

Nutripiatto.

La famiglia in cucina: guida per l'alimentazione a misura di bambino.



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS



Indice

Intro Università Campus Bio-Medico di Roma e Nestlé	pag. 2
Che cos'è il Nutripiatto e chi lo può utilizzare?	pag. 6
Come usare questa guida	pag. 8
Proporzioni e funzioni dei vari gruppi alimentari	pag. 10
Raccomandazioni a supporto di uno stile alimentare sano	pag. 12
Guida orientativa alle porzioni per gruppi di alimenti	pag. 14
Quante volte dobbiamo mangiare in un giorno	pag. 24
Idratazione	pag. 26
Attività fisica	pag. 30
Colazioni e merende	pag. 36
Ricette	pag. 42

Introduzione: Università Campus Bio-Medico di Roma

I Paesi dell'Europa meridionale, a dispetto della posizione geografica e delle tradizioni culturali che li accomunano alla ormai celebre dieta Mediterranea, vantano oggi il triste primato del più alto tasso di obesità infantile.

Questo dato, rilasciato recentemente dal “**Childhood Obesity Surveillance Initiative**” dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (1), condotto tra il 2015 ed il 2017 su oltre 300000 bambini della scuola elementare (6-9 anni) delle regioni europee dell'OMS, conferma che l'Italia registra un tasso di obesità infantile del 21% per i maschi e del 14% per le femmine. Questa percentuale raggiunge valori del 42% e del 38% se si considerano rispettivamente anche i bambini e le bambine sovrappeso.

Questo allarmante dato va senz'altro correlato con il graduale cambiamento delle abitudini alimentari e dello stile di vita che ha allontanato le famiglie italiane dai **cardini della dieta mediterranea** e visto un aumento dei consumi di prodotti ad alto contenuto di zuccheri e grassi saturi, in associazione all'aumento della sedentarietà.

Allo stesso modo uno studio italiano condotto dall'Istituto Superiore di Sanità interamente in Italia nelle scuole primarie tra il 2007 ed il 2016 (Okkio alla salute, 2), ha rivelato che le regioni meridionali hanno tassi più alti di bambini obesi e sovrappeso, e spesso questo avviene senza che le famiglie ne abbiano la consapevolezza, e quindi possano eventualmente mettere in atto cambiamenti nello stile di vita del bambino stesso.

Va detto, come nota positiva, che entrambi gli studi sopracitati hanno registrato un trend di miglioramento, da attribuirsi ai grandi sforzi compiuti in tema di educazione alimentare e prevenzione dell'obesità in Italia così come in Spagna e in Grecia.



Anche durante la settantatreesima Assemblea Generale delle Nazioni Unite l'Italia, nell'ambito del Meeting di alto livello su "Prevenzione e controllo delle malattie croniche non trasmissibili", ha condiviso i dati più recenti che mostrano un discreto decremento nel numero dei bambini obesi in Italia, e molto più limitato di quelli in sovrappeso, confermando l'utilità di un approccio di sensibilizzazione che coinvolga trasversalmente le diverse Istituzioni nonché le associazioni di settore e le aziende che ne fanno parte (3).

Nutripiatto: la salute inizia dal piatto

In questo contesto un team di ricercatori e nutrizionisti dell'**Università Campus Bio-Medico di Roma** ha supportato Nestlé nel mettere a punto **Nutripiatto**, uno strumento di educazione nutrizionale rivolto ai bambini, al fine di promuovere una alimentazione sana e bilanciata che, a partire dai più piccoli, potrà coinvolgere le abitudini alimentari dell'intera famiglia. Il Nutripiatto, corredato dalla sua guida all'utilizzo, è **modulabile in funzione dell'età del bambino** e segue la sua crescita adeguando la corretta porzione alle esigenze nutrizionali. Potrà diventare un valido alleato per invogliare i bambini a prendere parte attiva nella scelta dei cibi e nella elaborazione delle ricette, riportando nelle famiglie italiane l'abitudine a consumare cibi semplici, nel rispetto della stagionalità dei prodotti e delle preparazioni tradizionali.

Ci auguriamo che Nutripiatto possa coniugare gusto e salute e che aiuti ad insegnare ai bambini e agli adulti l'importanza di ciò che mettiamo nel piatto.

Bibliografia - sitografia

1. World Health Organization. Childhood Obesity Surveillance Initiative HIGHLIGHTS 2015-17. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/372426/wh14-cosi-factsheets-eng.pdf
2. Okkio alla salute, sintesi dei risultati 2016. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_2935_listaFile_itemName_24_file.pdf
3. Draft Political Declaration of the third high-level meeting of the General Assembly on the prevention and control of non-communicable diseases. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_3501_listaFile_itemName_1_file.pdf

Introduzione: Nestlé

Avrà mangiato tutto quello che gli serve? Perché non ha finito tutto quello che ha nel piatto? Crescerà sano e forte? Non gli piacciono le verdure, come posso fargliene mangiare di più? Queste e molte altre sono le domande che i genitori si pongono quando si trovano a tavola con i figli!

E se la soluzione alle numerose sfide quotidiane fosse già nel piatto che ogni giorno mettiamo in tavola e nelle mani del tuo bambino? Il nuovo alleato di grandi e piccini per dilettersi in cucina e mettere le mani in pasta fin dalla prima infanzia è **Nutripiatto**, uno strumento di educazione alimentare semplice e intuitivo formato da un piatto e da una guida, pensato per bambini dai **4 ai 12 anni**.

Sviluppato da Nestlé con la supervisione scientifica di docenti del corso di Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana dell'**Università Campus Bio-Medico di Roma**, Nutripiatto permette di coinvolgere i bambini nella preparazione dei piatti e di insegnare loro come valutare le **porzioni** degli alimenti sulla base della grandezza del proprio palmo, pugno o lunghezza delle dita. Attraverso Nutripiatto e con l'aiuto dei genitori, il bambino impara a essere misura di se stesso, adeguando man mano che cresce le quantità dei cibi a tavola. Il piatto, di dimensioni reali, mostra infatti le corrette proporzioni dei gruppi alimentari che fanno parte dei pasti principali, pranzo e cena.

Fondamentale, in Nutripiatto, sperimentare e far diventare i più piccoli i veri protagonisti in cucina. Uno studio del **Nestlé Research Center** ha dimostrato infatti che quando i bambini vengono coinvolti attivamente nella preparazione dei pasti assumono una maggiore quantità di verdure e mangiano in maniera più equilibrata.



La guida, invece, rivolta a genitori e assistenti per l'infanzia, offre idee e consigli volti ad aiutare le famiglie a seguire uno stile alimentare sano **basato sul modello Mediterraneo**, capace di soddisfare i fabbisogni nutrizionali dei bambini, tenendo anche conto delle differenti fasce di età.

La guida prevede anche suggerimenti relativi alla **corretta idratazione** e all'attività fisica da svolgere con gli amici e con i propri animali domestici. Perché, per crescere bene, assieme ad un'alimentazione sana ed equilibrata, è importante abituare i bambini a praticare quotidianamente **attività fisica** e ad avere uno stile di vita attivo. L'attività fisica, per i più piccolini, si configura essenzialmente con il gioco e le attività che si svolgono all'aria aperta. Tutto questo sarà utile per la socializzazione, per disincentivare la sedentarietà e per migliorare il benessere psicofisico.

Nestlé, fin dalla sua fondazione, si è sempre impegnata ad aiutare genitori ed educatori nel fornire la corretta nutrizione ai loro bambini. Il progetto Nutripiatto rientra infatti nel più ampio progetto internazionale **Nestlé for Healthier Kids**, che si pone l'ambizioso obiettivo di aiutare 50 milioni di bambini a vivere in modo più sano entro il 2030.

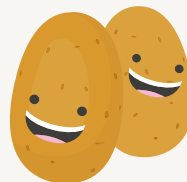
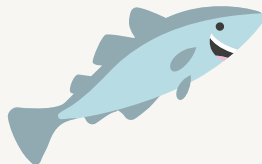
Non resta quindi che mettersi all'opera in cucina e sperimentare sempre gusti e sapori nuovi, coinvolgendo anche i più piccoli. Sul **sito Nutripiatto** (www.nutripiatto.nestle.it) sarà possibile trovare ulteriori approfondimenti, nuovi contenuti e nuove squisite ricette.
Buona lettura e... buon appetito!

Che cos'è il "Nutripiatto"?

Il Nutripiatto è un piatto di dimensioni reali che mostra le **proporzioni** dei vari gruppi alimentari che costituiscono i pasti principali: il pranzo e la cena. Ogni ricetta proposta prevede proporzioni adeguate per ciascun gruppo di alimenti nelle diverse fasce di età.

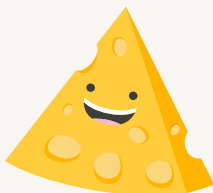
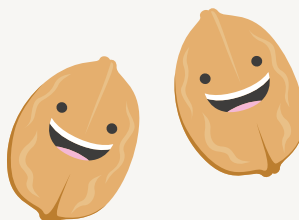
Ciascuna ricetta è concepita come un pasto unico, infatti servire gli alimenti in un unico piatto aiuta ad avere un'idea più chiara delle porzioni di alimento da consumare per la specifica fascia di età. Tuttavia, questo non impedisce di servire le varie portate in piatti diversi, se più consoni alle abitudini alimentari della famiglia. Ad esempio, una ricetta composta da un trancio di pesce con le patate e un'insalata può essere servita su due piatti: insalata per primo e trancio di pesce con le patate in seguito.

La guida offre idee e consigli volti ad aiutare le famiglie a seguire **uno stile alimentare sano basato sul modello Mediterraneo**, capace di soddisfare i fabbisogni nutrizionali dei bambini, tenendo anche conto delle differenti fasce di età.



Chi lo può utilizzare?

Il Nutripiatto è stato progettato per bambini dai **4 ai 12 anni di età**. I suoi principi, tuttavia, si adattano a tutti i membri della famiglia tenendo, ovviamente, conto delle porzioni adatte a ciascuna fascia di età. La guida Nutripiatto, rivolta a genitori o assistenti per l'infanzia, offre informazioni, consigli e ricette invitanti e facili da preparare, affinché i bambini possano consumare quotidianamente porzioni adeguate di ciascun gruppo alimentare.



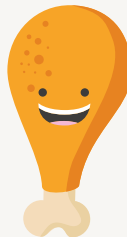
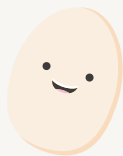
Come usare questa guida

All'interno della presente guida, troverai tutte le informazioni necessarie ad utilizzare correttamente il Nutripiatto.

In particolare, nella guida troverai informazioni specifiche relative alle **proporzioni dei vari gruppi alimentari** e alle loro **specifiche funzioni**. Mantenere le proporzioni tra i gruppi di alimenti, infatti, è un requisito fondamentale se si desidera seguire una dieta varia ed equilibrata. Inoltre troverai anche informazioni relative alle **porzioni dei vari gruppi alimentari**.

Nella sezione relativa alle **ricette**, scoprirai alcuni facili esempi che ti faranno capire come utilizzare il Nutripiatto sia a pranzo sia a cena. Ciascuna ricetta proposta è considerata un piatto unico da poter preparare indifferentemente a pranzo o a cena. Sono inoltre incluse proposte equilibrate per la **merenda** e la **colazione**.

La guida fornisce, inoltre, informazioni relative a una **corretta idratazione** e a uno stile di vita sano, che comprenda una **costante attività fisica** da svolgere anche insieme ai propri animali da compagnia.





Proporzioni e funzioni dei vari gruppi alimentari

Il Nutripiatto intende essere una rappresentazione visiva di come devono essere suddivisi i vari gruppi alimentari in ogni pasto: la verdura e gli ortaggi dovrebbero occuparne la metà, mentre i cereali e gli alimenti proteici rispettivamente un quarto del piatto.





Verdure e ortaggi

Verdure e ortaggi (escludendo patate e legumi) apportano pochissima energia ma moltissime vitamine, minerali e fibre, ovvero sostanze nutritive indispensabili per mantenere un buono stato di salute e regolare le funzioni dell'organismo. In generale non c'è una verdura migliore dell'altra: tutte quante apportano nutrienti utili al nostro organismo. Si consiglia di consumare preferibilmente verdure fresche, di stagione e di diversi colori, perché a ciascun colore sono associati particolari nutrienti. Almeno una volta al giorno è buona norma consumare verdura cruda.



Carne, pesce, uova, legumi e latticini

Le proteine svolgono una vasta gamma di funzioni all'interno dell'organismo: partecipano alla formazione di pelle, capelli e fibre muscolari; regolano gli ormoni; costituiscono gli anticorpi che difendono dalle malattie; producono enzimi ed energia; trasportano attraverso l'emoglobina l'ossigeno dai polmoni a tutti i tessuti.

Gli alimenti di origine animale sono quelli che, oltre a contenere mediamente i quantitativi proteici maggiori, apportano proteine "complete", le cosiddette "nobili", in quanto costituite da tutti i 20 amminoacidi necessari all'organismo.

Tra gli alimenti vegetali, i legumi sono quelli che apportano i maggiori quantitativi proteici: per questo sono attualmente utilizzati come fonte proteica da alternare alle proteine di origine animale, soprattutto quando abbinate ai cereali, perché l'abbinamento permette di raggiungere una buona qualità proteica, riducendo l'apporto di grassi animali.



Cereali e pasta integrali, patate

I cereali rappresentano la nostra fonte energetica principale: vengono utilizzati dalle cellule per produrre energia, possono essere immagazzinati nel fegato e nei muscoli come riserva energetica e possono trasformarsi in grassi.

Per quanto riguarda la qualità degli alimenti contenenti carboidrati, si raccomanda di consumare regolarmente cibi ricchi in amido e fibra (cereali integrali), limitando invece il consumo di alimenti ad alto contenuto in zuccheri semplici. Data l'importanza delle loro funzioni, i carboidrati devono essere inclusi nell'alimentazione quotidiana in quantità sufficienti a coprire il fabbisogno fisiologico.

Raccomandazioni a supporto di uno stile alimentare sano



Usa olio extravergine d'oliva

Usa olio extravergine d'oliva per cucinare e condire i tuoi alimenti.



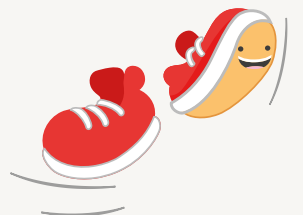
Bevi acqua

Ricordati di bere acqua e rimanere correttamente idratato non solo durante i tuoi pasti principali, ma anche tra un pasto e l'altro. È importante soddisfare il fabbisogno idrico in quanto l'acqua rappresenta la quota principale della composizione corporea.





Muoviti!



Muoviti, fai un po' di esercizio fisico e tieniti allenato. Ricorda che l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di fare 60 minuti di attività fisica al giorno. Condividi attività sportive con la famiglia e con gli amici, come passeggiate all'aria aperta, giri in bicicletta, almeno una volta a settimana. Un ottimo compagno di giochi che ti permette di rimanere fisicamente attivo è anche il tuo animale da compagnia!

Mangia frutta



Consuma tutti i giorni frutta di stagione e di tutti i colori, meglio se fresca. La frutta apporta vitamine, minerali, fibre e acqua.

Guida orientativa alle porzioni per gruppi di alimenti

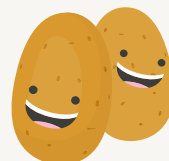
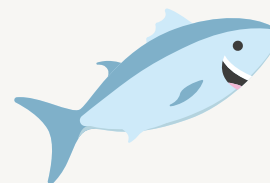
All'interno di questo paragrafo scoprirai le dimensioni delle porzioni relative ai vari gruppi alimentari.

Tali porzioni saranno illustrate in vari modi, utilizzando le dimensioni della mano e altri strumenti casalinghi.

Per le misure basate sulla dimensione di una mano, è stata utilizzata come riferimento la mano di un bambino di 9 anni.

Per le foto con le stoviglie invece, sono stati presi come riferimento una ciotola da 240 ml e un piatto dal diametro di 26 cm, compreso il bordo.

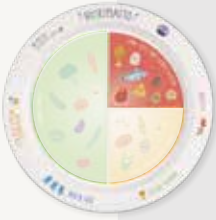
Le foto sono solo a scopo illustrativo, per alcuni gruppi alimentari saranno raffigurate le porzioni più adatte alla fascia di età più piccola (4-6 anni) e più grande (11-12 anni).



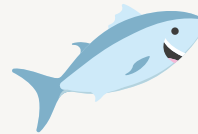


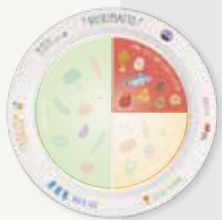
Verdure e ortaggi





Carne, pesce e uova





Legumi

Frutta secca

SECCHI

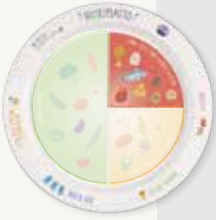
COTTI

Da
4 a 6
anni

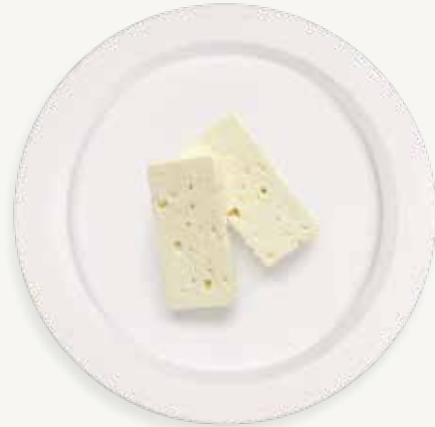


Da
11 a 12
anni



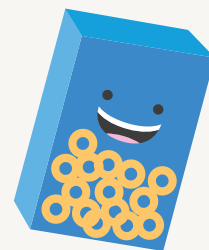
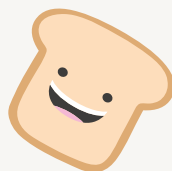


Latticini





Cereali integrali e tuberi





Pasta

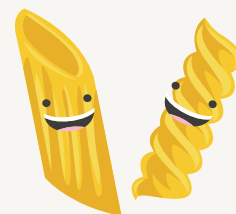
SECCA

COTTA

Da
4 a 6
anni



Da
11 a 12
anni



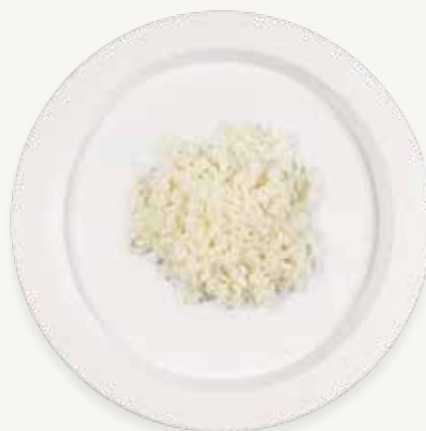


Riso

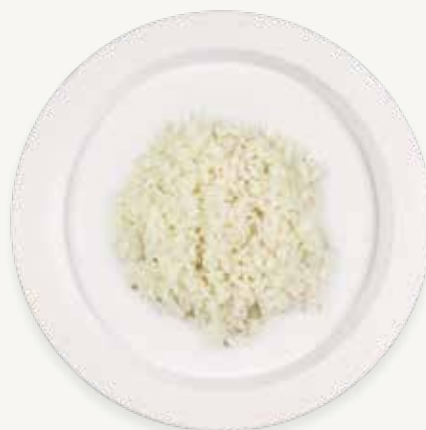
SECCO

COTTO

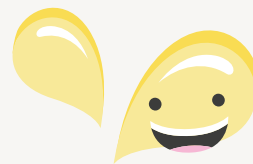
Da
4 a 6
anni



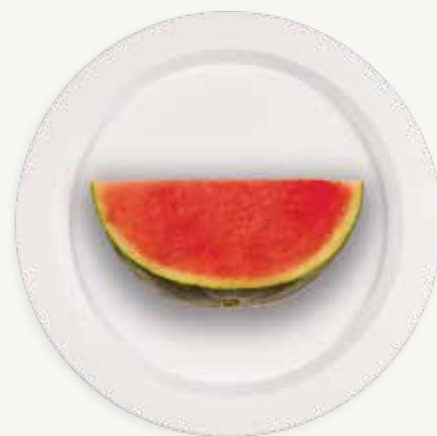
Da
11 a 12
anni



Grassi



Frutta



Quante volte dobbiamo mangiare in un giorno?

Ricorda di frazionare la tua alimentazione in 5 pasti e di rispettarne gli orari.

Colazione



08.00



Metà mattina



10.00



Pranzo



13.00





Bevi almeno 8 bicchieri d'acqua durante la giornata.

Merenda



16.00



Cena



20.00



Idratazione

Bevi acqua durante i tuoi pasti principali e tra un pasto e l'altro. È importante soddisfare il fabbisogno idrico in quanto l'acqua rappresenta la quota principale della composizione corporea.

Essa è infatti **costituente fondamentale** del nostro organismo. Attraverso il sangue ed il sistema linfatico l'acqua **trasporta ossigeno e sostanze nutritive** a tutte le cellule e, al tempo stesso, **rimuove i prodotti di rifiuto**. Regola la temperatura corporea ed il volume cellulare, idrata la pelle e le mucose e lubrifica tessuti e articolazioni. Pertanto, è necessario mantenere il giusto bilancio idrico costituito dall'acqua assunta durante la giornata e l'acqua persa con respirazione, sudore e urina.

Il corpo umano è composto in media per il 60% di acqua, ma la sua percentuale varia con l'età: da giovani ne siamo "più ricchi", ma con il passare degli anni la sua quota si riduce progressivamente. Si passa così da valori medi del 75-80% nel neonato a valori intorno al 50% nell'anziano.

I fabbisogni idrici dei bambini sono maggiori rispetto a quelli degli adulti perché, trovandosi in fase di crescita e di sviluppo, necessitano di molta acqua per lo svolgimento delle attività fisiche e mentali. Diversi studi hanno infatti dimostrato come un'insufficiente idratazione incida negativamente anche sul benessere psicofisico.



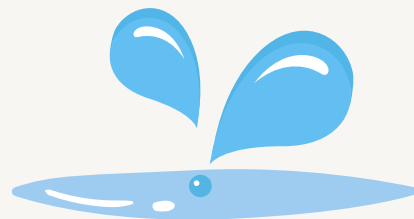


È dunque importante insegnare ai bambini a **bere durante tutta la giornata**: un bicchiere di acqua al mattino li aiuterà a compensare quella persa durante la notte e quando escono per andare a scuola è bene mettere una piccola bottiglia di acqua nel loro zainetto per ricordare loro di bere. Anche quando praticano sport, giocano con gli amici e svolgono le attività del tempo libero è importante che siano ben idratati.

La quantità di **acqua necessaria per ciascun bambino è molto variabile**, in quanto dipende da vari fattori, come l'alimentazione, lo stile di vita, l'attività sportiva. Tuttavia le linee guida raccomandano un consumo idrico pari a (LARN 2014):

- 1,6 L/die dai 4 ai 6 anni
- 1,8 L/die dai 7 ai 10 anni
- 1,9 L/die dagli 11 ai 12 anni per le femmine
- 2,1 L/die dagli 11 ai 12 anni per i maschi

Bisogna però ricordare che l'acqua viene assunta sia attraverso le bevande (mediamente 800-2000 ml al giorno) che attraverso gli alimenti (500-900ml al giorno). **Il contenuto di acqua degli alimenti è estremamente variabile**: frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua; carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80%; pane e pizza sono costituiti per





il 20-40% da acqua; pasta e riso cotti ne contengono il 60-65%. Infine, biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%. Pochissimi alimenti (olio, zucchero) sono caratterizzati dalla pressoché totale assenza di acqua.

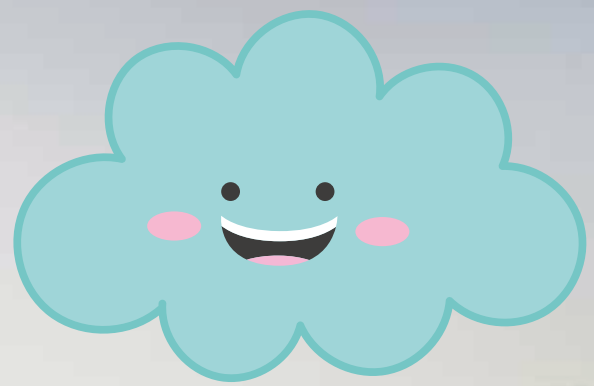
Forse neppure tutti gli adulti sanno che la **sensazione di sete** si sente quando il corpo ha già perso più acqua di quanto dovrebbe (0,5%), quindi è il campanello d'allarme attraverso il quale il nostro corpo segnala di non essere abbastanza idratato.

Vi sono poi alcune convinzioni non corrette, per quanto diffuse, che danno origine ad abitudini inadeguate ai bisogni del nostro organismo. In particolare, è sempre importante ricordare che:

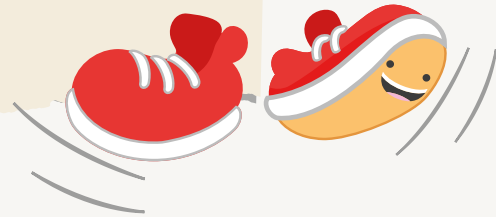
- **bisogna bere durante i pasti:** assunta in piccole dosi quando si mangia, l'acqua non interferisce con i tempi di digestione, ma al contrario facilita la deglutizione e stimola la secrezione gastrica.
- **assumere acqua tra un pasto e l'altro** agevola alcune importanti funzioni dell'organismo.
- **bere anche quando si è sudati** permette di reintegrare al più presto l'acqua persa con la sudorazione facendo attenzione a non assumere acqua troppo fredda soprattutto quando si è accaldati.







Attività fisica



Per crescere bene, assieme ad un'alimentazione sana ed equilibrata è importante abituarsi fin dall'età pediatrica a **praticare quotidianamente attività fisica e ad avere uno stile di vita attivo.**

È importante che i bambini si muovano, facciano esercizio fisico e si tengano allenati. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di fare **60 minuti di attività fisica al giorno.**

L'attività fisica, per i più piccolini, si configura essenzialmente con il **gioco** e l'attività all'aria aperta. È importante in questa fase che i bambini si ritrovino per correre, giocare, saltare, andare in bicicletta, passeggiare. Tutto questo sarà utile per la **socializzazione** e per disincentivare la sedentarietà.

La **riduzione della sedentarietà** è il primo provvedimento utile per produrre un incremento del dispendio energetico ed evitare la pigrizia e l'esposizione ad un eccessivo stimolo di consumo alimentare. Soprattutto quando inizia la scuola, infatti, passano molte ore seduti al banco, a fare i compiti nel pomeriggio. A questo si aggiunge poi il tempo passato davanti al televisore o al cellulare.





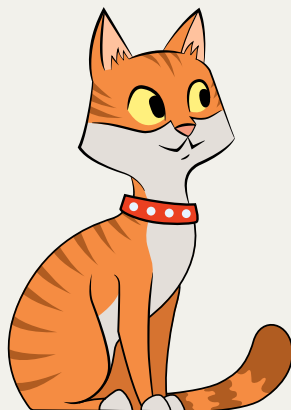
Secondo le **raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità**, al fine di migliorare gli indicatori di salute, metabolici e cardiovascolari di bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 e i 17 anni, occorre svolgere almeno 60 minuti di attività fisica al giorno, di intensità da moderata a elevata. È inoltre importante che la maggior parte dell'esercizio fisico sia di tipo aerobico (quello che aumenta cioè la richiesta di ossigeno da parte dell'organismo) e che attività di elevata intensità siano praticate almeno 3 volte a settimana, incluse quelle che rafforzano muscoli e ossa (che possono essere svolte nell'ambito di giochi come corsa e salto).

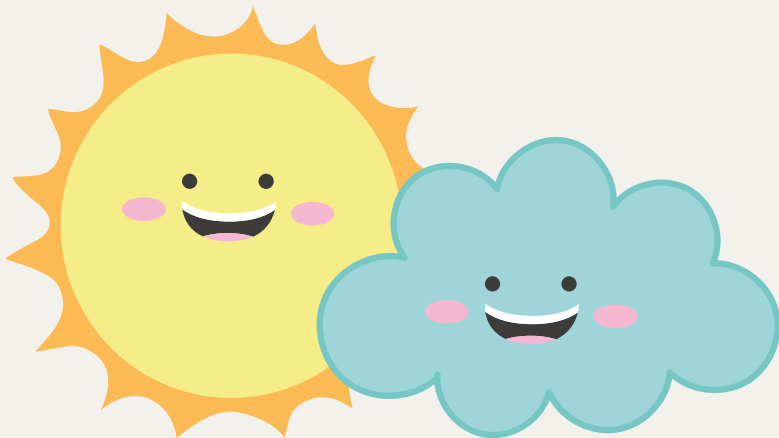
Fare movimento, inoltre, è fondamentale per il **benessere psicofisico** in generale, tanto che i bambini che svolgono regolarmente attività fisica dimostrano una maggior fiducia nelle proprie capacità, sono portati a una maggior autostima, a maggior apertura nei rapporti sociali. Teniamo presente che è sempre il medico pediatra il migliore alleato anche nel momento della scelta di un'attività fisica, che, comunque deve sempre tenere conto delle preferenze del bambino: a questa età infatti **il movimento deve essere un gioco**.

Bambini e animali da compagnia: un modo per stimolare il corpo e la mente!

Una buona occasione per abituare i bambini a essere attivi è anche il momento del gioco con un **animale da compagnia**. È noto quanto il legame che nasce tra i bambini e gli animali sia sempre fortissimo, quasi magico! In particolare, l'amicizia con gli animali di casa è un'esperienza unica, fatta di momenti di cure e di gioco, di divertimento e di rispetto. Crescere con compagni a "4 zampe" è dunque fonte di molteplici benefici: insegna il concetto di **responsabilità**, permette di scoprire e affermare la propria identità, **facilita il movimento e il benessere** sia dal punto di vista psicologico ed emotivo che fisico.

Giocare, fare movimento e divertirsi con un cane o un gatto è dunque un'occasione importante e una buona opportunità educativa. Attraverso il gioco si può imparare a rispettare il prossimo e a capire i suoi stati d'animo ma, perché questo avvenga, è anche importante stabilire delle regole: il bambino, ad esempio, deve sempre tenere a mente che il cane non ama veder sparire i suoi giochi preferiti, che i suoi spazi privati non devono essere invasi, che non bisogna mai tirargli la coda o fargli del male fisico in qualsiasi altro modo. Una volta imparate le regole di base, via libera al divertimento!



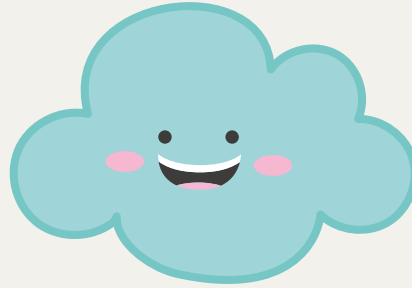


Al parco, in spiaggia, in campagna - Giocare a palla è una delle attività preferite da tutti i bambini del mondo. E anche i cani la adorano! Ovunque ci sia un po' di spazio, sono perfetti compagni per giocare a palla, per il lancio del frisbee, i salti e le corsette.

Tira e raccogli - Un altro classico gioco che piace ai cani e anche ai bimbi consiste nel tirare un oggetto, che sia un ramo o un osso finto, e farselo riportare indietro. Coinvolgere il bambino nell'insegnamento di questo gioco al cucciolo di casa e offrire all'amico a quattro zampe delle piccole ricompense quando torna con l'oggetto in questione è un'attività che responsabilizza e rafforza la pazienza in entrambi!

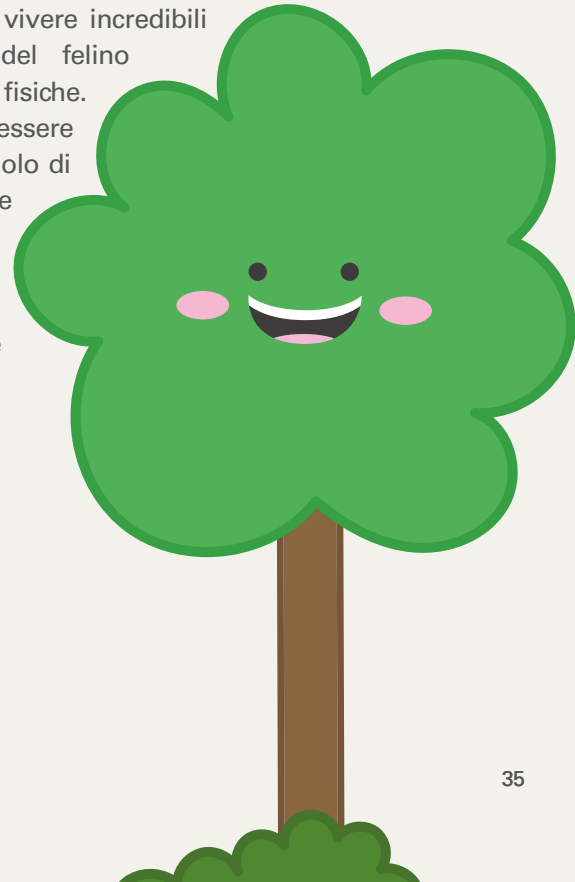
Nascondino - Un gioco perfetto per le giornate di pioggia è il nascondino. Per prima cosa bisogna ordinare al cane di sedersi, quindi bisogna dare al bambino un piccolo premio in cibo e mandarlo a nascondersi, assicurandosi che il cane non sappia dove va. Sarà il bambino a chiamare il cane che, grazie al suo fiuto, potrà scovarlo e gustarsi il premio. Più ci si esercita, cercando nascondigli sempre più distanti e segreti, e più ci si diverte: quando l'animale ha imparato che cosa fare, si può infatti incrementare il livello di difficoltà e di divertimento!

Alla scoperta del tesoro - I gatti sanno giocare da soli e trasformare ogni cosa che trovano in una possibile preda con cui divertirsi... amano però avere un angolino speciale tutto per loro. Coinvolgere i bambini "nell'arredamento" di uno spazio dedicato potrebbe essere l'occasione per far sbizzarrire la fantasia e la creatività: si possono inventare passerelle, rampe, scivoli e tira-graffi, ad esempio trasformando scatoloni in cartone in bellissimi castelli o divertenti labirinti a più piani per esploratori con i baffi.



Se per molti è il cane l'animale simbolo della simbiosi con il bambino, compagno fedele di vita, di giochi e di passeggiate all'aria aperta, il **gatto** riserva molte caratteristiche che lo rendono una risorsa: è stato dimostrato infatti come la sua presenza possa aiutare i piccoli a **calmarsi**, a diminuire l'eventuale ansia, anche **a dormire meglio** di notte proprio grazie alle coccole e alla relazione che instaurano con il felino. Non solo: i bimbi confidano al gatto segreti e fantasie, trasformandolo in un caro amico con cui vivere incredibili avventure. Un'altra delle caratteristiche vincenti del felino è il suo essere sinuoso, elastico, dalle grandi capacità fisiche. E vedere giocare insieme un gatto e un bimbo può essere una sorpresa: si muovono quasi all'unisono e il "cucciolo di uomo" impara a gestire il suo corpo nello spazio anche imitando le movenze del gatto.

In un momento importante della vita dei piccoli in cui si forma la loro identità psicofisica, la presenza del gatto è dunque particolarmente preziosa, oltre a infondere sicurezza. Non a caso il gatto è uno degli animali preferiti per la pet therapy.







Consigli

Per la preparazione della colazione e della merenda

Una **colazione** nutriente e bilanciata dovrebbe sempre contenere un alimento di ogni gruppo, per esempio:

- latte o derivati (yogurt o formaggio fresco)
- cereali e derivati, possibilmente integrali, come il pane, biscotti secchi, fette biscottate o altri cereali da prima colazione
- un frutto fresco intero e/o frutta a guscio (cruda o tostata senza sale come noci, mandorle, anacardi, ecc.) o marmellata senza zuccheri aggiunti.

Età bambino	4 - 6 anni	7 - 10 anni	11 - 12 anni
Colazione*	circa 225 kcal	circa 285 kcal	circa 360 kcal

Anche la **merenda** rappresenta un importante momento della giornata alimentare e deve pertanto soddisfare requisiti qualitativi e nutrizionali, in base anche al tipo di attività fisica, ludica o sportiva praticata. È importante prevedere un'ampia varietà di proposte, dolci e salate, possibilmente diverse per ogni giorno della settimana.

Età bambino	4 - 6 anni	7 - 10 anni	11 - 12 anni
Merenda*	circa 75-150 kcal	circa 95-190 kcal	circa 120-240 kcal

*apporto calorico consigliato

Alcuni esempi di colazione



	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-10 anni	Quantità 11-12 anni
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Cereali integrali	20 g	30 g	40 g
Frutta*	150 g	150 g	150 g
Totale calorie	230 kcal	302 kcal	340 kcal
Yogurt parz. scremato	125 g	150 g	170 g
Muesli	20 g	35 g	45 g
Frutta*	150 g	150 g	150 g
Totale calorie	224 kcal	271 kcal	316 kcal
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Pane	20 g	30 g	40 g
Marmellata senza zuccheri agg.	5 g	5 g	10 g
Frutta*	150 g	150 g	150 g
Totale calorie	220 kcal	281 kcal	315 kcal
Yogurt parz. scremato	125 g	150 g	170 g
Ciambellone o simile non farcito	30 g	40 g	50 g
Banana	100 g	120 g	120 g
Totale calorie	234 kcal	296 kcal	343 kcal
Pane	50 g	60 g	70 g
Prosciutto crudo tipo San Daniele	20 g	30 g	40 g
Spremuta	150 ml	200 ml	200 ml
Totale calorie	226 kcal	266 kcal	292 kcal
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Fette biscottate	20 g	30 g	40 g
Marmellata senza zuccheri agg.	10 g	10 g	10 g
Spremuta	150 ml	150 ml	200 ml
Totale calorie	215 kcal	300 kcal	357 kcal
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Cacao in polvere	5 g	5 g	5 g
Biscotti integrali	20 g	30 g	40 g
Frutta*	100 g	100 g	150 g
Totale calorie	238 kcal	296 kcal	365 kcal
Yogurt parz. scremato	125 g	150 g	170 g
Frutta secca a guscio no sale/nozucchero	10 g	15 g	20 g
Cereali integrali	30 g	35 g	40 g
Totale calorie	223 kcal	277 kcal	333 kcal
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Fette biscottate	20 g	30 g	40 g
Marmellata senza zuccheri agg.	10 g	15 g	15 g
Totale calorie	215 kcal	258 kcal	300 kcal
Latte parz. scremato	250 ml	250 ml	250 ml
Biscotti integrali	20 g	30 g	40 g
Frutta*	100 g	100 g	150 g
Totale calorie	234 kcal	296 kcal	365 kcal

*NB: 1 frutto medio (150 g= una porzione di frutta= un frutto medio secondo i LARN)
calorie variabili (150 g arancia= 51 kcal, 150 g banana= 98 kcal)

Alcuni esempi di merenda



	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-10 anni	Quantità 11-12 anni
Frutta*	150 g	150 g	150 g
Yogurt parz. scremato	125 g	150 g	200 g
Totale calorie	133 kcal	144 kcal	166 kcal
Frullato latte parz. scremato	125 ml	150 ml	200 ml
Frutta*	150 g	150 g	150 g
Totale calorie	137 kcal	149 kcal	172 kcal
Spremuta di frutta	150 ml	150 ml	200 ml
Frutta secca a guscio no sale/no zucchero	10 g	15 g	15 g
Totale calorie	116 kcal	137 kcal	153 kcal
Panino	40 g	40 g	50 g
Prosciutto crudo/cotto	20 g	30 g	30 g
Totale calorie	144 kcal	164 kcal	190 kcal
Frutta secca a guscio no sale/no zucchero	20 g	25 g	30 g
Totale calorie	116 kcal	146 kcal	175 kcal
Yogurt parz. scremato	125 g	150 g	150 g
Muesli con gocce di cioccolato	20 g	20 g	20 g
Totale calorie	149 kcal	160 kcal	207 kcal
Pane	30 g	40 g	50 g
Cioccolato fondente 75%	10 g	15 g	20 g
Totale calorie	131 kcal	183 kcal	236 kcal
Spiedini misti di frutta	150 g	200 g	200 g
Stick di parmigiano	30 g	20 g	30 g
Totale calorie	143 kcal	165 kcal	204 kcal
Milk shake allo yogurt parz. scremato	125 ml	150 ml	150 g
Frutti di bosco	150 g	150 g	200 g
Totale calorie	105 kcal	116 kcal	133 kcal
Pane	30 g	40 g	50 g
Marmellata	10 g	15 g	20 g
Totale calorie	94 kcal	128 kcal	154 kcal

*NB: 1 frutto medio (150 g= una porzione di frutta= un frutto medio secondo i LARN)
calorie variabili (150 g arancia= 51 kcal, 150 g banana= 98 kcal)





Ricette

Per la preparazione di pranzi e cene

Le ricette sono esempi relativi a come organizzare i **pasti principali**, seguendo il metodo del Nutripiatto. Sono calcolate per soddisfare le esigenze nutritive medie dei bambini, tenendo sempre bene in conto che le seguenti pietanze devono essere accompagnate da acqua e da una porzione di frutta. Ciascuna ricetta è da considerarsi come un **piatto unico**.

Le ricette proposte sono per i bambini di età compresa tra i 4 e 6 anni, tra i 7 e 10 anni e tra gli 11 e i 12.

I pasti sono stati formulati per corrispondere a circa il 30-40% massimo delle calorie giornaliere in base ai LARN (2014) per i bambini (maschi e femmine) nelle fasce di età seguenti:

Età bambino	4 - 6 anni	7 - 10 anni	11 - 12 anni
Ricetta	450-595 kcal	570-760 kcal	720-960 kcal

Per tutte le ricette sono fornite indicazioni circa il rapporto in percentuale dei macronutrienti. Per le ricette con un quantitativo proteico superiore al 15% sono riportati dei consigli su come pianificare l'altro pasto principale della giornata per bilanciare l'apporto proteico.

Fonte utilizzata per le porzioni delle ricette: LARN

Tutte le fotografie sono solo a scopo illustrativo e servono a dare un'idea della dimensione delle porzioni nelle diverse fasce di età. Le quantità corrette sono esplicitate nel testo della ricetta.

Coinvolgere i bambini nella preparazione di pranzi sani può favorire l'accettazione di eventuali nuovi alimenti, aiutando così a migliorare anche le abitudini alimentari.

Cottura

Per quanto riguarda i metodi di cottura, cerca di prediligere metodi di cottura semplici quali: vapore, forno, piastra o i saltati. Inoltre, cerca di riprendere ricette tradizionali della dieta mediterranea.

Abbinamenti

Abbina ai tuoi pranzi e alle tue cene verdure fresche in maniera divertente (piccoli spiedini di verdure, una ciotola di pomodorini pachino, bastoncini di carote, ecc.). Considera che questi possono essere dei validi suggerimenti anche per eventuali merende.

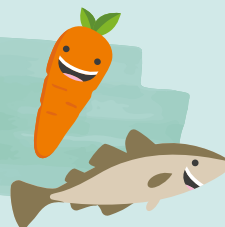
Sapori

È importante che i bambini si abituino al sapore naturale degli alimenti. In linea con le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, si consiglia di ridurre il consumo di sale. Tuttavia, se desideri esaltare il sapore dei tuoi cibi, puoi sempre sostituire il sale con le spezie o con alcune erbe aromatiche. Leggi le etichette degli alimenti preconfezionati, poi prediligi quelli con il minor contenuto di sale.





Risotto carote e zucchine con filetto di sogliola



Ricetta per 1 persona

Ingredienti

Quantità 4-6 anni

Quantità 7-10 anni

Quantità 11-12 anni

Riso crudo	60 g	80 g	90 g
Filetto di sogliola	60 g	70 g	90 g
Pomodoro	50 g	100 g	150 g
Carota	60 g	100 g	100 g
Zucchina	50 g	100 g	100 g
Trito di cipolla	2 cucchiaini (20 g)	2 cucchiaini (20 g)	2 cucchiaini (20 g)
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaino (15 g)	2 cucchiaini (20 g)	2½ cucchiaini (25 g)
Sale q.b.			

Preparazione

Pulire e fare a tocchettini la cipolla, le carote e le zucchine, poi farle soffriggere in padella con l'olio. Aggiungere il pomodoro tagliato a cubetti, attendere un paio di minuti e, infine, aggiungere il filetto di sogliola. Far rosolare bene. Versare il riso crudo, lasciare tostare e poi coprire con un paio di mestoli di acqua bollente. Portare il riso a cottura, ci vorranno circa 18 minuti.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	15%
Lipidi	35%
Carboidrati disponibili	50%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 425 kcal
7-10 anni	circa 572 kcal
11-12 anni	circa 692 kcal

INGREDIENTI CRUDI



RAZIONE
da 4 a 6 anni

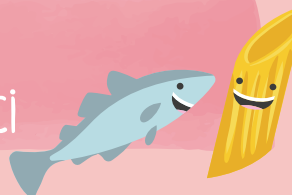


RAZIONE
da 11 a 12 anni





Pasta salmone e spinaci



Ricetta per 1 persona

Ingredienti

Quantità 4-6 anni

Quantità 7-10 anni

Quantità 11-12 anni

Pasta	70 g	80 g	80 g
Filetto di salmone	60 g	80 g	80 g
Spinacino	150 g	150 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino (10 g)	1 cucchiaino (10 g)	1 cucchiaino (10 g)
Pane integrale	-	-	40 g
Limone			

Preparazione

Cuocere il salmone su una piastra antiaderente leggermente unta con olio.

Una volta che il salmone sarà cotto, tenerlo da parte. In una padella versare l'olio e lo spinacino sciacquato e asciugato e lasciare che appassisca, a parte cuocere la pasta. Una volta scolata la pasta unire lo spinacino scottato, il salmone sbriciolato con la forchetta, regolare di sale e condire con succo di limone.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	20%*
Lipidi	35%
Carboidrati disponibili	45%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 495 kcal
7-10 anni	circa 567 kcal
11-12 anni	circa 655 kcal

* Nell'altro pasto principale della giornata si consiglia di consumare un piatto unico a base di cereali e legumi o una minestrina con formaggio grattugiato

INGREDIENTI CRUDI



RAZIONE
da 4 a 6 anni



RAZIONE
da 11 a 12 anni





Hamburger di lenticchie e formaggio



Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-10 anni	Quantità 11-12 anni
Lenticchie secche	30 g	40 g	50 g
Riso in bianco	40 g	60 g	70 g
Pane integrale	30 g	40 g	40 g
Trito di cipolla	1 cucchiaio (10 g)	1 cucchiaio (10 g)	1 cucchiaio (10 g)
Carota grattugiata	40 g	40 g	40 g
Pomodorini ciliegini o datterini	100 g	100 g	100 g
Lattuga	2 foglie	2 foglie	2 foglie
Robiola	20 g	40 g	40 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio (10 g)	1½ cucchiaio (15 g)	1½ cucchiaio (15 g)

Preparazione

Utilizzare la metà dell'olio per fare un soffritto di cipolla. In una ciotola, versare le lenticchie e il riso precedentemente cotto. Aggiungere, poi, la robiola e mescolare servendosi di una forchetta fintanto che il formaggio non si scioglie, formando un composto omogeneo.

Aggiungere il soffritto di cipolla e un cucchiaio di carota grattugiata. Poi, mescolare il tutto.

Creare uno o due hamburger, poi cuocerli in una padella antiaderente tenendoli qualche minuto per ciascun lato.

Servire l'hamburger con del pane e delle foglie di lattuga. Come contorno disporre le carote, precedentemente tagliate a rondelle, e i pomodorini tagliati. Condire con dell'olio e un pizzico di sale.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	15%
Lipidi	35%
Carboidrati disponibili	50%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 478 kcal
7-10 anni	circa 709 kcal
11-12 anni	circa 771 kcal

INGREDIENTI CRUDI



RAZIONE
da 4 a 6 anni

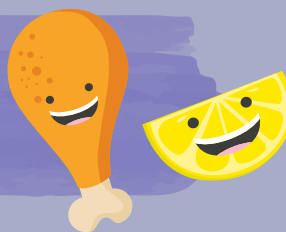


RAZIONE
da 11 a 12 anni





Pollo al limone



Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità	Quantità	Quantità
	4-6 anni	7-10 anni	11-12 anni
Petto di pollo	60 g	70 g	80 g
Riso basmati crudo	70 g	80 g	80 g
Trito di cipolla	2 cucchiaini (20 g)	3 cucchiaini (30 g)	5 cucchiaini (50 g)
Finocchi	20 g	50 g	50 g
Pomodori	50 g	60 g	100 g
Lattuga	20 g	50 g	50 g
Succo di Limone	½ limone	½ limone	½ limone
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaino (15 g)	2 cucchiaini (20 g)	2 cucchiaini (20 g)
Un pizzico di sale			

Preparazione

Pollo al limone: Mettere a bollire il riso nell'acqua con un pizzico di sale. Scolare e far riposare. Tagliare il pollo a cubetti, aggiungere sale e cuocerli bene per alcuni minuti in una padella con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Poi, lasciarli riposare in una ciotola. Tagliare, separatamente, la cipolla a cubetti e farla rosolare per alcuni minuti all'interno della padella aggiungendo un cucchiaino di olio. Aggiungere il pollo, versare il succo di limone e lasciarlo cuocere per qualche minuto fintanto che quest'ultimo non si insaporisce.

Insalata: Preparare un condimento con pomodori e finocchi sminuzzati, foglie di lattuga tagliate, un pizzico di sale e un cucchiaino di olio. Da ultimo, mescolare il condimento con le verdure. Servire i dadi di pollo al limone accompagnati, su di un lato, dal riso e dall'insalata.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	20%*
Lipidi	33%
Carboidrati disponibili	43%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 454 kcal
7-10 anni	circa 560 kcal
11-12 anni	circa 585 kcal

* Nell'altro pasto principale della giornata si consiglia di consumare un piatto unico a base di cereali e legumi o una minestrina con formaggio grattugiato

INGREDIENTI CRUDI

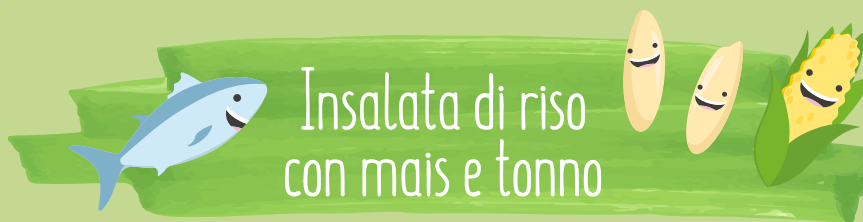


RAZIONE
da 4 a 6 anni



RAZIONE
da 11 a 12 anni





Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-10 anni	Quantità 11-12 anni
Riso	60 g	70 g	80 g
Olive verdi snocciolate	10 g	20 g	30 g
Mais	30 g	40 g	50 g
Tonno sott'olio d'oliva	40 g	40 g	50 g
Pomodoro	100 g	100 g	200 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio (10 g)	1 cucchiaio (10 g)	1 cucchiaio (10 g)

Preparazione

Far bollire il riso per circa 18 minuti.

Tagliare le olive e il pomodoro molto piccoli. Unire il mais e il tonno.

Non appena il riso è pronto, mescolare con le verdure. Poi, aggiungere l'olio.

Impiattare e abbinare questo piatto a un po' di insalata.

Questa ricetta può essere realizzata anche con della pasta.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	15%
Lipidi	35%
Carboidrati disponibili	50%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 425 kcal
7-10 anni	circa 432 kcal
11-12 anni	circa 575 kcal

INGREDIENTI CRUDI

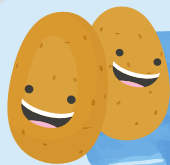


RAZIONE
da 4 a 6 anni



RAZIONE
da 11 a 12 anni





Merluzzo panato al forno con le patate



Ricetta per 1 persona

Ingredienti

Quantità 4-6 anni

Quantità 7-10 anni

Quantità 11-12 anni

Merluzzo	60 g	80 g	90 g
Pangrattato	40 g	60 g	60 g
Patata	150 g	200 g	250 g
Pomodoro	100 g	150 g	200 g
Zucchini	20 g	30 g	30 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaino (15 g)	2 cucchiaini (20 g)	2½ cucchiaini (25 g)
Sale q.b.			

Preparazione

Lavare e tagliare a fette sottili la patata con la buccia, il pomodoro e la zucchini.

Impanare il merluzzo. Disporre, in una teglia da forno, le fette di patata che serviranno da base e, sopra, collocare il pomodoro. Condire il tutto con l'olio e mettere in forno per 15 minuti.

Togliere dal forno e disporre, in cima, la zucchini e il trancio di pesce. Poi, condire con sale e pepe.

Cuocere il tutto per 15 minuti in forno e a temperatura media.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	16%
Lipidi	34%
Carboidrati disponibili	50%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 453 kcal
7-10 anni	circa 631 kcal
11-12 anni	circa 730 kcal

INGREDIENTI CRUDI



RAZIONE
da 4 a 6 anni

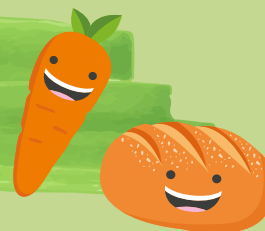


RAZIONE
da 11 a 12 anni





Vellutata di zucca e carota



Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-10 anni	Quantità 11-12 anni
Zucca sbucciata	150 g	150 g	200 g
Carote	60 g	60 g	60 g
Patata	150 g	250 g	280 g
Porro	60 g	60 g	60 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino (5 g)	1 cucchiaino (5 g)	1 cucchiaio (10 g)
Pane integrale	30 g	40 g	50 g
Ricotta	50 g	60 g	70 g
Sale q.b.			
Acqua q.b.			

Preparazione

Tagliare il porro in pezzi di media grandezza. Sbucciare e tagliare la zucca, la carota e la patata a cubetti grandi. In una pentola, far riscaldare l'olio d'oliva e cuocervi il porro. Poi aggiungere un pizzico di sale. Aggiungere in pentola i pezzi di patata, carota e la zucca. Cuocere bene il tutto per un paio di minuti mescolando bene. Successivamente, aggiungere una quantità di acqua sufficiente a coprire il tutto e alzare la fiamma fino a che l'acqua non bolle.

A questo punto, a fuoco medio, far cuocere per 20-25 minuti fintanto che le verdure non saranno tenere. Mettere il tutto nel bicchiere del frullatore insieme alla ricotta.

Se si preferisce, si può frullare il tutto direttamente in pentola fino a ottenere una vellutata omogenea. Se necessario, aggiungere un po' di sale. Servire calda.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	13%
Lipidi	31%
Carboidrati disponibili	56%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 410 kcal
7-10 anni	circa 540 kcal
11-12 anni	circa 596 kcal

INGREDIENTI CRUDI

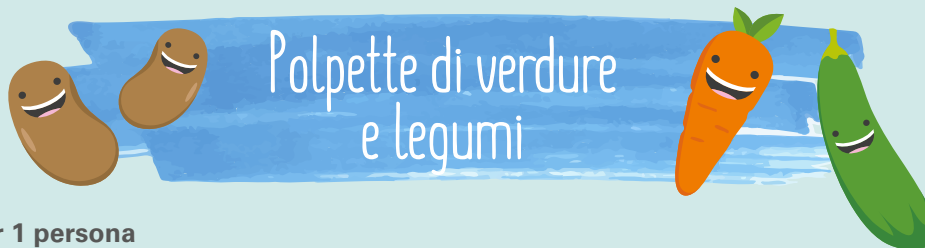


RAZIONE
da 4 a 6 anni



RAZIONE
da 11 a 12 anni





Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-10 anni	Quantità 11-12 anni
Zucchine	100 g	100 g	150 g
Carote	100 g	100 g	150 g
Uova	½ uovo (25 g)	½ uovo (25 g)	½ uovo (25 g)
Cipolle	30 g	30 g	30 g
Formaggio grattugiato stagionato	5 g	5 g	10 g
Legumi secchi	30 g	40 g	50 g
Pane integrale	60 g	70 g	70 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino (10 g)	1½ cucchiaino (15 g)	1½ cucchiaino (15 g)

Preparazione

Cuocere le verdure al vapore o al microonde e poi frullarle con i legumi, eliminandone eventualmente la buccia. Aggiungere l'uovo ed il grana grattugiato. Una volta preparato l'impasto aggiungere la metà del pane lasciato ammorbidire in acqua. Dopo aver dato alle polpette la forma desiderata cuocere il tutto al forno, con un filo di olio. Accompagnare con il pane integrale restante.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	18%*
Lipidi	34%
Carboidrati disponibili	48%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 417 kcal
7-10 anni	circa 513 kcal
11-12 anni	circa 584 kcal

* Nell'altro pasto principale della giornata si consiglia di consumare un piatto unico a base di cereali e legumi o una minestrina con formaggio grattugiato

INGREDIENTI CRUDI



RAZIONE
da 4 a 6 anni



RAZIONE
da 11 a 12 anni





Lasagna di verdure



Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-10 anni	Quantità 11-12 anni
Lasagna fresca	60 g	70 g	80 g
Zucchine	100 g	120 g	150 g
Carote	40 g	60 g	80 g
Melanzane	40 g	60 g	80 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino (10 g)	1 cucchiaino (10 g)	1½ cucchiaino (15 g)
Latte	50 ml	50 ml	60 ml
Farina	10 g	20 g	40 g
Grana	10 g	10 g	15 g
Pomodori pelati	80 g	90 g	100 g

Preparazione

Lessare melanzane, carote e zucchine tagliate a rondelle.

In un pentolino aggiungere latte, grana e farina per fare la besciamella, mescolare bene a fuoco lento per 2 minuti circa, per evitare la formazione di grumi.

In una padella rosolare nell'olio le verdure per 5 minuti, aggiungere i pelati e continuare a cuocere per 10 minuti.

Levare dal fuoco e unire la besciamella ed il basilico tritato.

Lessare le sfoglie di lasagna, scolarle e tagliarle a metà. Comporre le lasagne in una teglia da forno alternando strati di pasta e di ripieno. Coprirle con carta stagnola e infornarle per 10 minuti a 150° C o passarle al microonde.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	15%
Lipidi	30%
Carboidrati disponibili	55%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 420 kcal
7-10 anni	circa 505 kcal
11-12 anni	circa 684 kcal

INGREDIENTI CRUDI



RAZIONE
da 4 a 6 anni



RAZIONE
da 11 a 12 anni





Porzione di pizza con insalatina



Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-10 anni	Quantità 11-12 anni
Impasto per pizza lievitata	130 g	150 g	180 g
Mozzarella	30 g	40 g	40 g
Pomodori pelati	70 g	80 g	80 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino (5 g)	1 cucchiaino (5 g)	1 cucchiaino (5 g)
Origano q.b.			
Insalata verde	50 g	50 g	50 g

Preparazione

Mescolare i pomodori pelati con metà dell'olio e origano e versare il composto ottenuto sulla base della pizza. Infornare a 180° C per 20 minuti. A 5 minuti dalla fine della cottura aggiungere la mozzarella a cubetti fino al suo scioglimento. Servire con insalata verde condita con l'olio rimasto.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	13%
Lipidi	35%
Carboidrati disponibili	52%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 499 kcal
7-10 anni	circa 580 kcal
11-12 anni	circa 662 kcal

INGREDIENTI CRUDI



RAZIONE
da 4 a 6 anni



RAZIONE
da 11 a 12 anni





Gnocchi con pomodoro e mozzarella

Ricetta per 1 persona

Ingredienti

	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-10 anni	Quantità 11-12 anni
Gnocchi di patate	120 g	140 g	160 g
Mozzarella	30 g	40 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino (5 g)	1 cucchiaino (5 g)	1 cucchiaino (5 g)
Pomodori pelati	70 g	80 g	80 g
Basilico q.b.			

Preparazione

Versare i pomodori pelati in un tegame, aggiungere un filo d'olio e le foglie di basilico.

Fare cuocere per circa 30 minuti a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto.

Poi portare a bollore l'acqua salata in una pentola capiente e larga e versare gli gnocchi nell'acqua bollente.

Dopo pochi istanti scolarli quando vengono a galla.

Versare gli gnocchi in una pirofila, aggiungere l'olio d'oliva restante, il sugo e i cubetti di mozzarella.

Gratinare in forno il tutto per 5 minuti a 250° C.

Si consiglia di accompagnare la ricetta con un'insalatina di stagione.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	15%
Lipidi	35%
Carboidrati disponibili	50%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 328 kcal
7-10 anni	circa 387 kcal
11-12 anni	circa 443 kcal

INGREDIENTI CRUDI

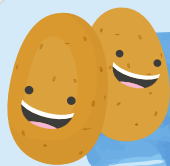


RAZIONE
da 4 a 6 anni

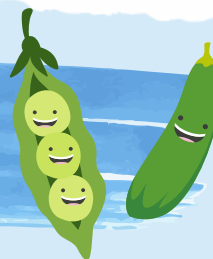


RAZIONE
da 11 a 12 anni





Polpettone goloso con piselli



Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità	Quantità	Quantità
	4-6 anni	7-10 anni	11-12 anni
Zucchine	100 g	100 g	150 g
Patate	100 g	150 g	200 g
Formaggio grattugiato stagionato	5 g	10 g	15 g
Uova	1½ uovo (25 g)	1½ uovo (25 g)	1½ uovo (25 g)
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino (10 g)	1 cucchiaino (10 g)	1½ cucchiaino (15 g)
Pangrattato	30 g	40 g	50 g
Piselli freschi	50 g	60 g	70 g
Pane Integrale	30 g	40 g	50 g

Preparazione

Cuocere al vapore le patate e le zucchine. Sbollentare in acqua bollente salata i piselli freschi o surgelati. Una volta cotte le verdure schiacciarle con la forchetta, mischiarle con il formaggio, le uova e il pangrattato fino a ottenere un composto ben amalgamato. Sistemare il composto su un foglio di carta da forno, formare un polpettone, arrotolarlo e richiuderlo nella carta forno, ricoprire il polpettone con la carta alluminio e cuocere in acqua bollente per circa 20 minuti. Togliere dall'acqua, lasciar raffreddare, spostarlo in frigorifero e una volta freddo srotolarlo e affettarlo. Aggiungere insalata mista per presentare e servire il piatto.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	15%
Lipidi	33%
Carboidrati disponibili	52%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 428 kcal
7-10 anni	circa 550 kcal
11-12 anni	circa 685 kcal

INGREDIENTI CRUDI

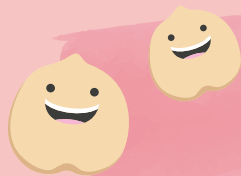


RAZIONE
da 4 a 6 anni

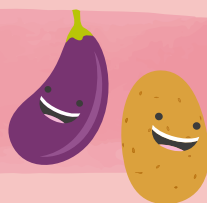


RAZIONE
da 11 a 12 anni





Polpette di ceci al forno



Ricetta per 1 persona

Ingredienti

Quantità 4-6 anni

Quantità 7-10 anni

Quantità 11-12 anni

Ceci secchi	30 g	40 g	50 g
Patate	100 g	100 g	100 g
Melanzane	30 g	40 g	50 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio (10 g)	1½ cucchiaio (15 g)	1½ cucchiaio (15 g)
Pangrattato	2 cucchiai (20 g)	3 cucchiai (30 g)	4 cucchiai (40 g)
Pane integrale	30 g	40 g	50 g
Formaggio stagionato grattugiato	1½ cucchiaio (15 g)	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)

Preparazione

Lessare i ceci e scolarli. Lessare la patata e la melanzana.

Unire la melanzana, la patata schiacciata, il formaggio e frullare il tutto con i ceci.

Formare delle polpette e poi passarle nel pangrattato.

Fate cuocere in forno a 180° per 20 minuti circa. Servire con insalata mista.

Rapporto medio di macronutrienti all'interno della ricetta:

Proteine	15%
Lipidi	35%
Carboidrati disponibili	50%

La porzione fornisce:

4-6 anni	circa 457 kcal
7-10 anni	circa 598 kcal
11-12 anni	circa 709 kcal

INGREDIENTI CRUDI



RAZIONE
da 4 a 6 anni



RAZIONE
da 11 a 12 anni

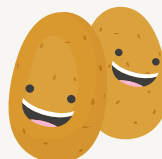
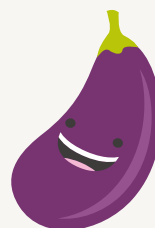
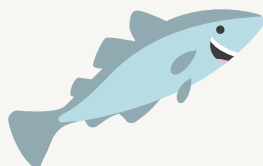








NUTRIPIATTO





Nestlé®

Good Food, Good Life