Nutripiatto.

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

SECONDA EDIZIONE



NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIPPS

UNIVERSITÀ CAMPUS BIO-MEDICO DI ROMA

Indice

Intro Università Campus Bio-Medico di Roma, SIPPS e Nestlé ..... pag. 4
Che cos'è il Nutripiatto e chi lo può utilizzare? ..... pag. 12
Come usare questa guida ..... pag. 14
Proporzioni e funzioni dei vari gruppi alimentari ..... pag. 16
Raccomandazioni a supporto di uno stile alimentare sano ..... pag. 18
Guida orientativa alle porzioni per gruppi di alimenti ..... pag. 20
Quante volte dobbiamo mangiare in un giorno ..... pag. 30
Idratazione ..... pag. 32
Attività fisica ..... pag. 37
Definizione di porzione e misure casalinghe ..... pag. 42
Definizione di pasto ..... pag. 43
Frequenze di consumo settimanali ..... pag. 45
Colazioni e merende ..... pag. 49
Ricette ..... pag. 57

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 300.000 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 (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).

Per ridurre l'incidenza di obesità infantile è importante fare attenzione anche alle scelte alimentari.
E', ormai, assodato che l'alimentazione influenzi il nostro stato di salute sin dal concepimento, in quanto anche l'alimentazione della mamma in gravidanza può avere delle ripercussioni sulla futura salute del bambino. Pertanto, adottare sane scelte alimentari dall'infanzia è fondamentale per promuovere la corretta crescita dei più piccoli.

Sempre più studi sottolineano l'impatto che l'alimentazione ha sul microbiota intestinale, l'insieme di microrganismi simbionti che abitano l'intestino umano. In particolare, il microbiota dei bambini è soggetto a variazioni nella composizione e nel numero delle diverse specie batteriche che lo costituiscono, dipendenti dalle abitudini alimentari seguite (4). Un alterato profilo di microbiota intestinale caratterizzato da scarsa variabilità e da una minoranza di bifidobatteri, favorisce lo sviluppo di patologie di diversa natura tra cui obesità e diabete (5) (6). Recenti studi hanno infatti dimostrato come il microbiota intestinale possa aiutare a predire il rischio di obesità infantile e, viceversa, come un microbiota sano durante l'infanzia sia associato ad un buon stato di salute in età adulta (7).

Di conseguenza è fondamentale che i nostri bambini imparino subito ad alimentarsi in modo corretto.

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
4. Turroni F. et al. Bifidobacteria and the infant gut: an example of co-evolution and natural selection. Cell Mol Life Sci. 2018 Jan, 75(1):103-118. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28983638
5. Milani C. et al. The First Microbial Colonizers of the Human Gut: Composition, Activities, and Health Implications of the Infant Gut Microbiota. Microbiol Mol Biol Rev.2017 Nov, 8;81(4). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29118049
6. Lu C.Y., Ni Y.H.Gut microbiota and the development of pediatric diseases. J Gastroenterol. 2015 Jul, 50(7):720-6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25917564
7. Rampelli S. et al. Pre-obese children's dysbiotic gut microbiome and unhealthy diets may predict the development of obesity. Communications Biology. 2018 Dec, vol. 1. https://www.nature.com/articles/s42003-018-0221-5

Introduzione: SIPPS

Si parla sempre più di salute ed alla base di quella di bambini e adolescenti c'è certamente una **corretta ed adeguata alimentazione**, alla quale la scienza, attraverso la sensibilizzazione di tutta la famiglia, deve indirizzarli. I temi dell'**alimentazione e della nutrizione in età pediatrica** assumono sempre maggiore importanza in relazione alle problematiche metaboliche connesse ai quadri di malnutrizione per difetto e, soprattutto, per eccesso, che coinvolgono i nostri bambini. L'obesità infantile è diventata una delle grandi emergenze sanitarie nei Paesi ad alto sviluppo e l'Italia detiene, purtroppo, uno dei primati europei per bambini e adolescenti con eccesso di peso. Sappiamo ormai bene che l'eccesso ponderale determina nel bambino e nell'adolescente una serie di gravi problematiche, sia fisiche che psicologiche, destinate ad accompagnarlo, aggravandosi, anche nel prosieguo della propria vita. Sappiamo altrettanto bene come siano difficili e basse le possibilità di risoluzione e recupero nella condizione di obesità, tanto che molto frequentemente un adolescente obeso è oggi destinato a diventare un adulto obeso.

Appare evidente, quindi, l'**importanza di assicurare prevenzione e cura**, mirate sia ai soggetti a rischio, che oggi possiamo ben identificare e riconoscere, sia alla popolazione generale. L'alimentazione, soprattutto nei primi anni di vita, rappresenta un elemento fondamentale non solo per la migliore crescita dei ragazzi, ma anche per determinare l'imprinting con cui si potranno prevenire le patologie cronico-degenerative nell'età adulta. Ne consegue perciò la necessità di impostare subito **corretti stili alimentari** in cui le esigenze nutrizionali dovranno realizzarsi attraverso scelte indispensabili, talora non facili da realizzare, che rappresentano le basi di una corretta crescita.

La prevenzione primaria, ovvero l'insieme delle strategie mirate a ridurre l'esposizione a fattori di rischio per impedire l'insorgenza di una patologia, costituisce l'approccio ottimale, con il miglior rapporto costo-beneficio, per promuovere lo stato di salute. Per questo motivo si è considerata la necessità di diffondere alcune indicazioni e raccomandazioni sulla dieta e sullo stile di vita formulate per l'infanzia.

In un momento in cui molti, soprattutto attraverso i media, esperti o meno, si arrogano il diritto di dare consigli nel campo della salute, è più che mai utile un punto di riferimento supportato da professionisti del settore della Nutrizione pediatrica, rivolto ai genitori e lettori a sostegno della crescita di una fascia così importante e sensibile di popolazione.

La nutrizione del bambino deve soddisfare **tre esigenze principali**: l'accrescimento somatico secondo programma genetico, lo sviluppo neuropsicologico ottimale e il mantenimento dello stato di salute a breve, medio e lungo termine. Questi obiettivi possono essere conseguiti con successo se la nutrizione sarà sempre adeguata al suo fabbisogno nelle varie fasi della crescita.
Purtroppo molto spesso i genitori non hanno cognizione delle corrette quantità di alimenti da dare al bambino nelle varie età, inoltre l'alimentazione di tanti bambini è troppo selettiva.

Per l'aggiornamento di questa guida è stata coinvolta, tra le Società scientifiche pediatriche italiane, la **Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS)**, una Società scientifica con una lunga tradizione che si ricollega alla Fondazione di Nipiologia e ha ormai superato il secolo di vita. La SIPPS si occupa in maniera globale della salute del bambino, dal punto

di vista dello sviluppo fisico e psichico, sin dal periodo prenatale, attraverso le cure prestate alla madre, al periodo immediatamente successivo alla nascita e in tutta l'età evolutiva, dalla prima infanzia all'adolescenza. Da anni inserita con autorevolezza nell'attenzione alle problematiche di prevenzione dell'età evolutiva, il suo costante impegno scientifico le ha permesso di pubblicare numerose guide pratiche, consensus e linee guida a uso della pratica clinica quotidiana del pediatra italiano. Nutripiatto si inserisce in maniera ottimale tra i progetti che caratterizzano la mission della Società: alimentazione sana, dieta mediterranea, porzioni adeguate, attività fisica e corretta idratazione sono temi cari alla SIPPS, poiché costituiscono veri e propri interventi di prevenzione primaria e di corretti stili di vita.

La SIPPS ha pertanto collaborato con i suoi esperti alla stesura di questa preziosa guida, ben lieta di partecipare alla realizzazione di un progetto per promuovere la salute dei bambini

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 dilettarsi 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 **SIPPS - Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale** - e 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.

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

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!

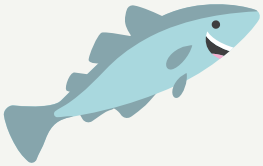
Che cos'è il "Nutripiatto"?

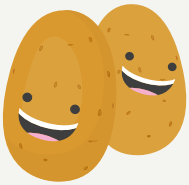
Il Nutripiatto è un piatto di dimensioni reali che mostra le **proporzioni** dei vari gruppi alimentari che costituiscono i pasti principali: il pranzo e la cena. Ogni ricetta proposta prevede proporzioni adeguate per ciascun gruppo di alimenti nelle diverse fasce di età.

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 consono 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.





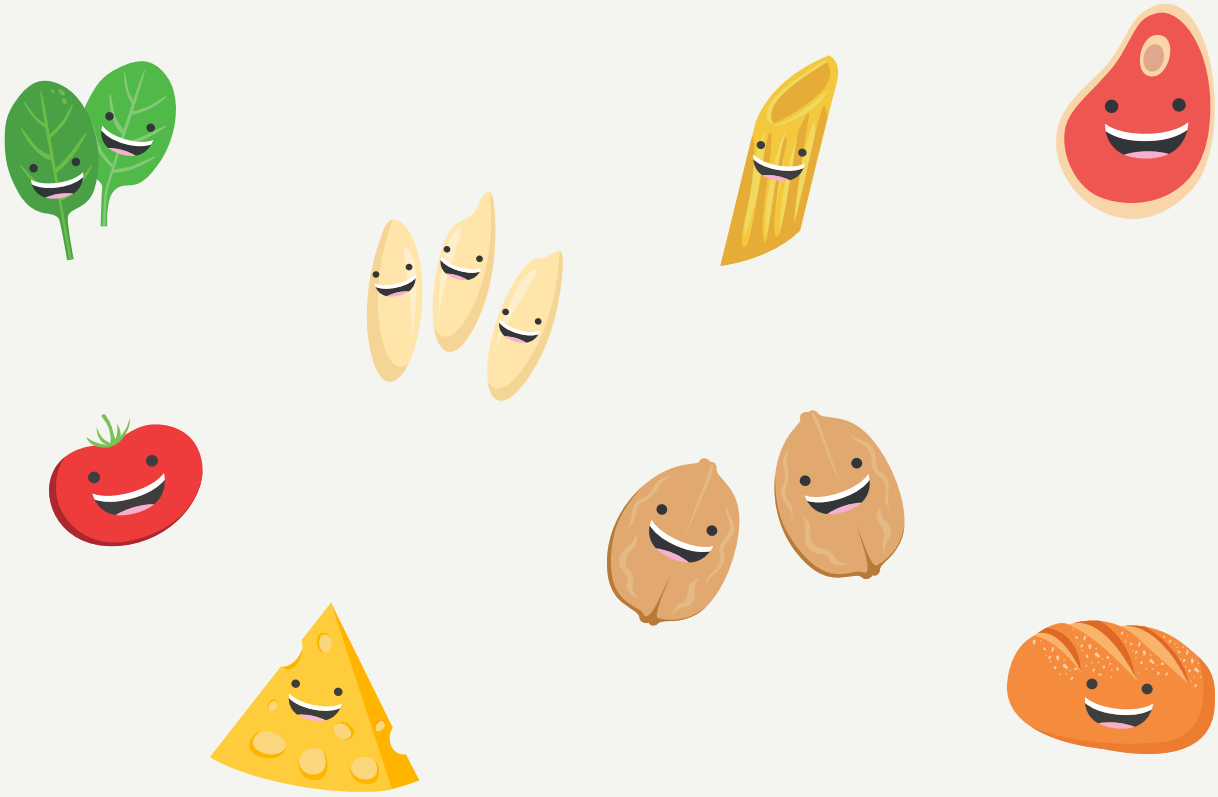






Chi lo può utilizzare?

Il Nutripiatto è stato progettato per bambini d**ai 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 e che ti permetteranno di seguire un'alimentazione equilibrata nell'arco di un'intera settimana. 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**.

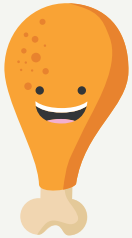
La guida fornisce, inoltre, informazioni relative a una **corretta idratazione** e a uno stile di vita sano, che comprenda una **costante attività fisica** da svolgere anche insieme ai propri animali da compagnia.









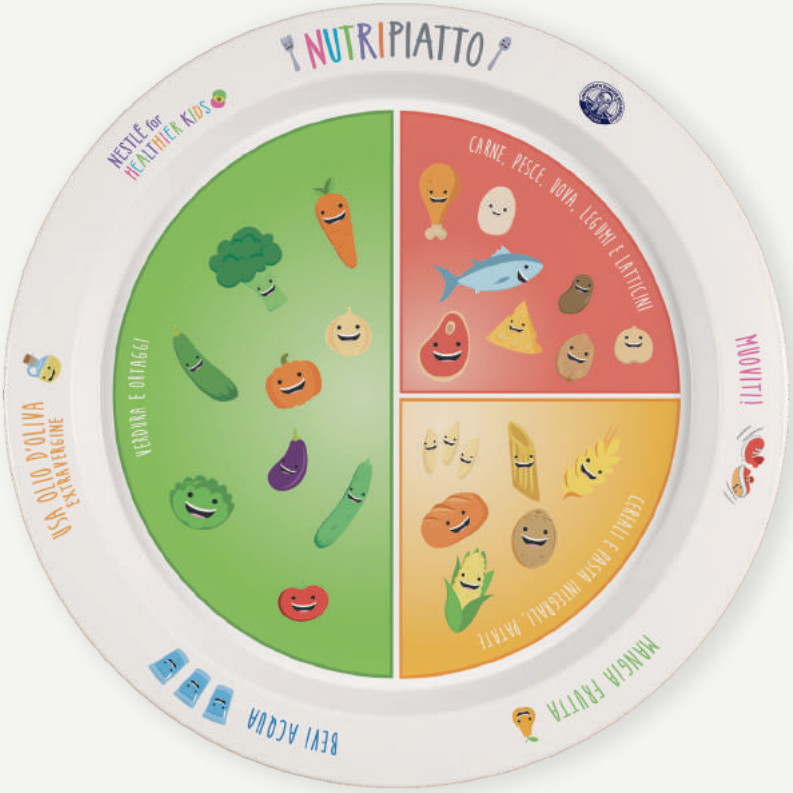






Proporzioni e funzioni dei vari gruppi alimentari

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, 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.

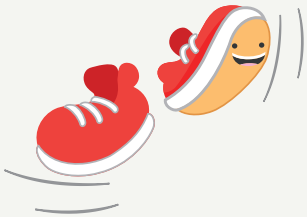
Bevi acqua



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.

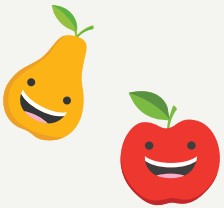


Muoviti!



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

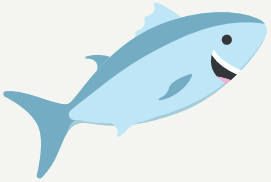


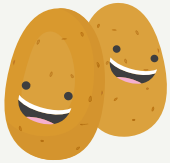
Consuma tutti i giorni frutta di stagione e di tutti i colori, meglio se fresca.
La frutta apporta vitamine, minerali, fibre e acqua.

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 intermedia 7-9 anni.



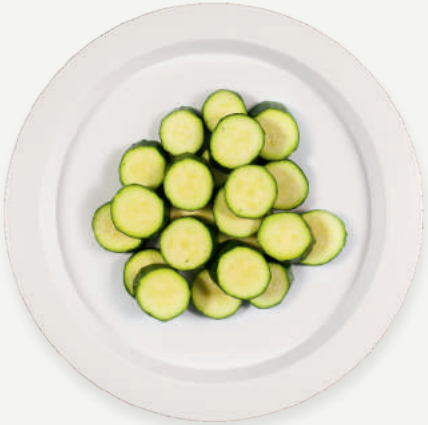



Verdure e ortaggi











Carne, pesce e uova























Legumi

Frutta secca

SECCHI

COTTI

Da 4 a 6 anni







Da 10 a 12 anni













Latticini



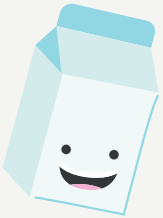










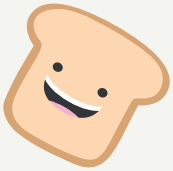




Cereali e tuberi

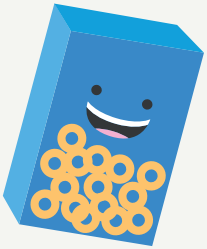
















Pasta

SECCA

COTTA

Da 4 a 6 anni

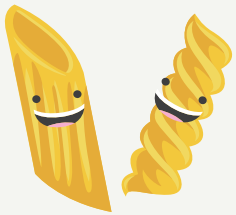




Da 10 a 12 anni









Riso

SECCO

COTTO

Da 4 a 6 anni

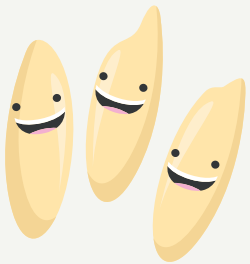




Da 10 a 12 anni







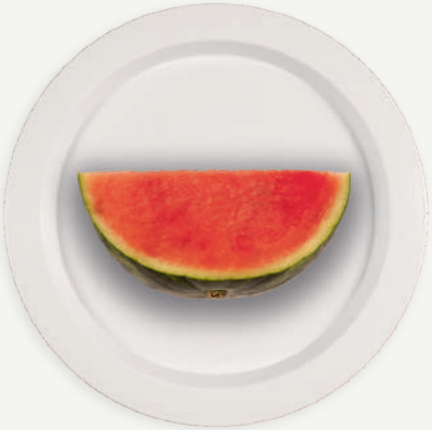
Grassi



Frutta











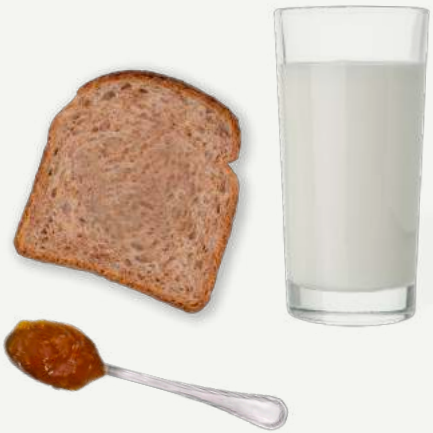


Quante volte dobbiamo mangiare in un giorno?

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

Colazione

08.00



Metà mattina

11.00



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.



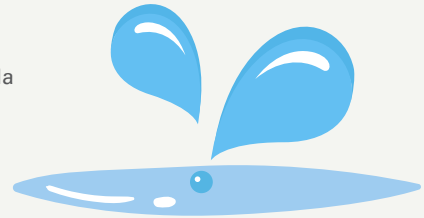


È dunque importante insegnare ai bambini a **bere durante tutta la giornata**: un bicchiere di acqua al mattino li aiuterà a compensare quella persa durante la notte e quando escono per andare a scuola è bene mettere una piccola bottiglia di acqua nel loro zainetto per ricordare loro di bere. Anche quando 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

*LARN: livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana.





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.

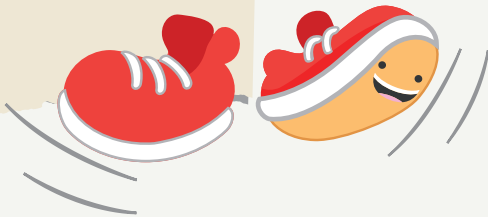
Vi sono poi alcune convinzioni non corrette, per quanto diffuse, che danno origine ad abitudini inadeguate ai bisogni del nostro organismo. In particolare, è sempre importante ricordare che:
- **bisogna bere durante i pasti**: assunta in piccole dosi quando si mangia, l'acqua non interferisce con i tempi 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**.

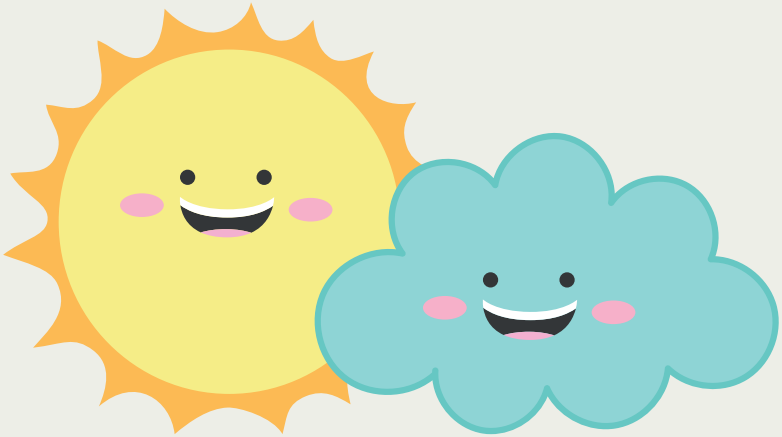
Bambini e animali da compagnia: un modo per stimolare il corpo e la mente!

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!





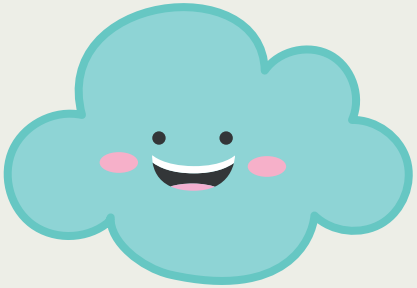


Al parco, in spiaggia, in campagna - Giocare a palla è una delle attività preferite da tutti i bambini del mondo. E anche i cani la adorano! Ovunque ci sia un po' di spazio, sono perfetti compagni per giocare a palla, per il lancio del frisbee, i salti e le corsette.

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!

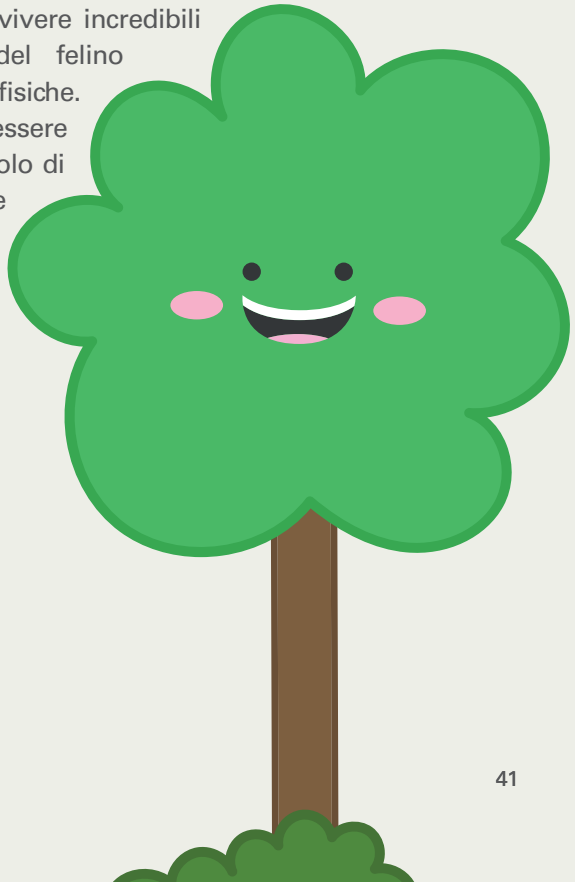
Nascondino - Un gioco perfetto per le giornate di pioggia è il nascondino. Per prima cosa bisogna ordinare al cane di sedersi, quindi bisogna dare al bambino un piccolo premio in cibo e mandarlo a nascondersi, assicurandosi che il cane non sappia dove va. Sarà il bambino a chiamare il cane che, grazie 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.





Definizione di porzione e misure casalinghe

La "**porzione standard**" per gli alimenti più comunemente consumati nel nostro Paese è da considerarsi una misura di riferimento sia per gli operatori del settore della nutrizione che per la popolazione. Essa deve essere adeguata alla tradizione alimentare e di dimensioni ragionevoli rispetto alle aspettative del consumatore (LARN, 2014; Riccardi, 2017).

Quando ci si riferisce alla porzione standard si intende **l'alimento crudo, eventualmente scongelato e al netto degli scarti, salvo indicazioni differenti**: ad esempio, per alcuni cibi come il latte e derivati, il pane e i prodotti da forno la porzione fa riferimento al prodotto così come disponibile per il consumatore. Altre invece, possono essere espresse in unità di misura convenzionali (grammi, millilitri, ecc.), unità di misura naturali o commerciali effettivamente visualizzabili (ad es. frutto medio, fetta di pane, scatoletta ecc.) oppure in unità di misura casalinghe di uso comune (per es. cucchiaio, mestolo, bicchiere, tazza ecc.).

Una porzione standard può coincidere con una di queste unità (ad es. una mela, una lattina, una tazzina, ecc.), oppure può essere costituita da più di una unità (ad es. 3-4 biscotti, 2 cucchiaini di marmellata, ecc.)

Le unità di misura casalinghe vengono spesso preferite dai consumatori in quanto ritenute più pratiche per la stima delle porzioni. Nelle tabelle sottostanti sono riportate le principali unità di misura casalinghe di uso comune, con il relativo volume, tratte dai manuali tecnici di riferimento degli studi epidemiologici italiani (Turconi et al., 2005; Turconi et al., 2007; Fantuzzi et al., 2005; Slimani et al., 1999). Dal momento che è possibile trovare contenitori e stoviglie di dimensioni molto varie, lo schema è necessariamente una semplificazione. (LARN, 2014)

Tabella 1: Unità di misura casalinghe di uso comune. Standard quantitativi delle porzioni. LARN 2014.

CONTENITORE [1]	Piccolo	Medio	Grande
Bicchiere [2]	125	200	300
Bicchiere di plastica	50	150	250
Bicchiere di carta da bibita	300	500	750
Tazza	125	250	350
Tazzina da caffè	30	50	75
Scodella/coppetta	200	350	500
Cucchiaio (raso)[3]	8	10	15
Cucchiaino (raso)[4]	3	5	7
Mestolo (raso)	35	125	200
Lattina da bibita	250	330	500
Bottiglia in PET da bibita		500	
"Brick" da succo di frutta/latte		200	330
Bottiglietta in vetro per succo di frutta	125	200	250
Vasetto di yogurt monoporzione		125	150-200

[1] bicchieri e tazze non completamente pieni (cioè 1 cm dal bordo)
[2] il bicchiere piccolo è detto bicchiere da vino, quello medio bicchiere da acqua
[3] il cucchiaio medio è detto cucchiaio da tavola
[4] il cucchiaino piccolo è detto cucchiaino da caffè, quello medio cucchiaino da tè



Tabella 2: Unità di misura casalinghe di uso comune. Standard quantitativi delle porzioni. LARN 2014.

ALIMENTO		CUCCHIAIO (g)	CUCCHIAINO (g)
Cacao in polvere	colmo	9	4
	raso	5	2
Farina di frumento	colmo	15	7
	raso	7	4
Formaggio grattuggiato	colmo	10	4
	raso	7	3
Maionese	colmo	18	9
	raso[2]	9	5
Marmellata	colmo	27	10
Miele	colmo	22	8
	raso[2]	14	7
Olio	raso[2]	9	5
Panna (da cucina o da montare)	raso[2]	10	5
Pastina (cruda)	colmo	14	7
Riso (crudo)	colmo	17	9
	raso	10	6
Sale fino	raso[3]	14	7
Sale grosso	raso[3]	13	6
Zucchero semolato	colmo	16	10
	raso[4]	9	5

Definizione di pasto

Il dizionario della lingua italiana, Treccani, definisce con il termine **"pasto" "l'atto del mangiare"** che **"… si compie ogni giorno e a ore determinate, per il proprio sostentamento"**. Sappiamo bene, tuttavia, che l'alimentazione non è solo un bisogno primario, ma, che con la scoperta del fuoco acquisisce un ruolo diverso, cucinare infatti trasforma il prodotto naturale in qualcos'altro. Il fuoco permette il passaggio da cibo – natura, come l'ambiente lo fornisce, a cibo-cultura, modificato dall'intervento umano. Pertanto "la scoperta del fuoco è il momento costitutivo e fondante della civiltà umana . . . Il passaggio a elemento culturale avviene nel momento in cui il cibo è modificato dalla cultura del gruppo che agisce su di esso" (Montanari, 2004). **Il pasto rappresenta anche un momento fondamentale di aggregazione familiare** e sempre più studi dimostrano che consumare i pasti con la famiglia ha un effetto psicologico positivo sui bambini, perché migliora la qualità della comunicazione e delle relazioni familiari (Hammons, 2011; Martin-Biggers, 2014; Harbec, 2018).

Solitamente, i pasti principali della giornata sono tre rappresentati rispettivamente dalla colazione, dal pranzo e dalla cena.

La suddivisione dell'alimentazione in almeno tre pasti concorre a mantenere un'alimentazione bilanciata e risulta indispensabile per il frazionamento delle calorie giornaliere. Per i bambini in età scolare e della scuola secondaria di primo grado (4-12 aa), la colazione dovrebbe coprire il 15-20% dell'apporto energetico giornaliero. Questo pasto è fondamentale, ma purtroppo ancora scarsamente consumato come dimostrato da indagini epidemiologiche come Okkio alla Salute 2016. Saltare la prima colazione può scatenare una fame incontrollata e indurre a mangiare in quantità smodata ai pasti successivi con aumento del peso. Fondamentali sono anche gli spuntini che devono coprire il 5-10% dell'introito energetico giornaliero, che possono essere a base di frutta o alimenti ricchi in carboidrati complessi per aumentare il senso di sazietà (Binetti, 2009). Il pranzo e la cena, invece, dovrebbero apportare circa il 30-40 % delle restanti calorie giornaliere.

Frequenze di consumo settimanali

Affinché l'alimentazione dei bambini sia bilanciata è necessario tenere d'occhio sia l'aspetto quantitativo che qualitativo.

Un'alimentazione sana ed equilibrata deve essere anche varia. Per tale motivo, la Società Italiana di Pediatria (SIP) ha adattato la piramide alimentare alle necessità dei bambini definendo le **frequenze di consumo** degli alimenti.

Nel dettaglio la frequenza con cui consumare le fonti proteiche di pranzo e cena:

- Carne 3 porzioni settimanali;
- Pesce 3-4 porzioni settimanali;
- Legumi 4-5 porzioni settimanali;
- Formaggi 2 porzioni settimanali;
- Uova 1 porzione settimanale;

Consumare latte e yogurt 1-2 volte al giorno, durante la colazione o gli spuntini.

Per i cereali preferirli integrali (grano, farro, orzo, mais,...) e consumarne dalle 3 alle 5 porzioni al giorno.

Fondamentale che la porzione di frutta e verdura sia consumata dalle 3 alle 5 volte al giorno.

Per quanto concerne i condimenti, è consigliato l'utilizzo giornaliero di olio extravergine di oliva sia a pranzo che a cena.

Le grammature indicate sono a crudo e al netto degli scarti. Si riferiscono al pranzo o alla cena, che forniscono circa il 30-40% dell'energia giornaliera.

CATEGORIA ALIMENTARE	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
FONTE DI CARBOIDRATI			
Pasta, pasta integrale, riso, riso integrale, farro, orzo, grano, miglio, cous-cous, farina di mais	50g	60g	90g
Pane	60g	70g	110g
Patate	200g	230g	360g
Mais sgocciolato	170g	200g	310g
FONTE DI PROTEINE			
Carne (bovina, suina di pollo, di tacchino)	70g	80g	100g
Pesce magro (merluzzo, trota rombo..) o grasso (salmone, sgombro)	110g/50g	130g/60g	160g/70g
Uova	50g	50g	100g
Legumi secchi (o freschi)	40g/120g	50g/150g	60g/180g
Latticini (es. ricotta) o Formaggi (es. mozzarella, primo sale, stracchino, caciotta, scamorza, robiola, grana padano, parmigiano reggiano, ecc.)	60g/30g	70g/40g	90g/50g
VERDURA CRUDA O COTTA	100g	150g	200g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	15g	20g	25g
FRUTTA FRESCA	100g	150g	200g





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.

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.

Nelle pagine seguenti sono presenti proposte di colazione e merenda abbinate per consentire il giusto bilanciamento di nutrienti nell'arco della giornata.

Alcuni esempi di colazione









	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
GIORNO 1			
Latte parz. scremato	150 ml	200 ml	250 ml
Fette biscottate integrali	20 g (2 fette)	30 g (3 fette)	40 g (4 fette)
Marmellata senza zuccheri agg.	25g (1 cucchiaino)	25g (1 cucchiaino)	30g (1 cucchiaino e 1/2)
GIORNO 2			
Yogurt intero	125 g	125 g	125 g
Fiocchi di mais (corn-flakes)	20 g	30 g	40 g
Frutta	120 g	150 g	150 g
GIORNO 3			
Latte parz. scremato	150 ml	200 ml	250 ml
Pane integrale	50 g	60 g	70 g
Marmellata senza zuccheri agg.	25g (1 cucchiaino)	25g (1 cucchiaino)	30g (1 cucchiaino e 1/2)
GIORNO 4			
Pane integrale	50 g	60 g	70 g
Prosciutto cotto sgrassato	25 g	30 g	35 g
Spremuta d'arancia	120 ml	150 ml	170 ml
GIORNO 5			
Yogurt intero	125 g	125 g	125 g
Muesli	20 g	30 g	40 g
Frutta secca e disidratata	/	/	15 g
GIORNO 6			
Latte parz. scremato	150 ml	200 ml	250 ml
Biscotti integrali	25 g	30 g	35 g
GIORNO 7			
Yogurt intero	125 ml	125 ml	125 ml
Crostatina alla marmellata	35 g	40 g	50 g
Cacao amaro	/	1 cucchiaino	1 cucchiaino

Alcuni esempi di merenda









GIORNO 1	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Metà mattina			
Frutta	120 g	150 g	150 g
Metà pomeriggio			
Yogurt bianco intero	125 ml	125 ml	125 ml
Muesli	15 g	25 g	30 g
Mix frutta secca e disidratata	/	/	25 g

GIORNO 2			
Metà mattina			
Verdura cruda	100 g	150 g	150 g
Spremuta	/	/	170 ml
Metà pomeriggio			
Formaggio stagionato	10 g	15 g	20 g
Cracker integrali	25/30 g	25/30 g	25/30 g

GIORNO 3			
Metà mattina			
Spremuta d'arancia/estratto di frutta	120 ml	150 ml	170 ml
Metà pomeriggio			
Yogurt intero	125 ml	125 ml	125 ml
Mix frutta secca e disidratata	8 g	15 g	25 g

GIORNO 4			
Metà mattina			
Frullato con yogurt intero	120 ml	125 ml	125 ml
Frutti di bosco	120 g	150 g	150 g
Cracker integrali	/	/	25/30 g
Metà pomeriggio			
Biscotti integrali	25 g	30 g	35 g

	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
GIORNO 5			
Metà mattina			
Pancarrè integrale	33 g (1 fetta)	33 g (1 fetta)	66 g (2 fette)
Cioccolato fondente	15 g	20 g	20 g
Metà pomeriggio			
Frutta	120 g	150 g	150 g
Formaggio stagionato	10 g	15 g	15 g
GIORNO 6			
Metà mattina			
Succo 100% frutta	120 ml	150 ml	200 ml
Cracker integrali	/	/	25/30 g
Metà pomeriggio			
Yogurt intero	125 ml	125 ml	125 ml
Frutta a guscio	10 g	20 g	25 g
GIORNO 7			
Metà mattina			
Estratto di Arancia, Carota, Limone	120 ml	150 ml	170/200 ml
Formaggio stagionato	10 g	15 g	20 g
Metà pomeriggio			
Pancarrè integrale	33 g (1 fetta)	33 g (1 fetta)	66 g (2 fette)
Marmellata	25 g	25g	30 g







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, da una porzione di frutta** e per condire **olio extravergine di oliva**. Ciascuna ricetta è da considerarsi come un **piatto unico**. Nel rispetto della frequenza di consumo settimanale delle fonti proteiche, precedentemente indicate, sono quindi proposte 14 ricette.

Le ricette proposte sono per i bambini di età compresa tra i 4 e 6 anni, tra i 7 e 9 anni e tra i 10 e i 12 anni. Sia le foto a crudo che a cotto fanno riferimento alle porzioni per la fascia di età intermedia 7-9 anni.
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).
Si ricorda che le porzioni sono state stimate per soddisfare i fabbisogni energetici di bambini con livello basso di attività fisica e devono essere necessariamente personalizzate in base all'attività motoria e sportiva del bambino.

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

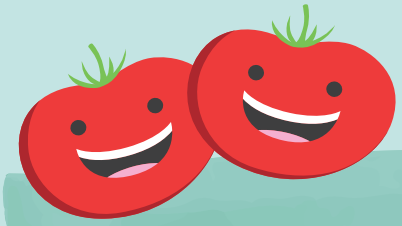
Cottura
Per quanto riguarda i metodi di cottura, cerca di prediligere metodi di cottura semplici quali: vapore, forno, piastra o i saltati. Inoltre, cerca di riprendere ricette tradizionali della dieta mediterranea.

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.

Preparare gli alimenti in sicurezza
Per la prevenzione del soffocamento da cibo, soprattutto nei bambini più piccoli, è fondamentale tagliare gli alimenti in piccoli pezzi (esempio: i pomodorini tagliarli in 4 parti e non a metà), rimuovere i noccioli dalla frutta e sminuzzare la frutta secca. (Per maggiori dettagli riferirsi alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della Salute, 2017).





Pomodori ripieni di carne





Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Pomodori ramati Broccoli	100 g	150 g	200 g
Carne trita	70 g	80 g	100 g
Pane tostato Cucchiaio di pangrattato	60 g	70 g	110 g
Olio extravergine d'oliva Rametto di prezzemolo	1½ cucchiaio (15 g) q.b.	2 cucchiai (20 g) q.b.	2½ cucchiai (25 g) q.b.

Preparazione

1. Lavare i pomodori, eliminare la calotta superiore e con un coltello affilato prelevare la polpa interna che terrete da parte.

2. Salare i pomodori internamente e poi capovolgerli per 10 minuti su un tagliere in modo che perdano l'acqua in eccesso.

3. In una ciotola unire la carne trita, la polpa dei pomodori, il pangrattato, un pizzico di sale e il prezzemolo tritato.

4. Mescolare fino a ottenere un composto liscio e compatto.

5. Farcire i pomodori con il ripieno e disporli su una teglia, condirli con un filo di olio e infornare a 180°C per 30 minuti.

6. 3 minuti prima di tirare fuori i pomodori, infornare anche le fette di pane per tostarle.

7. A parte, cuocere i broccoli puliti e mondati in acqua bollente salata per 10 minuti, poi passarli sotto l'acqua fredda in modo che non perdano il loro colore verde brillante.



INGREDIENTI CRUDI



INGREDIENTI COTTI





Orzotto con piselli e verdure grigliate





Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Carote Melanzane Zucchine Pomodorini	100 g	150 g	200 g
Piselli secchi/freschi	40/120 g	50/150 g	60/180 g
Orzo	50 g	60 g	90 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

1. Sciacquare l'orzo sotto l'acqua corrente in uno scolapasta.
2. Tagliare le carote a tocchettini.
3. In una pentola con acqua bollente leggermente salata far cuocere l'orzo e le carote per circa 10 minuti (dipende dal tipo di orzo che avrete acquistato)
4. Scolare l'orzo e le carote e trasferiteli in una ciotola.
5. Unire i piselli, i pomodorini tagliati a metà, un cucchiaio di olio e qualche fogliolina di basilico.
6. A parte, lavare e tagliare a fette zucchine e melanzane e grigliarle su una piastra in ghisa molto calda.
7. Condirle con un filo di olio e servirle con contorno dell'orzo con verdure.

INGREDIENTI CRUDI



INGREDIENTI COTTI





Pasta ricotta e asparagi





Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Asparagi	100 g	150 g	200 g
Ricotta	60 g	70 g	90 g
Pasta	50 g	60 g	90 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

1. Portare a ebollizione l'acqua leggermente salata per la cottura della pasta.

2. Prima di buttare la pasta nell'acqua, versatevi e lasciate cuocere per 10 minuti gli asparagi, precedentemente lavati e privati della parte di gambo più dura e chiara.

3. Prelevare gli asparagi dall'acqua che manterrete sul fuoco per cuocervi la pasta.

4. Scolare gli asparagi, separare le sole punte che terrete da parte per guarnire il piatto e frullare il resto degli asparagi con la ricotta, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio, in modo da ottenere una crema.

5. Far cuocere la pasta e una volta al dente scolarla e condirla con la crema di ricotta, unendo anche le punte tenute da parte.

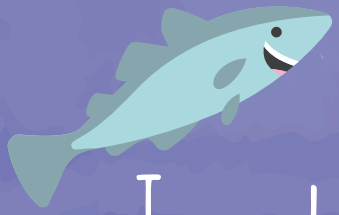


INGREDIENTI CRUDI

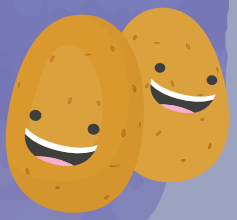


INGREDIENTI COTTI





Involtini di platessa con fagiolini e patate



Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Fagiolini Olive denocciolate	100 g	150 g	200 g
Platessa	110 g	130 g	160 g
Patate	200 g	230 g	360 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Timo	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

1. Lavare, pelare e tagliare le patate a tocchetti grandi e farle cuocere in acqua bollente leggermente salata per 15 minuti.

2. Scolare le patate e schiacciarle con una forchetta, condendole con prezzemolo tritato, olive tritate, la scorza grattugiata di mezzo limone e qualche fogliolina di timo.

3. Dividete il composto dei filetti di platessa, arrotolate e fermate con uno stuzzicadenti o piccolo pezzo di spago da cucina.

4. In una padella antiaderente versate un cucchiaio di olio e fatevi cuocere gli involtini su entrambi i lati, aggiustare di sale e cuocere altri 5 - 6 minuti, girandoli almeno una volta con delicatezza.

5. A parte fate bollire in acqua leggermente salata il resto delle patate, sempre pelate e tagliate a fette spesse, con i fagiolini per 20 minuti.



INGREDIENTI CRUDI



INGREDIENTI COTTI



Lenticchie al pomodoro con polenta grigliata e spinaci saltati







Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Spinaci Pomodori	100 g	150 g	200 g
Lenticchie secche-fresche	40/120 g	50/150 g	60/180 g
Farina di mais	50 g	60 g	90 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. In un pentolino fate scaldare un cucchiaio di olio, uno di concentrato di pomodoro e uno di acqua. Versatevi le lenticchie, scolate dalla loro acqua, aggiustare di sale e lasciar insaporire le lenticchie per una decina di minuti.

2. In una padella antiaderente versare gli spinaci già puliti, salare e versare un filo di olio, poi chiudere con un coperchio e lasciar cuocere 5 minuti, rimuovere il coperchio e mantenere in cottura a fuoco medio finché non sarà evaporata l'acqua.

3. Portare a bollore l'acqua per la polenta, salandola leggermente.

4. Versarvi la farina e cuocere la polenta. Una volta cotta versarla ancora calda in una pirofila e livellarla dandole lo spessore di circa 1,5 cm, e lasciarla raffreddare. Quando sarà fredda la tagliamo in rettangoli o con un coppapasta.

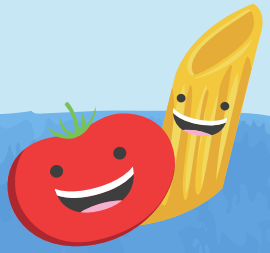
5. Scaldare una piastra antiaderente leggermente unta con olio adagiarvi la polenta che cuocerà a fuoco medio qualche minuto su entrambi i lati, in modo da creare le classiche righe della griglia.

INGREDIENTI CRUDI



INGREDIENTI COTTI





Pasta ai pomodorini con frittata e insalatina







Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
2 cimette di Broccoli Mezzo pomodoro Insalatina verde	100 g	150 g	200 g
Uovo	50 g	50 g	100 g
Pasta	50 g	60 g	90 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. Portare a bollore l'acqua, leggermente salata, nella quale cuocerete la pasta, ma prima di tutto le cimette di broccoli, per una decina di minuti.

2. In una ciotola unire l'uovo, un po' di pomodorini a cubetti e le due cimette bollite e tritate grossolanamente.

3. Mentre cuoce la pasta, nell'acqua dove avete cotto le cime di boccoli, tagliate i pomodorini per la pasta a tocchettini.

4. In una padella antiaderente, leggermente unta di olio, versate il composto per la frittatina (usate una padella piccola o un coppapasta grande per aiutarvi a mantenere la frittatina piccola e regolare).

5. Far cuocere la frittata da entrambi i lati.

6. Scolare la pasta e condirla con i pomodorini e cucchiaio di olio.

7. Servire accompagnato dall'insalatina.



INGREDIENTI CRUDI



INGREDIENTI COTTI





Risotto integrale con zucchine e parmigiano



Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Zucchine Cipolla Carota Sedano	100 g	150 g	200 g
Formaggio stagionato	30 g	40 g	50 g
Riso integrale	50 g	60 g	90 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. Se non l'aveste già pronto, per prima cosa preparate il brodo vegetale mettendo sul fuoco una pentola con delle verdure di stagione pulite, non sbucciate, e tagliate. Salate e portate a bollore. Lasciate bollire una decina di minuti e poi filtrate.

2. In una casseruola versate la cipolla finemente tritata insieme a un filo d'olio

3. Cuocere a fuoco dolce, mescolando spesso, per una decina di minuti. Alzare la fiamma e versare il riso, lasciandolo tostare qualche minuto e mescolando di continuo.

4. Aggiungere qualche mestolo di brodo bollente, e continuare a versarlo al bisogno prima che il riso l'abbia completamente assorbito

5. Lavare e spuntare le zucchine e tagliarle a tocchettini. A metà cottura del riso tuffate le zucchine nel risotto e proseguite la cottura.

6. Spegnere la fiamma, aggiunger il parmigiano e mantecare.

7. Lasciare riposare coperto per qualche minuto e servire.

INGREDIENTI CRUDI



INGREDIENTI COTTI

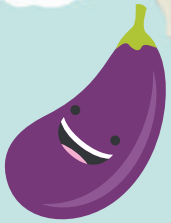






Vitello alla pizzaiola con melanzane





Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Melanzane Pomodori	100 g	150 g	200 g
Vitello	70 g	80 g	100 g
Pane integrale	60 g	70 g	110 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. Lavare la melanzana e tagliarle a cubetti, cospargerle con del sale e lasciarle scolare in un colapasta per 15 minuti.

2. Sciacquare bene le melanzane.

3. In una padella antiaderente far scaldare un cucchiaio di olio, aggiungere i cubetti di melanzana, e quando saranno ben rosolati unire la passata di pomodoro.

4. Una volta cotte le melanzane, spostarle ai lati della padella per fare posto al vitello, leggermente salato precedentemente, che farete cuocere nel sughetto di melanzane, girandolo da entrambi i lati per 6/8 minuti.

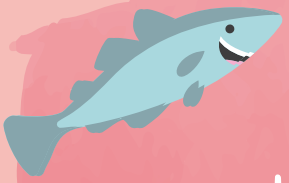


INGREDIENTI CRUDI



INGREDIENTI COTTI





Sgombro alla mediterranea e verdure croccanti al forno





Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Carote Peperoni Pomodori Olive e capperi	100 g	150 g	200 g
Sgombro	50 g	60 g	70 g
Pane di segale	60 g	70 g	110 g
Farina di mais	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. Lavare le carote e i peperoni e ridurre entrambi a bastoncini.
2. Ungere con l'olio le verdure e passarle nella farina di mais
3. Infornare a 180° per 15 minuti.
4. Far rosolare in padella un cucchiaio di olio e uno spicchio di aglio e adagiarvi lo sgombro fresco (può andare bene anche quello grigliato al naturale) e aggiungete capperi, olive e un paio di cucchiai di passata di pomodoro.
5. Lasciar cuocere circa 15 minuti, girando il pesce su entrambi i lati.
6. Servire con le verdure croccanti.



INGREDIENTI CRUDI

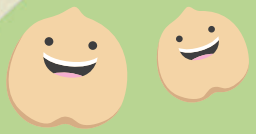


INGREDIENTI COTTI





Frittata di farina di ceci con bruschetta al pomodoro



Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Pomodorini	100 g	150 g	200 g
Farina di ceci	40 g	50 g	60 g
Pane	60 g	70 g	110 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. Mescolare la farina di ceci, l'acqua e l'olio, fino a ottenere un composto vellutato.

2. Trasferire la pastella a riposare per un'ora in frigorifero.

3. Aggiungere il sale e mescolare

4. Aggiungere l'olio nella padella antiaderente da 20 cm e quando sarà calda versare la crema di ceci. Tenere il fuoco basso e cuocere almeno 5 minuti sul primo lato, quando i bordi saranno ben asciutti e la parte superiore della crema quasi del tutto rappresa, prendere un coperchio e girare la frittata dall'altra parte. Aspetta un paio di minuti e toglierla dal fuoco.

5. Rosolare in forno o su una gratella il pane per la bruschetta e condirla con i pomodori, precedentemente lavati, fatti a cubetti e conditi con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.





INGREDIENTI CRUDI



INGREDIENTI COTTI





Pasta fagioli e rosmarino con insalatina di finocchi

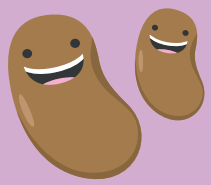


Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Finocchi Pomodori	100 g	150 g	100 g
Fagioli secchi-freschi	40/120 g	50/150 g	60/180 g
Pasta	50 g	60 g	90 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. Scaldare un po' di olio in una pentola e aggiungere il pomodoro
2. Aggiungere i fagioli già cotti e mescolare.
3. Aggiungere tanta acqua fino a coprire. L'acqua deve superare di almeno un paio di dita i fagioli.
4. Coprire la pentola e lasciar cuocere a fuoco moderato per 30 minuti circa.
5. Aggiungere acqua se si dovesse asciugare troppo, salare e aggiungere la pasta.
6. Cuocere la pasta per il tempo indicato sulla scatola.
7. Servire condendo con un filo di olio a crudo e un'insalatina di finocchi tagliati sottilmente.



INGREDIENTI CRUDI



INGREDIENTI COTTI



Farfalle con crema di spinaci e gamberetti





Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Spinaci	100 g	150 g	200 g
Gamberetti	110 g	130 g	160 g
Pasta	50 g	60 g	90 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. Scaldare in una padella antiaderente un filo d'olio.
2. Aggiungere gli spinaci, un pizzico di sale e far cuocere fino a cottura degli spinaci.
3. Trasferire tutto in un frullatore e frullare per ottenere una morbida crema. Unite qualche cucchiaio di acqua se il composto risultasse troppo denso.
4. Far cuocere le farfalle in acqua bollente e salata.
5. In un altro tegame mettere un cucchiaio di olio evo e far saltare i gamberi fino a quando cambieranno di colore.
6. Unirli alla crema di spinaci e condire le farfalle.



INGREDIENTI CRUDI



INGREDIENTI COTTI



Spiedini di tacchino, carote e zucchine al forno









Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Zucchine Broccoli Carote	100 g	150 g	200 g
Tacchino	70 g	80 g	100 g
Pane	60 g	70 g	110 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. Pulire le zucchine e le carote; pulire e affettare a rondelle spesse le zucchine

2. Tagliare la carne a cubotti e preparare gli spiedini alternando la carne e le verdure.

3. Spennellarli con l'olio, insaporirli con il sale e trasferirli in una teglia coperta con carta da forno per 20 minuti, girandoli di tanto in tanto.

4. Nel frattempo fate cuocere in acqua bollente o al vapore per 10 minuti i broccoli e conditeli con un filo di olio, succo di limone e sale.



INGREDIENTI CRUDI



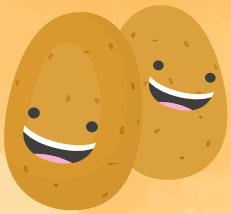
INGREDIENTI COTTI







Calamari con patate e carote





Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Carote	100 g	150 g	200 g
Calamari	110 g	130 g	160 g
Patate	200 g	230 g	360 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. Pulire e tagliare a bastoncini le carote, poi condirle con un filo d'olio, sale e limone e tenerle da parte.

2. Lavare le patate, tagliarle a cubettini e farle bollire in acqua salata per 20 minuti. Poi passarle in una teglia, condirle con un filo d'olio e infornarle a 200° per 10 minuti.

3. Pulire i calamari.

4. Tagliarli a striscioline, tenendo anche i tentacoli.

5. Scaldare la piastra, ungerla con dell'olio d'oliva, mettere i calamari sulla griglia, abbassare la fiamma, coprire con un coperchio e lasciarli cuocere a fiamma bassa per 10 minuti circa, fino a quando non saranno cotti.

6. Una volta cotti, servire i calamari alla piastra con un filo d'olio d'oliva e con del sale. Insieme alle carote e alle patatine.



INGREDIENTI CRUDI



INGREDIENTI COTTI








NUTRIPIATTO



NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

Nestlé®
Good Food, Good Life

Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIPPS

UNIVERSITÀ CAMPUS BIO-MEDICO DI ROMA