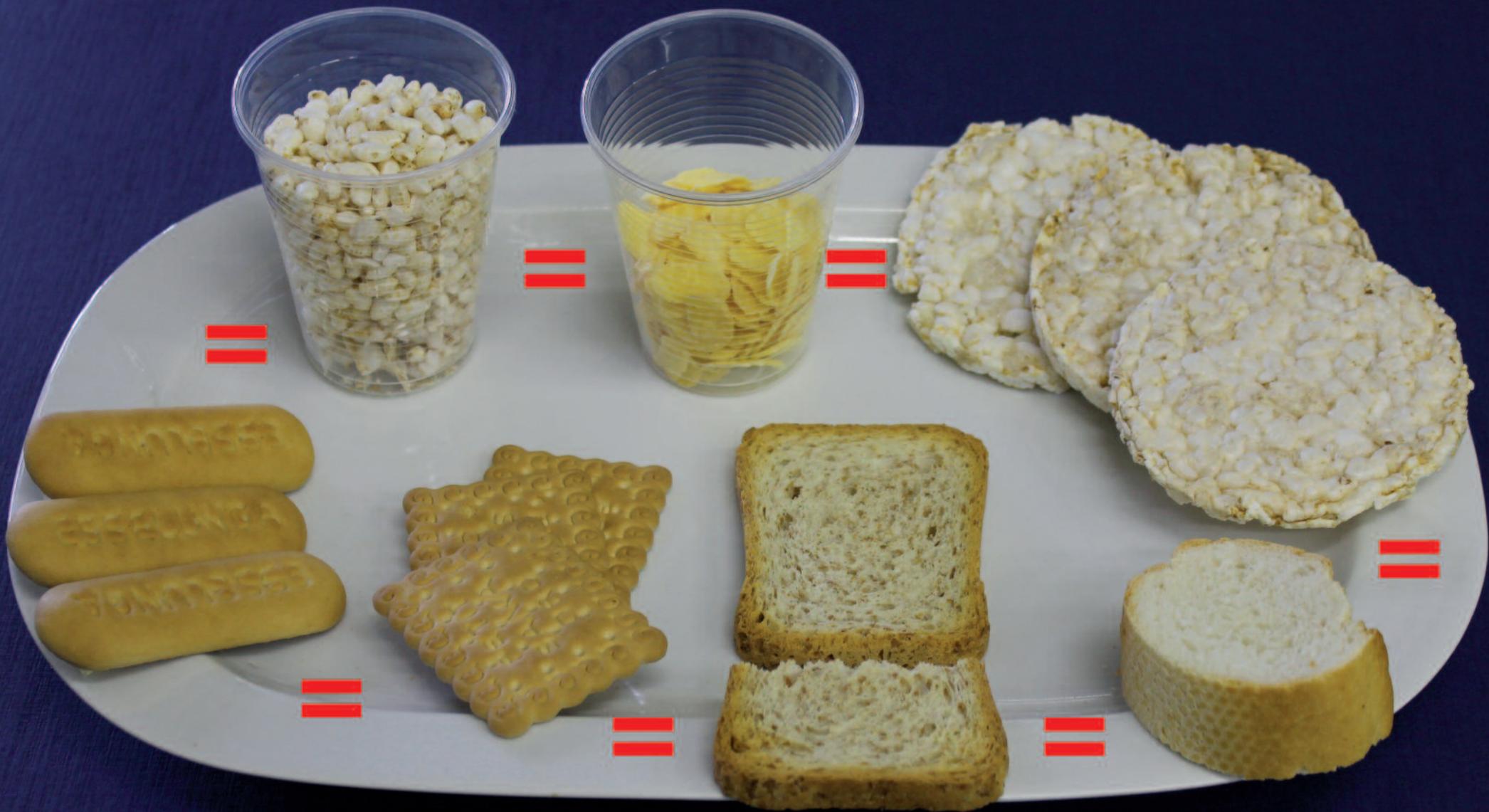
Latte circa 1/4 di una bottiglietta d'acqua da 500 ml

Yogurt n°1 vasetto da 125 ml

Ricotta n°1 cucchiaio da minestra colmo

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>KCAL</b>
LATTE INTERO	150	5,0	5,4	7,1	96,0
YOGURT AL NATURALE	125	4,8	4,9	5,4	82,5
RICOTTA	60	5,3	6,5	2,1	87,6



## EQUIVALENZA TRA I CEREALI PER LA COLAZIONE

Sono equivalenti:

Biscotti n°3

Fetta biscottata n° 1 e mezza

Galletta di riso n° 3

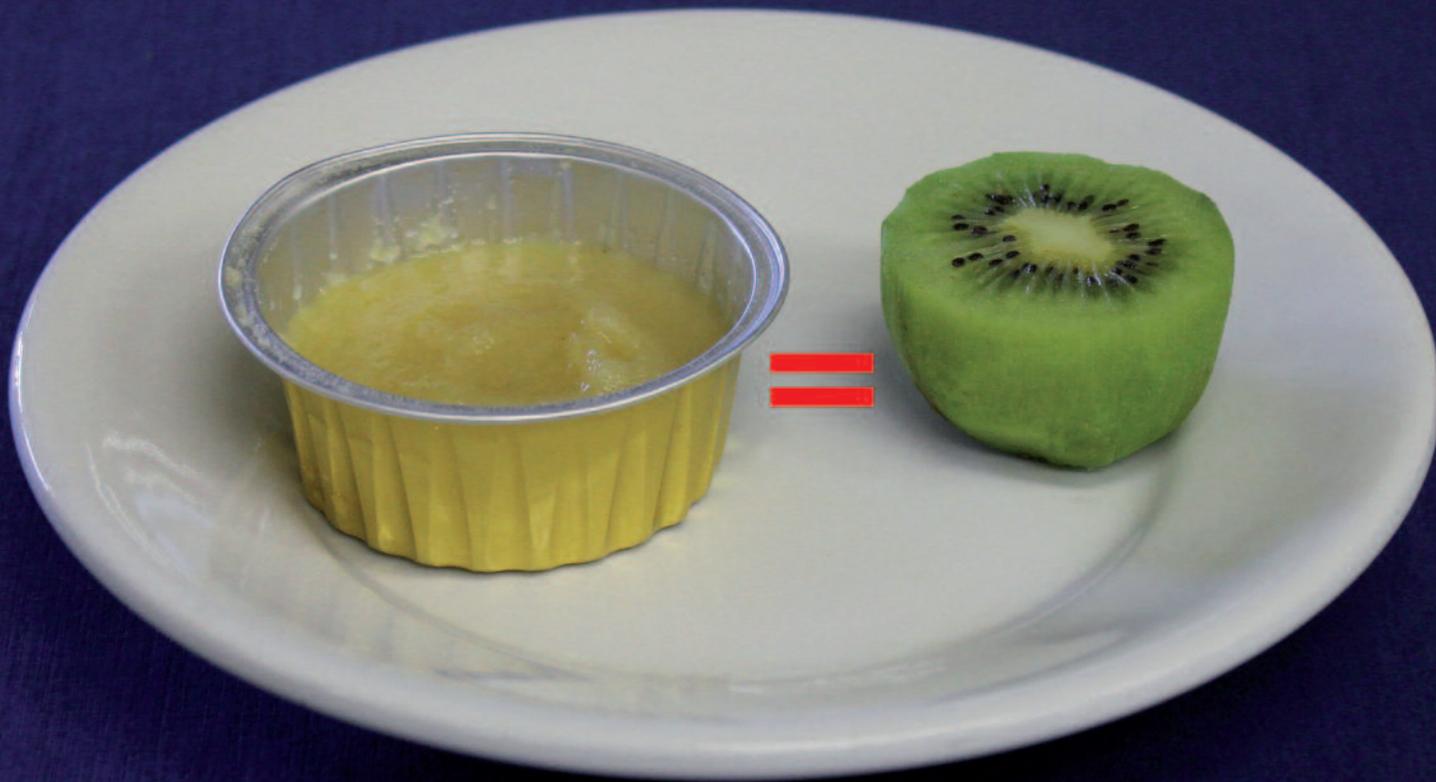
Fetta di pane grande come il contenitore rotondo di crema per mani

Fiocchi di mais che occupano poco più di 1/3 del bicchiere da 200 ml

Fiocchi di riso che occupano poco più di 2/3 del bicchiere da 200 ml

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	grammatura	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	KCAL
PANE	15	1,2	0,2	9,6	41,3
FIOCCHI DI MAIS	15	1,1	0,2	13,1	54,0
FIOCCHI DI RISO	15	0,9	0,15	12,75	52,8
FETTE BISCOTTATE	15	1,7	0,9	12,3	61,5
BISCOTTI SECCHI	15	1,0	1,2	12,7	62,4
GALLETTA DI RISO	15	1,2	0,2	12,0	58,35



## 8. EQUIVALENZA TRA FRUTTA E MOUSSE DI FRUTTA FRESCA

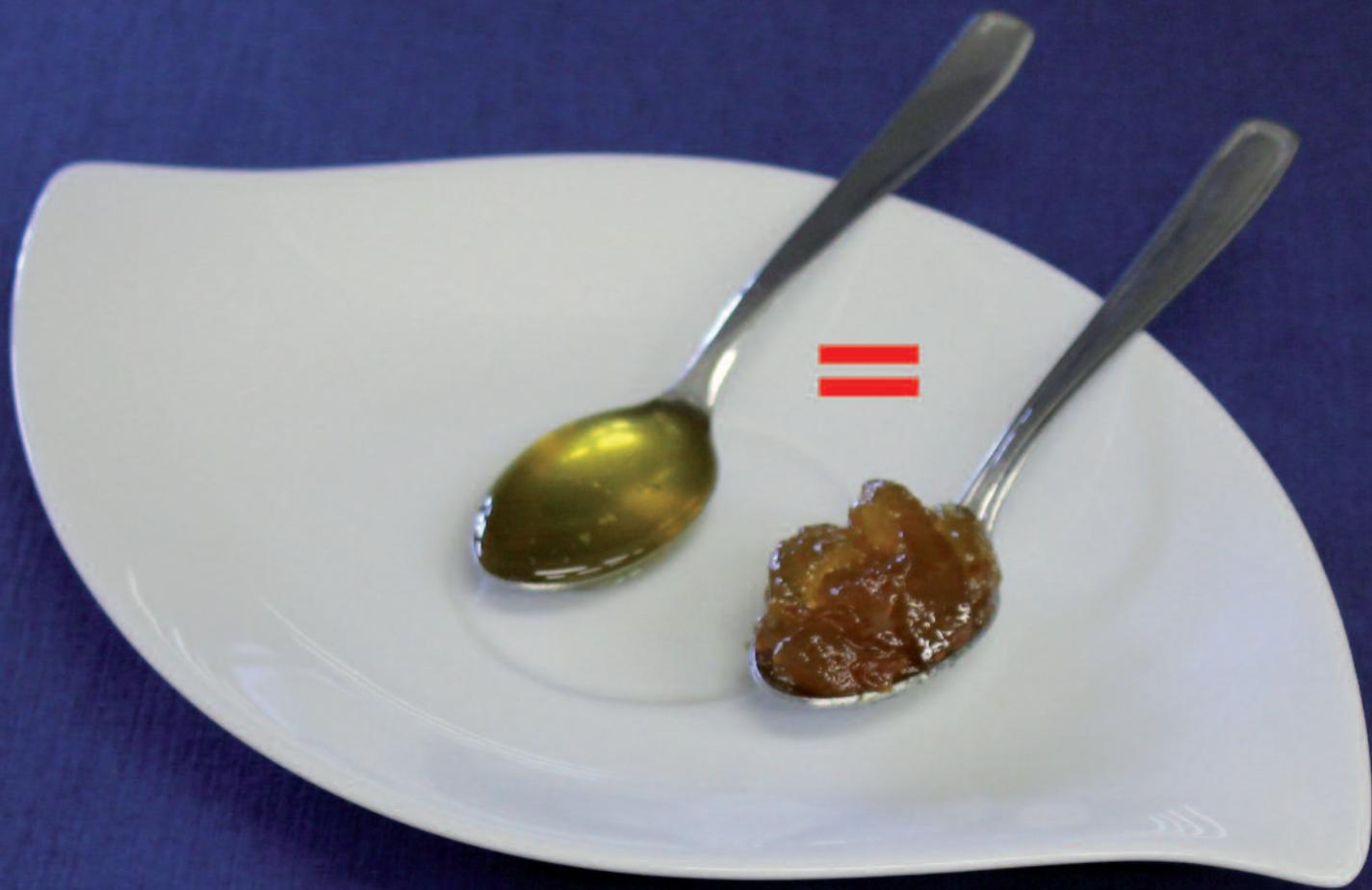
Sono equivalenti:

frutta fresca grande come mezza pallina da tennis

mousse di frutta contenuta in mezzo scatolino (diametro di cm 7 e profondità di cm 3)

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	grammatura	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	KCAL
FRUTTA	50	0,30	0,1	3,9	16,7
MOUSSE DI FRUTTA	30	0,09	0,0	4,6	19,5



## **EQUIVALENZA TRA MIELE E CONFETTURA EXTRA**

Sono equivalenti

Miele 1 cucchiaino da caffè colmo

Confettura extra 1 cucchiaino da caffè colmo

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
CONFETTURA EXTRA	10	0,1	0	5,9	22,2
MIELE	10	0,06	0,00	8,03	30,4



## **MINESTRA DI PASTINA E VERDURA**

Il volume di riferimento è il cucchiaino da minestra

La porzione corrisponde a 3 cucchiaini di pastina cruda e a un cucchiaino colmo di passato di verdura

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTINA	40	80	4,36	0,56	31,64	141,2
VERDURA	20	15	0,53	0,07	0,91	6,20
<b>TOT.</b>	<b>60</b>	<b>95</b>	<b>4,9</b>	<b>0,6</b>	<b>32,5</b>	<b>147,4</b>



## **MINESTRA DI PASTINA E VERDURA FONDINA TRADIZIONALE**

La porzione di minestra di pastina e verdura copre il fondo della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTINA	40	80	4,36	0,56	31,64	141,2
VERDURA	20	15	0,53	0,07	0,91	6,20
<b>TOT.</b>	<b>60</b>	<b>95</b>	<b>4,9</b>	<b>0,6</b>	<b>32,5</b>	<b>147,4</b>

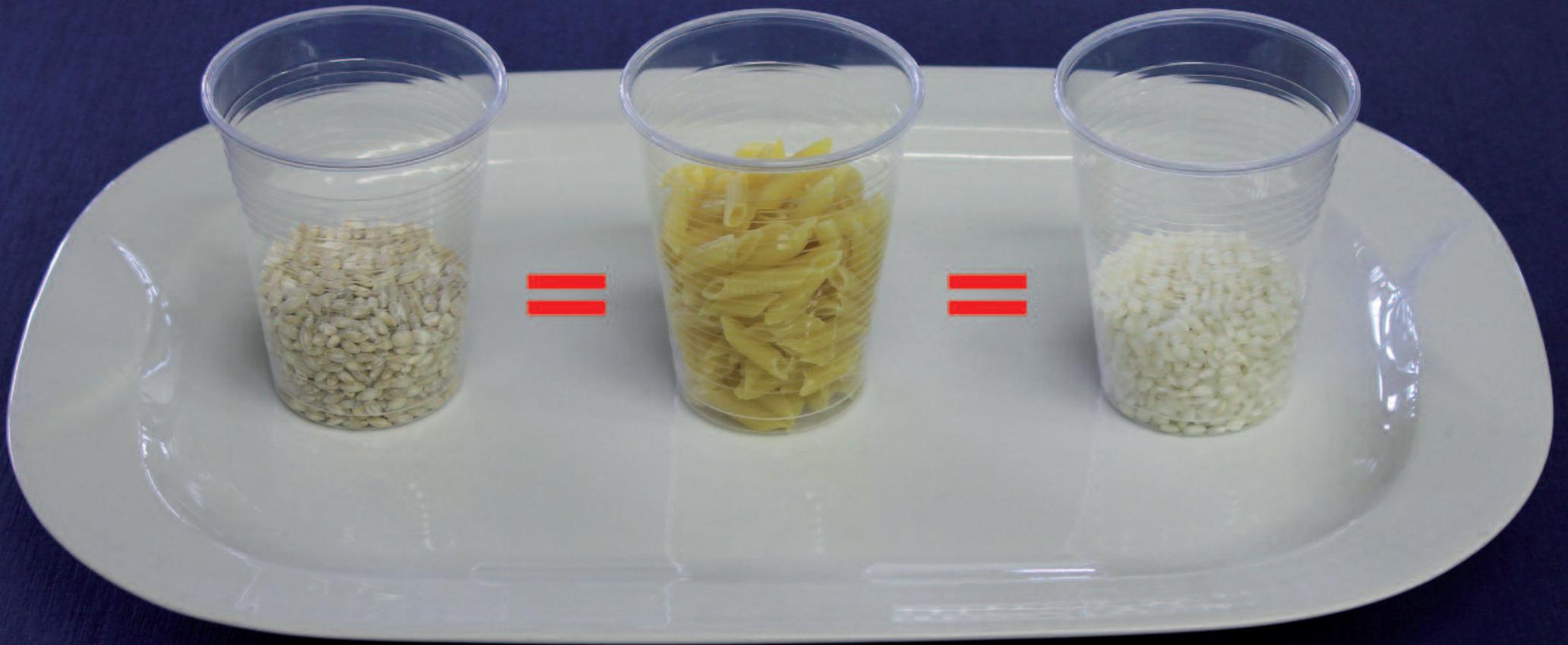


## **MINESTRA DI PASTINA E VERDURA FONDINA NIDO**

La porzione di pastina e verdura occupa la metà della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTINA	40	80	4,36	0,56	31,64	141,2
VERDURA	20	15	0,53	0,07	0,91	6,20
<b>TOT.</b>	<b>60</b>	<b>95</b>	<b>4,9</b>	<b>0,6</b>	<b>32,5</b>	<b>147,4</b>



=



=



## **EQUIVALENZA TRA PASTA - ORZO - RISO**

Il volume di riferimento è il bicchiere da 200 ml

La porzione di pasta occupa 2/3 del bicchiere

La porzione di orzo/riso occupa poco più di 1/3 del bicchiere

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTA DI SEMOLA	45	95	4,9	0,63	35,6	159
ORZO PERLATO	45	95	4,68	0,63	31,7	143
RISO	45	95	3	0,18	36,18	149



## **PASTA E RISO CRUDI**

La porzione di pasta è equivalente a 4 cucchiai da minestra

La porzione di riso/orzo è equivalente a 3 cucchiai da minestra

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTA DI SEMOLA	45	95	4,9	0,63	35,6	159
RISO/ORZO	45	95	3	0,18	36,18	149



## **PASTA COTTA**

La porzione riempie 1 mestolo e mezzo da 150 g

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTA DI SEMOLA	45	95	4,9	0,63	35,6	159



## **PASTA COTTA FONDINA TRADIZIONALE**

La porzione copre quasi interamente il fondo della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTA DI SEMOLA	45	95	4,9	0,63	35,6	159



## **PASTA COTTA FONDINA DEL NIDO**

La porzione riempie la metà della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTA DI SEMOLA	45	95	4,9	0,63	35,6	159



## **RISO COTTO**

La porzione riempie 1 mestolo da 150 g

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
RISO	45	95	3	0,18	36,18	149



## **RISO COTTO** FONDINA TRADIZIONALE

La porzione copre 2/3 del fondo della fondina

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	Grammatura al crudo	Grammatura al cotto	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	Kcal
RISO	45	95	3	0,18	36,18	149



## **RISO COTTO FONDINA NIDO**

La porzione occupa 1/3 della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
RISO	45	95	3	0,18	36,18	149



## ORZO COTTO

La porzione riempie 1 mestolo da 150 g più 1/3

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	Grammatura al crudo	Grammatura al cotto	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	Kcal
ORZO	45	95	4,68	0,63	31,7	143



## **ORZO COTTO** **FONDINA TRADIZIONALE**

La porzione copre 2/3 abbondanti del fondo della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
ORZO	45	95	4,68	0,63	31,7	143



## **ORZO COTTO** **FONDINA NIDO**

La porzione occupa metà fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
ORZO	45	95	4,68	0,63	31,7	143



## **PATATE**

Il volume di riferimento è il mouse piccolo

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PATATA	150	130	3,1	1,0	25,2	115,6

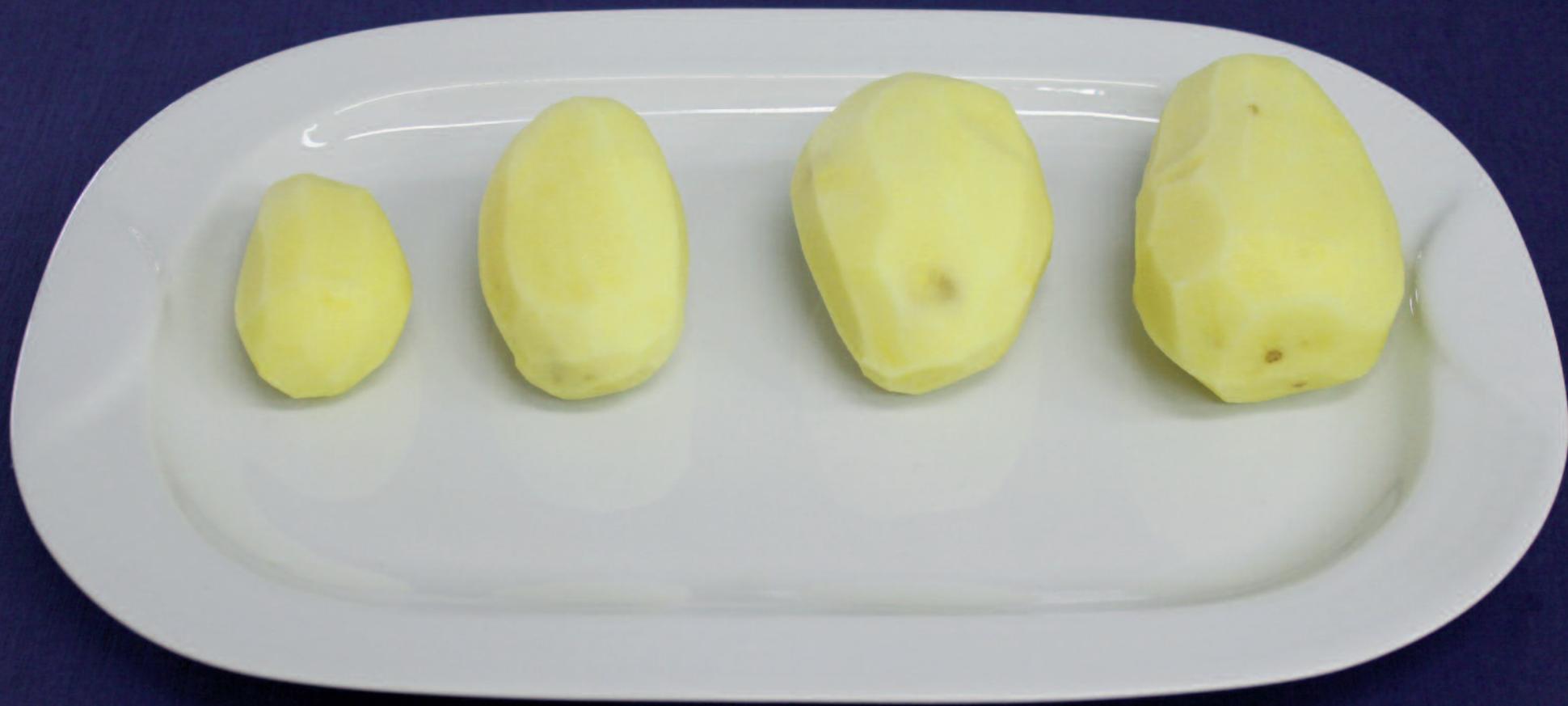


## **PATATE**

La porzione di 150 g di patate ha lo stesso volume del mouse

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PATATA	50	43,5	1,03	0,3	8,4	38,5
	100	87	2,1	0,7	16,8	77,1
	150	130,5	3,1	1,0	25,2	115,6
	200	174	4,1	1,3	33,6	154,1



## **PATATE**

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PATATA	50	43,5	1,03	0,3	8,4	38,5
	100	87	2,1	0,7	16,8	77,1
	150	130,5	3,1	1,0	25,2	115,6
	200	174	4,1	1,3	33,6	154,1



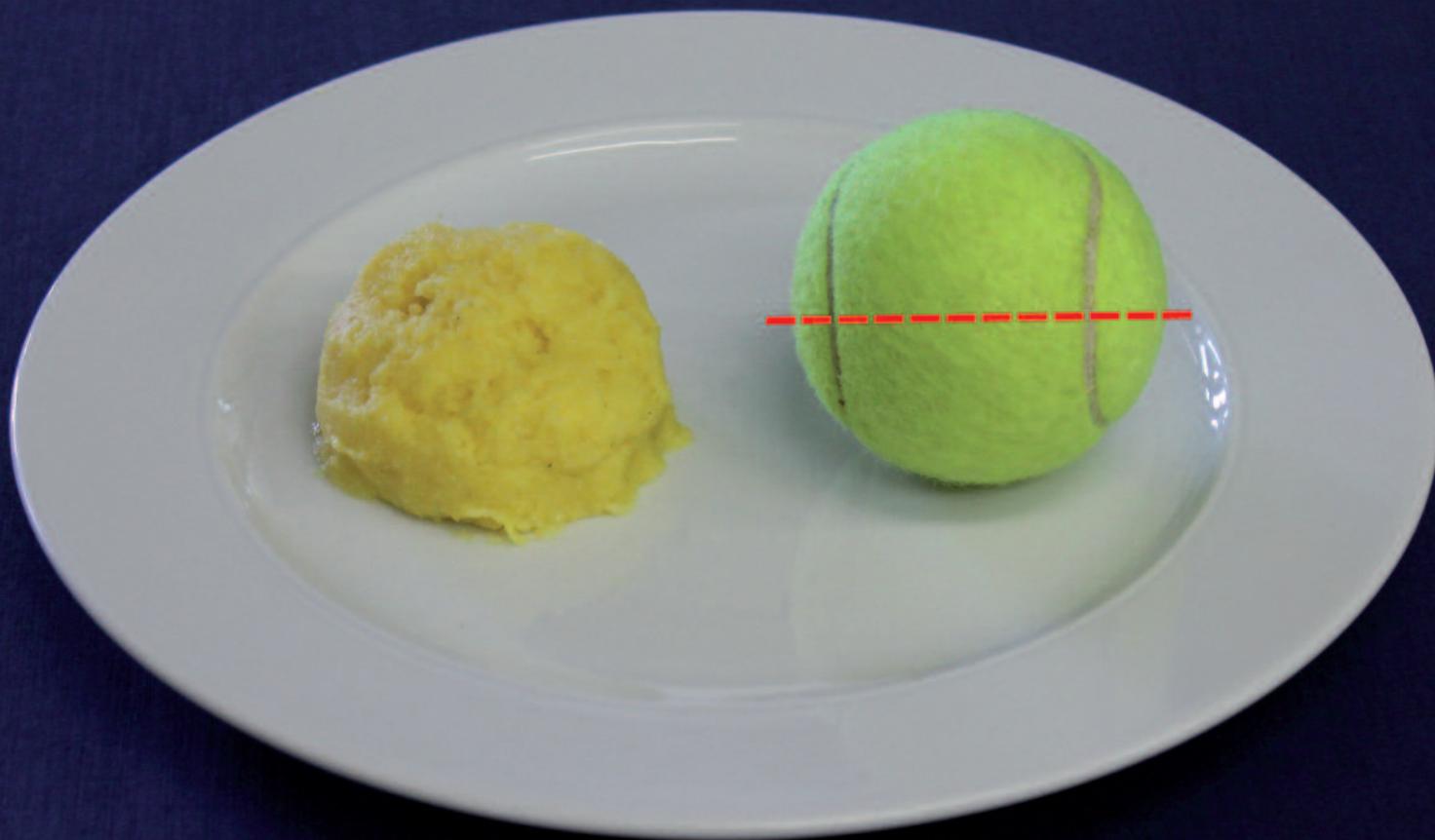
**FARINA DI MAIS**

## **POLENTA**

La quantità di farina di mais necessaria per preparare una porzione di polenta occupa 1/3 di un bicchiere da 200 ml

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
FARINA DI MAIS	45	90	6,4	0,8	14,5	88,8

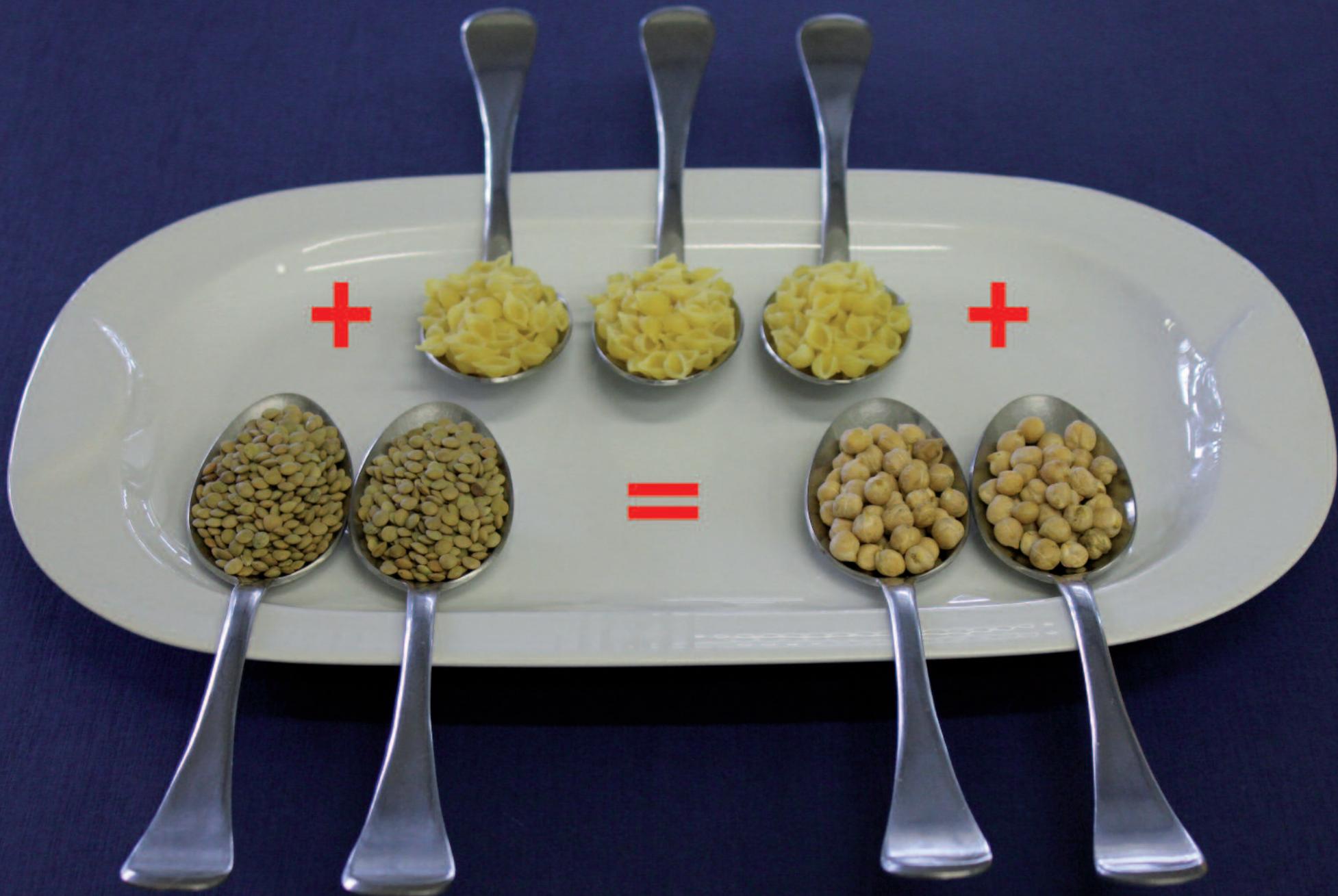


## **POLENTA**

Il volume di riferimento è la pallina da tennis.  
La porzione è grande come mezza pallina da tennis

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
FARINA DI MAIS	45	90	6,4	0,8	14,5	88,8



## **PIATTO UNICO PASTA E LEGUMI**

Per comporre un piatto unico con pasta e legumi:

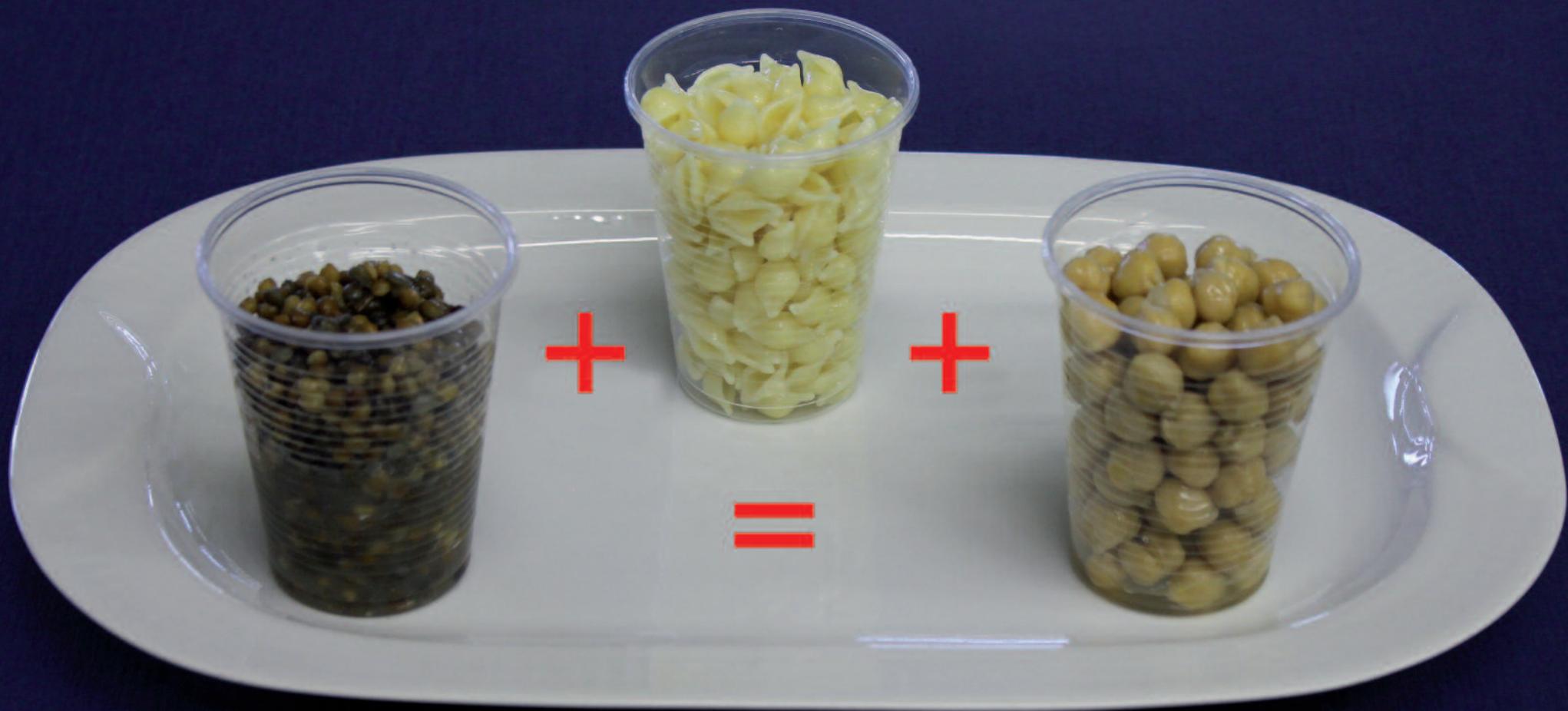
- pasta cruda che riempie 3 cucchiai da minestra
- legumi secchi (lenticchie, ceci, ecc.) che riempiono 2 cucchiai da minestra

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTA DI SEMOLA	40	80	4,32	0,56	31,6	141
LEGUMI SECCHI (lenticchie, ceci, fagioli)	30*	80	6,4	0,8	14,5	88,8
<b>TOT.</b>	<b>70</b>	<b>160</b>	<b>10,74</b>	<b>1,4</b>	<b>46,12</b>	<b>229,8</b>

\* corrispondenti a 120 g di legumi freschi o surgelati

Due cucchiai di lenticchie equivalgono a due cucchiai di ceci



## **PIATTO UNICO PASTA E LEGUMI**

Il volume di riferimento è il bicchiere da 200 ml

Per comporre il piatto unico pasta e legumi:

- La porzione di pasta cotta riempie 1 bicchiere
- La porzione di ceci cotti riempie 1 bicchiere
- La porzione di lenticchie cotte riempie 2/3 del bicchiere

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTA DI SEMOLA	40	80	4,32	0,56	31,6	141
LEGUMI SECCHI (lenticchie, ceci, fagioli)	30*	80	6,4	0,8	14,5	88,8
<b>TOT.</b>	<b>70</b>	<b>160</b>	<b>10,74</b>	<b>1,4</b>	<b>46,12</b>	<b>229,8</b>

\* corrispondenti a 120 g di legumi freschi o surgelati



## **PIATTO UNICO PASTA E LEGUMI**

La porzione di pasta e legumi cotta riempie 2 mestoli da 150 g l'uno.

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTA DI SEMOLA	40	80	4,32	0,56	31,6	141
LEGUMI SECCHI (lenticchie, ceci, fagioli)	30*	80	6,4	0,8	14,5	88,8
<b>TOT.</b>	<b>70</b>	<b>160</b>	<b>10,74</b>	<b>1,4</b>	<b>46,12</b>	<b>229,8</b>

\* corrispondenti a 120 g di legumi freschi o surgelati



## **PIATTO UNICO PASTA E LEGUMI - FONDINA TRADIZIONALE**

La porzione copre interamente il fondo della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTA DI SEMOLA	40	80	4,32	0,56	31,6	141
LEGUMI SECCHI (lenticchie, ceci, fagioli)	30*	80	6,4	0,8	14,5	88,8
<b>TOT.</b>	<b>70</b>	<b>160</b>	<b>10,74</b>	<b>1,4</b>	<b>46,12</b>	<b>229,8</b>

\* corrispondenti a 120 g di legumi freschi o surgelati



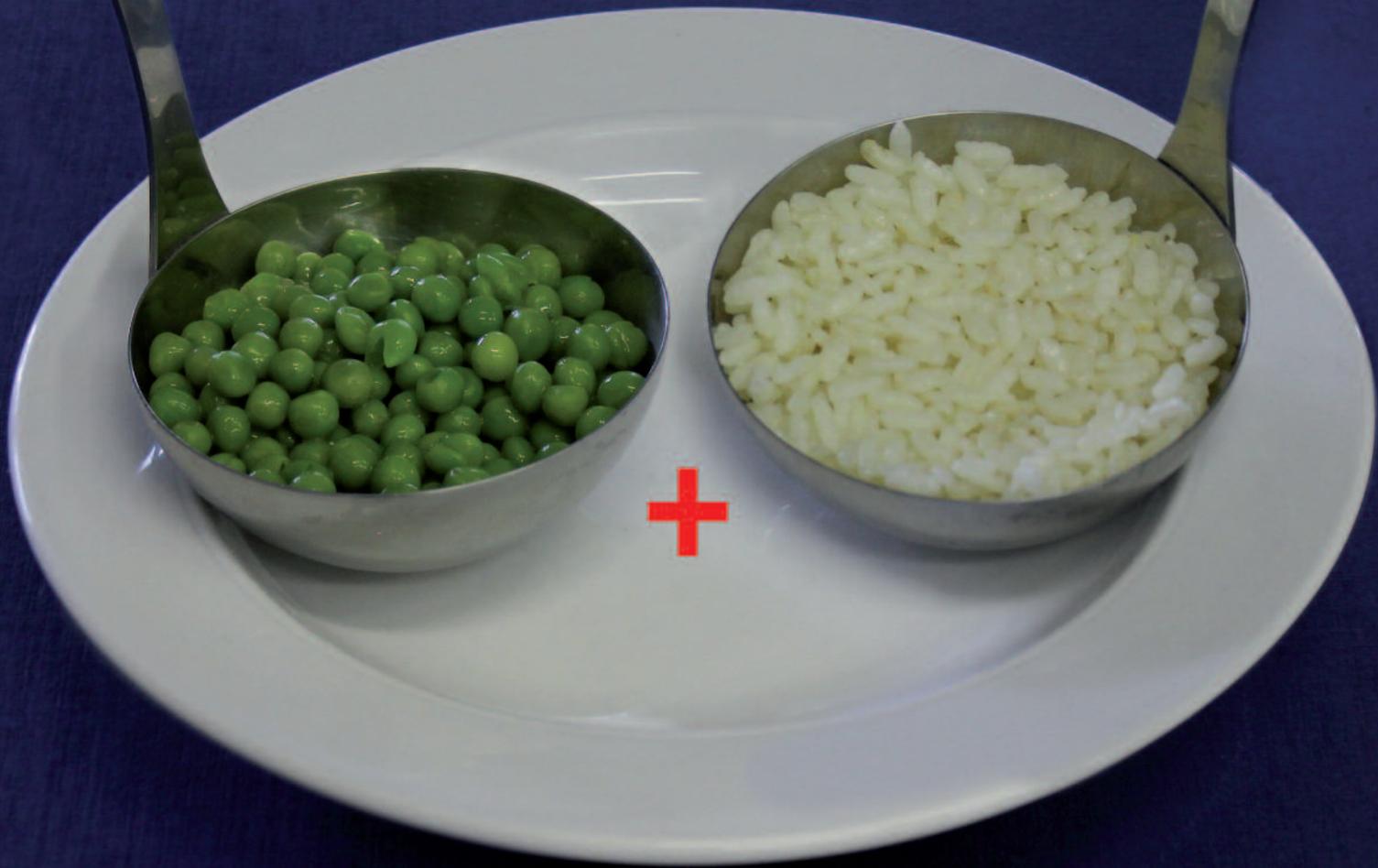
## **PIATTO UNICO PASTA E LEGUMI - FONDINA NIDO**

La porzione copre la metà della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PASTA DI SEMOLA	40	80	4,32	0,56	31,6	141
LEGUMI SECCHI (lenticchie, ceci, fagioli)	30*	80	6,4	0,8	14,5	88,8
<b>TOT.</b>	<b>70</b>	<b>160</b>	<b>10,74</b>	<b>1,4</b>	<b>46,12</b>	<b>229,8</b>

\* corrispondenti a 120 g di legumi freschi o surgelati



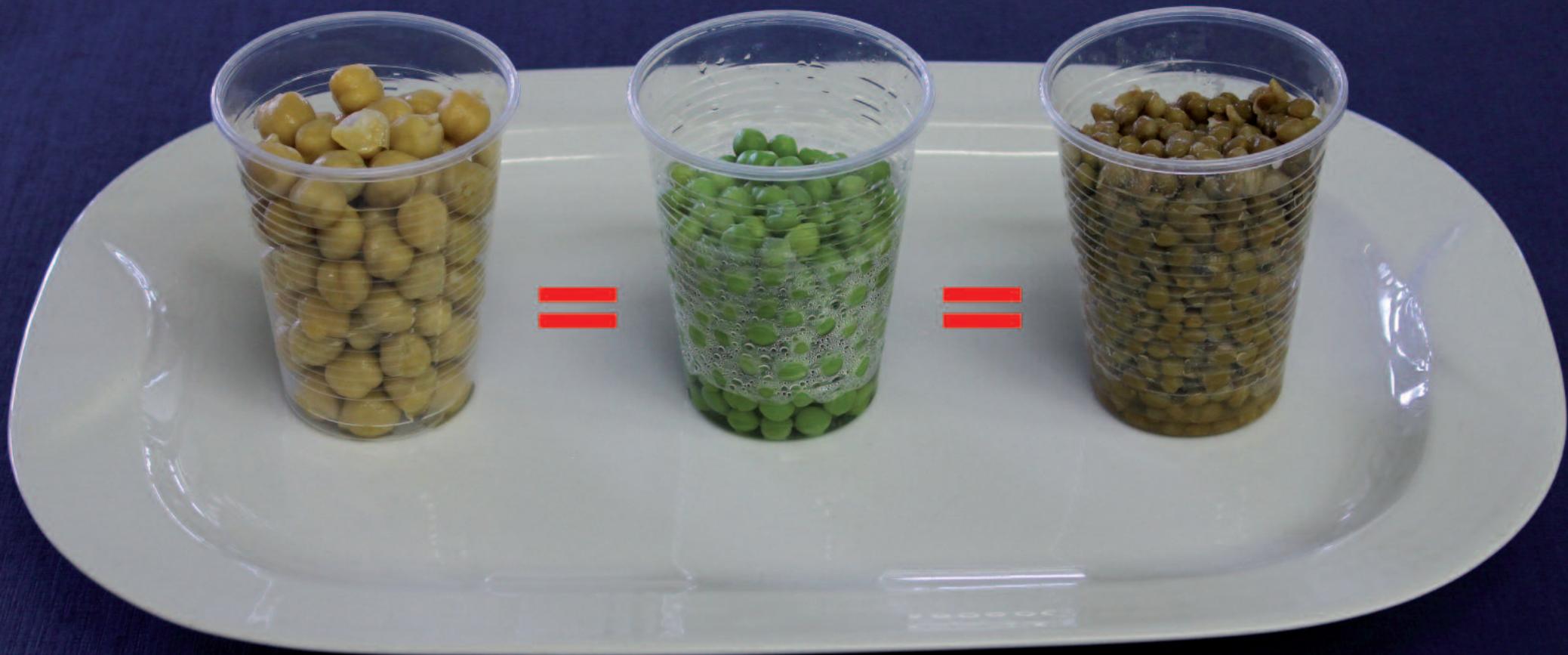
## **PIATTO UNICO RISO E PISELLI**

La porzione di riso cotto riempie 1 mestolo da 150 g

La porzione di piselli cotti riempie i 2/3 di un mestolo da 150 g

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
RISO	45	95	3	0,18	36,18	149
PISELLI (media freschi, surgelati, in scatola)	120	108	6,48	0,6	9,6	67,2
<b>TOT.</b>	<b>165</b>	<b>203</b>	<b>9,48</b>	<b>0,78</b>	<b>45,78</b>	<b>216,2</b>



## EQUIVALENZA TRA CECI, PISELLI E LENTICCHIE

Il volume di riferimento è il bicchiere da 200 ml

La porzione di ceci cotti occupa 1 bicchiere

La porzione di piselli cotti occupa 2/3 del bicchiere

La porzione di lenticchie cotte occupa 1 bicchiere

## VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	Grammatura al crudo	Grammatura al cotto	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	Kcal
legumi secchi (media lenticchie, ceci, fagioli, piselli)	30*	80	6,4	0,8	14,5	88,8

\* corrispondenti a 120 g di legumi freschi o surgelati



## **PIATTO UNICO RISO E PISELLI - FONDINA TRADIZIONALE**

La porzione copre 2/3 abbondanti del fondo della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
RISO	45	95	3	0,18	36,18	149
PISELLI (media freschi, surgelati, in scatola)	120	108	6,48	0,6	9,6	67,2
<b>TOT.</b>	<b>165</b>	<b>203</b>	<b>9,48</b>	<b>0,78</b>	<b>45,78</b>	<b>216,2</b>



## **PIATTO UNICO RISO E PISELLI - FONDINA NIDO**

La porzione occupa 1/3 abbondante della fondina

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
RISO	45	95	3	0,18	36,18	149
PISELLI (media freschi, surgelati, in scatola)	120	108	6,48	0,6	9,6	67,2
<b>TOT.</b>	<b>165</b>	<b>203</b>	<b>9,48</b>	<b>0,78</b>	<b>45,78</b>	<b>216,2</b>



## **GNOCCHI ALLA ROMANA**

Il volume di riferimento è il contenitore di crema per mani

La porzione di gnocchi alla romana corrisponde indicativamente a tre gnocchi ciascuno grande quanto il contenitore di crema per mani.

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>GNOCCHI ALLA ROMANA</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
LATTE PARZ. SCREMATO	60		2,0	0,7	2,8	25,0
SEMOLINO	45		3,82	0,27	35,7	152,1
UOVO	10		1,24	0,87	0	12,79
BURRO	5		0,04	4,17	0,06	37,9
GRANA	6		2,0	1,7	0,1	23,8
OLIO	7		0	6,993	0	62,93
<b>TOT.</b>	<b>133</b>		<b>9,2</b>	<b>14,7</b>	<b>38,7</b>	<b>314,5</b>



CAVALLINO



POLYPLASTICHE

RAMINO CAVALLINO

RAMINO  
TELATO

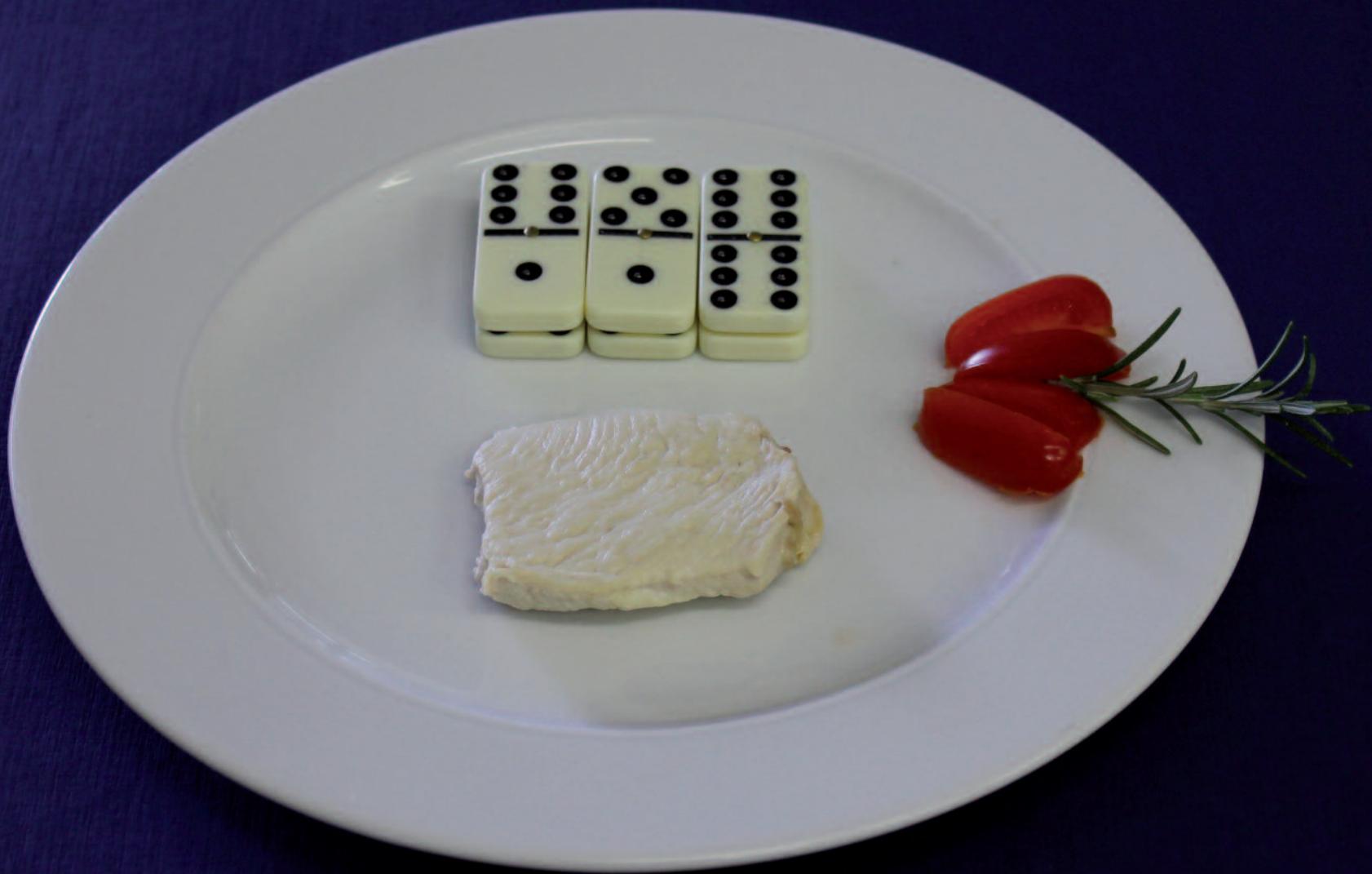


## **PIZZA MOZZARELLA E POMODORO**

La porzione del trancio di pizza con pomodoro e mozzarella è grande come metà dello spessore di una scatola di carte da gioco da ramino

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>TRANCIO PIZZA</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
FARINA TIPO "0"	40	-	4,6	0,4	30,48	136,4
OLIO	6	-	0	5,994	0	53,94
MOZZARELLA	40	-	7,48	7,8	0,28	101,2
PELATI	30	-	0,36	0,15	0,9	6,3
ORIGANO	Q.B.	Q.B.	-	-	-	-
<b>TOT.</b>	<b>116</b>	<b>95-100</b>	<b>12,4</b>	<b>14,3</b>	<b>31,7</b>	<b>297,8</b>



## **CARNE BIANCA**

Il volume di riferimento è la tessera del domino

La porzione di alimento cotto è grande quanto 6 tessere sovrapposte a gruppi di 2

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
CARNE BIANCA e ROSSA	50	41	10,54	1,25	0,0	54,0



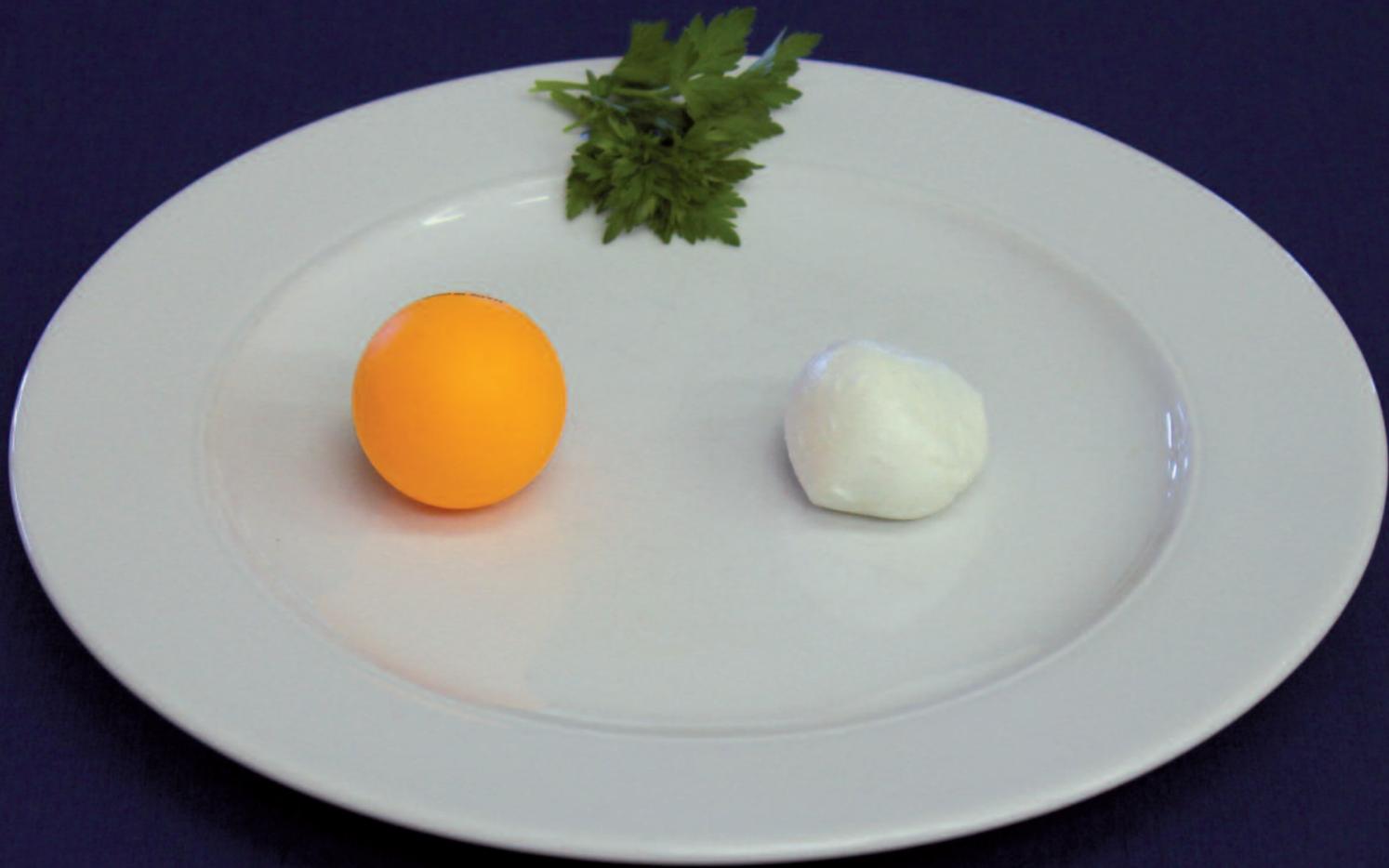
## **TRANCIO DI PESCE**

Il volume di riferimento è la tessera del domino

La porzione di alimento cotto è grande quanto 6 tessere sovrapposte a gruppi di 2

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
PESCE	50	42,5	8,05	0,9	0,4	42

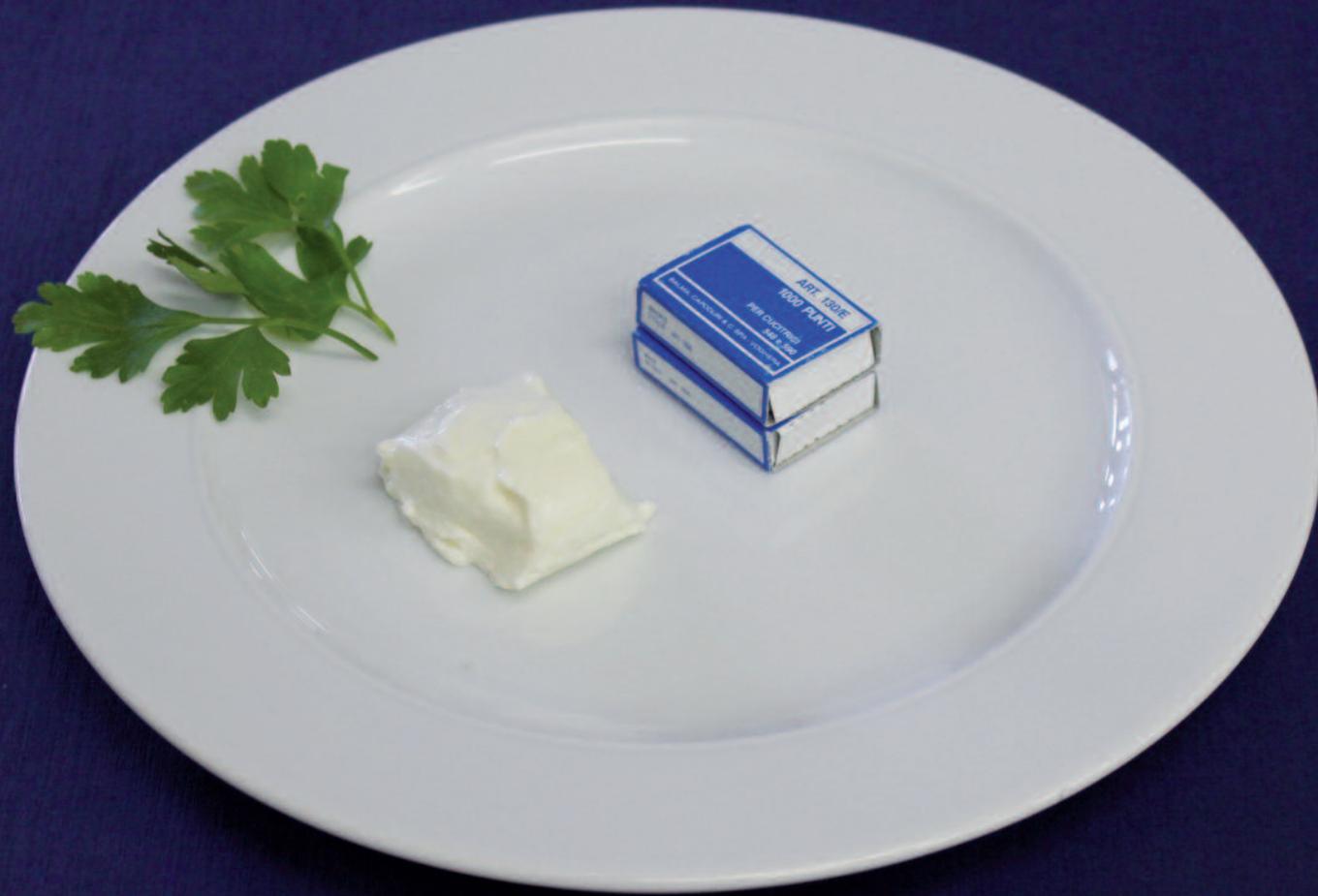


## MOZZARELLA

Il riferimento volumetrico è la pallina da ping pong  
La porzione è grande quanto una pallina da ping pong.

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	grammatura	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	KCAL
MOZZARELLA	30	5,6	5,9	0,2	75,9



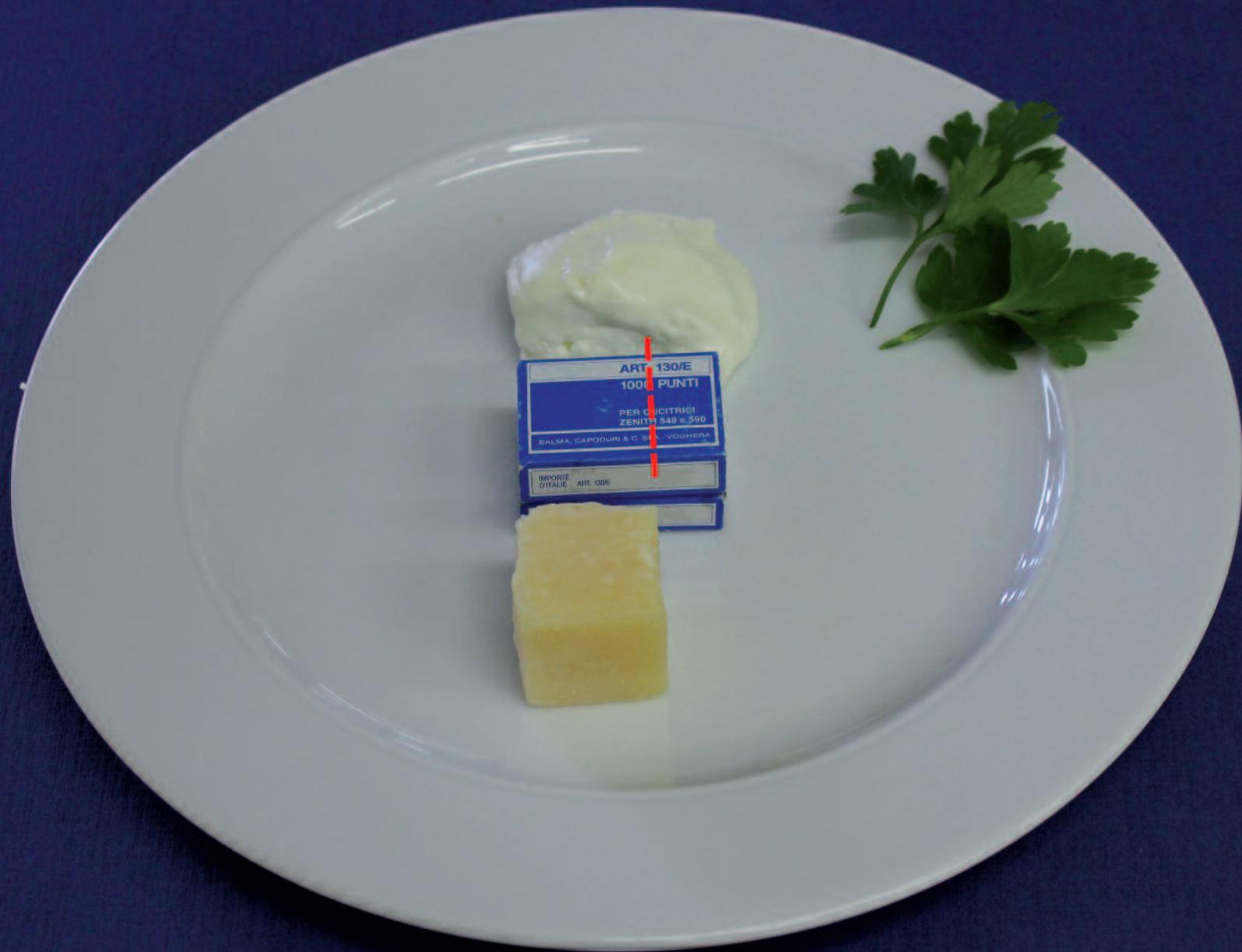
## **CRESCENZA**

Il volume di riferimento è la scatoletta di punti per cucitrice

La porzione è grande quanto 2 scatolette di punti per cucitrice sovrapposte

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
CRESCENZA	30	4,8	7,0	0,6	84,4



ART. 130/E  
1000 PUNTI  
PER CUCITRIGI  
ZENITH 540 e 590  
BALMA, CAPODURI & C. S.p.A. - VOGHERA  
IMPORTE D'ITALIA ART. 130/E

## **EQUIVALENZA TRA PARMIGIANO REGGIANO E CRESCENZA**

Il volume di riferimento è la scatoletta di punti per cucitrice

La porzione di parmigiano è grande quanto i 2/3 di due scatolette di punti per cucitrice sovrapposte

La porzione di crescita è poco più grande di due scatolette di punti per cucitrice sovrapposte e corrisponde a circa il doppio della porzione di parmigiano.

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>KCAL</b>
PARMIGIANO	20	6,74	5,66	0,37	79,29
CRESCENZA	30	4,8	7,0	0,6	84,4

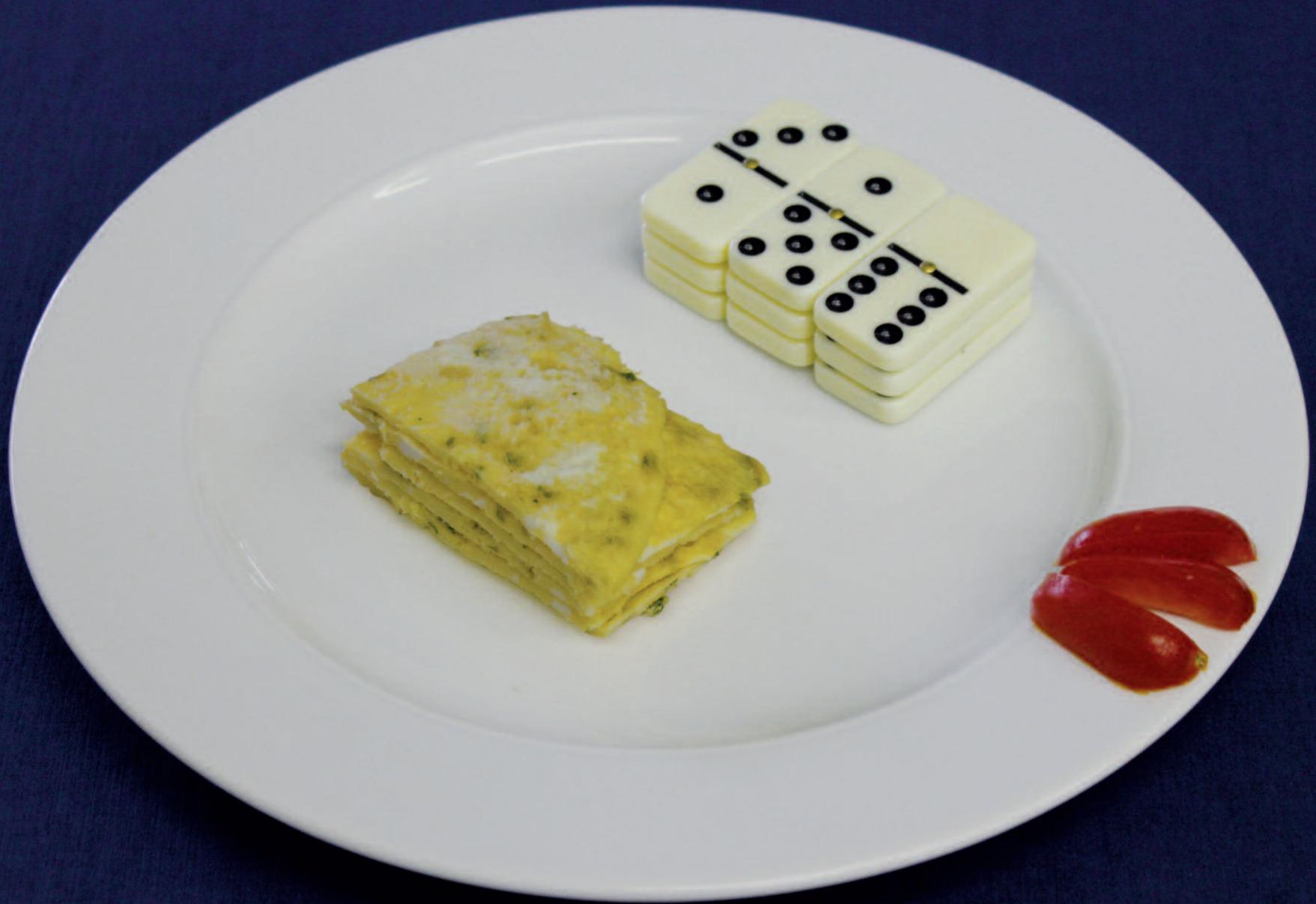


## UOVA

La porzione di frittata è preparata con un uovo

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	grammatura a crudo	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	KCAL
UOVA	60	7,4	5,2	0,0	76,8
OLIO	5	0,0	5,0	0,0	45,0
GRANA	5	1,7	1,4	0,0	19,4
TOT.	70	9,1	11,6	0,0	141,1



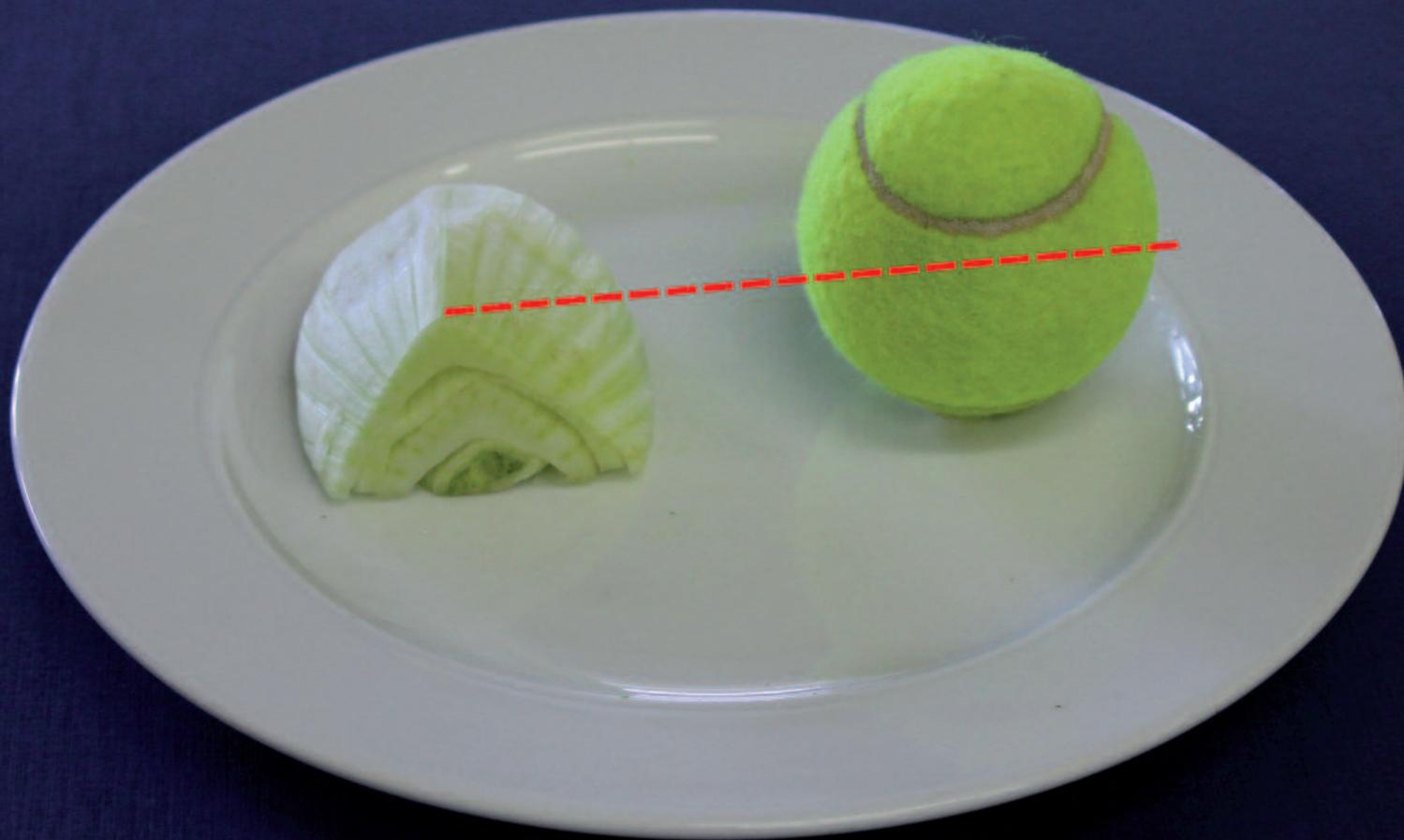
## UOVA

Il riferimento volumetrico è la tessera del domino

La porzione di frittata preparata con un uovo è grande quanto 9 tessere del domino sovrapposte 3 a 3

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	grammatura a crudo	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	KCAL
UOVA	60	7,4	5,2	0,0	76,8
OLIO	5	0,0	5,0	0,0	45,0
GRANA	5	1,7	1,4	0,0	19,4
TOT.	70	9,1	11,6	0,0	141,1



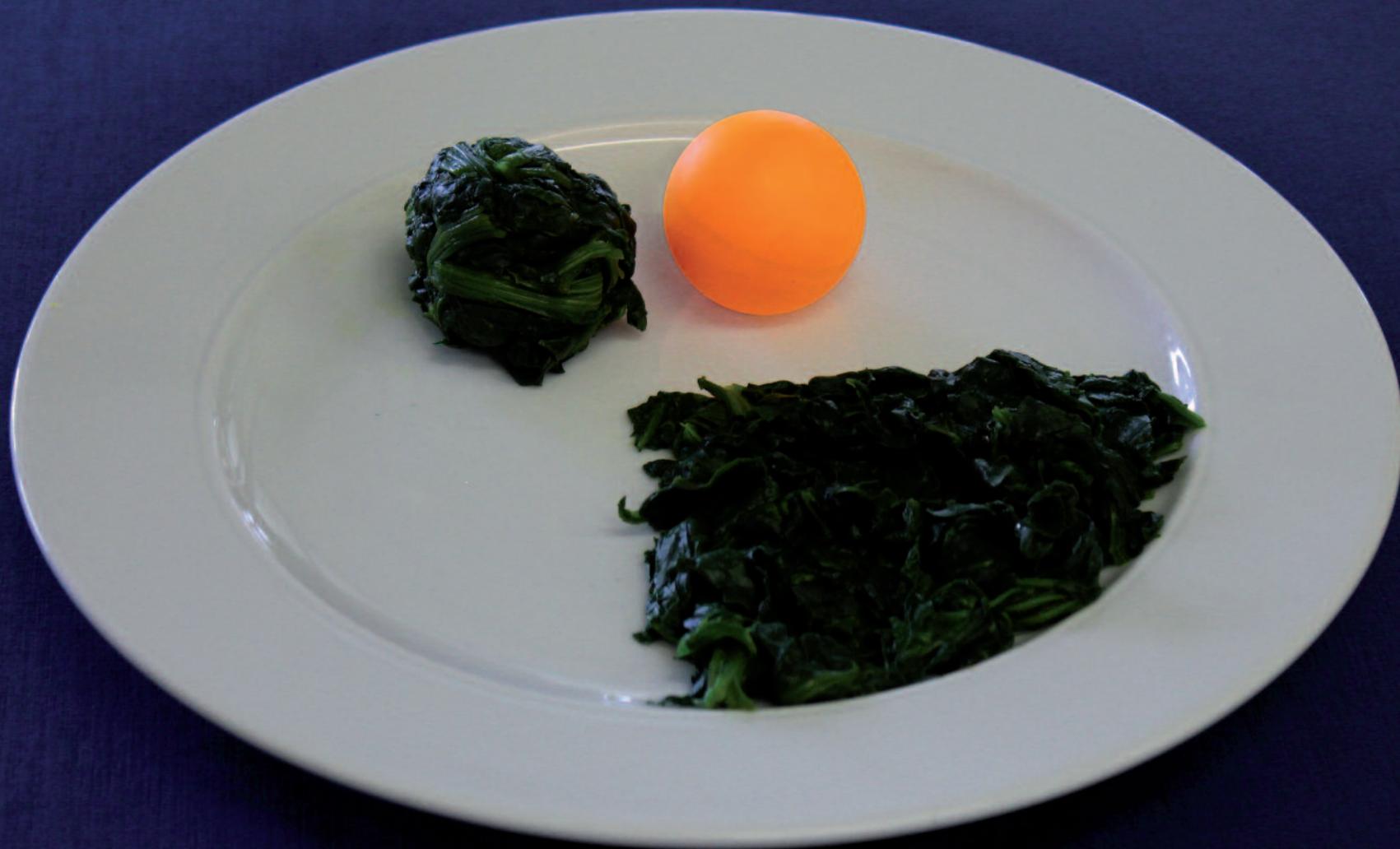
## **FINOCCHI**

Il volume di riferimento è la pallina da tennis

La porzione di finocchio è grande come mezza pallina da tennis

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
FINOCCHI	50	0,6	0,0	0,5	4,5



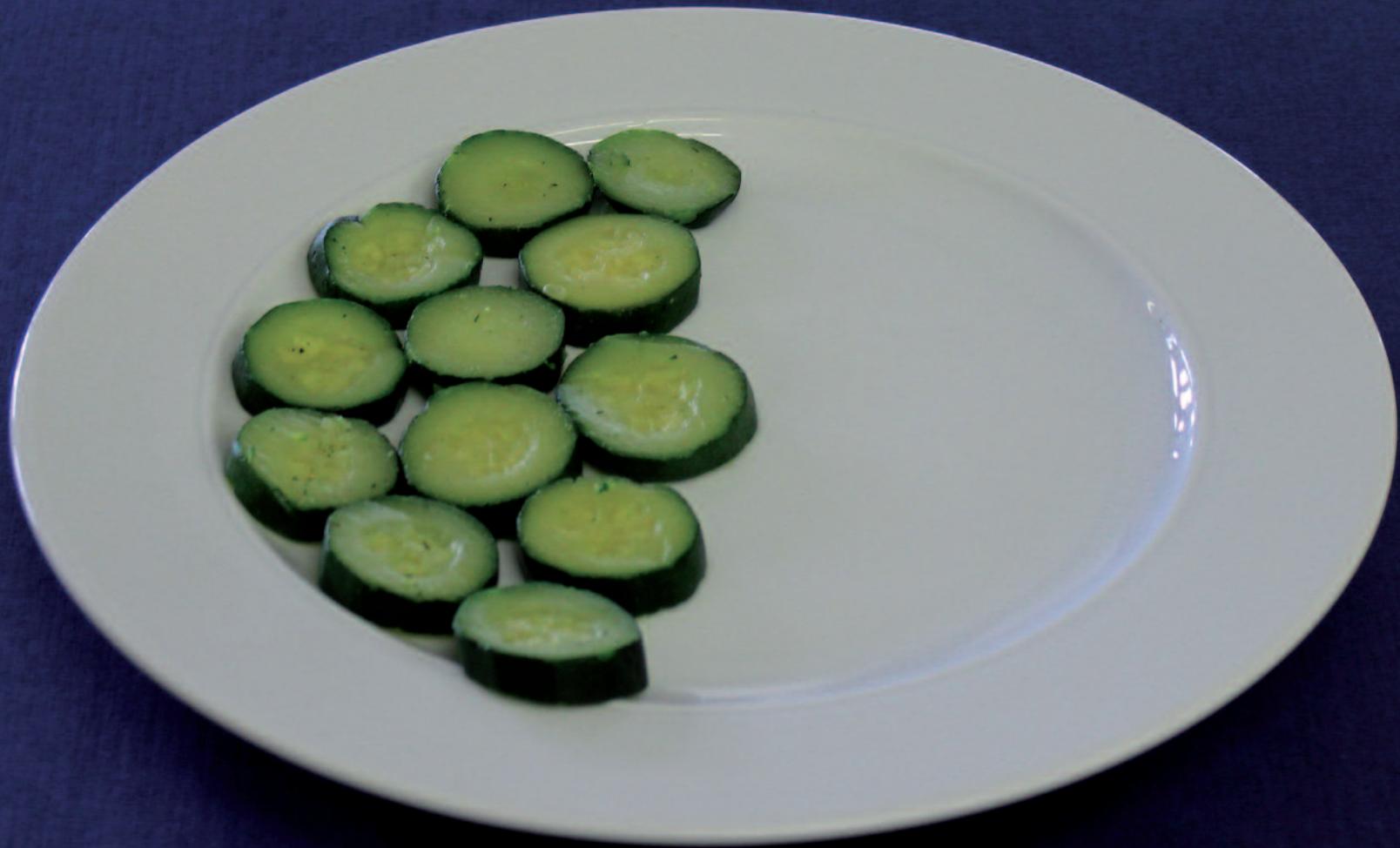
## **SPINACI**

Il volume di riferimento è la pallina da ping pong

La porzione di spinaci cotti è grande come una pallina da ping pong e copre 1/4 di un piatto piano tradizionale

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
SPINACI	50	40	1,7	0,35	1,45	15,5

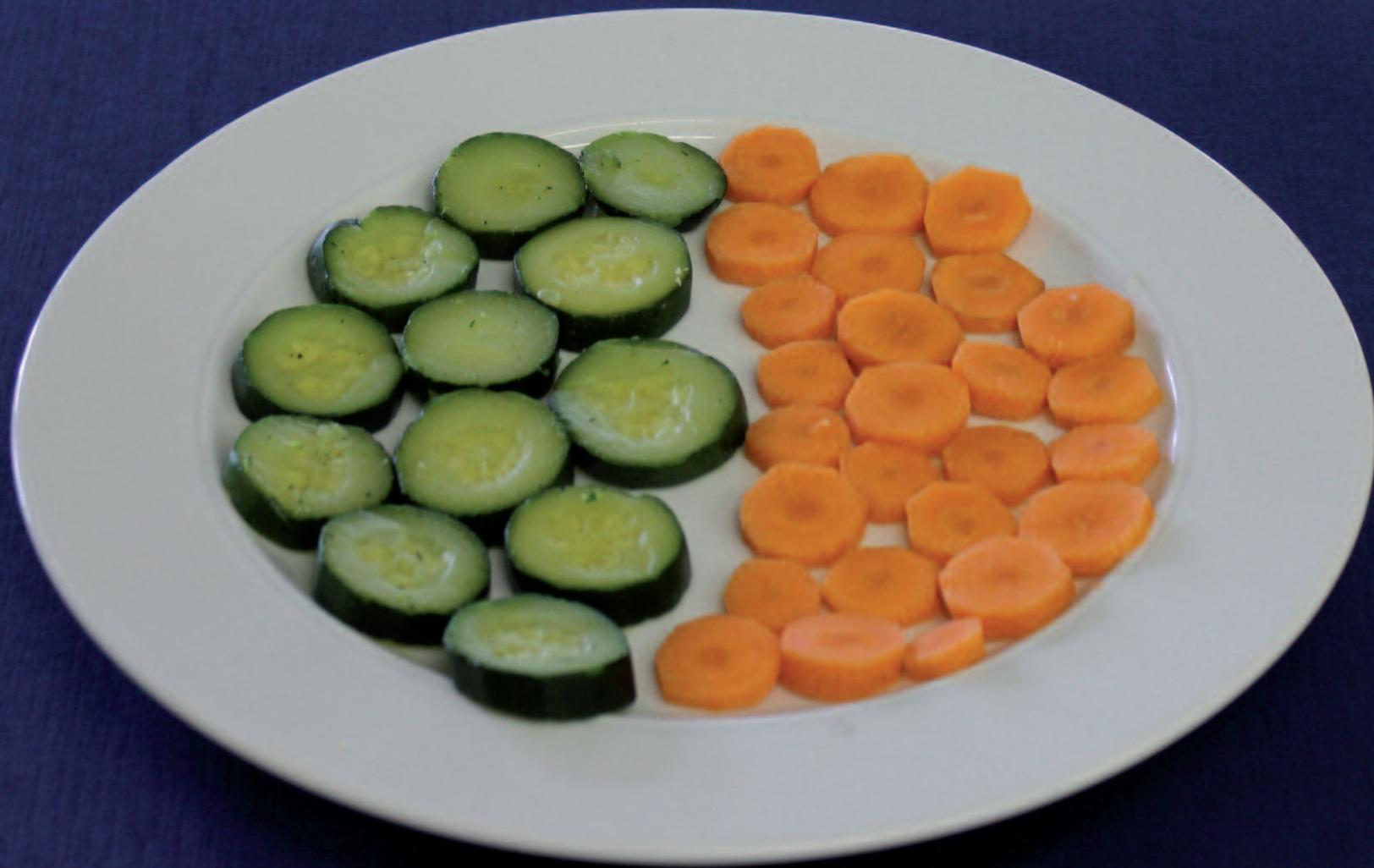


## ZUCCHINE

La porzione di zucchine tagliata a rondelle copre la metà di un piatto piano tradizionale

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	Grammatura al crudo	Grammatura al cotto	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	Kcal
ZUCCHINE	50	45	0,7	0,1	0,7	5,5



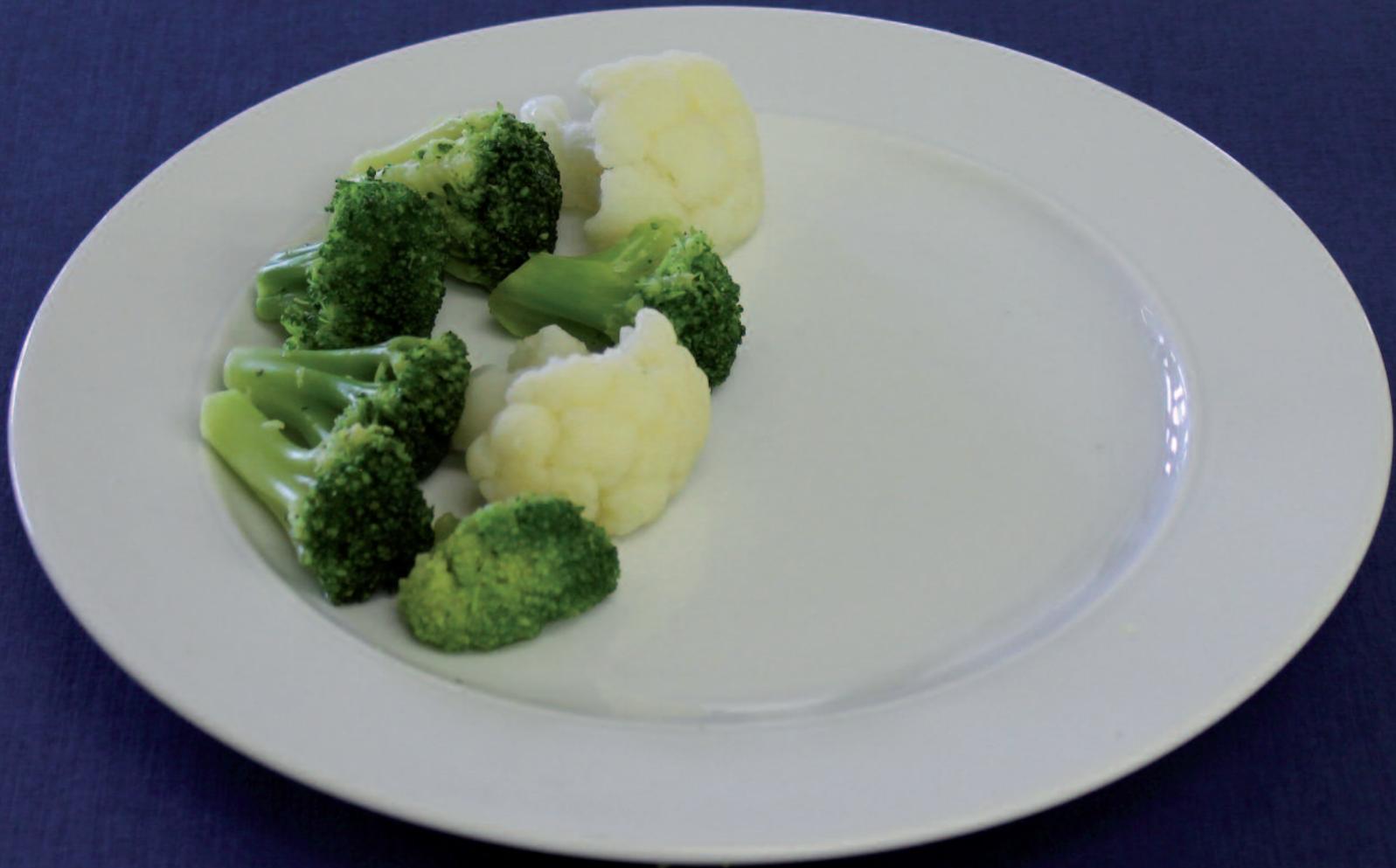
## ZUCCHINE E CAROTE

La porzione di zucchine tagliata a rondelle copre la metà di un piatto piano tradizionale

La porzione di carote tagliata a rondelle copre la metà di un piatto piano tradizionale

### VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE

ALIMENTO	Grammatura al crudo	Grammatura al cotto	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI grammi	Kcal
ZUCCHINE	50	45	0,7	0,1	0,7	5,5
CAROTE	50	43	0,6	0,1	3,8	17,5



## **CAVOLFIORI E BROCCOLETTI**

La porzione di broccoletti e cavolfiori copre la metà di un piatto piano tradizionale

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
BROCCOLETTI-CAVOLFIORE	50	47	1,55	0,15	1,45	13



## **CAVOLFIORI, BROCCOLETTI E CAROTE**

La porzione di broccoletti e cavolfiori copre la metà di un piatto piano tradizionale

La porzione di carote tagliata a julienne copre la metà di un piatto piano tradizionale

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
BROCCOLETTI-CAVOLFIORE	50	47	1,55	0,15	1,45	13
CAROTE	50	50	0,6	0,1	3,8	17,5



## **INSALATA**

La porzione di insalata copre interamente il fondo di una fondina tradizionale

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
INSALATA	30	0,39	0,09	0,9	5,58

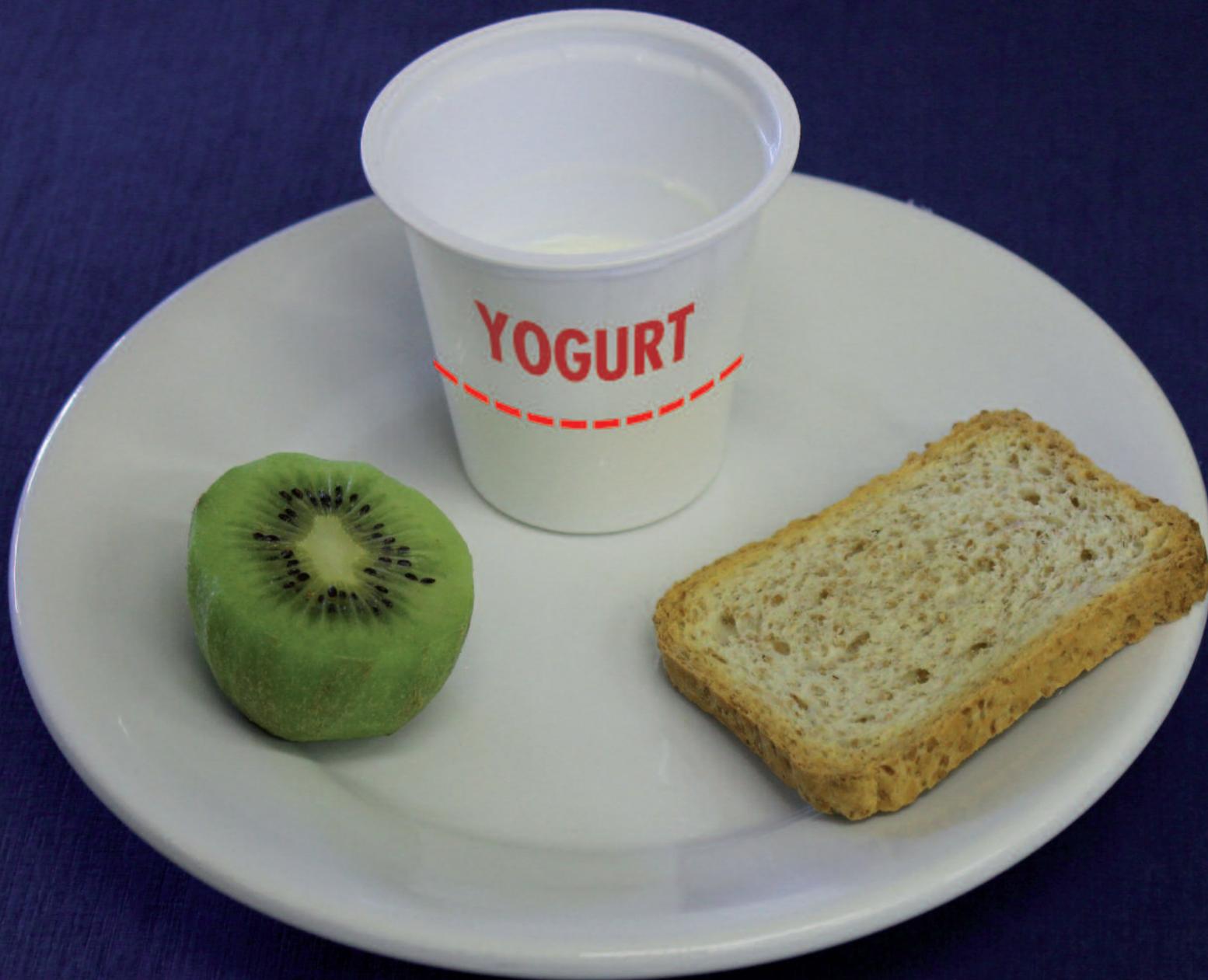


## **PANE**

Il volume di riferimento è il mouse piccolo  
La porzione di pane è grande come un mouse.

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
PANE tipo "0"	20	1,62	0,1	12,7	55



YOGURT

## **FRUTTA FRESCA + FETTA BISCOTTATA + YOGURT**

**ESEMPIO DI MERENDA da proporre quando a pranzo è prevista carne o pesce o formaggio**

La porzione di frutta fresca è grande come mezza pallina da tennis

La quantità di Yogurt corrisponde a 1/3 di un vasetto da 125 ml

1 fetta biscottata

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>KCAL</b>
FRUTTA	50	0,3	0,1	3,9	16,7
YOGURT	50	1,9	2	2,2	33
FETTE BISCOTTATE	10	1,13	0,6	8,2	40,8
<b>TOT.</b>		<b>3,33</b>	<b>2,7</b>	<b>14,33</b>	<b>90,5</b>



YOGURT

## **CONFETTURA EXTRA + FETTA BISCOTTATA + YOGURT**

**ESEMPIO DI MERENDA da proporre quando a pranzo è prevista carne o pesce o formaggio**

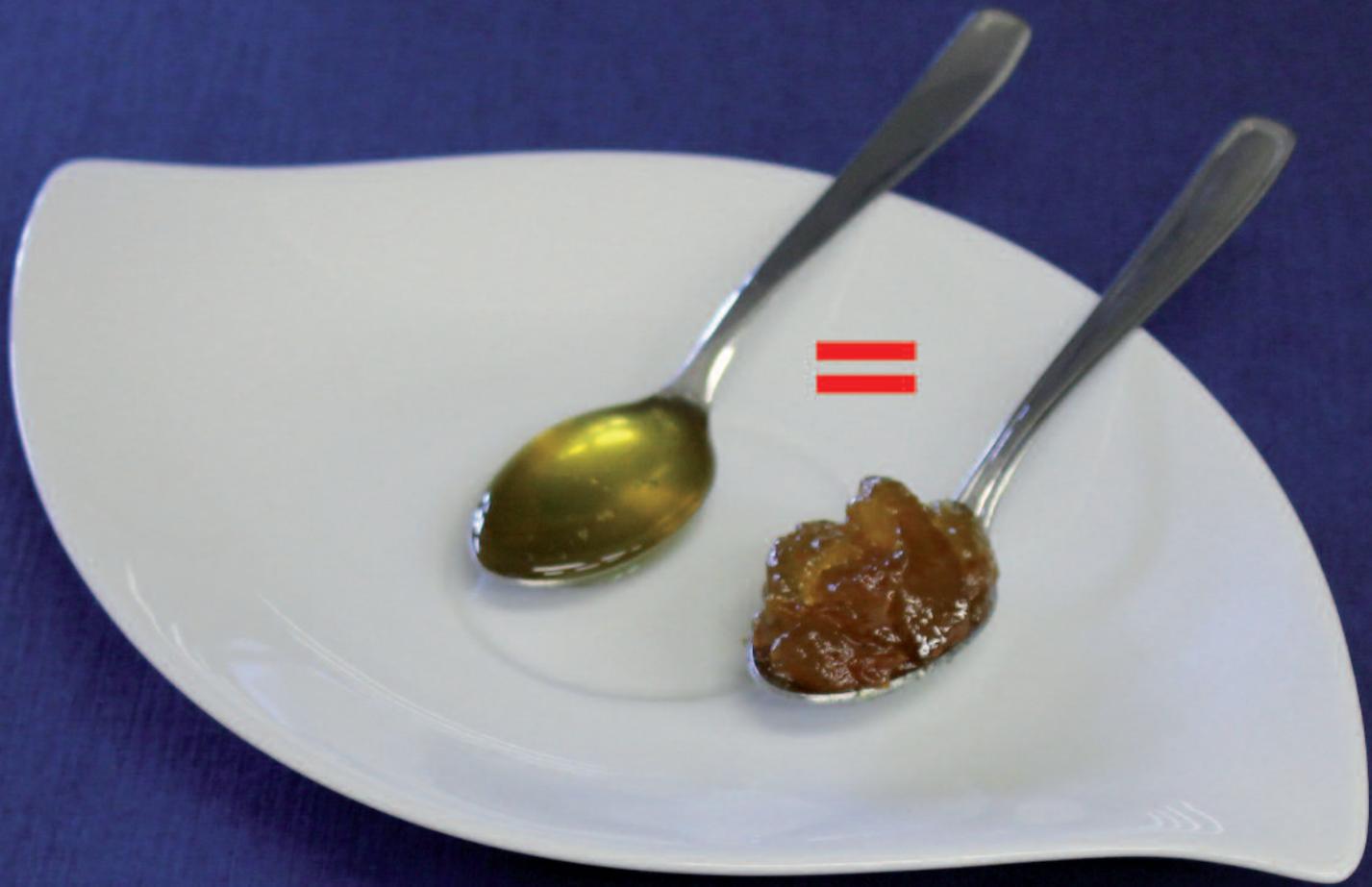
La confettura extra occupa un cucchiaino da caffè colmo

La quantità di Yogurt corrisponde a 1/3 di un vasetto da 125 ml

1 fetta biscottata

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>KCAL</b>
CONFETTURA EXTRA	10	0,1	0,0	5,9	22,2
YOGURT	50	1,9	2	2,2	33
FETTE BISCOTTATE	10	1,13	0,6	8,2	40,8
<b>TOT.</b>		<b>3,1</b>	<b>2,6</b>	<b>16,3</b>	<b>96,0</b>



## **EQUIVALENZA TRA MIELE E CONFETTURA EXTRA**

Sono equivalenti dal punto vista calorico

Miele 1 cucchiaino da caffè colmo

Confettura extra 1 cucchiaino da caffè colmo

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>KCAL</b>
CONFETTURA EXTRA	10	0,1	0	5,9	22,2
MIELE	10	0,06	0,00	8,03	30,4



**YOGURT**

## **FRUTTA FRESCA E YOGURT**

**ESEMPIO DI MERENDA da proporre quando a pranzo è previsto l'uovo**

La porzione di frutta fresca è grande come mezza pallina da tennis

La quantità di Yogurt occupa circa 2/3 di un vasetto da 125 ml

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
FRUTTA	50	0,3	0,1	3,9	16,7
YOGURT	75	2,9	2,9	3,2	50,0
<b>TOT.</b>		<b>3,2</b>	<b>3,0</b>	<b>7,1</b>	<b>66,7</b>



## **FRUTTA FRESCA E RICOTTA VACCINA**

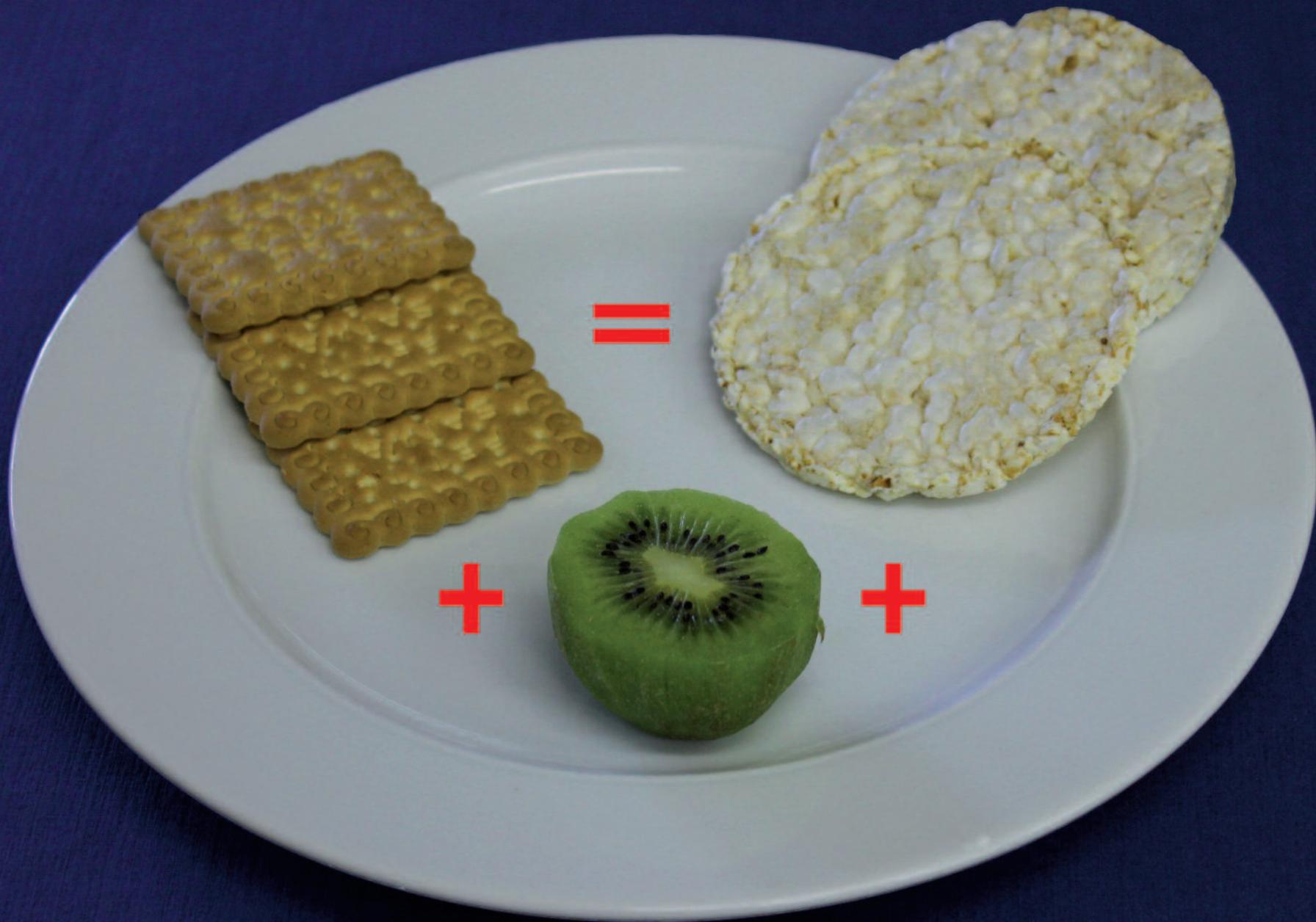
**ESEMPIO DI MERENDA da proporre quando a pranzo è previsto l'uovo**

La frutta fresca è grande come mezza pallina da tennis

La porzione di ricotta fresca riempie 1 cucchiaino da caffè colmo

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
FRUTTA	50	0,3	0,1	3,9	16,7
RICOTTA	30	2,6	3,2	1	44
<b>TOT.</b>		<b>2,9</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>60,7</b>



## **FRUTTA FRESCA CON BISCOTTI SECCHI O GALLETTE**

**ESEMPIO DI MERENDA da proporre quando a pranzo sono previsti i legumi**

La porzione di frutta fresca è grande come mezza pallina da tennis

N° 3 biscotti secchi o n° 2 gallette di riso

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>KCAL</b>
FRUTTA	50	0,3	0,1	3,9	16,7
BISCOTTI SECCHI	15	1,0	1,2	12,7	62,4
GALLETTE DI RISO	15	1,2	0,2	12,0	58,3
<b>TOT. FRUTTA+BISCOTTI</b>		<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>16,6</b>	<b>79,1</b>
<b>TOT. FRUTTA+GALLETTE</b>		<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15,9</b>	<b>75</b>



## **TORTA DI MELE**

**da proporre non più di una volta al mese**

La porzione di torta alle mele è grande come la metà di una scatola di carte da gioco

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
FARINA TIPO "00"	15	-	1,7	0,2	11,4	51,2
MELE	50	-	0,3	0,1	3,9	16,7
SUCCO DI FRUTTA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI	10	-	0,1	0	1	4,3
YOGURT INTERO	13	-	0,5	0,5	0,6	8,58
LIEVITO	Q.B.	-	-	-	-	-
<b>TOT.</b>		<b>60</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>16,9</b>	<b>80,78</b>



## **TORTA DI MELE**

**da proporre non più di una volta al mese**

La porzione di torta alle mele è grande circa come 3 evidenziatori piccoli

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>Grammatura al crudo</b>	<b>Grammatura al cotto</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>Kcal</b>
FARINA TIPO "00"	15	-	1,7	0,2	11,4	51,2
MELE	50	-	0,3	0,1	3,9	16,7
SUCCO DI FRUTTA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI	10	-	0,1	0	1	4,3
YOGURT INTERO	13	-	0,5	0,5	0,6	8,58
LIEVITO	Q.B.	-	-	-	-	-
<b>TOT.</b>		<b>60</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>16,9</b>	<b>80,78</b>



## **EQUIVALENZA TRA LATTE, YOGURT, RICOTTA VACCINA PER LA MERENDA**

Sono equivalenti:

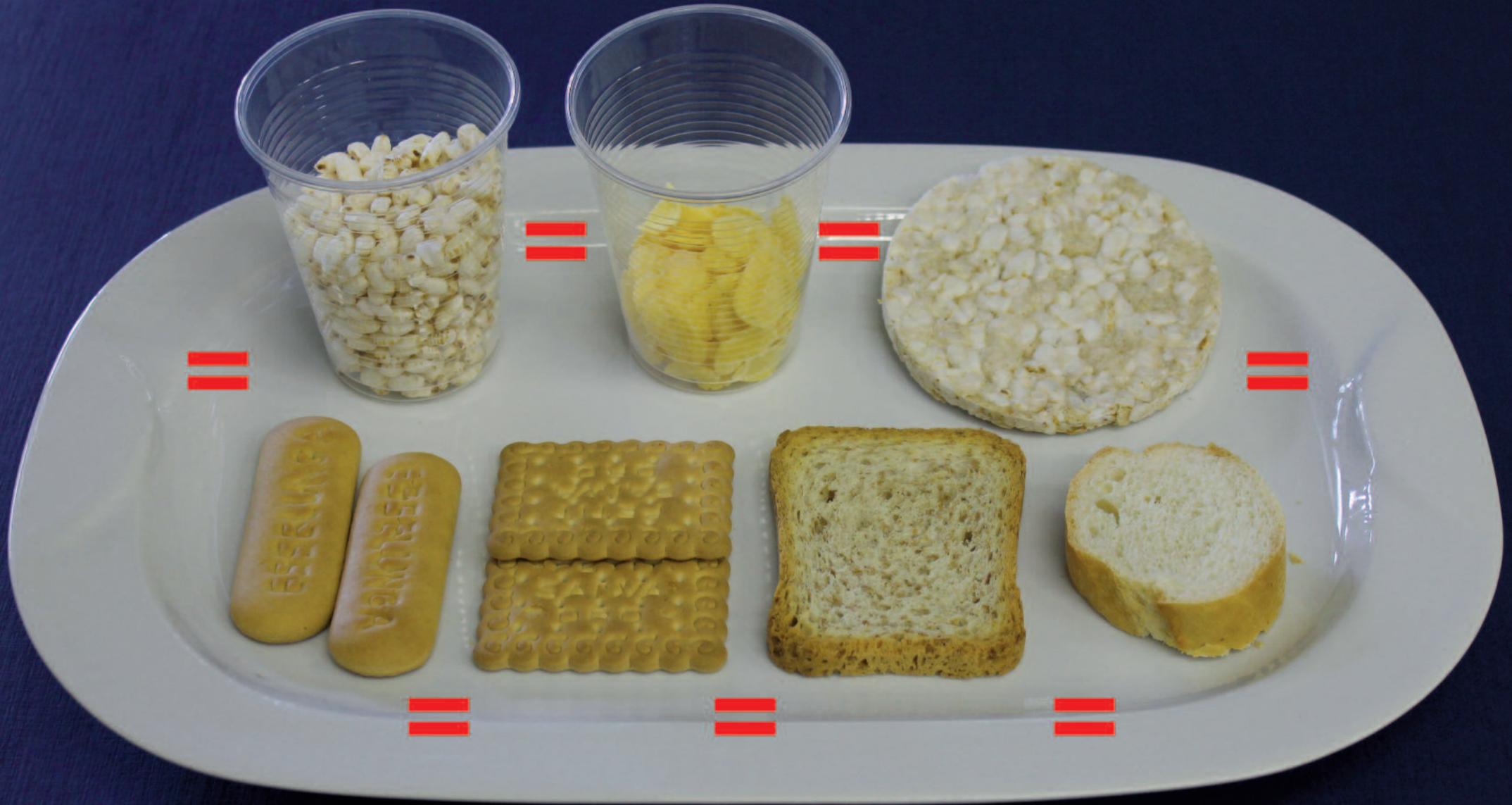
Latte circa 1/8 di una bottiglietta d'acqua da 500 ml

Yogurt n°1/2 vasetto

Ricotta n°1 cucchiaino da caffè colmo

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>KCAL</b>
LATTE INTERO	75	2,5	2,7	3,5	48,0
YOGURT AL NATURALE	75	2,9	2,9	3,2	50
RICOTTA	30	2,6	3,2	1,0	44



## **EQUIVALENZA TRA I CEREALI PER LA MERENDA**

Sono equivalenti:

Biscotti secchi n°2

Fetta biscottata n° 1

Galletta di riso n° 1

Fetta di pane grande come il contenitore di crema per mani

Fiocchi di mais che occupano 1/3 di un bicchiere da 200 ml

Fiocchi di riso che occupano i 2/3 di un bicchiere da 200 ml

## **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE grammi</b>	<b>LIPIDI grammi</b>	<b>GLUCIDI grammi</b>	<b>KCAL</b>
PANE	10	0,8	0,1	6,4	27,5
FIOCCHI DI MAIS	10	0,7	0,1	8,7	36,1
FIOCCHI DI RISO	10	0,6	0,1	8,5	35,2
FETTE BISCOTTATE	10	1,13	0,6	8,2	40,8
BISCOTTI SECCHI	10	0,7	0,8	8,5	41,6
GALLETTA DI RISO	10	0,83	0,13	7,99	38,90

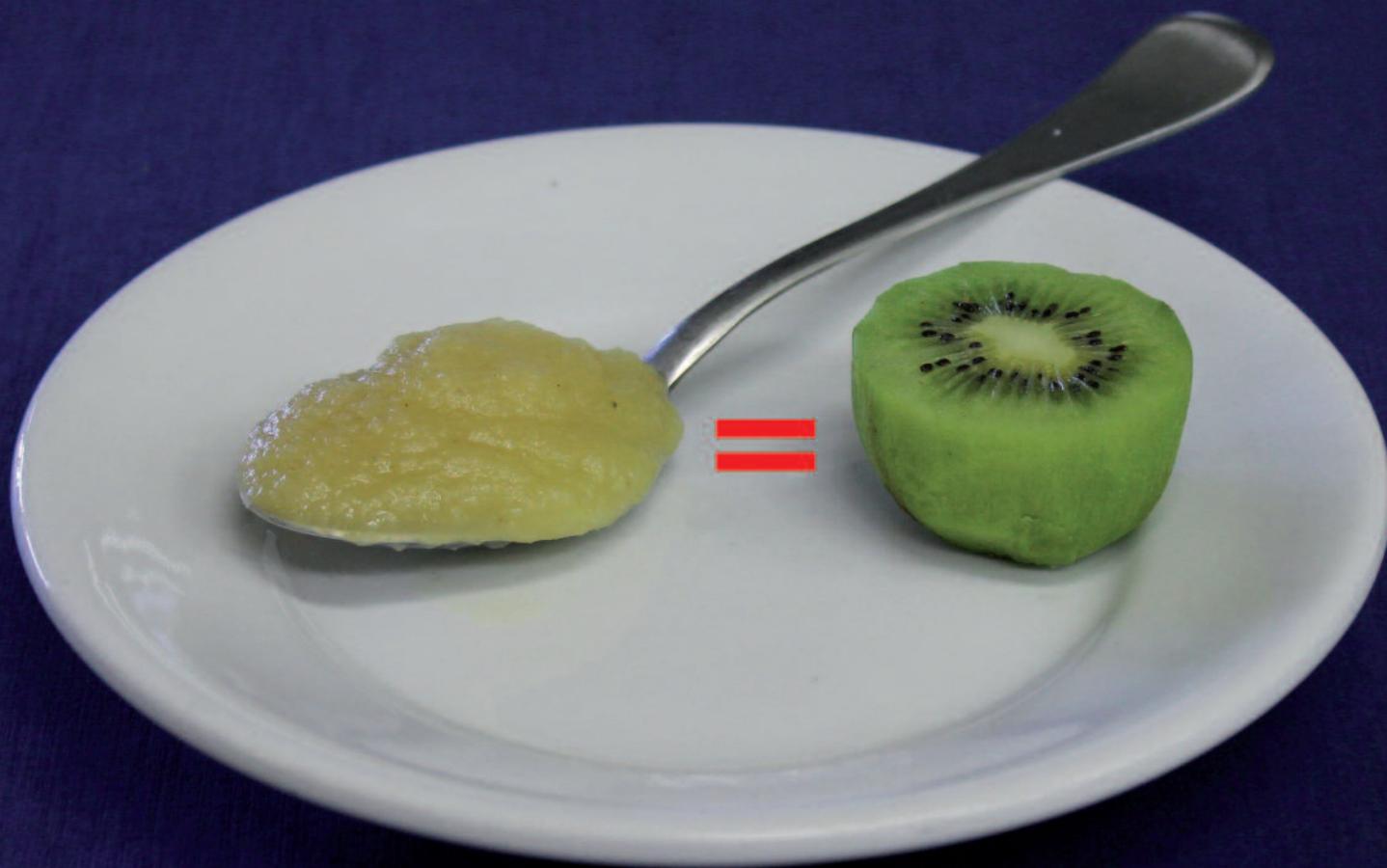


## **FETTA DI PANE PER LA MERENDA**

La porzione di pane è grande come un contenitore di crema per mani

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
PANE	15	1,2	0,2	9,6	41,3



## **EQUIVALENZA TRA FRUTTA FRESCA E MOUSSE DI FRUTTA PER LA MERENDA**

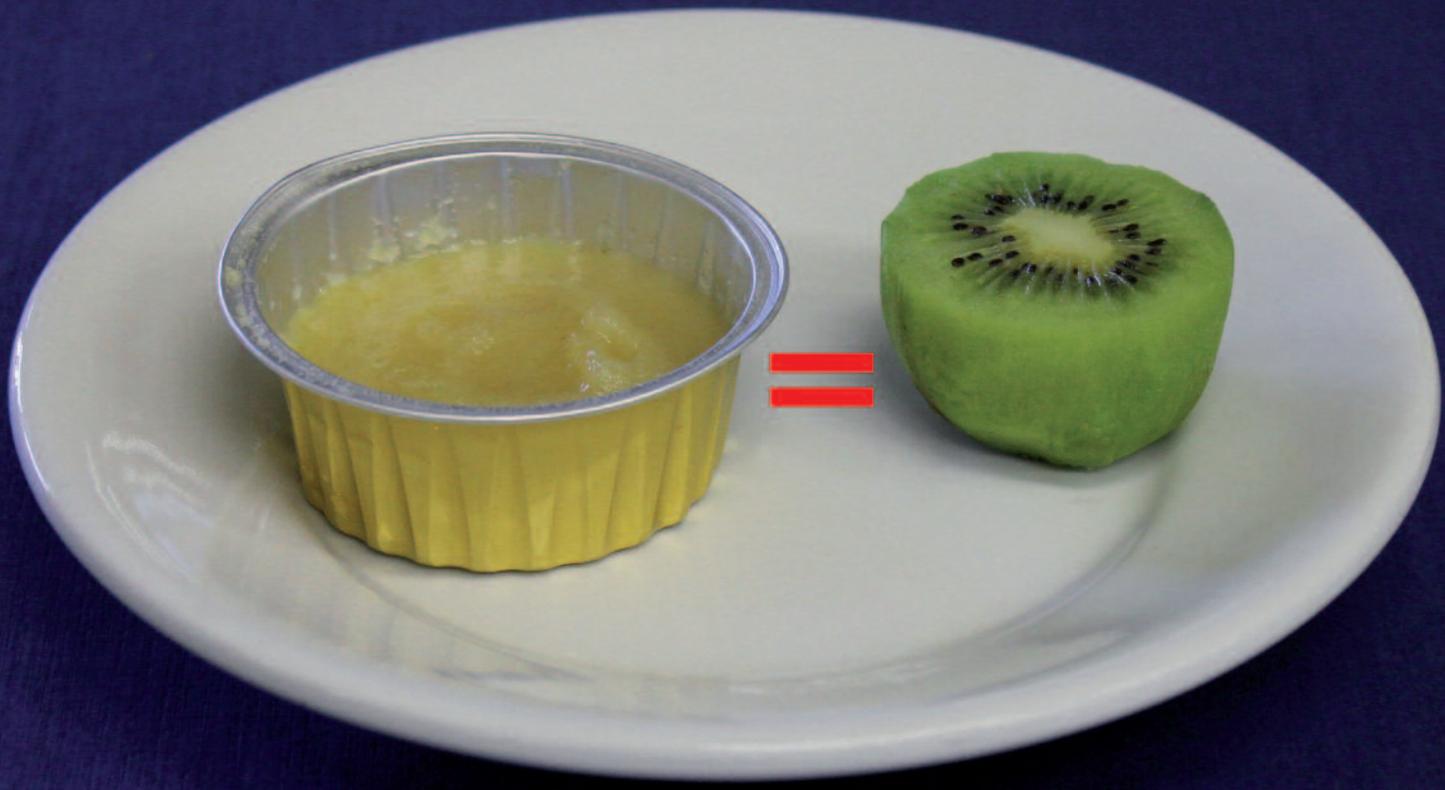
Sono equivalenti:

La frutta fresca grande come mezza pallina da tennis

La mousse di frutta che riempie 1 cucchiaino da minestra colmo

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
FRUTTA	50	0,30	0,1	3,9	16,7
MOUSSE DI FRUTTA	30	0,09	0,0	4,6	19,5



## **EQUIVALENZA TRA FRUTTA E MOUSSE DI FRUTTA FRESCA**

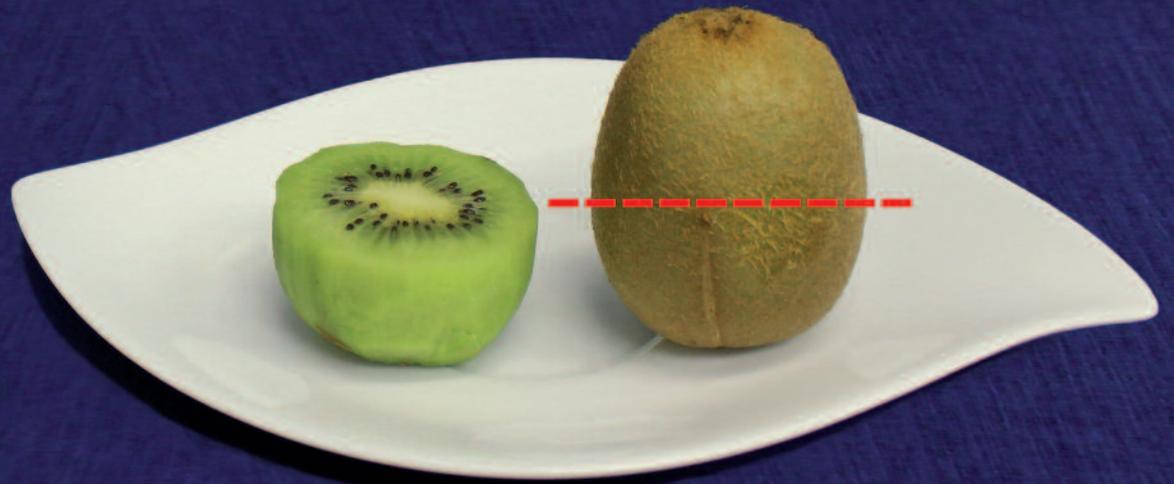
Sono equivalenti:

La frutta fresca grande come mezza pallina da tennis

La mousse di frutta contenuta in mezzo scatolino

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
FRUTTA	50	0,30	0,1	3,9	16,7
MOUSSE DI FRUTTA	30	0,09	0,0	4,6	19,5



## **EQUIVALENZA TRA SUCCO DI FRUTTA SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO E FRUTTA FRESCA**

Sono equivalenti:

La frutta fresca grande come mezza pallina da tennis

Il succo di frutta che occupa 1/10 di una bottiglietta di acqua da 500 ml

### **VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE**

<b>ALIMENTO</b>	<b>grammatura</b>	<b>PROTEINE</b> grammi	<b>LIPIDI</b> grammi	<b>GLUCIDI</b> grammi	<b>KCAL</b>
FRUTTA	50	0,30	0,1	3,9	16,7
SUCCO DI FRUTTA	50	0,30	0,0	5,1	21,5

