

Consigli

COLAZIONE

(15% apporto calorico giornaliero)

E' un momento alimentare troppo spesso trascurato. E' importante consumare un'adeguata colazione. E' dimostrato, peraltro, che l'assenza di questo pasto oltre a causare ipoglicemia secondaria al digiuno, si correla positivamente con l'incidenza di obesità.

Alcune proposte:

- Una tazza di latte con orzo + pane
o fette biscottate (con marmellata o miele)
o biscotti secchi
- Un vasetto di yogurt con aggiunta di frutta fresca + pane
- Una tazza di latte o uno yogurt + cereale + frutta fresca
- Frutta di stagione + spremuta di agrumi + pane o biscotti o fette biscottate

SPUNTINO e MERENDA

(5-10% apporto calorico giornaliero)

Lo spuntino di metà mattina è il momento migliore per consumare frutta fresca. Sono da evitare panini o focacce con insaccati o formaggi perché ricchi di grassi e perché tolgono l'appetito per il pranzo. Per la merenda del pomeriggio sono indicati: succhi o frullati di frutta fresca, gelati alla frutta.

PRANZO o CENA

(30-40% apporto calorico giornaliero)

Nella programmazione di questi pasti è necessario tener presente quello che si mangia nel corso della giornata.

E' consigliabile proporre di sera un pasto di verdura o un piatto in brodo se il pranzo prevedeva un primo piatto asciutto, alternare le verdure crude con quelle cotte ed evitare a cena piatti a base di carne se già consumati nel pasto di mezzogiorno.

Alcune proposte:

- Primi piatti:
tutti i giorni a pranzo e a cena, alternando piatti asciutti con piatti in brodo
- Secondi piatti:
carne - 4 volte alla settimana;
pesce - 2 volte alla settimana;
legumi - 2 volte alla settimana;
formaggi - 3 volte alla settimana;
uova - 2 volte alla settimana;
affettati - 1 volta alla settimana.
- Verdure:
tutti i giorni a pranzo e a cena (cotte o crude)
- Frutta:
tutti i giorni, sempre di stagione, possibilmente con gli spuntini.

Dieta Normocalorica Bilanciata per 4-5 anni					
(La rotazione settimanale degli alimenti consigliata in nota (*), determina l'apporto giornaliero medio di nutrienti raccomandato)					
Proteine	13,7%	Glucidi	55,95%	Ferro	8,5 mg
Lipidi	30,3%	Kcal	1441	Calcio	860 mg

▪ **COLAZIONE**

Latte vaccino	250 ml
Zucchero	10 g (1 cucchiaino)
Marmellata	10 g (2 cucchiaini)
Fette biscottate n.2 o biscotti secchi n.4	20 g

▪ **PRIMA MERENDA**

Frutta fresca	150 g
---------------	-------

▪ **PRANZO**

Pasta o riso (con pomodoro)	70 g
Olio extra vergine d'oliva	12,5 cc (1 cucchiaio colmo)
Parmigiano	5 g (2 cucchiaini)
Verdura mista	100 g
Carne o pesce	50 g 65 g
Pane	20g
Frutta fresca	150 g

▪ **SECONDA MERENDA**

Yogurt alla frutta	125 g
--------------------	-------

▪ **CENA**

Pastina o riso in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassata	30g
Olio extra vergine d'oliva	12,5 cc (1 cucchiaio colmo)
Parmigiano	5 g (2 cucchiaini)
Verdura mista	100 g
Formaggio	40 g
o legumi freschi o surgelati	60 g
o legumi secchi	30 g
o prosciutto crudo o cotto sgrassato	30 g
o uovo n.1	
Frutta fresca	150 g

NOTE:

- Il peso deve essere a crudo ed al netto degli scarti (pollo senza pelle ed ossa, frutta senza semi e senza buccia, ecc);
 - L'olio deve essere aggiunto dopo la cottura, quindi si consiglia di cucinare al vapore o alla griglia o al cartoccio;
- (* si consiglia l'assunzione settimanale di diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte la settimana; pesce 2 volte la settimana; legumi 2 volte la settimana; formaggio 3 volte la settimana; prosciutto crudo sgrassato o bresaola 1 volta la settimana; uovo 2 volte la settimana.

Dieta Normocalorica Bilanciata per 6-7 anni

(La rotazione settimanale degli alimenti consigliata in nota (*), determina l'apporto giornaliero medio di nutrienti raccomandato)

Proteine	13,5%	Glucidi	55,6%	Ferro	9 mg
Lipidi	30,9%	Kcal	1581	Calcio	871 mg

▪ COLAZIONE

Latte vaccino	250 ml
Zucchero	10 g (2 cucchiaini)
Marmellata	20 g (4 cucchiaini)
Fette biscottate n.3 o biscotti secchi n.6	30 g
o pane	40g
o cornflakes	30 g

▪ PRIMA MERENDA

Frutta fresca	150 g
---------------	-------

▪ PRANZO

Pasta o riso (con pomodoro)	60 g
Olio extra vergine d'oliva	15 cc (1 cucchiaio e mezzo)
Parmigiano	7,5 g (3 cucchiaini)
Verdura mista	100 g
Carne	60 g
o pesce	75 g
Pane	30 g
o patate	120 g
Frutta fresca	150 g

▪ SECONDA MERENDA

Yogurt alla frutta	125 g
--------------------	-------

▪ CENA

Pastina o riso in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassata	60g
Olio extra vergine d'oliva	15 cc (1 cucchiaio e mezzo)
Parmigiano	7,5 g (3cucchiaini)
Verdura mista	100 g
Formaggio	40 g
o legumi freschi o surgelati	60 g
o legumi secchi	30 g
o prosciutto crudo o cotto sgrassato	30 g
o uovo n.1	
Frutta fresca	150 g

NOTE:

- Il peso deve essere a crudo ed al netto degli scarti (pollo senza pelle ed ossa, frutta senza semi e senza buccia, ecc);
 - L'olio deve essere aggiunto dopo la cottura, quindi si consiglia di cucinare al vapore o alla griglia o al cartoccio;
- (*) si consiglia l'assunzione settimanale di diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte la settimana; pesce 2 volte la settimana; legumi 2 volte la settimana; formaggio 3 volte la settimana; prosciutto crudo sgrassato o bresaola 1 volta la settimana; uovo 2 volte la settimana.

Dieta Normocalorica Bilanciata per 8-9 anni					
(La rotazione settimanale degli alimenti consigliata in nota (*), determina l'apporto giornaliero medio di nutrienti raccomandato)					
Proteine	12-13%	Glucidi	57-58%	Ferro	9 mg
Lipidi	30%	Kcal	1800	Calcio	1000 mg

▪ COLAZIONE

Latte vaccino	250 ml
Zucchero	15 g (.3 cucchiaini)
Marmellata	20 g (4 cucchiaini)
Fette biscottate n.3 o biscotti secchi n.6	30 g
o pane	40g
o cornflakes	30 g

▪ PRIMA MERENDA

Frutta fresca	150 g
---------------	-------

▪ PRANZO

Pasta o riso (con pomodoro)	60 g
Olio extra vergine d'oliva	10 cc (1 cucchiaino)
Parmigiano	10 g (4 cucchiaini)
Verdura mista	150 g
Carne	70 g
o pesce	85 g
Pane	40g
o patate	160 g
Frutta fresca	200 g

▪ SECONDA MERENDA

Yogurt alla frutta	125 g
--------------------	-------

▪ CENA

Pastina o riso in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassata	40g
Olio extra vergine d'oliva	15 cc (1 cucchiaino e mezzo)
Parmigiano	10 g (4 cucchiaini)
Verdura mista	150 g
Formaggio	45 g
o legumi freschi o surgelati	75g
o legumi secchi	40 g
o prosciutto crudo o cotto sgrassato	35 g
o uovo n.1	
pane	30g
o patate	120 g
Frutta fresca	200 g

NOTE:

- Il peso deve essere a crudo ed al netto degli scarti (pollo senza pelle ed ossa, frutta senza semi e senza buccia, ecc);
- L'olio deve essere aggiunto dopo la cottura, quindi si consiglia di cucinare al vapore o alla griglia o al cartoccio;

(*) si consiglia l'assunzione settimanale di diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte la settimana; pesce 2 volte la settimana; legumi 2 volte la settimana; formaggio 3 volte la settimana; prosciutto crudo sgrassato o bresaola 1 volta la settimana; uovo 2 volte la settimana.

Dieta Normocalorica Bilanciata per 10-11 anni

(La rotazione settimanale degli alimenti consigliata in nota (*), determina l'apporto giornaliero medio di nutrienti raccomandato)

Proteine	12-13%	Glucidi	57-58%	Ferro	9 mg
Lipidi	30%	Kcal	1800	Calcio	1000 mg

▪ COLAZIONE

Latte vaccino	250 ml
Zucchero	15 g (3 cucchiaini)
Marmellata	25 g (5 cucchiaini)
Fette biscottate n.3 o biscotti secchi n.6	30 g
o pane	40g
o cornflakes	30 g

▪ PRIMA MERENDA

Frutta fresca	150 g
---------------	-------

▪ PRANZO

Pasta o riso (con pomodoro)	60 g
Olio extra vergine d'oliva	20 cc (2 cucchiaino)
Parmigiano	10 g (4 cucchiaini)
Verdura mista	150 g
Carne	75 g
o pesce	90 g
Pane	40g
o patate	160 g
Frutta fresca	200 g

▪ SECONDA MERENDA

Yogurt alla frutta	125 g
--------------------	-------

▪ CENA

Pastina o riso in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassata	45g
Olio extra vergine d'oliva	15 cc (1 cucchiaino e mezzo)
Parmigiano	10 g (4cucchiaini)
Verdura mista	150 g
Formaggio	50 g
o legumi freschi o surgelati	90 g
o legumi secchi	45 g
o prosciutto crudo o cotto sgrassato	40 g
o uovo n.1	
pane	40g
o patate	160 g
Frutta fresca	200 g

NOTE:

- Il peso deve essere a crudo ed al netto degli scarti (pollo senza pelle ed ossa, frutta senza semi e senza buccia, ecc);
- L'olio deve essere aggiunto dopo la cottura, quindi si consiglia di cucinare al vapore o alla griglia o al cartoccio;

(*) si consiglia l'assunzione settimanale di diversi alimenti nel seguente modo: carne 4 volte la settimana; pesce 2 volte la settimana; legumi 2 volte la settimana; formaggio 3 volte la settimana; prosciutto crudo sgrassato o bresaola 1 volta la settimana; uovo 2 volte la settimana.