



*Azienda Provinciale*



*per i Servizi Sanitari*

*Provincia Autonoma di Trento*

# **ALIMENTAZIONE SANA A SCUOLA E IN FAMIGLIA**

Direzione per la Promozione e l'Educazione alla Salute  
Servizio Educazione alla Salute



Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari

© Copyright 2005

Tutti i diritti riservati, riproduzione consentita con citazione obbligatoria della fonte

Collana “Promozione della salute”

Testo a cura del gruppo tecnico per la revisione tabelle dietetiche  
Coordinamento editoriale del Servizio Rapporti con il Pubblico

Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari

via Degasperi, 79, 38100 Trento

e-mail: [urp@apss.tn.it](mailto:urp@apss.tn.it)

[www.apss.tn.it](http://www.apss.tn.it)

Trento - settembre 2005 – IV Edizione riveduta e corretta

Le illustrazioni contenute nel libretto sono protette dalle leggi sul copyright e sono cedute in esclusiva solo per questa opera editoriale. E' vietato qualsiasi altro uso senza il consenso scritto dell'autore Fulvio Bernardini – Fulber 1980-1999 © la famiglia Daedalus by Fulvio Bernardini – Fulber

Stampa: Litografica Editrice Saturnia

<b>Introduzione</b>	5
<b>Dentro gli alimenti</b>	7
L'alimentazione equilibrata	9
La piramide dei gruppi alimentari	15
<b>Consigli per una alimentazione sana</b>	19
A tavola senza problemi	21
<b>I menù per le diverse fasce di età</b>	25
I principi ispiratori dei menù	27
<b>Il 1° anno di vita</b>	31
Il punto di vista del pediatra	33
Proposte di pasti all'asilo nido	35
Consigli per la preparazione del brodo	39
<b>Dai 12 mesi ai 18 anni</b>	41
Alimenti e loro preparazione	45
<b>Proposte di menù settimanali</b>	53
<b>Alcune ricette utili e della nostra cultura trentina</b>	63







Il Piano Sanitario Nazionale 2003-2005 include tra i principali obiettivi strategici la promozione di corretti comportamenti alimentari attraverso interventi che devono coinvolgere gran parte della popolazione e non solo i gruppi ad alto rischio. Occorre perciò diffondere raccomandazioni per una sana alimentazione in termini di nutrienti e di scelta di profili alimentari coerenti con consuetudini, fattori culturali e socio-economici.

La corretta alimentazione riveste un ruolo fondamentale nel determinare la riduzione dell'incidenza e della mortalità legate alle malattie del benessere (diabete, obesità, malattie cardiovascolari e tumori).

Inoltre, il progressivo aumento dell'attenzione del pubblico nei confronti della propria salute e, in particolare, il notevole spazio dedicato ai regimi alimentari dai mezzi di informazione, hanno spinto il Servizio Sanitario pubblico a fornire una concreta risposta attraverso la diffusione di indicazioni uniformi e scientificamente valide.

La diffusione delle nuove "Linee Guida per una sana alimentazione italiana" curata nell'estate del 2003 dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ci ha offerto lo spunto di parziale aggiornamento della presente pubblicazione che comunque mantiene continuità di impostazione con le precedenti.

La principale novità è rappresentata da una più moderna visione della piramide nutrizionale nella quale vengono giustamente proposti alla base della sana alimentazione gli alimenti del gruppo dei cereali e loro derivati con conseguente riposizionamento della frutta e verdura. Va peraltro detto che tale ripartizione è relativa ad una classificazione didattica dell'alimentazione in quanto deve sempre e comunque prevalere il concetto di dieta equilibrata e variata.

Si auspica che la presente revisione, seguendo il successo avuto dalle precedenti edizioni, possa rappresentare uno strumento funzionale sia per gli operatori del settore alimentare sia per la popolazione generale e, in particolare, per i genitori di bambini e ragazzi che frequentano le scuole della provincia.





**Dentro gli Alimenti**



# L'alimentazione equilibrata

Prima di entrare nella specifica trattazione delle tabelle dietetiche è importante individuare i principali determinanti che possono influenzare positivamente la nostra alimentazione

## 1. I nostri alimenti

Per poter costruire, sviluppare e rinnovare le proprie strutture, per mantenere le proprie funzioni vitali e svolgere qualsiasi tipo di lavoro, l'organismo umano, oltre all'acqua (suo maggiore costituente) deve assumere quotidianamente una serie di sostanze contenute negli alimenti, che vengono definite nutrienti.

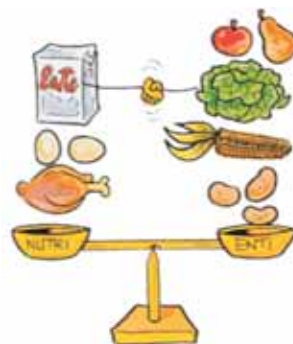
Gli alimenti che ci forniscono ogni giorno tali nutrienti provengono dal mondo animale (es. latte, uova e carni) e da quello vegetale (es. cereali, patate, ortaggi e frutta).

Le funzioni nutritive degli alimenti sono sostanzialmente tre:

- energetica, per la produzione di energia;
- plastica, per la crescita e la riparazione dei tessuti;
- regolatrice e protettiva, per regolare funzioni e processi biologici.

E' molto importante che l'alimentazione sia equilibrata e variata in quanto:

- si soddisfa il fabbisogno di tutti i nutrienti;
- si evitano eventuali eccessi e/o squilibri che possono favorire l'insorgenza di gravi malattie;
- si instaura un corretto e favorevole rapporto con il cibo



## 2. Costituenti degli alimenti

I nutrienti che vengono forniti dagli alimenti sono:

- proteine (o protidi)
- carboidrati (o glucidi)
- grassi (o lipidi)
- acqua
- vitamine
- minerali



### Proteine



Le proteine sono costituite da unità elementari dette amminoacidi; alcuni di questi sono definiti “essenziali” in quanto non possono essere prodotti dall'organismo umano e quindi devono essere ingeriti con gli alimenti. Il valore nutrizionale delle proteine alimentari dipende dalla quantità e qualità degli amminoacidi essenziali e dal loro bilancio con gli amminoacidi non essenziali

### Carboidrati



I carboidrati presenti negli alimenti sono utilizzati dall'organismo per ricavare l'energia ed alcuni componenti strutturali di cui ha bisogno. Essi sono principalmente di due tipi:

- i carboidrati semplici
- i carboidrati complessi

I carboidrati semplici sono detti anche zuccheri. I più importanti sono

il glucosio e il fruttosio (monosaccaridi), il saccarosio, cioè lo zucchero, e il lattosio, cioè lo zucchero del latte (disaccaridi). Si trovano principalmente nella frutta, nel miele, nella canna da zucchero e nella barbabietola.

I **carboidrati complessi** sono polisaccaridi rappresentati principalmente dall'amido: esso è presente nelle patate, nei cereali e loro derivati (come ad esempio la pasta e il pane).

La **fibra alimentare**, dal punto di vista nutrizionale va distinta dai carboidrati perché non viene assorbita dall'uomo e non fornisce pertanto energia in quantità significativa.

La fibra rappresenta comunque un'importante componente dell'alimentazione in quanto:

- modula l'assorbimento di alcuni nutrienti (zuccheri, grassi)
- svolge la funzione di regolatore intestinale



## Grassi



I grassi presenti negli alimenti rappresentano la fonte più concentrata di energia; essi hanno tuttavia anche una funzione strutturale (costruzione delle membrane cellulari, sintesi degli ormoni) e assicurano il trasporto di alcune vitamine liposolubili.

I grassi di origine animale, più ricchi di acidi grassi saturi, sono generalmente solidi a temperatura ambiente (ad esempio burro, strutto, lardo), mentre quelli di origine vegetale, più ricchi di acidi grassi insaturi, sono liquidi, ad esempio l'olio di oliva e l'olio di semi.

Altri costituenti dei grassi negli alimenti sono il colesterolo e i fosfolipidi, che svolgono importanti funzioni biologiche nell'organismo.

Va tenuto presente che i grassi saturi e lo stesso colesterolo, se assunti in quantità modiche, sono nutrienti utili per l'organismo: i primi come substrati energetici, mentre il secondo è necessario per il normale sviluppo del sistema nervoso e per la formazione di alcuni ormoni, della vitamina D e degli acidi biliari.

Quando il colesterolo è in eccesso, tende a depositarsi sulle pareti interne delle arterie provocando, negli anni, conseguenze dannose quali l'arteriosclerosi e l'infarto; gli alimenti più ricchi di colesterolo sono cervello, fegato, tuorlo d'uovo, il grasso della carne, formaggio e burro.



Le vitamine sono sostanze organiche non energetiche indispensabili per la vita; sono essenziali per l'organismo e devono essere necessariamente assunte con gli alimenti.

A seconda della loro solubilità nei grassi o nell'acqua, le vitamine sono classificate come "liposolubili" (A,D,E,K) e "idrosolubili" (vitamine del gruppo B, vitamina C).



I minerali sono sostanze inorganiche essenziali per l'integrità strutturale e funzionale dell'organismo e devono essere ingeriti come tali con gli alimenti. Tra i più importanti per l'organismo possiamo citare il calcio, il fosforo, il sodio, il potassio, il ferro, il magnesio e il fluoro.

### 3. Il consumo energetico



L'energia necessaria all'organismo viene fornita in diversa misura, dai vari alimenti, a seconda del loro contenuto in proteine, carboidrati e grassi. Ad esempio, un grammo di proteine fornisce 4 kilocalorie, uno di carboidrati fornisce 3,75 kilocalorie, mentre un grammo di grassi ne fornisce 9 e uno di alcol 7.

Ogni individuo ha bisogno quotidianamente di una determinata quantità di energia che può variare da soggetto a soggetto in funzione di diversi parametri:

- il peso corporeo; dipende dalla costituzione fisica, dal sesso, dall'età, dalla statura e dalla razza;
- il dispendio energetico quotidiano; dipende dal tipo di attività motoria e lavorativa effettuata;
- particolari condizioni fisiologiche; l'accrescimento, la gravidanza, l'allattamento, l'età senile.

Il mantenimento del peso corporeo ottimale è possibile solo se le calorie ingerite rispondono esattamente al fabbisogno dell'organismo ed è una condizione essenziale per godere di un buono stato di salute.

### 4. Fabbisogni di nutrienti



Sono stati effettuati moltissimi studi e ricerche per quantificare con precisione il fabbisogno ottimale dei diversi nutrienti, in rapporto al sesso, all'età e a particolari condizioni fisiologiche quali la gravidanza, l'allattamento, l'invecchiamento. I risultati hanno consentito di elaborare i livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti (LARN).

## 5. Alimentazione variata



Nessun alimento preso da solo consente di soddisfare le esigenze di un'alimentazione equilibrata e completa; è accertato che un'alimentazione non variata può portare a disturbi e malattie da carenze e/o squilibri. Pertanto l'unico modo per realizzare un'alimentazione ottimale consiste nel ricorrere alla combinazione di alimenti diversi, ciascuno dei quali apporti energia e specifici nutrienti.

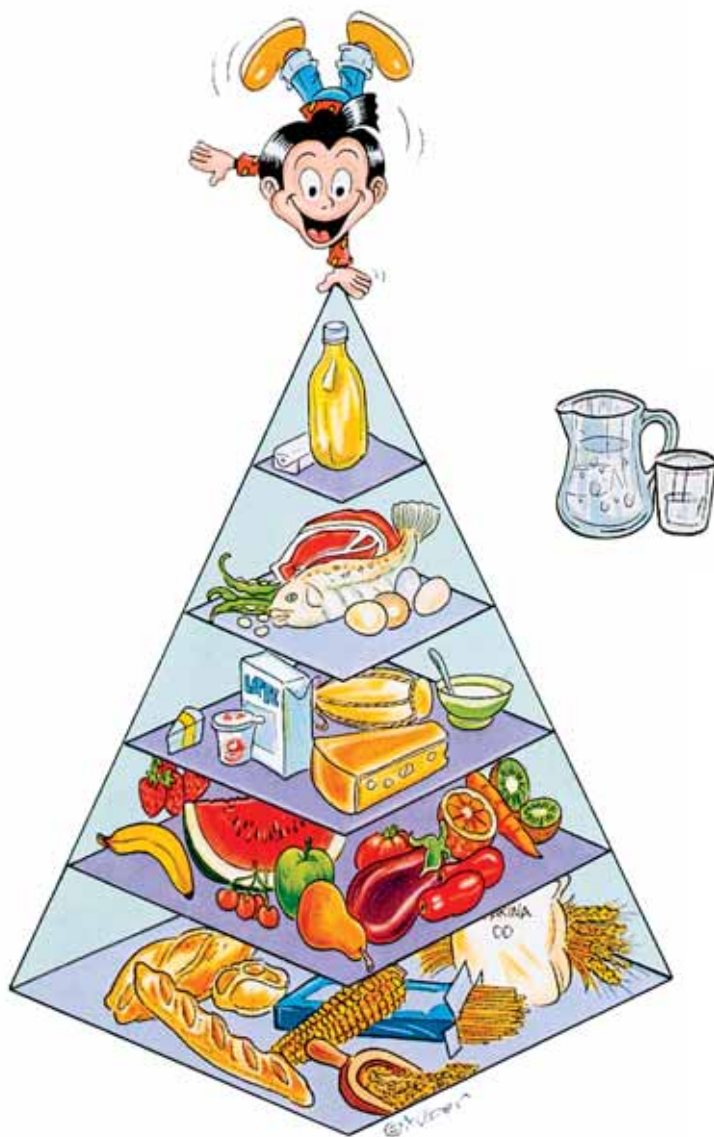
Come è vero che non esiste l'alimento ideale e completo (a parte il latte materno per l'alimentazione del lattante nei primi 6 mesi di vita), è anche vero che nessun alimento è indispensabile ma può essere sostituito da altri con caratteristiche analoghe.

Su questi presupposti si basa la raccomandazione di seguire una alimentazione variata.

Per facilitare scelte alimentari razionali, si sono riuniti e classificati gli alimenti in gruppi nutrizionalmente omogenei, caratterizzati da apporti nutritivi specifici e prevalenti.

In Italia, dove esiste un'ampia varietà e disponibilità di alimenti, e dove permangono tradizioni alimentari molto varie, gli alimenti da scegliere sono stati classificati in cinque gruppi, secondo le indicazioni dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Questo metodo semplifica molto la scelta ed aiuta a comporre menù che includano almeno un rappresentante di ciascun gruppo nei pasti di ogni giorno.

# La piramide dei gruppi alimentari

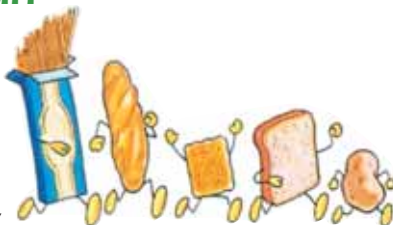


## I cinque gruppi alimentari

### 1° Gruppo

Il gruppo comprende cereali e tuberi, cioè tutti i prodotti ottenuti dal frumento (pane, pasta, biscotti, cracker e fette biscottate), dal granturco (farina da polenta), nonché il riso e le patate e altri cereali minori quali avena, orzo, farro e tutti i loro derivati. Questi alimenti costituiscono per l'uomo la più importante fonte di amido e di conseguenza di energia di facile utilizzo. I cereali e i loro derivati apportano anche buone quantità di vitamina B e proteine, che unite a quelle dei legumi, nelle giuste quantità, producono una miscela proteica con un valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali (vedi ricette allegate).

Un'alimentazione equilibrata prevede almeno 5 consumi al giorno tra gli alimenti di questo gruppo, equamente ripartiti nell'arco della giornata.



### 2° Gruppo

Il gruppo comprende la frutta e gli ortaggi. Gli alimenti di questo gruppo rappresentano una fonte importantissima di fibra, di provitamina A (presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni), di vitamina C (presente soprattutto in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.) di altre vitamine e dei più diversi minerali. Gli alimenti contenuti in questo gruppo consentono un'ampia possibilità di scelta considerata la loro grande varietà e la differente produzione stagionale. Si consigliano nella dieta a cominciare dalla prima colazione.

Sarebbe ottimale che la frutta e la verdura fossero di stagione e provenissero da coltivazioni biologiche o a lotta integrata.



Un'alimentazione equilibrata prevede una media di 5 consumi di frutta e verdura al giorno tra gli alimenti di questo gruppo.

### 3° Gruppo



Il gruppo comprende il latte, lo yogurt, i latticini e i formaggi.

Il nutriente caratteristico peculiare degli alimenti di questo gruppo è il calcio, indispensabile per la formazione delle ossa e dei denti; sono inoltre contenute proteine di ottima qualità biologica e alcune vitamine (B2 e A). E' bene tenere presente che gli alimenti del gruppo contengono grassi soprattutto saturi in percentuali piuttosto elevate (i formaggi possono contenere fino al 20-30% di grassi).

Per i consumi si rimanda alle tabelle dietetiche di riferimento (pag. 43-44).

### 4° Gruppo



Il gruppo comprende carne, pesce, uova e legumi (fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli).

Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire oligoelementi (zinco, rame e ferro) altamente assorbibili e quindi utilizzabili nonchè proteine di ottima qualità biologica e vitamine del complesso B.

Nell'ambito del gruppo sono da preferire le carni magre (avicunicole, bovine, equine, ovine e suine) ed il pesce. Va invece moderato il consumo degli alimenti a maggiore contenuto in grassi, quali certi tipi di carne e insaccati.

Per le uova il consumo accettabile è di 1 uovo due/tre volte alla settimana, per i bambini 2 volte.

I legumi, **se abbinati ai cereali**, forniscono quei nutrienti principali che sono caratteristici della carne, del pesce e delle uova, come ferro e altri oligoelementi, e apportano notevoli quantità di proteine di buona qualità biologica.

All'interno di questo gruppo un'alimentazione equilibrata prevede il consumo di 1-2 porzioni al giorno tra questi alimenti diversi fra di loro.

## 5° Gruppo



Comprende i grassi da condimento.

Gli alimenti del gruppo (olio, burro, margarina, panna, lardo e strutto) forniscono essenzialmente grassi in percentuali variabili.

Alcuni alimenti di questo gruppo contengono anche vitamine come la vitamina A (burro e panna) e la vitamina E (olio vergine di oliva).

Gli alimenti di questo gruppo comprendono sia grassi di origine vegetale che animale. Il loro consumo deve essere contenuto, in quanto costituiscono una fonte concentrata di calorie.

I grassi alimentari, pur avendo tutti lo stesso contenuto energetico (circa 9 calorie per ogni grammo), sono diversi tra loro per il contenuto di acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi. Tra i polinsaturi l'acido linoleico e linolenico sono essenziali per il nostro organismo che non può sintetizzarli e quindi si assumono solo attraverso gli alimenti.

Nell'uso quotidiano è meglio dare la preferenza ai grassi vegetali che sono privi di colesterolo e presentano un contenuto di acidi grassi insaturi prevalente rispetto ai saturi.

E' comunque consigliabile non esagerare con l'uso dei grassi da condimento; limitare al minimo il consumo di cibi fritti.





**Consigli per una  
alimentazione sana**



## A tavola senza problemi

Se si segue la regola di introdurre giornalmente le razioni consigliate per ciascuno dei cinque gruppi descritti si può avere la certezza di aver fornito al proprio organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno ( vedi quantità standard su menù base ).

La varietà nella scelta degli alimenti, nella razione settimanale, deve diventare una abitudine di vita se si vuole non solo soddisfare i piaceri del palato, ma soprattutto mantenersi in forma e in buona salute. Oltre a cosa si mangia, è importante anche come si mangia.

I pasti devono essere distribuiti in maniera razionale con una prima colazione sostanziosa, un pranzo non troppo ricco, una cena leggera e due spuntini.



### Suggerimenti

In estrema sintesi si possono formulare le seguenti raccomandazioni per prevenire l'insorgenza di malattie e godere di un buono stato di salute e di una buona qualità della vita:

- adeguare l'apporto energetico degli alimenti alla propria attività fisica, in modo da mantenere il proprio peso ottimale;
- bere ogni giorno acqua in abbondanza;
- mangiare in maniera variata quanto più possibile senza eliminare alcun gruppo di alimenti;
- preferire il pesce e variare il più possibile fra i diversi tipi di carne; (pollo, coniglio, bovino, suino, ecc.) Non abusare di insaccati. Un buon contributo proteico viene anche



dai legumi, il cui consumo è da favorire;

- mantenere il consumo quotidiano dei grassi inferiore al 30% delle calorie totali. In tale quota vanno considerati non solo i grassi aggiunti come condimento, ma anche quelli presenti normalmente negli alimenti. Preferire grassi di origine vegetale (oli vergini di oliva) a quelli di origine animale (burro, lardo, strutto) in quanto questi ultimi sono ricchi di acidi grassi saturi e colesterolo.
- mantenere il consumo dei carboidrati almeno al 55% delle calorie totali, privilegiando quello dei carboidrati complessi e limitando quello dei carboidrati semplici (particolarmente lo zucchero) a non più del 10% delle calorie totali;

- se vi è un utilizzo scarso di frutta e verdura che sono ricchi in fibra si consiglia il consumo di cereali "integrali" provenienti da colture biologiche



- evitare di consumare troppi dolci e bevande zuccherate;



- assicurare consumi di vitamine e di minerali congrui. La frutta fresca e gli ortaggi devono essere presenti in abbondanza nella dieta, possibilmente fin dalla prima colazione;



- limitare il consumo di alimenti ricchi di sale, limitare la quantità di sale aggiunto come condimento durante la cottura o direttamente nelle pietanze a tavola;



per l'uso domestico, utilizzare il sale arricchito con iodio, che aiuta a soddisfare il fabbisogno di tale importante elemento:

- non trascurare al mattino una prima colazione a base di latte o yogurt, pane e altri cereali;
- non trascurare l'attività fisica in quanto favorisce il consumo energetico;
- per eventuali problemi specifici legati a malattie o a situazioni particolari, è indispensabile ricorrere ai consigli del medico esperto.



## La dieta mediterranea

Un corretto comportamento alimentare può essere attuato facilmente rifacendosi alle più tipiche culture alimentari di un paese mediterraneo quale l'Italia e senza mortificare i sensi e il piacere della buona tavola.

Questo tradizionale modello alimentare, ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per star bene, è anche uno dei più vari che si conoscano e si basa principalmente sul consumo di alimenti

di origine vegetale, come pane, pasta, frutta, ortaggi, olio d'oliva e moderati consumi di alimenti animali, latte, formaggi con minor contenuto di grassi, pesce, carni magre, come pollame e coniglio.



Anche a livello dei servizi di ristorazione collettiva, quindi, le scelte nella preparazione degli alimenti dovrebbero essere indirizzate su tali linee.





**I menù per le  
diverse fasce di età**



# I principi ispiratori dei menù

I menù che sono qui presentati fanno riferimento alle indicazioni contenute nei documenti ufficiali dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, quali i L.A.R.N. (livelli di assunzione giornaliera raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana), e le Linee Guida per una sana alimentazione italiana (ed. 2003).

I nostri menù, per come sono stati formulati, forniscono valori talora più elevati rispetto ai livelli medi di sicurezza considerati dai L.A.R.N..

Nel considerare il fabbisogno calorico e di nutrienti per le varie fasce di età (da 3 a 6 anni, da 6 a 10 anni), essendo impossibile una suddivisione dettagliata per ogni età e sesso, si è considerato il fabbisogno medio.

La proposta di menù, alternando alimenti dello stesso gruppo come consigliato, assicura una soddisfacente copertura dei L.A.R.N.. Un particolare accenno merita il Ferro, per il quale il fabbisogno può invece non essere raggiunto, in specifico per le ragazze in età mestruale.

Si vuole ricordare che è molto importante suddividere in modo equilibrato l'apporto calorico totale nell'arco della giornata.

La colazione del mattino rappresenta un pasto fondamentale in quanto fornisce l'energia necessaria a riprendere l'attività fisica dopo il digiuno notturno. E' dimostrato che non fare la colazione o assumere troppo poco cibo provoca un calo nel rendimento scolastico.

Le merende di metà mattina e pomeriggio non devono essere troppo abbondanti in quanto comprometterebbero l'appetito rispettivamente



dell'ora di pranzo e cena; ciò potrebbe provocare uno squilibrio nella suddivisione calorica e in nutrienti giornaliera.

- Pane, pasta o sostituti devono entrare quotidianamente nella alimentazione dei ragazzi
- I prodotti da forno, preferibilmente di produzione casalinga, possono essere consumati a colazione o a merenda
- Per le pietanze le frequenze di consumo settimanale suggerite sono:



PESCE	2 - 3 volte alla settimana
CARNE	3 - 4 volte alla settimana
FORMAGGIO	3 volte alla settimana
UOVA	2 volte alla settimana
SALUMI E INSACCATI	1 - 2 volte alla settimana
PIATTO UNICO A BASE DI CEREALI E LEGUMI	1 - 2 volte alla settimana

- Per i grassi da condimento si raccomanda l'uso di olio extravergine d'oliva, preferibilmente a crudo. Sono ammesse piccole quantità di burro da usare preferibilmente a crudo. Limitare il ricorso alle frittture ed alle cotture prolungate. Evitare la riutilizzazione di grassi già cotti.

# LARN - Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la Popolazione Italiana

Società di Nutrizione Umana, Revisione 1996

CATEGORIA	ETÀ (anni) <sup>1</sup>	PESO (kg) <sup>2</sup>	PROTEINE (g) <sup>3</sup>	ACIDI GRASSI ESSENZIALI (g)	CALCIO (mg)	FOSFORO (mg) <sup>5</sup>	POTASSIO (mg)	FERRO (mg)	ZINCO (mg)	RAME (mg)	SELENIO (µg)	IODIO (µg) <sup>9</sup>	TIAMINA (mg)	RIBOFLAVINA (mg)	NIACINA (N.E.) (mg) <sup>10</sup>	VITAMINA B6 (mg)	VITAMINA B12 (µg)	VITAMINA C (mg)	FOLATI (µg)	VITAMINA A (R.E.) (µg) <sup>13</sup>	VITAMINA D (µg) <sup>15</sup>
Lattanti	0,5 - 1	7 - 10	15 - 19	4	500	600	800	7	4	0,3	8	50	0,4	0,4	5	0,4	0,5	35	50	350	10-15*
Bambini	1 - 3	9 - 16	13 - 23	4	800	800	800	7	4	0,4	10	70	0,6	0,8	9	0,6	0,7	40	100	400	10*
	4 - 6	16 - 22	21 - 28	4	800	800	1100	9	6	0,6	15	90	0,7	1,0	11	0,7	1	45	130	400	0-10
	7 - 10	23 - 33	29 - 42	4	1000	1000	2000	9	7	0,7	25	120	0,9	1,2	13	0,9	1,4	45	150	500	0-10
Maschi	11 - 14	35 - 53	44 - 65	5	1200	1200	3100	12	9	0,8	35	150	1,1	1,4	15	1,1	2	50	180	600	0-15
	15 - 17	55 - 66	64 - 72	6	1200	1200	3100	12	9	1	45	150	1,2	1,6	18	1,3	2	60	200	700	0-15
	18 - 29	65	62	6	1000	1000	3100	10	10	1,2	55	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-10
	30 - 59	65	62	6	800	800	3100	10	10	1,2	55	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-10
	60 +	65	62	6	1000	1000	3100	10	10	1,2	55	150	0,8	1,6	18	1,5	2	60	200	700	10*
Femmine	11 - 14	35 - 51	43 - 58	4	1200	1200	3100	12/18 <sup>7</sup>	9	0,8	35	150	0,9	1,2	14	1,5	2	50	180	600	0-15
	15 - 17	52 - 55	56 - 57	5	1200	1200	3100	18	7	1	45	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-15
	18 - 29	56	53	4,5	1000	1000	3100	18	7	1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10
	30 - 49	56	53	4,5	800	800	3100	18	7	1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10
	50+	56	53	4,5	12/1500 <sup>8</sup>	1200*	3100	10	7	1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	10*
Gestanti			59	5* 1	1200	1200	3100	30 <sup>6</sup> *	7	1,2	55	175	1	1,6	14	1,1	2,2	70	400 <sup>12</sup> *	700 <sup>14</sup>	10*
Nutrici			70	5,5 1	1200	1200	3100	18	12	1,5	70	200	1,1	1,7	16	1,3	2,6	90	350	950	10*

1. I limiti superiori nell'intervallo di età si intendono fino al compimento del successivo compleanno (ad esempio con "1 - 3 anni" si intende da 1 anno appena compiuto fino a compimento del 4° anno). L'ultima classe di età della donna è "50 e più" poiché con la menopausa cambiano i fabbisogni di due importanti nutrienti: il calcio e il ferro. Nell'uomo l'ultima classe di età è "60 e più".
2. Nei lattanti, bambini e adolescenti, gli intervalli di peso sono valori osservati ripresi dalla tabella 1 del capitolo "Energia": il limite inferiore dell'intervallo corrisponde al peso delle femmine nella classe d'età più bassa mentre il limite superiore corrisponde al peso dei maschi nella classe di età più elevata. Nell'adulto è stato riportato il peso desiderabile medio dei maschi e delle femmine nella popolazione italiana (vedi capitolo "Energia").
3. Per stimare il fabbisogno in proteine, il Livello di Sicurezza, (LS) è stato corretto per la qualità proteica della dieta e moltiplicato per i pesi corporei riportati nella prima colonna sia nei bambini che negli adulti, è comunque preferibile calcolare il fabbisogno sulla base del peso dell'individuo o del gruppo di individui, utilizzando la tabella 3 del capitolo "Proteine e aminoacidi". Il valore di peso da utilizzare è quello osservato, con l'eccezione dei soggetti sottopeso e obesi per i quali va utilizzato il peso desiderabile (vedi capitolo "Energia").
4. Il fabbisogno di acidi grassi  $\Omega$  aumenta dopo la 10<sup>a</sup> settimana di gravidanza.
5. Nelle donne in età post-menopausale, si consiglia un apporto di calcio da 1200 a 1500 mg in assenza di terapia con estrogeni. Nel caso di terapia con estrogeni, il fabbisogno è eguale a quello degli anziani maschi (1000 mg).
6. Con l'eccezione del lattante, il livello di assunzione raccomandato di fosforo è uguale in grammi a quello del calcio, il che corrisponde ad un rapporto molare fosforo/calcio 1/1,3.
7. Il livello di assunzione raccomandato di ferro è di 18 mg nelle adolescenti mestruate, 12 mg nelle altre.
8. L'apporto di ferro in gravidanza che corrisponde alla minore morbosità e mortalità fetale e neonatale è tale da non potere essere facilmente coperto con un'alimentazione equilibrata per cui si consiglia una supplementazione.
9. Poiché la dieta è spesso carente di iodio, per la copertura dei fabbisogni si consiglia l'uso di sale iodato.
10. La niacina è espressa come niacina equivalenti in quanto comprende anche la niacina di origine endogena sintetizzata a pari dal triptofano (1 mg di niacina deriva da circa 60 mg di triptofano).
11. Il fabbisogno in vitamina B6 è stato calcolato sulla base di 15mg/g di apporto proteico e considerando che circa 15% dell'apporto energetico è costituito da proteine sia nel bambino che nell'adulto.
12. Un aumento dell'apporto di folati nel periodo periconcezionale costituisce un fattore di protezione della spina bifida nel nascituro.
13. La vitamina A è espressa in  $\mu$ g di retinolo equivalenti (R.E.: = 1  $\mu$ g di retinolo = 6  $\mu$ g di betacarotene = 12  $\mu$ g di altri carotenoidi attivi).
14. In gravidanza, per i noti effetti teratogeni legati ad eventuali dosi eccessive, vanno assunti supplementi di vitamina A solo dietro indicazione del medico e comunque con dosi che non superano i 6 mg di R.E.
15. Per la vitamina D, gli intervalli comprendenti lo zero indicano che il gruppo di popolazione considerato dovrebbe essere in grado di produrre un'adeguata quantità di vitamina D in seguito all'esposizione alla luce solare. Il valore più elevato dell'intervallo è la stima dell'apporto raccomandato per gli individui con sintesi endogena minima. Il valore singolo indica che è prudente, per tutti i soggetti della classe considerata, assumere (con la dieta o mediante supplementazione) la quantità indicata di vitamina D.

\* Per coprire tali fabbisogni potrà talvolta essere conveniente consumare alimenti fortificati o completare l'apporto dietetico con una supplementazione.



**il 1° anno di vita**



## Il punto di vista del pediatra

E' accertato che una corretta alimentazione, soprattutto nell'età evolutiva, è il presupposto fondamentale ed imprescindibile per uno sviluppo sano ed armonico del bambino e, di conseguenza, la principale premessa per avere, un domani, un adulto ed una società sana.

L'istituzione della figura professionale del pediatra di famiglia, competente sia nella cura degli eventuali eventi morbosi e patologici che nella prevenzione degli stessi, costituisce una pietra miliare e un notevole passo in avanti nella storia dell'assistenza sanitaria italiana. Proprio nell'ottica della prevenzione, insieme ad altre figure professionali, il pediatra di famiglia è impegnato nell'indirizzare la stesura delle tabelle dietetiche raccomandate nelle mense scolastiche della provincia di Trento.

Va comunque ricordato che le tabelle dietetiche non devono essere intese in modo rigido e immodificabile, ma piuttosto rappresentano linee guida e suggerimenti indicativi, ben consapevoli che l'alimentazione rappresenta anche un fatto culturale locale; essa può quindi variare anche da una valle all'altra della nostra provincia ed essere ugualmente valida e corretta.

E' forse il caso di ricordare che il bambino è un essere vivente che diventa onnivoro introducendo nella dieta alimenti nuovi con gradualità, fino a comprendere nelle proprie abitudini alimentari tutto quanto è necessario per un corretto sviluppo. Avendo quindi riguardo alle necessità proprie delle diverse età dello sviluppo, è chiaro che sarebbe ingiustificato privarlo di qualsivoglia alimento a lui gradito nella convinzione o nella paura che possa fargli del male.

Non si deve quindi demonizzare l'alimento, ma si deve eventualmente individuare il bambino che, per una situazione di provata intolleranza o

allergia, non deve assumere uno specifico alimento o gruppo di alimenti.

Questo va detto, perché se è vero che le intolleranze ed allergie alimentari sono in aumento, è altrettanto vero che molte allergie ed intolleranze sono basate più sulla paura che su dati clinici e scientifici provati.

Resta comunque molto importante l'adozione di un'alimentazione qualitativamente e quantitativamente corretta e organoletticamente appetibile proprio nelle mense scolastiche per l'importante funzione che esse rappresentano anche sotto il profilo dell'educazione alimentare e con ricadute concrete sulla salute.



# Proposte di pasti all'asilo nido

É inteso che il bimbo arrivi all'asilo nido dopo la prima colazione, fatta secondo le indicazioni del proprio pediatra. Anche la cena dovrà essere concordata con il pediatra del bambino, a seconda delle necessità individuali. Eventuali variazioni al menù proposto dovranno essere accompagnate dalla richiesta del pediatra.

## dopo il 6° mese

### • SPUNTINO MEZZA MATTINA

Mela grattugiata, pera o banana schiacciate oppure frullate (30/40 grammi di mela o pera oppure 20 grammi di banana)



### • PRANZO

**Pappa di verdura** con brodo vegetale (passare le carote, patate, zucchine usate per il brodo vegetale e utilizzarne circa 30 grammi, equivalente ad un cucchiaino da minestra, aggiungere crema di cereali precotta a scelta tra i vari tipi in commercio, seguendo le indicazione in etichetta) oppure semolino comune o pastina micron 15 - 20 g.

#### **Aggiungere alla pappa di verdura:**

1 liofilizzato

o ½ vasetto di omogeneizzato di carne da 80 g

1 cucchiaino di parmigiano o grana grattugiato

2 cucchiaini ( c/a 8 g di olio extravergine di oliva )

oppure 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

ed 1 di olio di semi di mais



### • MERENDA

Latte prescritto dal pediatra e 20 grammi di frutta (vedi metà mattina) oppure un biscottino solubile.

NB: Ogni **nuova** introduzione va fatta a 8/10 giorni di distanza dalla precedente e **deve sempre essere effettuata a casa. Al nido non vanno, possibilmente, somministrati alimenti la cui tolleranza non sia già stata saggiata a casa.**

## 7 - 8 mesi

### • SPUNTINO MEZZA MATTINA

Mela grattugiata, pera o banana schiacciate oppure frullate (circa 40-50 grammi di mela o pera, prugna, albicocche sbucciate, oppure 20-30 grammi di banana).

### • PRANZO

**Pappa di verdura** con brodo vegetale, (passare le carote, patate, zucchine usate per il brodo vegetale e utilizzarne circa 40 grammi, aggiungere crema di cereali precotta a scelta tra i vari tipi in commercio, seguendo le indicazioni in etichetta) oppure semolino comune o pastina micron 20 grammi.

#### **Aggiungere alla pappa di verdure:**

1 liofilizzato

oppure 60 grammi di omogeneizzato di carne oppure 20-25 grammi di carne fresca sgrassata (agnello, coniglio, manzo, pollo, tacchino, vitello) cotta al vapore e frullata.

La carne può essere sostituita da formaggio tenero (grammi 15-20 di stracchino, robiola oppure 15 grammi di grana o 30 grammi di ricotta magra fresca).

Dall'ottavo mese è possibile sostituire la carne con il pesce (trota, sogliola o platessa) in quantità di 30 grammi, cotto al vapore oppure 60 grammi di pesce omogeneizzato.

Aggiungere un cucchiaino di formaggio grana o parmigiano grattugiato e due cucchiaini (circa 8 grammi) di olio extravergine di oliva oppure



un cucchiaino di olio extravergine di oliva ed uno di olio di semi di mais.  
Se tollerate è possibile aggiungere anche altre verdure cotte e frullate (erbette, fagiolini, zucca).

### • MERENDA

Latte prescritto dal pediatra e 40 grammi di frutta (vedi metà mattina) oppure 2 biscottini solubili, oppure uno yogurt naturale intero con aggiunta di 2-3 biscottini oppure frutta.

NB: Ogni **nuova** introduzione di alimenti va fatta a 8-10 giorni di distanza dalla precedente e **deve sempre essere effettuata a casa. Al nido non vanno, possibilmente, somministrati alimenti la cui tolleranza non sia già stata saggiata a casa.**

## 9 - 12 mesi

### • SPUNTINO MEZZA MATTINA

Mela grattugiata, pera o banana schiacciate oppure frullate (circa 50-60 grammi di mela o pera o prugna o albicocca sbucciate, circa 30-40 grammi di banana). Introdurre gradualmente succo di mandarino o mandarancio o arancia fino ad arrivare a circa 60 g.



### • PRANZO

Pappa di verdure con brodo vegetale, (passare le carote, patate, zucchine usate per il brodo vegetale e utilizzarne circa 50 grammi, aggiungere crema di cereali precotta a scelta tra i vari tipi in commercio, seguendo le indicazioni in etichetta) oppure semolino comune oppure 25 grammi di pastina piccola.

E' possibile iniziare con la pastina asciutta all'olio extravergine e grana.

**Dal 10° mese** in poi si può proporre il primo asciutto con aggiunta di sugo di pomodoro.

### **Aggiungere alla pappa di verdure:**

25-30 grammi di carne fresca sgrassata (agnello, coniglio, manzo, pollo, tacchino, vitello) cotta al vapore e frullata;  
oppure 20 grammi di prosciutto cotto senza aggiunta di polifosfati, sgrassato e tritato.

La carne può essere sostituita da :

formaggio tenero (20 grammi di stracchino o robiola, 15 grammi di grana o parmigiano, 35 grammi di ricotta magra fresca ).

Oppure pesce (trout, sogliola o platessa) 30-35 grammi cotto al vapore.

**Dal 10° mese** può essere introdotto il tuorlo d'uovo ( prima 1 cucchiaino, poi ½ tuorlo, poi uno intero, tenendo presente che nell'arco della settimana non si devono superare i due tuorli).

**Dal 10° mese** si possono introdurre legumi (25 grammi di freschi oppure 8 grammi di secchi) passati al passaverdure. In questo caso diminuire di 5 grammi la porzione di carne o sostituiti.

Aggiungere un cucchiaino e mezzo di parmigiano o grana e due cucchiaini (circa 8 grammi) di olio extravergine di oliva oppure un cucchiaino di olio extravergine di oliva ed uno di olio di semi mais.

**NB: Dal 8°- 9° mese in poi per la preparazione del pasto può essere utilizzato indifferentemente il brodo vegetale o quello di carne.**

### **• MERENDA**

Latte prescritto dal pediatra e frutta (vedi metà mattina) 60g

Oppure uno yogurt naturale intero + 3 o 4 biscottini oppure frutta

Oppure latte prescritto dal pediatra in cui sono sciolti 2 biscottini o una fetta biscottata polverizzati

## Consigli per la preparazione del brodo

### Brodo vegetale (per due bambini)

#### Ingredienti

1 litro di acqua  
300 g tra carote, zucchine e patate



#### Preparazione

Aggiungere le verdure pelate e ben lavate in acqua fredda e cuocere a fuoco lento per almeno 1 ora.

Filtrare il brodo ottenuto e utilizzarlo in giornata conservandolo nel frigorifero.

Per ragione organizzative, la ricetta per la preparazione del brodo vegetale sarà quella sopradescritta per qualsiasi età.

L'introduzione di altre verdure, prevista per età successive ai sei mesi, verrà fatta a parte.

### Brodo di carne (per due bambini)

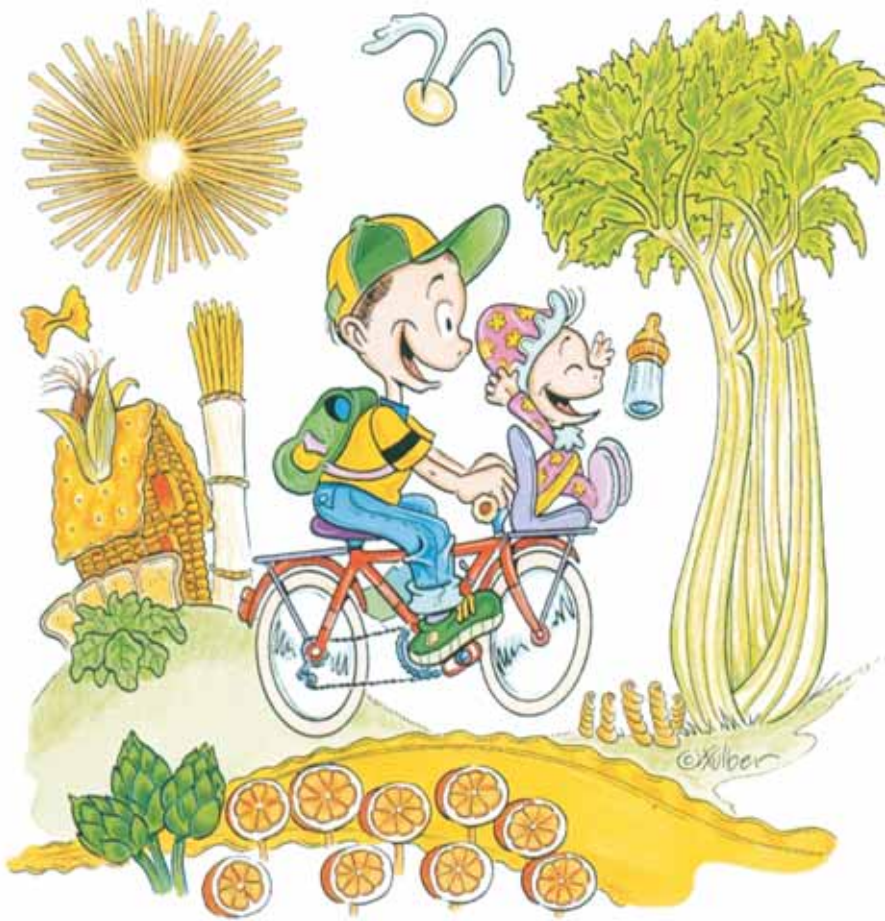
#### Ingredienti

1 litro di acqua  
150 g di carne di vitello oppure di manzo

#### Preparazione

Mettere in un litro di acqua fredda 150g di carne tagliata a pezzi, far cuocere a fuoco lento per 1 ora e  $\frac{1}{2}$ 2ore fino a quando la quantità del brodo sarà dimezzata a 500 ml infine si procederà a sgrassarlo quasi completamente. Utilizzarlo in giornata conservandolo nel frigorifero.





**dai 12 mesi ai 18 anni**



## TABELLE DIETETICHE da 12 mesi a 6 anni

• COLAZIONE	12-18 mesi	18-36 mesi	3 - 6 anni
LATTE VACCINO INTERO o YOGURT NATURALE	250 ml	250 ml	200 ml
PANE	20 g	20 g	50 g
oppure BISCOTTI	10 g	10 g	30 g
oppure FETTE BISCOTTATE	15 g	15 g	35 g
oppure CORN FLAKES	15 g	15 g	35 g
• SPUNTINO MEZZA MATTINA			
FRUTTA	100 g	100 g	120 g
• PRANZO			
PASTA o RISO	40 g	45 g	50-60 g
oppure POLENTA COTTA	160 g	180 g	240 g
oppure GNOCCHI	120 g	150 g	180 g
oppure MINESTRA con PASTINA	30 g	30 g	30 g
(con minestra <u>aggiungere patate</u> come contorno)	50 g	60 g	120 g
oppure MINESTRA di VERDURE con PASTINA	15 g	15 g	20 g
(con minestra <u>aggiungere patate</u> come contorno)	60 g	60 g	100 g
CARNE	30 g	40 g	40-50 g
oppure PESCE	40 g	50 g	50-60 g
oppure FORMAGGIO	20 g	30 g	30 g
oppure PROSCIUTTO	20 g	30 g	30 g
UOVO	n.1	n.1	n.1
<b>oppure piatto unico vegetale</b>			
DOSE LEGUMI SECCHI per PIATTO UNICO	15 g	20 g	30 g
oppure DOSE LEGUMI FRESCHI per PIATTO UNICO	35 g	50 g	70 g
(da abbinare in tutti i casi con 20 gr di Pasta o Riso o Cereali o Crostini)			
CONTORNO di VERDURE con PRIMO PIATTO ASCIUTTO	50-100 g	100-150 g	150 g
*CONTORNO di VERDURE con PRIMO PIATTO in BRODO	50 g	100 g	100 g
PANE	15 g	15 g	35 g
OLIO	8 g	10 g	15 g
GRANA	5 g	5 g	5 g
* a questa quantità di verdure aggiungere la quantità di patate indicata nella sostituzione del primo piatto			
• MERENDA			
LATTE o YOGURT	125-150 ml	125-150 ml	125 ml
PANE	20 g	30 g	35 g
FRUTTA			100 g
• CENA			
PASTINA IN BRODO	30 g	30 g	30 g
MINESTRA di VERDURA con PASTINA o ORZO o CEREALI o CROSTINI	10 g	15 g	20 g
NB: se a pranzo si è già mangiata la minestra è possibile consumare un primo piatto asciutto <u>eliminando</u> le patate di contorno			
DOSE PRIMO PIATTO ASCIUTTO	30 g	30 g	60 g
FORMAGGIO	20 g	30 g	30 g
oppure PESCE	40 g	50 g	50 g
oppure PROSCIUTTO	20 g	30 g	30 g
oppure CARNE	30 g	40 g	40 g
VERDURA	100 g	100 g	100 g
PATATE			100 g
PANE	15 g	15 g	40 g
FRUTTA	100 g	100 g	150 g
OLIO	8 g	10 g	10 g
GRANA	5 g	5 g	5 g

- ZUCCHERO 20 g da distribuire a piacere nella giornata
- Le grammature sono riferite agli alimenti crudi e al netto degli scarti

## TABELLE DIETETICHE dai 6 ai 18 anni

• COLAZIONE	6 - 10 anni	11 - 14 anni	15 - 18 anni
LATTE VACCINO INTERO o YOGURT NATURALE	200 ml	200 ml	200 ml
PANE	50 g	50 g	80 g
oppure BISCOTTI	30 g	30 g	45 g
oppure FETTE BISCOTTATE	35 g	35 g	50 g
oppure CORN FLAKES	35 g	35 g	50 g
MARMELLATA	30 g	40 g	40 g
o MIELE	20 g	30 g	30 g
• SPUNTINO MEZZA MATTINA			
FRUTTA	150 g	200 g	200 g
o PANE	40 g	40 g	40 g
o CRAKERS al posto del PANE	25 g	25 g	25 g
• PRANZO			
PASTA o RISO	80 g	90 g	90 g
oppure POLENTA cotta	320 g	360 g	360 g
oppure GNOCCHI	220 g	240 g	240 g
oppure MINESTRA con PASTINA	30 g	40 g	40 g
(con minestra aggiungere patate come contorno)	200 g	200 g	200 g
oppure MINESTRA di VERDURE con PASTINA	20 g	20 g	20 g
(con minestra aggiungere patate come contorno)	200 g	200 g	200 g
CARNE	60-80 g	80-100 g	100 g
oppure PESCE	70 g	100-120 g	140 g
oppure FORMAGGIO	40 g	50 g	50 g
oppure PROSCIUTTO	40 g	50 g	50 g
UOVO	n.1	n.1	n.1
<b>oppure piatto unico vegetale</b>			
DOSE LEGUMI SECCHI per PIATTO UNICO	50 g	60 g	60 g
oppure DOSE LEGUMI FRESCHI per PIATTO UNICO (da abbinare in tutti i casi con 20 gr di Pasta o Riso o Cereali o Crostini)	120 g	140 g	140 g
CONTORNO di VERDURE con PRIMO PIATTO ASCIUTTO	150 g	200 g	200 g
*CONTORNO di VERDURE con PRIMO PIATTO in BRODO	100 g	150 g	150 g
PANE	50 g	50 g	80 g
FRUTTA	100 g	150 g	150 g
OLIO	20 g	25 g	25 g
GRANA	5 g	5 g	5 g
* a questa quantità di verdure aggiungere la quantità di patate indicata nella sostituzione del primo piatto			
• MERENDA			
LATTE o YOGURT	100-125 ml	125 ml	125 ml*
PANE	40 g	40 g	40 g
FRUTTA	150 g	200 g	200 g
* da consumarsi se non è previsto formaggio durante la giornata			
• CENA			
PASTINA IN BRODO	30 g	30 g	30 g
MINESTRA di VERDURA con PASTINA o ORZO o CEREALI o CROSTINI	20 g	20 g	20 g
NB: se a pranzo si è già mangiata la minestra è possibile consumare un primo piatto asciutto eliminando le patate di contorno			
DOSE PRIMO PIATTO ASCIUTTO	60 g	60 g	60 g
FORMAGGIO	40 g	50 g	50 g
oppure PESCE	70 g	80 g	100 g
oppure PROSCIUTTO	40 g	50 g	50 g
oppure CARNE	60 g	70 g	80 g
VERDURA	100 g	150 g	150 g
PATATE	150 g	150 g	150 g
PANE	60 g	60 g	80 g
FRUTTA	150 g	150 g	150 g
OLIO	15 g	15 g	15 g
GRANA	5 g	5 g	5 g

# Alimenti e loro preparazione

**Latte:** fresco pastorizzato, intero, e/o parzialmente scremato, eventualmente aromatizzato con orzo o infuso d'orzo; cacao preferibilmente dopo i 18 mesi.

**Yogurt:** intero bianco, eventualmente dolcificato con miele, o zucchero, o confettura, oppure con frutta, o con malto.

## PRIMI PIATTI

I risotti, i sughi, le minestre e le creme devono essere preparati senza il soffritto iniziale.



- **pasta:**

al pomodoro, alle verdure, all'olio o al burro crudi, gratinata.

Si può aggiungere pesce (dose pesce da sottrarre alla pietanza). Dopo i 18 mesi ragù di carne (carne da sottrarre alla pietanza) e pasta con ripieno di preparazione casalinga.

- **riso:**

bollito, pilaf, all'olio o al burro crudo, al sugo di pomodoro, al pomodoro fresco. Dopo i 36 mesi riso freddo in insalata (dose formaggio da sottrarre alla pietanza).

- **risotti:**

alla parmigiana, al pomodoro, con tutti i tipi di verdura concessa (vedi verdure); dopo i 18 mesi allo zafferano.

- **orzo:**

minestre di orzo e dopo i 18 mesi orzotto con verdure.

- **gnocchi:**

di patate, di semolino (alla romana), di pane, di spinaci (strangolapreti), tirolesi (spätzle), alla parigina, di zucca, canederli con prosciutto o formaggio (dose prosciutto o formaggio da sottrarre da pietanza), rotolo di patate.

- **minestre:**

in brodo vegetale o di carne, passati o creme di verdura o minestrone, con riso, pasta, orzo, fiocchi di cereali, miglio, crostini di pane (al forno), semolino, "bro brusà", pancotto, minestra di "fregoloti"

## PIATTI UNICI

### **a) con proteine animali:**

pasta al ragù di carne, pasta al pesce, pasticcio, canederli con prosciutto o con formaggio, gnocchi di ricotta, polenta con carne o polenta con formaggio, pasta pasticciata con carne, pizza margherita, pasta o riso con formaggio, cous cous con carne o con pesce e verdure. Per carne, pesce e formaggio rispettare le grammature previste per età.

Dopo i 3 anni crespelle ripiene con besciamella e formaggio (oppure con carne e besciamella, o con mozzarella e spinaci).

### **b) con proteine vegetali**

pasta (o riso od orzo o crostini o fiocchi di cereali) con legumi (dai 12 ai 36 mesi passati con il passaverdura)



## CARNI

agnello, capretto, coniglio, maiale (carne magra), pollo, tacchino, vitello, vitellone.



Cotture indicate: al vapore, bollitura, al forno, ai ferri, alla griglia, allo spiedo, al pomodoro; dopo i 18 mesi brasata, in umido, scappone, dopo i 36 mesi impanata (al forno).

CARNI CONSERVATE: prosciutto cotto sgrassato, senza polifosfati aggiunti. Dopo i 36 mesi prosciutto crudo sgrassato e poco salato, speck sgrassato, bresaola, manzo o cavallo.

## PESCE (fresco o surgelato)



branzino, cernia, dentice, halibut, merluzzo, nasello, orata, persico, pesce san Pietro, pesce spada, platessa, rombo, salmone, smeriglio, sogliola, spigola, tonno fresco, trota.

Dopo i tre anni: moscardini, polpo e seppie.

Cotture indicate: al vapore, bollitura, al forno, ai ferri, alla griglia, al pomodoro, in umido, al cartoccio, dopo i 36 mesi impanato al forno.

PESCE CONSERVATO: saltuariamente e dopo i 36 mesi di età, tonno all'olio di oliva o al naturale (preferibilmente in vaso di vetro).

## FORMAGGI



Tipo asiago, tipo belpaese, caciocavallo, caciotta romana di pecora, caciotta toscana, caciottina mista, emmenthal, fontal, fontina, formaggio cremoso spalmabile (senza polifosfati aggiunti), formaggio misto pecora o capra, grana, groviera, italico, tipo latteria, parmiggiano, pecorino fresco, formaggio misto di pecora o capra, provolone, robiola, scamorza, stracchino, taleggio, toSELLA. Gorgonzola dopo i 6 anni.

Caciotta fresca, crescenza, fior di latte, mozzarella di bufala o di vacca, feta, ricotta non magra.

Aumentare la dose del menù di base di 20 gr., dopo 11 anni aumentare di 30 gr. dei seguenti formaggi: fiocchi di formaggio magro, ri-

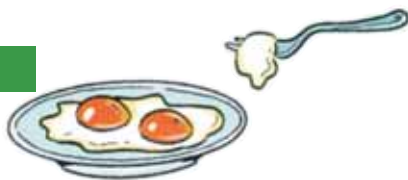
cotta magra di vacca o di pecora.

**È sconsigliato il consumo di formaggi; eventualmente preferire quelli senza polifosfati aggiunti (vedi etichetta). Sconsigliato pure l'utilizzo di formaggi fusi tipo sottilette.**

**I formaggi vanno sempre consumati privi di crosta.**

## UOVA:

alla coque, in camicia, strapazzate, all'occhio, al pomodoro, frittate al forno, sode.  
Dopo i 36 mesi crespelle e omelette.



## LEGUMI:

secchi o freschi o surgelati:  
fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia,  
dopo l'ammollo in acqua per 12 ore se secchi.  
Fino ai 36 mesi passarli al setaccio.



## PATATE

lessate, al forno o pure.



## VERDURE FRESCHE

Si consiglia la verdura di stagione; può essere utilizzata anche la verdura surgelata.  
Biete, carote, cicoria, fagiolini, finocchi,  
indivia, lattuga, pomodoro, radicchio,



spinaci, zucca, zucchine, barbabietole rosse.

**Dopo i 18 mesi** broccoletti di rapa, cavolfiore, cavolo capuccio, cipolline, porri.

**Dopo i 36 mesi** asparagi, carciofi, cavolini di bruxelles, cetrioli, melanzane, peperoni, rape rapanelli, rucola, sedano rapa, tarassacco, fiori di zucca.

**Fino ai 36 mesi:** carote, cappucci, pomodoro, lattuga, radicchio, finocchi sminuzzati.

**Tipo di cottura: fino a 18 mesi esclusivamente** al vapore, nella pentola a pressione utilizzando l'apposito cestello, bollita in poca acqua; dopo i 18 mesi anche stufata o gratinata. Verdura e patate cotte non vanno conservate, neanche se in frigorifero, per più di 24 ore. Si consiglia di somministrare la verdura (almeno la cruda) prima del primo piatto.

## AROMI

Da usarsi in piccole quantità.

**Fino a 18 mesi** ammessi solo: basilico, cipolla, origano, porro, sedano.

**Dopo i 18 mesi** sono ammessi tutti gli aromi, purché in modiche quantità.



## CONDIMENTI

Da usarsi a crudo: olio extravergine di oliva, olio di mais, di arachidi, di girasole, di vinacciolo; burro in piccole quantità.

Per la cottura: olio extravergine di oliva, olio di arachide.

Aceto con moderazione: da preferire succo di limone.

Dado vegetale senza glutammato aggiunto.



## FRUTTA

È consigliata quella di stagione.

Albicocche, amarene, ananas fresco, arance, banane, ciliege, clementine, cocomero, fichi, fragole, kiwi, lamponi, limoni, kaki, mandaranci, mandarini, mele, melone, mirtilli, more, nespole, papaia, pere, pesche, pompelmo, prugne, ribes, uva (fino ai 36 mesi succo d'uva). Dai 36 mesi anche il melograno.

La frutta deve essere accuratamente lavata, sbucciata e tagliata appena prima del consumo o spremuta o frullata oppure grattugiata o cotta. La frutta prevista per il pranzo o per la cena può essere data rispettivamente a metà mattina o pomeriggio.

Nei bimbi piccoli per la frutta tipo: fragole, pesche, agrumi, kiwi saggiare la tolleranza individuale iniziando con piccole quantità.



## DOLCI:

Di semplice confezione: tipo strudel, torta di frutta, di yogurt, di pane, di latte, di mele, crostata, di carote, budino (con latte, uova, zucchero, farina), gelato

(preferibilmente alla frutta o allo yogurt) biscotti secchi o tipo pavesini, fiocchi di cereali, muesli, confettura e marmellata.



## DOLCIFICANTI:

zucchero o zucchero di canna o miele nelle dosi consigliate nella dieta.



## BEVANDE:

Acqua, acqua aromatizzata con succo di agrumi, infusi di frutta o di orzo, camomilla, the deteinato preparato in casa per infusione, limitando l'aggiunta di zucchero (evitare i tipi di the solubile o già confezionati, in quanto sono assai ricchi di zucchero). Sono da evitare bevande gassate e zuccherine. Sono da escludere le bevande contenenti dolcificanti artificiali fino ai 36 mesi.

Si ricorda che i dolcificanti artificiali e gli alimenti che li contengono sono da utilizzare solo in caso di effettiva necessità.







**Proposta di menù settimanali**



12 - 18 mesi

prima settimana

COLAZIONE  
META  
MATTINA

PRANZO

MERENDA

CENA

LUNEDÌ

Pasta + grana grattugiato  
Formaggio • Verdure • Pane  
• Olio

Torta  
Infuso

Semolino + grana grattugiato •  
Pesce • Verdura • Patate • Olio •  
Pane • Frutta

MARTEDÌ

Passato di verdura + grana  
grattugiato • Carne • Verdure  
Patate • Olio • Pane

Frutta  
Yogurt

Pasta + grana grattugiato • Uovo •  
Verdura • Olio • Pane • Frutta

MERCOLEDÌ

La colazione può  
variare a seconda  
dei gusti ed  
abitudini di ogni

Riso + grana grattugiato •  
Pesce • Verdure • Olio •  
Pane

Biscotti  
Latte

Crema di legumi passati con  
crostini + grana • Verdura • Olio •  
Pane • Frutta

GIOVEDÌ

Frutta di  
stagione

Gnocchi + grana grattugiato  
Carne • Verdure • Pane •  
Olio

Frutta  
Yogurt

Minestra di orzo + grana •  
Formaggio • Verdura • Olio •  
Pane • Frutta

VENERDÌ

Latte o yogurt -  
Pane o biscotti o  
fette biscottate o  
altri cereali

Minestra + grana • Pesce •  
Verdure • Patate • Olio •  
Pane

Frullato di  
frutta e latte

Risotto + grana • Prosciutto cotto  
• Verdura • Olio • Pane • Frutta

SABATO

Pasta + grana • Purè  
di legumi • Verdure •  
Olio • Pane

Biscotti  
Latte

Minestrina + grana • Carne •  
Verdura • Patate • Olio • Pane •  
Frutta

DOMENICA

Polenta • Carne • Verdure •  
Olio • Pane

Budino  
Fetta  
biscottata

Passato di verdura + grana •  
Formaggio • Verdura • Purea di  
piselli • Olio • Pane • Frutta

12 - 18 mesi  
seconda settimana

COLAZIONE  
META  
MATTINA

PRANZO

MERENDA

CENA

LUNEDÌ

Riso + grana • Formaggio •  
Verdure • Pane • Olio

Torta  
Infuso

Minestrina+grana • Pesce •  
Verdura • Patate • Olio • Pane •  
Frutta

MARTEDÌ

Pasta+grana • Carne •  
Verdure • Olio • Pane

Biscotti  
Latte

Crema di legumi passati con  
crostini o cereali+grana • Verdura  
• Olio • Pane • Frutta

MERCOLEDÌ

La colazione può  
variare a seconda  
dei gusti ed  
abitudini di ogni

Spaetzle+grana • Frittata o  
prosciutto • Verdure • Olio •  
Pane

Yogurt  
Pane

Passato di verdura con riso+grana  
• Pesce • Verdura • Olio • Pane •  
Frutta

GIOVEDÌ

Frutta di  
stagione

Pasta+grana • Carne •  
Verdure • Pane • Olio

Frullato di  
frutta e latte

Pancotto+grana • Formaggio •  
Verdura • Olio • Pane • Frutta

VENERDÌ

Latte o yogurt -  
Pane o biscotti o  
fette biscottate o  
altri cereali

Crema di carote o patate e  
crostini+grana • Pesce •  
Verdure • Patate • Olio • Pane

Budino

Pasta+grana • Prosciutto cotto •  
Verdura • Olio • Pane • Frutta

SABATO

Gnocchi di semolino+grana  
• Carne • Verdure • Olio •  
Pane

Biscotti  
The

Riso e piselli freschi+grana •  
Ricotta magra • Verdura • Olio •  
Pane • Frutta

DOMENICA

Pasta • Pesce • Verdure •  
Olio • Pane

Frutta  
Yogurt

Semolino al latte+grana • Verdura  
• Purea di piselli • Olio • Pane •  
Frutta

19 - 36 mesi

prima settimana

	COLAZIONE	META MATTINA	PRANZO	MERENDA	CENA
<b>LUNEDÌ</b>			Pasta + grana grattugiato Formaggio • Verdure • Pane • Olio	Torta Infuso	Semolino + grana grattugiato • Pesce • Verdura • Patate • Olio • Pane • Frutta
<b>MARTEDÌ</b>			Passato di verdura + grana grattugiato • Carne • Verdure Patate • Olio • Pane	Frutta Yogurt	Pasta + grana grattugiato • Uovo • Verdura • Olio • Pane • Frutta
<b>MERCOLEDÌ</b>	La colazione può variare a seconda dei gusti ed abitudini di ogni persona, gli alimenti consigliati possono essere i seguenti:		Riso + grana grattugiato • Pesce • Verdure • Olio • Pane	Biscotti Latte	Crema di legumi passati con crostini + grana • Verdura • Olio • Pane • Frutta
<b>GIOVEDÌ</b>		Frutta di stagione	Gnocchi + grana grattugiato Carne • Verdure • Olio	Frutta Yogurt	Passato di verdura + grana • Pizza (o formaggio) • Verdura • Olio • Pane • Frutta
<b>VENERDÌ</b>	Latte o yogurt - Pane o biscotti o fette biscottate o altri cereali		Minestra + grana • Pesce • Verdure • Patate • Olio • Pane	Frullato di frutta e latte	Risotto + grana • Prosciutto cotto • Verdura • Olio • Pane • Frutta
<b>SABATO</b>			Pasta + legumi • Grana • Verdure • Olio • Pane	Biscotti Latte	Minestrina + grana • Carne • Verdura • Patate • Olio • Pane • Frutta
<b>DOMENICA</b>			Polenta • Carne • Verdure • Olio • Pane	Budino Fette biscottate	Minestra di orzo + grana • Formaggio • Verdura • Olio • Pane • Frutta

19 - 36 mesi  
seconda settimana

COLAZIONE  
META  
MATTINA

PRANZO

MERENDA

CENA

LUNEDÌ

Passato • Pizza • Verdure •  
Pane • Olio

Budino  
Fetta  
biscottata

Minestrina+grana • Pesce •  
Verdura • Patate • Olio • Pane •  
Frutta

MARTEDÌ

Pasta+grana • Carne •  
Verdure • Olio • Pane

Biscotti  
Latte

Crema di legumi passati con  
crostini o cereali+grana • Verdura  
• Olio • Pane • Frutta

MERCOLEDÌ

La colazione può  
variare a seconda  
dei gusti ed  
abitudini di ogni  
persona, gli  
alimenti consigliati  
possono essere i  
seguenti:

Spaetzle+grana • Frittata o  
prosciutto • Verdure • Olio •  
Pane

Yogurt  
Pane

Passato di verdura con riso+grana  
• Pesce • Verdura • Olio • Pane •  
Frutta

GIOVEDÌ

Frutta di  
stagione

Pasta+grana • Carne •  
Verdure • Pane • Olio

Frullato di  
frutta e latte

Pancotto+grana • Formaggio •  
Verdura • Olio • Pane • Frutta

VENERDÌ

Latte o yogurt -  
Pane o biscotti o  
fette biscottate o  
altri cereali

Crema di carote o patate con  
crostini+grana • Pesce •  
Verdure • Patate • Olio • Pane

Torta  
Infuso

Pasta+grana • Prosciutto cotto •  
Verdura • Olio • Pane • Frutta

SABATO

Gnocchi di semolino+grana  
• Carne • Verdure • Olio •  
Pane

Biscotti  
The

Riso e piselli freschi+grana •  
Ricotta magra • Verdura • Olio •  
Pane • Frutta

DOMENICA

Pasta • Pesce • Verdure •  
Olio • Pane

Frutta  
Yogurt

Semolino al latte+grana •  
Pure di Legumi • Verdura •  
Olio • Pane • Frutta

3 - 6 anni

prima settimana

COLAZIONE  
META  
MATTINA

PRANZO

MERENDA

CENA

LUNEDÌ

Gnocchi + grana grattugiato  
Formaggio • Verdure • Pane  
• Olio

Torta  
Infuso

Semolino + grana • Pesce •  
Verdura • Patate • Olio • Pane •  
Frutta

MARTEDÌ

Passato di verdura + grana  
grattugiato • Carne • Verdure  
Patate • Olio • Pane

Frutta  
Yogurt  
Pane

Pasta + grana • Uovo • Verdura •  
Olio • Pane • Frutta

MERCOLEDÌ

La colazione può  
variare a seconda  
dei gusti ed  
abitudini di ogni

Riso + grana grattugiato •  
Pesce • Verdure • Olio •  
Pane

Biscotti  
Latte

Crema di legumi passati con  
crostini + grana • Verdura • Olio •  
Pane • Frutta

GIOVEDÌ

Frutta di  
stagione

Pasta al forno + grana  
grattugiato • Verdure • Olio  
• Pane

Frutta  
Yogurt  
Pane

Passato di verdura + grana • Pizza  
• Verdura • Olio • Pane • Frutta

VENERDÌ

Latte o yogurt -  
Pane o biscotti o  
fette biscottate o  
altri cereali

Pasta + grana • Pesce •  
Verdure • Olio • Pane

Frullato di  
frutta e latte  
Biscotti

Pastina in brodo + grana •  
Prosciutto cotto • Verdura •  
Olio • Pane • Frutta • Patate

SABATO

Mimestrone + grana • Piselli •  
verdure • Olio • Pane •  
un uovo

Pane  
Latte  
Marmellata

Risotto + grana • Carne •  
Verdura • Olio • Pane • Frutta

DOMENICA

Polenta • Carne • Verdure •  
Olio • Pane

Budino  
Fette  
biscottate

Minestra di orzo + grana •  
Formaggio • Verdura • Piselli •  
Olio • Pane • Frutta

**3 - 6 anni**  
seconda settimana

	COLAZIONE	META MATTINA	PRANZO	MERENDA	CENA
<b>LUNEDÌ</b>			Passato di verdura • Pizza • Verdure • Pane • Olio	Frutta Yogurt Pane	Minestrina+grana • Pesce • Verdura • Patate • Olio • Pane • Frutta
<b>MARTEDÌ</b>			Pasta+grana • Carne • Verdure • Olio • Pane	Pane Latte Marmellata	Crema di legumi passati con crostini o cereali+grana • Verdura • Olio • Pane • Frutta
<b>MERCOLEDÌ</b>	La colazione può variare a seconda dei gusti ed abitudini di ogni persona, gli alimenti consigliati possono essere i seguenti:		Canederli con prosciutto +grana • Piselli • Verdure crude • Olio • Pane	Torta Infuso	Passato di verdura con riso+grana • Pesce • Verdura • Olio • Pane • Frutta
<b>GIOVEDÌ</b>		Frutta di stagione	Pasta+grana • Carne • Verdure • Pane • Olio	Frullato di frutta e latte Biscotti	Pancotto+grana • Formaggio • Verdura • Olio • Pane • Frutta
<b>VENERDÌ</b>	Latte o yogurt - Pane o biscotti o fette biscottate o altri cereali		Crema di carote o patate o crostini+grana • Pesce • Verdure • Patate • Olio • Pane	Budino Fetta biscottata	Pasta+grana • Prosciutto cotto • Verdura • Olio • Pane • Frutta
<b>SABATO</b>			Gnocchi di semolino+grana • Carne • Verdure • Olio • Pane	Biscotti The	Minestra di legumi+grana • Ricotta magra • Verdura • Olio • Pane • Frutta
<b>DOMENICA</b>			Pasta • Pesce • Verdure • Olio • Pane	Frutta Yogurt Pane	Orzotto+grana • Uovo • Patate • Verdura • Olio • Pane • Frutta

7 - 18 anni

prima settimana

COLAZIONE

META  
MATTINA

PRANZO

MERENDA

CENA

LUNEDÌ

Pasta • Carne • Verdura  
cruda e cotta • Pane

Yogurt • Fette  
biscottate  
Frutta

Minestrina in brodo • Torta di patate  
• Verdura mista • Frutta

MARTEDÌ

Passato di verdura • Pizza  
con mozzarella e pomodoro •  
Verdura cruda

Torta di frutta

Risotto • Prosciutto • Verdura mista  
• Frutta

MERCOLEDÌ

La colazione può  
variare a seconda  
dei gusti ed  
abitudini di ogni  
persona, gli  
alimenti consigliati  
possono essere i  
seguenti:

Pasta • Carne • Verdura  
cruda • Verdura cotta • Pane

Latte  
Pane  
Frutta

Crema di verdura (con pastina) •  
Pesce • Patate olio • Pane • Frutta

GIOVEDÌ

Frutta di  
stagione

Risotto • Carne • Verdura  
cruda • Verdura cotta • Pane

Frullato di frutta  
e latte  
Biscotti secchi

Minestrone di verdura • Uovo •  
Verdura cruda mista • Pane • Frutta

VENERDÌ

Latte o yogurt -  
Pane o biscotti o  
fette biscottate o  
altri cereali

Minestra • Pesce • Verdura  
cruda • Patate • Pane

Torta di mele

Pasta • Formaggio • Verdura cruda  
• Pane • Frutta

SABATO

Marmellata o miele

Pasta al pomodoro • 1 uovo •  
Verdura cruda • Piselli • Pane

Budino al  
cioccolato  
Fette biscott.

Passato di verdura • Formaggio •  
Verdura cruda • Pane • Frutta

DOMENICA

Risotto alla parmigiana •  
Coniglio al forno • Verdura •  
Verdura cruda • Pane

Gelato di frutta

Crema di legumi • Verdure crude  
miste • Pane • Frutta

7 - 18 anni

seconda settimana

COLAZIONE  
META  
MATTINA

PRANZO

MERENDA

CENA

LUNEDÌ

Orzetto • Carne • Purè di patate • Verdura cruda • Pane

Pane  
Latte  
Frutta

Pasta al pomodoro • Ricotta • Verdura cruda • Verdura cotta • Frutta • Pane

MARTEDÌ

Risotto al pomodoro • Pesce • Piselli • Verdura cruda • Pane

Frullato di frutta e latte

Minestrone di verdura • 1 uovo • Verdura cruda • Frutta • Pane

MERCOLEDÌ

La colazione può variare a seconda dei gusti ed abitudini di ogni persona, gli alimenti consigliati possono essere i seguenti:

Gnocchi di patate • Formaggio • Verdura cruda e cotta • Pane

Torta di mele

Minestra in brodo vegetale • Prosciutto cotto sgrassato • Verdure miste • Pane • Frutta

GIOVEDÌ

Frutta di stagione

Pasta con verdura • Carne • Verdura cruda • Verdura cotta • Pane

Yogurt  
Biscotti secchi o altri cereali

Crema di verdura • Pesce • Patate all'olio • Pane • Frutta di stagione

VENERDÌ

Latte o yogurt -  
Pane o biscotti o fette biscottate o altri cereali

Pasta al forno (con ragù e besciamelle) • Verdura cruda • Verdura cotta • Pane

Macedonia di frutta  
Fette biscott.

Canederli in brodo • Legumi • Verdura cruda • Pane • Frutta

SABATO

Marmellata o miele

Crema di verdura (con riso) • Pesce • Patate al forno • Verdura cruda • Pane

Torta di frutta

Pizza con mozzarella e pomodoro • Verdure miste • Pane • Frutta

DOMENICA

Polenta e spezzatino • Verdura cotta • Verdura cruda

Gelato alla frutta o allo yogurt

Pasta • Frittata (1 uovo) • Verdura cruda • Pane • Frutta



**Alcune ricette utili e della  
nostra cultura trentina**



### **Minestra di fregoloti (per una persona)**

30 g di farina  
acqua quanto basta (q.b.)  
150 cc di latte  
100 cc di acqua  
sale q/b

Versare la farina in un contenitore o su un piatto aggiungere a gocce l'acqua, cercando di ridurla con una forchetta in tanti " fregoloti " della grossezza di una nocciola o poco meno. Fate cuocere il composto circa 20 minuti nell'acqua e latte.

### **Panada (per una persona)**

40 g di pane  
250 cc di acqua  
5 g di burro  
grana

Tagliare il pane a fette e tostarlo nel forno. Quindi lo si mette nell'acqua fredda leggermente salata. Cuocere il tutto per almeno 1 ora a fuoco lento, mescolare energicamente il composto fino a farlo diventare omogeneo. Togliere dal fuoco, aggiungere il burro e il grana.

### **Pasta e fagioli (per una persona)**

25 g di fagioli secchi  
40 g di patate  
5 g di sedano  
15 g di carote  
10 g di cipolle

10 g di pomodori pelati  
20 g di pasta  
10 g di grana  
3 g olio extra vergine di oliva

Mettere a bagno i fagioli almeno otto ore prima. Tagliare le verdure a pezzetti, aggiungere i fagioli e acqua, cuocere il tutto lentamente per almeno due ore, coperto. Passare tutto con il passaverdura, lasciando a parte una piccola quantità di fagioli, quindi aggiungere la pasta. A cottura ultimata aggiungere i fagioli interi, il grana e l'olio a crudo e servire.

### **Orzetto alla Trentina (per una persona)**

200 g di un misto delle seguenti verdure:  
carota, porro, spinaci, fagiolini, piselli, zucchini, fagioli freschi, patate, sedano, prezzemolo  
20 g di orzo perlato  
olio  
grana

Tagliare tutte le verdure a dadini e far bollire in pentola a pressione per mezz'ora ( in padella a fuoco basso per 2 ore circa ). Aggiungere a fine cottura olio e grana.

### **Brò Brusà (per una persona)**

30 g di farina bianca  
300 cc di acqua  
3 g olio extra vergine di oliva  
grana

Abbrustolire la farina bianca in forno fino a quando non assume un colore dorato, rimestando frequentemente. Versare lentamente l'acqua fredda, mescolando il composto e farlo bollire fin quando non assumerà un aspetto un po' denso e asciutto. Aggiungere l'olio e il grana.

### **Mosa (per una persona)**

30 g di farina gialla  
150 cc di latte  
150 cc di acqua  
3 g di burro  
formaggio

Far bollire l'acqua e il latte, versare a pioggia la farina e il sale, lasciar cuocere per almeno mezz'ora a fuoco lento. Al termine il composto avrà un aspetto semidenso. Aggiungere il burro e del formaggio a piacere. (piatto unico serale)

### **Polenta di patate (per 5 persone)**

1 kg di patate  
1/2 tazza di farina gialla  
1/2 tazza di farina di grano saraceno  
1 bicchiere di acqua

Fate cuocere le patate al vapore, quando sono ancora tiepide passarle allo schiacciapatate. Riporre l'impasto nel paiolo ed aggiungere la farina gialla e la farina di grano saraceno, successivamente l'acqua. Mettere a fuoco veloce e in seguito abbassare la fiamma, badando di mescolare con una certa continuità. Servire sul tagliere della polenta accompagnata da formaggio o carne.

## Rotolo di spinaci (per 5 persone)

750 g di patate bianche  
150 g di farina bianca  
500 g di spinaci  
1 uovo intero  
un pizzico di sale  
15 g burro o salsa di pomodoro

Lessare le patate e passarle con lo schiacciapatate ancora calde. Incorporare la farina, l'uovo e il sale; impastare il tutto uniformemente e a lungo. Nel frattempo lessare gli spinaci, strizzarli, tritarli e farli insaporire con un po' di olio. Stendere su un canovaccio pulito la pasta di patate in modo uniforme di altezza di c/a 1 cm. Disporre su tutta la superficie gli spinaci ed infine, aiutandosi con un canovaccio, arrotolare la pasta su se stessa. Chiudere i lembi del canovaccio con del filo bianco e mettere tutto in acqua bollente per almeno 20 minuti.

Quando il rotolo è cotto tagliarlo a fette di circa 2 cm che verranno disposte su un piatto da portata e cosparse di grana grattugiato e burro appena sciolto oppure con salsa di pomodoro.

## Strangolapreti (per 5 persone)

500 g di spinaci  
250 g di pane raffermo  
1 uovo intero  
2 cucchiaini di farina bianca  
pane grattugiato q/b

Lessare gli spinaci in poca acqua salata, strizzarli e passarli con il passaverdura. Nel frattempo mettere a bagno nel latte o nel brodo vegetale il pane, che a sua volta deve essere passato nel passaverdura dopo essere stato ben strizzato. Aggiungere al pane gli spinaci, l'uovo, la

farina e mescolare accuratamente. Se il composto dovesse risultare troppo molle, aggiungere del pane grattato. Preparare dei gnocchetti e cuocerli in acqua salata bollente.

Condire con sugo di pomodoro e grana.

### Canederli (per 5 persone)

300 g di pane raffermo

1 uovo intero

150 g di prosciutto magro

prezzemolo

farina bianca q/b

Mettere a bagno nel latte o nel brodo vegetale il pane tagliato a dadini, aggiungere l'uovo e il prosciutto sempre tagliato a dadini, prezzemolo e la farina bianca necessaria per arrivare ad una giusta consistenza per formare dei grossi gnocchi (se il composto dovesse risultare troppo molle aggiungere del pane grattato).

Lessare in brodo vegetale, per circa mezz'ora. Si possono consumare asciutti, conditi con sugo di pomodoro o burro appena sciolto e grana, oppure nel loro brodo.

### Torta di patate (per 5 persone)

4 patate grosse

1 cucchiaio abbondante di farina bianca

un pizzico di sale

olio di oliva extra vergine

Grattugiare le patate con l'apposita grattugia (in mancanza di questa utilizzare quella grossa per il formaggio). Aggiungere la farina e il sale ed amalgamare uniformemente. Versare l'impasto così preparato in una

teglia unta con un poco di olio (oppure utilizzare la carta forno), mettere nel forno molto caldo fino a che si formi una superficie croccante e dorata.

### **Torta Simona alla Trentina (per 5 persone)**

2 uova intere  
125 g di farina bianca  
1 bicchiere di latte  
sale q/b

Mescolare le uova con la farina e diluire il composto a poco a poco con il latte freddo sbattendo bene ed aggiungendo il sale necessario.

Versare l'impasto così preparato in una teglia appena unta di olio (oppure utilizzare la carta forno), mettere nel forno caldo fino a raggiungere un bel colore dorato. Questa torta, che deve risultare tutta irregolare (a bolle) si gusta con qualche intingolo a piacere o con insalata.

Volendola utilizzare come dolce, spolverizzarla di zucchero oppure aggiungere all'impasto poco zucchero e fettine di mela o pera.

### **Strudel alla Trentina (per 5 persone)**

250 g di farina bianca  
4 cucchiaini di acqua o latte  
una noce di burro  
3 mele medie  
uva passa  
pinoli  
gherigli di noce tritati  
pane grattato  
cannella

Formare un impasto omogeneo con la farina, acqua o latte tiepido e il burro aggiungendo un pizzico di sale. Lavorare con le mani tutto l'impasto. Lasciare a riposare coperto con un tovagliolo. Nel frattempo preparare il ripieno con le mele sbucciate e affettate, uva passa, pinoli, le noci e un poco di zucchero. Tirare la pasta molto sottile con un mattarello, quindi spolverizzarla con il pane grattato e cannella (facoltativa) aggiungere il ripieno di frutta e arrotolarvi intorno la pasta e formare un "grosso salciccione". Prima di infornare spennellare la pasta con tuorlo d'uovo ed infornare per  $\frac{3}{4}$  di ora c/a.

### **Budino al cacao (per 5 persone)**

450 cc di latte intero  
25 g di farina  
125 g di zucchero  
40 g di cacao  
2 uova intere

In una casseruola di acciaio con fondo termico sbattere bene le uova con lo zucchero quindi aggiungere la farina bianca e il cacao setacciati amalgamando bene il tutto. Aggiungere il latte bollente e sbattere energicamente ponendo poi la casseruola sul fuoco a fiamma moderata e far cuocere per qualche minuto mescolando continuamente. Versare poi in uno stampo bagnato o in stampini mono-porzione, dopo aver fatto raffreddare il composto mettere in frigorifero per almeno un'ora.

### **Budino alla vaniglia ( per 5 persone )**

450 cc di latte intero  
30 g di farina bianca  
100 g di zucchero

2 uova intere

bustine di vaniglia

Il procedimento è simile a quello sopra descritto.

### **Creme caramelle ( per 5 persone )**

350 cc di latte intero

125 g di zucchero

3 uova intere

vaniglia bustine

Sbattere in una bacinella le uova con 100 gr zucchero e la vaniglia. Lo zucchero rimasto (25 gr.) metterlo in padella e farlo caramellare versandolo sul fondo di uno stampo unico o di stampini singoli. Far bollire il latte e versarlo sulle uova sbattendo energicamente il composto. Versare il tutto negli stampi già preparati. Prendere una teglia con dell'acqua fredda e deporvi gli stampini con il composto infornate il tutto a circa 150/160 ° e lasciar cuocere per almeno un'ora e mezzo facendo attenzione che l'acqua non bolla ( il livello dell'acqua nella teglia dovrà essere a circa tre quarti dell'altezza degli stampi).

Dopo la cottura toglierli dall'acqua e procedere come per i budini.

### **Salsa besciamelle**

1000 cc di latte fresco intero

80 g di burro (oppure olio di arachide)

70 g di farina bianca

foglia di alloro

noce moscata

sale

Far scaldare bene il latte fino quasi a farlo bollire. Nel frattempo sciogliere il burro senza farlo cuocere (o l'olio di arachide), levare momentaneamente dal fuoco e aggiungere la farina stemperandola

bene con l'aiuto di una frusta e facendo attenzione che non abbia grumi. Rimettere sul fuoco aggiungendo la foglia d'alloro e un pizzico di noce moscata e lasciare cuocere a fuoco moderato per un paio di minuti, quindi versare il latte ben caldo mescolando energicamente sempre con l'uso della frusta. Farla bollire a fuoco moderato per circa cinque minuti aggiustandola di sapore con un pizzico di sale.

La quantità sopra descritta è sufficiente per preparare circa 5/6 porzioni di paste pasticciate o per far gratinare circa 15/20 porzioni di verdura o altro.

## Bibliografia

- C. Alberto, A.L. Bauer, *La cucina trentina*, Reverdito Editore, 1982;
- G. Lazzari Turco, *Il piccolo focolare*, Reverdito Editore, 1990;
- LARN 1996
- *Tabelle di composizione degli alimenti*, Istituto Nazionale della Nutrizione, Edera S.r.l., Dicembre 1997
- Bertoluzza, *La cucina trentina all'epoca degli Asburgo sec.XIX XX*, U.C.T. Trento, 1997;
- *Linee guida per la ristorazione scolastica della Lombardia*, Servizio Prevenzione Sanitaria, Direzione Generale Sanità della Regione Lombardia Dipartimento di prevenzione delle Aziende Sanitarie della Lombardia ex Art. 5 della L.R. 67/85, 1998;
- *Linee guida per una sana alimentazione italiana*, Istituto Nazionale della Nutrizione, revisione 2003



Gruppo tecnico per la revisione tabelle dietetiche

**Enrico Nava**

Medico Igienista Responsabile Servizio Educazione alla Salute  
Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari Trento

**Antonio Costa**

Medico specialista in Scienza dell'Alimentazione Responsabile del Servizio  
di Dietetica e Nutrizione clinica  
Ospedale di Trento

**Nadia Galler**

Assistente sanitaria Servizio Educazione alla Salute  
Azienda provinciale per i Servizi Sanitari Trento

**Anita Graffer**

Dietista dei Servizi all'infanzia, istruzione, sport  
Comune di Trento

**Cristina Jori**

Assistente sanitaria Servizio Educazione alla Salute  
Azienda provinciale per i Servizi Sanitari Trento

**Maria Teresa Pasquazzo**

Dietista coordinatrice Servizio di Dietetica e Nutrizione clinica  
Ospedale di Trento

**Carlo Pedrolli**

Medico specialista in Medicina interna e Cardiologia, responsabile del Servizio di  
Dietetica e Nutrizione clinica  
Ospedale di Trento

**Enrico Piffer**

Medico pediatra di libera scelta  
Lavis (TN)

**Patrizia Ziviani**

Dietista coordinatrice Servizio di Dietetica e Nutrizione clinica  
U.O. di Medicina - Ospedale di Rovereto









