

ALIMENTAZIONE AL NIDO

In seguito alla richiesta del Comune di Firenze all'Azienda Sanitaria di Firenze per la stesura di nuove tabelle dietetiche per gli Asili Nido, si è costituito un gruppo di lavoro formato da Medici della U.O. Igiene Pubblica e dietiste della U.O. di Dietetica dell'Azienda Sanitaria di Firenze, medici pediatri della Federazione Italiana Medici Pediatri - FIMP, coadiuvati dai responsabili del Servizio di refezione degli asili nido del Comune, ma anche dai preziosi consigli del personale che lavora negli asili nido, nonché dai genitori dei piccoli utenti.

Da questa collaborazione sono scaturiti i due volumi:

1 L'Alimentazione al nido

2 Il Ricettario

Hanno collaborato alla stesura di questi volumi:

U.O. Igiene Pubblica - Azienda Sanitaria di Firenze
D.ssa Laura Ricciarelli
D.ssa Barbara Niccoli

U.O. di Dietetica - Azienda Sanitaria di Firenze
Serena Conti
Daniela Bandini
Carlotta Benvenuti

Federazione Italiana Medici Pediatri - FIMP
D.ssa Antonina Chiccoli
Dott. Massimo Generoso
Dott. Giovanni Vitali Rosati

I CRITERI PER LA FORMULAZIONE DEI MENU

L'alimentazione riveste un ruolo importante nella vita di ognuno e sicuramente deve essere particolarmente attenta quando si rivolge a bambini piccoli come gli ospiti dell'asilo nido.

Fin dalla nascita è importante abituare il piccolo a mangiare in modo nutrizionalmente corretto, promuovendo l'allattamento al seno, ma anche dopo è bene non trascurare né gli aspetti nutrizionali né quelli qualitativi. Soprattutto all'interno di una struttura come l'asilo nido che riveste anche un ruolo educativo, tali aspetti devono essere particolarmente curati così come non devono essere trascurati i criteri igienici atti ad assicurare un pasto sicuro.

Mangiare è anche un piacere e tale ulteriore aspetto non può essere trascurato nella preparazione dei pasti che dovranno stimolare la voglia di mangiare ed educare il gusto. Questo giustifica la cura particolare che necessita la presentazione dei piatti e l'esigenza di fornire alimenti che con il loro aspetto, odore, consistenza, risvegliano l'appetito ed invogliano a scoprire sapori nuovi.

Tutto ciò deve essere attuato senza dimenticare che il bambino sviluppa gradualmente le sue capacità digestive e che il momento dell'introduzione di nuovi cibi (svezzamento) è particolarmente delicato: ogni bambino ha tempi e modi diversi nell'accettare cambiamenti nella sua situazione.

Infine, il pasto è anche un momento di relazione e comunicazione per cui oltre agli aspetti nutrizionali, igienici, qualitativi, devono essere adeguati anche i locali in cui si mangia, il personale che aiuta i piccoli a mangiare, le modalità di somministrazione del cibo, ecc.

Niente può essere trascurato al fine di creare un buon rapporto tra il bambino e il cibo.

LA STESURA DELLE TABELLE DIETETICHE E DEI MENU

Al fine di creare pasti nutrizionalmente corretti si è proceduto nel seguente modo:

- E' stato creato un gruppo di lavoro composto da medici pediatri e igienisti, dietiste, pedagogiste, educatori, operatori cuccinieri, esecutori, genitori.
- Sono state prese in visione le tabelle dietetiche, i menù, i capitolati e le ricette degli operatori cuccinieri in uso.
- Per la formulazione delle tabelle dietetiche sono state seguite le indicazioni dei LARN (livelli di assunzione raccomandati per la popolazione italiana) edizione 1996 edite dall'Istituto Nazionale della Nutrizione.
- Sono state formulate tre tabelle dietetiche e i relativi menù, per i bambini al di sotto del primo anno di vita (6 – 9 mesi e 9 – 12 mesi) e per la fascia di età 1 – 3 anni, seguendo le indicazioni del pediatra.
- La differenza di grammature tra 1 – 2 anni e 2 – 3 anni è minima ed è stata adottata quindi un'unica tabella (scegliendo quella superiore ottenuta dalla media dei vari range di riferimento) considerando che le quantità di alcuni alimenti sono molto ridotte e che facilmente si possono perdere alcune razioni sia durante le preparazioni che durante il loro consumo (scarto pedagogico).
- Le grammature sono indispensabili per predisporre il servizio di refezione e servono di riferimento per una corretta alimentazione dal punto di vista quantitativo; ma bisogna ricordare che ogni bambino deve soddisfare le proprie sensazioni di fame e sazietà, senza essere costretto a delle quantità vincolanti.
- Il menù proposto, differenziato in 4 settimane invernali e 4 settimane estive è ispirato al modello mediterraneo, in cui vengono privilegiati i cereali, i legumi la frutta e verdura di stagione, integrandoli con alimenti proteici come carne, pesce, uova e formaggi.
- Il menù prevede alcuni piatti unici, per esempio alcuni cereali combinati con legumi o con piccole quantità di alimenti di origine animale (ravioli ricotta e spinaci, pizza, sfornati di verdura ecc.) Questi piatti sono comunque sempre accompagnati da pane, verdura e frutta e costituiscono un pasto equilibrato e completo.
- Per il secondo piatto viene adottata una rotazione settimanale di pietanze tale da coprire i fabbisogni dei bambini per tutti i nutrienti con particolare riferimento ad alcuni micro - nutrienti come calcio e ferro.
 - Nella cura per ottenere un pasto sicuro si inquadra la decisione di privilegiare quegli alimenti derivati da coltivazione biologica (Legge 488 del 23/12/1999 art. 59 Sviluppo dell'agricoltura biologica e di qualità: Disposizione della formazione del bilancio annuale e pluriennale dello Stato – Legge Finanziaria 2000) e di non utilizzare materie prime che contengono O.G.M. (Organismi Geneticamente Modificati).
- Le richieste di un'alimentazione secondo regole e tradizioni culturali o religiose diverse da quelle previste dal menu, sono attualmente numerose, sia perché frequentano il nido bambini provenienti da paesi extraeuropei, sia perché alcuni genitori scelgono di escludere alcuni cibi di natura animale dalla dieta dei loro figli. Per garantire un pasto adeguato anche a questi piccoli è stato deciso di inserire un menù semivegetariano che esclude carni bovine e suine.

IL PRANZO AL NIDO

Il momento del pranzo costituisce uno degli aspetti più significativi della vita al nido non solo per la salute ed il benessere del bambino, ma anche perché, da un punto di vista educativo, è parte fondamentale del progetto pedagogico. In tale ottica, il momento del pasto è oggetto di riflessione costante per tutto il personale del nido così da renderlo sempre più rispondente ai bisogni dei bambini.

Nel corso degli anni è stata raggiunta una sempre maggiore consapevolezza di come il pranzo al nido sia importante per la relazione e la socializzazione tra adulti e bambini e tra i bambini stessi.

Per il momento del pranzo, così pensato, sono stati predisposti “ambienti” sereni e accoglienti, la modalità di comunicazione fra adulti e bambini è tranquilla e priva di ansia. E’ per sostenere adeguatamente questa modalità di relazione che sono state adottate particolari strategie educative quali:

- piccoli gruppi di bambini con l’educatore di riferimento;
- compresenza di tutto il personale (educatori, esecutori, cuochi);
- cura nell’allestire la tavola e nel modo di presentare il cibo;
- rituali che rassicurano il bambino aiutandolo a strutturare il tempo e a prevedere l’esperienza.

Per i piccolissimi l’alimentazione è un momento di intimità con l’adulto e in questa occasione diventa importante rispettare i tempi e i ritmi del bambino, assecondandone i cambiamenti che avvengono di giorno in giorno, soprattutto nella fase delicata dello svezzamento che spesso coincide con l’ingresso al nido. E’ quindi indispensabile non solo una grande collaborazione tra operatore cuciniere ed educatore, ma anche un rapporto tra genitore – educatore – cuoco costantemente basato sulla reciproca fiducia.

Per i bambini più grandi l’alimentazione al nido è una grande opportunità per soddisfare il desiderio di autonomia, sperimentare le proprie competenze e, dimostrando il loro “saper fare”, affermare la propria personalità. E’ una conquista importante che rafforza l’identità e la sicurezza del bambino imparare a mangiare autonomamente, prima con le mani e poi, superata la fase importantissima del “pasticciamento”, usando progressivamente gli “strumenti” (cucchiaio, forchetta, bicchiere, ecc.).

E’ necessario non mettere fretta al piccolo, rispettare i suoi gusti e la sua capacità di autoregolarsi e insegnarli gradualmente, senza forzature, a rispettare alcune regole che il mangiare insieme comporta.

Un aspetto importante del cibo è quello conoscitivo, per altro difficilmente separabile da quello affettivo. Durante lo svezzamento il cibo è scoperta di colori, sapori, odori, consistenze nuove e contemporaneamente gioco, curiosità e, soprattutto, piacere. A volte però può essere anche timore, rifiuto di ciò che non si conosce, un sapore nuovo o un cibo presentato in maniera diversa. Per tale motivo è necessaria una buona collaborazione tra chi prepara il cibo (cuoco) e chi lo offre (educatore).

Ci sembra importante pertanto, sia da parte del personale del nido che del genitore, non preoccuparsi solo della quantità del cibo ma fare in modo che fin dall’inizio dello svezzamento il bambino possa avere un buon rapporto con ciò che mangia per costruire le basi della sua salute e del suo benessere.

ALIMENTAZIONE NEL 1° ANNO DI VITA

Da 1 a 6 mesi

La maggior parte dei pediatri nutrizionisti ritiene che è opportuno iniziare lo svezzamento intorno al 6° mese, iniziando a 5 mesi con la frutta grattata, che non sostituisce la poppata, e a 6 mesi con un pasto solido diverso dal latte.

Pertanto durante questo periodo il piccolo lattante assume solo latte materno o latte in polvere ricostruito (secondo indicazione del pediatra).

Da 6 a 9 mesi

Lo svezzamento

Lo svezzamento non è altro che una modifica lenta e graduale dell'alimentazione, che di solito inizia al 6° mese e termina al compimento del primo anno.

Bisogna rispettare determinate tappe nell'introduzione dei nuovi cibi e man mano che il tempo passa, dovranno modificarsi anche i procedimenti di cottura e il modo di proporre i cibi ai bambini.

Dalla "pappa unica" (dove tutti i componenti sono mescolati insieme) si potrà passare ad alcuni cibi a pezzettini (iniziando con verdura, formaggio, pesce.....) fino ad arrivare al pasto a più portate.

Le prime minestre e il brodo vegetale

Il brodo vegetale si prepara utilizzando verdure fresche di stagione. Si ottiene facendo bollire in acqua non salata, per circa 1 ora a fuoco lento, le verdure che devono essere ben lavate e tagliate a pezzi. Con questo brodo si sciolgono le creme di cereali (riso, mais, avena, segale, cereali misti) abituando con gradualità il bambino ad una consistenza maggiore, e passando dalle creme ai semolini, ai fiocchi ed infine alla pastina o al riso ben cotto.

Dopo la preparazione della pappa si aggiunge parmigiano reggiano e olio extra vergine d'oliva ed infine 2 - 3 cucchiaini di verdura passata, la stessa utilizzata per ottenere il brodo vegetale.

Fabbisogno in energia e nutrienti

calorie	824
proteine 16%	pari a g 32
lipidi 32%	pari a g 292
glucidi 52%	pari a g 114
calcio	mg 620
ferro	mg 6,86
fibre	g 10

Alimenti da consumarsi nell'arco della giornata (quantità totali)

Latte di proseguimento	cc 280
Frutta	g 300
Pasta	g 60
Parmigiano	g 10
Verdure	g 200
Olio	g 10
Patate	g 60
Biscotti	g 10
Carne bianca o Formaggio	g 30
Legumi secchi	g 20

Menù tradizionale: carne bianca, formaggio e gradatamente prosciutto cotto senza polifosfati.

Menù semivegetariano: carne bianca, formaggio.

Menù lacto-ovo-vegetariano: legumi, formaggio.

Esempio di distribuzione

ore 08	Latte di proseguimento	cc 180
ore 10	Frutta	g 100
ore 12 2 cucchiaini	1 - Brodo vegetale Verdura passata Patata passata A rotazione: pastina, semolino, semolino di riso, crema di cereali misti, orzo, avena Parmigiano Olio extravergine di oliva Carne bianca tritata finemente o Formaggio (*) Legumi secchi	cc 200 1 – 2 cucchiaini g 30 g 30 g 5 g 5 g 30 g 20
ore 16	frullato di frutta: Latte di proseguimento oppure Yogurt intero Frutta Biscotti tipo marie	cc 100 g 60 g 100 g 10

(*) Carne bianca: pollo, tacchino, agnello, vitella (**quest'ultima esclusa per la scelta del menù semivegetariano**).

Formaggi: ricotta, stracchino, formaggino omogeneizzato, parmigiano.

Tutte le tipologie di carne sono escluse nel menù **lacto-ovo-vegetariano**.

Da 9 a 12 mesi

Fabbisogno in energia e nutrienti

calorie	976
proteine 15%	pari a g 36
lipidi 32%	pari a g 34
glucidi 53%	pari a g 137
calcio	mg 652
ferro	mg 7,77
fibre	g 12

Alimenti da consumare nell'arco della giornata

Latte di proseguimento	cc 300
Frutta	g 300
Pasta	g 80
Parmigiano	g 5
Verdure	g 200
Olio	g 15
Patate	g 80
Biscotti	g 10
Pesce	g 50
Carne bianca o Formaggio	g 30
Legumi secchi	g 20

2° piatto menù tradizionale: carne bianca, formaggio, prosciutto cotto senza polifosfati e gradatamente pesce, legumi passati e carne rossa - vedi media settimanale;

2° piatto menù semivegetariano: carne bianca, formaggio e gradatamente pesce e legumi passati.

2° piatto menù lacto-ovo-vegetariano: legumi e formaggio

schema 1 (pappa unica)

ore 08		Latte di proseguimento Biscotti	cc 200 n 2
ore 10		Frutta	g 100
ore 12 2 cucchiari	1 -	Brodo vegetale Verdura passata e patate Parmigiano Pastina (1) Carne rossa / bianca (2); Pesce (3); Formaggio (4) Legumi passati (5) Olio extravergine di oliva	cc 200 2 cucchiari g 5 g 40 g 30 g 50 g 30 g 20 g 10
ore 16		Latte di proseguimento Frutta Biscotti tipo marie	cc 100 g 100 n 2

schema 2 (pasto a portate)

ore 08		Latte di proseguimento Biscotti	cc 200 n 2
ore 10		Frutta	g 100
ore 12 2 cucchiari	1 -	Capellini al pomodoro (1) Parmigiano Carne rossa / bianca (2); Pesce (3); Formaggio (4) Legumi passati (5) Verdura e patata passata o a pezzettini Olio extravergine di oliva Frutta	g 40 g 5 g 30 g 50 g 30 g 20 2 cucchiari g 10 g 100
ore 16		Yogurt intero Biscotti tipo marie	g 70 n 2

note:

I due schemi sono stati proposti come alternativa, il primo è uno schema tradizionale dove gli alimenti sono uniti in un unico piatto; nell'altro si propone già un pasto con più portate: il primo e il secondo; si potrà scegliere tra le due proposte valutando le capacità dei bambini.

1. per il primo piatto si possono alternare pastina di vario formato, riso ben cotto, creme con orzo, mais, avena, segale, semolino;
2. potranno essere introdotte oltre alle carni bianche (pollo, tacchino, agnello, vitella) le carni rosse e il prosciutto cotto senza polifosfati;
3. pesce: halibut, merluzzo, palombo, platessa;
4. formaggi: stracchino, formaggino omogeneizzato, parmigiano, ricotta;
5. legumi passati: possono essere introdotti dal 9° mese, inizialmente solo nel passato di verdura, successivamente possono costituire un'alternativa alla carne o ai formaggi (passato di legumi + pasta o riso). Nel menù lacto-ovo-vegetariano costituiscono un'alternativa ai formaggi.

Alimenti da alternare durante la settimana per il secondo piatto	Frequenza di consumo suggerita (su 14 pasti settimanali)	Media del secondo piatto per la scelta semi vegetariana	Media del secondo piatto per la scelta lacto-ovo-vegetariana
---	---	--	---

Carne	4/5 volte (g 30)	4/5 volte (g 30)	- - -
Pesce	2/3 volte (g 50)	3/4 volte (g 50)	- - -
Prosciutto cotto	1 volta (g 20)	- - -	- - -
Formaggio	3/4 volte (g30)	4 volte (g30)	7 volte (g 30)
Legumi passati	1 volta (g 20)	1 volta (g 20)	4 volte (g 20)
Alimenti sostitutivi *	- - -	- - -	3 volte (g 30)

* Tofu, bistecca di soia, tempeh, saranno utilizzati nell'alimentazione del bambino a casa.

ESEMPIO DI SCHEMA SETTIMANALE

1	2	3	4	5
brodo vegetale	pasta pomodoro	brodo vegetale	riso pomodoro	brodo vegetale
orzo/avena		pastina		semolino
parmigiano	parmigiano	parmigiano	parmigiano	parmigiano
petto pollo	prosciutto	formaggio	vitella	pesce
verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
olio	olio	olio	olio	olio
	frutta		frutta	

Merenda:

latte	yogurt	latte	yogurt	latte
frutta	biscotti	frutta	biscotti	frutta
biscotti		biscotti		biscotti

note:

- Il latte vaccino essendo iperproteico e ricco di sali e povero di ferro non è adeguato nutrizionalmente al bambino entro il primo anno di vita.
- Per tale motivo viene preferito il latte di seguito, in polvere o liquido, arricchito con ferro.
- Le cotture devono essere le più semplici possibile: a vapore, arrosto, bollitura.
- Non deve essere usato il sale in cottura fino ad 1 anno di vita.

L'ALIMENTAZIONE DA 1 A 3 ANNI

Ad un anno di età il lattante può mangiare a tavola come mangia un adulto purché vengano rispettati alcuni principi, peraltro validi anche per i “grandi”.

- Poco sale
- Pochi zuccheri semplici
- Niente pepe o condimenti piccanti
- Frutta e verdura sempre presenti
- Pochi grassi di origine animale

Fabbisogno in energia e nutrienti

calorie	1400
proteine 13%	pari a g 46,28
lipidi 31%	pari a g 47,3 - (grassi saturi 8,5% delle calorie totali)
glucidi 56%	pari a g 207
calcio	mg 800
ferro	mg 6,34
fibre	g 16
colesterolo	mg 106

Sono consigliati 4 pasti giornalieri, con la seguente suddivisione calorica:

colazione	20 - 25 %
pranzo	35 - 40 %
merenda	10 - 18 %
cena	25 - 30 %

Alimenti da consumare nell'arco della giornata (quantità totali)

Latte	cc 300
Pane	g 100
Pasta/riso	g 70
Frutta	g 400
Verdura	g 200
Marmellata / Miele	g 30
Parmigiano	g 10
Olio	g 30
Zucchero	g 5

2° piatto (vedi media settimanale).

Alimenti da alternare durante la settimana per il secondo piatto	Frequenza di consumo suggerita (su 14 pasti settimanali)	Media del secondo piatto per la scelta semivegetariana	Media del secondo piatto per la scelta lacto-ovo-vegetariana
---	---	---	---

Carne	4 - 5 volte (g 30)	4 - 5 volte (g 30)	- - -
Pesce	2 - 3 volte (g 50)	3 - 4 volte (g 50)	- - -
Prosciutto crudo/cotto	1 volta (g 20)	- - -	- - -
Uovo	1 volta (n.1)	1 volta (n.1)	2 volte (n.1)
Formaggio	3 - 4 volte (g 30)	4 volte (g 30)	6 volte (g 30)
Legumi	1 - 2 volte (g 20)	1 - 2 volte (g 20)	4 volte (g 20)
Alimenti sostitutivi *			2 volte (g 30)

Tipi di carni:

pollo, tacchino agnello, vitella, vitellone, maiale (**per la scelta del menù semivegetariano esclusione della vitella vitellone e maiale**).

Tipi di salumi: prosciutto crudo e cotto senza polifosfati. (**esclusi per la scelta del menù semivegetariano**).

Tipi di formaggi:

stracchino, ricotta, mozzarella, casatella, parmigiano.

Tipi di pesce surgelato:

halibut, merluzzo, palombo, platessa, salmone

Tipi di legumi secchi, freschi o surgelati:

fagioli, ceci, lenticchie.

Uova: possono essere utilizzate uova pastorizzate per la preparazione della frittata, prevista nel menù come secondo piatto, mentre possono essere utilizzate le uova comuni possono essere utilizzate dove sono richieste come ingredienti di alcuni piatti (polpette, sformati ecc.) e quindi in numero limitato, ricordando al personale la massima cura nella manipolazione di questi alimenti.

*** Tofu, bistecca di soia, tempeh, saranno utilizzati nell'alimentazione del bambino a casa.**

Per le verdure da impiegare nella preparazione del menù utilizzare le tipologie indicate nel ricettario.

Si allega il calendario stagionale di frutta e verdura.

CALENDARIO STAGIONALE FRUTTA E VERDURA

CALENDARIO STAGIONALE
FRUTTA E VERDURA

	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
ORTAGGI												
aglio	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
asparagi				#####	#####	##						
bietola		##	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	##
broccoli	####	####	#####	####							####	####
carote	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
cardi	#####	#####									#####	#####
carciofi	#####	#####	#####	#####	##							
cetrioli						##	#####	#####	#####	#		
cavolfiore	####	####	#####								####	####
cavoli	#####	#####	#####	#####						##	#####	#####
cicoria		##	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	##
cipolla	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
fagioli	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
fagiolini						##	#####	#####	#####	#####		
fave					#####	#####						
finocchi	#####	#####	#####								####	####
lattuga		##	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	##
patate	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
piselli				##	#####	#####	##					
pomodori						##	#####	#####	#####	#####	##	
porri	#####	#####	#####	#####	##					##	#####	#####
rape foglia	#####	#####	#####	#####						#####	#####	#####
rape rosse	#####	#####				#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
radicchio	#####	#####	#####	#####	##					#####	#####	#####
sedano	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
spinaci	####	####	#####							####	####	####
zucchini						#####	#####	#####	#####	#####		
zucca	#####	#####							#####	#####	#####	#####
FRUTTA												
albicocche						##	#####					
ananas	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
arance	#####	#####	#####	#####	##				##	#####	#####	#####
banane	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
caco										#####	#####	
ciliegie					#####	#####	#####					
clementini	####	####								####	####	####
cocomero							#####	#####				
fragole				#####	#####	#####	#####	#####				
limoni	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
mandarini	####	####	#####									####
mele	#####	#####	#####	#####	#####			##	#####	#####	#####	#####
meloni						##	#####	#####	#####	#####		
nespole					##	#####	##					
pere	#####	#####	#####	#####	#####		###	#####	#####	#####	#####	#####
pesche						#####	#####	#####	##			
pompelmi	#####	#####	#####	#####	##				##	#####	#####	#####
susine						##	#####	#####	#####	#		
uva									#####	#####	#####	##

Integrazioni pranzo cena

Seguendo la frequenza del secondo piatto suggerita (media secondo piatto) sarà semplice integrare il pasto della cena conoscendo il menù del nido.

Un esempio pratico.

	PRANZO	CENA
lunedì	carne	formaggio
martedì	legumi	pesce
mercoledì	prosciutto	carne
giovedì	formaggio	uovo
venerdì	pesce	formaggio
sabato	carne	legumi
domenica	carne	formaggio

E' importante variare il più possibile e di abbinare carne o pesce, quando a pranzo è stato consumato formaggio, prosciutto o legumi.

L'uso del formaggio è abbastanza frequente (4 volte per settimana) perché l'apporto di calcio in questa fascia di età è elevato.

Ricordarsi però che il formaggio si trova anche tante preparazioni calde del tipo: pizza, ravioli ricotta e spinaci, sformati di verdura con formaggio.

Per le grammature da usare a casa si può far riferimento a quelle indicate per la preparazione del pasto al nido.

Per rendere più facile l'attuazione di una dieta equilibrata e variata gli alimenti sono stati divisi in gruppi.

Ogni gruppo comprende alimenti tra loro equivalenti sul piano nutrizionale.

Ogni alimento potrà essere di volta in volta sostituito con uno appartenente allo stesso gruppo.

Tali gruppi sono:

a) CEREALI E TUBERI (pane, pasta, riso, mais, orzo, avena, farro, patate)

Questi alimenti costituiscono la fonte più importante di amido ed energia.

Consumo consigliato: 2 - 4 porzioni al giorno.

b) FRUTTA E ORTAGGI

Questo gruppo rappresenta la principale fonte di vitamine A - C e fibre.

E' bene che gli alimenti di questo gruppo siano sempre variati e presenti abbondantemente sulla tavola.

Consumo consigliato: 3 - 5 porzioni al giorno.

c) LATTE E DERIVATI (latte, yogurt, formaggi e latticini)

Questo gruppo fornisce calcio, proteine e vitamine B2 e A.

Consumo consigliato : 1 - 2 porzioni al giorno.

d) CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI SECCHI

Questo gruppo fornisce proteine di ottima qualità.

Consumo consigliato : 1 - 2 porzioni al giorno.

e) GRASSI DA CONDIMENTO

Questo gruppo comprende sia grassi di origine vegetale che animale, in particolare è da preferire l'olio extra vergine d'oliva.

Consumo consigliato: 1 - 3 porzioni al giorno

**GRAMMATURE DA UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEI PASTI PER I
BAMBINI DA 1 A 3 ANNI**

nette

lorde

COLAZIONE

latte / caffè d'orzo / tè	cc 200	
pane/fette biscottate/biscotti	g 20	
marmellata/miele	g 30	

PRANZO

PRIMI PIATTI

pasta/riso/farro/cous cous	g 50 asciutta	
pastina/riso/semolino/orzo/farro	g 25 in brodo	
farina di mais	g 40	
ravioli	g 80	
gnocchi di patate	g 120	

SECONDI PIATTI

carne di vitellone / vitella	g 30	
carne di vitellone per bollito	g 50	
petto di pollo/tacchino	g 40	
cosce di pollo (con osso)	g100	
agnello	g 40	
maiale	g 30	
pesce	g 50	g 70
formaggio	g 30	
uovo	n 1	
prosciutto	g 20	
legumi secchi	g 20	

CONTORNI

Verdura fresca cotta

bietola, broccoli, cavolfiore	g 100	g 140
carciofi	g 100	g 165
porri	g 100	g 130
carote/zucchine/fagiolini	g 100	g 110
sedano, cicoria, spinaci, zucca gialla	g 100	g 120

Verdura fresca cruda

pomodori	g 70	g 70
insalata	g 40	g 70
patate	g 100	g 120
piselli freschi	g 40	g 120

GENERI VARI

pane	g 30
olio	g 10
frutta	g 100
parmigiano	g 10

MERENDA

latte	cc 100
marmellata/miele	g 10 (2 cucchiaini)
pane	g 20
frutta	g 100
gelato	g 50
schacciata all'olio	g 50

note:

Tutte le grammature degli alimenti, calcolate a crudo e al netto, possono essere maggiorate del 20% in maniera da coprire sia eventuali scarti degli alimenti sia per compensare “lo scarto pedagogico” che in una fascia di età così piccola può facilmente verificarsi.

Il peso lordo delle verdure è stato calcolato utilizzando le tabelle di composizione degli alimenti, edite dall'Istituto Nazionale della Nutrizione, facendo riferimento alla voce “parte edibile”.

La merenda può essere alternata con:

pane e marmellata- frutta - frullato di frutta - yogurt e biscotti - latte e biscotti - spremuta di arance e biscotti - pane e olio- pane e pomodoro – schacciata all'olio non farcita e mezzo frutto - fetta di torta – gelato a base di latte o panna e frutta.

GRAMMATURE DA UTILIZZARE PER GLI ADULTI CHE CONSUMANO IL PASTO AL NIDO

calorie	1012 pari al 40% del fabbisogno giornaliero medio raccomandato per la popolazione adulta
proteine	g 43
lipidi	g 28
glucidi	g 163

nette

lorde

PRIMI PIATTI

pasta/riso/orzo/farro/cous cous	g 80 asciutta	
pasta/riso/orzo/farro	g 40 in brodo	
farina di mais	g 60	
ravioli	g 150	
gnocchi di patate	g 180	

SECONDI PIATTI

carne di vitellone / vitella	g 100	
carne di vitellone per bollito	g 150	
petto di pollo/tacchino	g 120	
cosce di pollo (con osso)	g 250	
agnello	g 120	
maiale	g 100	
pesce	g 150	g 180
formaggio	g 80	
uovo	n 2	
prosciutto	g 60	
legumi secchi	g 60	

CONTORNI

Verdura fresca cotta

bietola, broccoli, cavolfiore	g 200	g 280
carciofi	g 200	g 330
porri	g 200	g 260
carote/zucchine/fagiolini	g 200	g 220
sedano, cicoria, spinaci, zucca gialla	g 200	g 240

Verdura fresca cruda

pomodori	g 150	g 150
insalata	g 70	g 100

patate	g 150	g 180
piselli freschi	g 100	g 300

GENERI VARI

pane	g 80
olio	g 15
frutta	g 200
parmigiano	g 10

note:

Tutte le grammature degli alimenti, calcolate a crudo e al netto, possono essere maggiorate del 20% in maniera da coprire eventuali scarti degli alimenti.

IL MENU'

Il menù proposto è differenziato in estivo e invernale ed è ispirato al modello mediterraneo.

Nel menù vengono indicati gli alimenti principali, lasciando all'abilità dei cuochi il tipo di cottura da preferire di volta in volta.

Per garantire una certa varietà di cotture e stimolare il personale a cucinare nuovi piatti, sulla base di esperienze dei colleghi, è stato redatto un ricettario, nato dalla raccolta delle ricette in uso nei vari nidi, gentilmente fornite dai cuochi.

Naturalmente le cotture devono essere le più semplici possibili ma è bene ricordare che sapori profumi e colori stimolano l'appetito ed invogliano il bambino ad assaggiare e scoprire nuovi alimenti.

Il menù può essere uno strumento per proporre piatti nuovi, ricchi di sapore e fantasia, educando a regimi alimentari variati, tenendo sempre presente una certa gradualità nel proporre pietanze nuove secondo le capacità dei bambini.

Ogni asilo nido può organizzare il proprio menù settimanale in base alle forniture.

Nei due menù una volta alla settimana è stato introdotto un piatto etnico (vedi ricettario), che potrà essere realizzato come alternativa al menù tradizionale

In caso di emergenza potrà essere distribuito formaggio al posto del secondo piatto previsto nel menù.

MENU' INVERNALI

I SETTIMANA

II SETTIMANA

1	pasta rosè/pasta bietola, spinaci e ricotta legumi all'olio	pasta all'olio tacchino verdura cruda
2	risotto con verdura vitellone verdura cruda	zuppa/passato di verdura pesce patate lesse oppure tranci di pesce e farro verdura cotta
3	minestra in brodo vegetale prosciutto § purè	pasta al pomodoro formaggio tris di verdure cotte
4	pasta al ragù vegetale pesce verdure cotte	risotto con verdura frittata insalatina mista
5	crema di verdura sformato di patate* oppure pasta e fagioli alla veneta verdura cotta	minestra in brodo vitellone verdura cotta

§ Come tale o secondo ricettario.

* Lo sformato contiene uova e formaggio fornendo un apporto proteico adeguato.

MENU' INVERNALE

III SETTIMANA

IV SETTIMANA

1	polenta al ragù* verdure cotte	minestra in brodo vegetale arista purè oppure / Congris (riso fagioli e maiale) purè
2	zuppa/passato di verdura pollo verdura cruda oppure Cous cous con pollo legumi e verdure	ravioli al pomodoro # verdura gratinata
3	pasta al pomodoro pesce patate arrosto	riso allo yogurt pesce verdura cotta
4	riso all'olio prosciutto § verdura cotta	minestra d'orzo con verdura fresca agnello verdura cruda
5	crema di legumi/ hummus pizza/crostone/focaccia ripiena	pasta all'olio formaggio verdura cotta

* Ragù a base di carne contiene una quota proteica adeguata.

§ Come tale o secondo ricettario.

Ravioli di ricotta e verdure gratinate con parmigiano contengono una quota proteica adeguata.

MENU' ESTIVO

I SETTIMANA

II SETTIMANA

1	pasta pomodoro e basilico polpettine di ricotta e vitella verdura cotta	pasta con verdura di stagione tacchino verdura cruda
2	crema di verdura fresca con riso pollo verdura cruda	gnocchi al pomodoro piselli alla fiorentina* o prosciutto con piselli all'olio
3	pasta al pesto pesce verdura cotta	zuppa/passato di verdura vitellone patate lesse
4	minestra in brodo vegetale vitellone patate arrosto	riso all'olio pesce verdura cruda
5	riso all'olio prosciutto § verdura cotta oppure riso alla cantonese	farro/orzo al pesto formaggio verdura cotta

§ Come tale o secondo ricettario.

*Piselli alla fiorentina contengono anche prosciutto cotto fornendo una quota proteica adeguata.

MENU' ESTIVO

III SETTIMANA

IV SETTIMANA

1	pappa al pomodoro vitellone verdura cruda	crema di verdura fresca pollo purè
2	pasta all'olio pesce verdura cotta	pasta pomodoro e basilico formaggio verdura cruda oppure pasta pomodoro e basilico mussaka di zucchine-ricotta
3	zuppa/passato di verdura pizza/focaccia ripiena o pane con caprese	pasta al pesce* verdura cotta
4	risotto con verdura pollo verdura cotta oppure Paella con carne e verdure	minestra in brodo vegetale tacchino verdura cotta
5	pasta al pesto prosciutto § verdura cruda	pasta con verdura di stagione tortino di zucchine

§ Come tale o secondo ricettario.

* La pasta al pesce contiene una quota adeguata di proteine.

MENU' INVERNALE LACTO-OVO-VEGETARIANO

I SETTIMANA

II SETTIMANA

1	pasta rosè/pasta bietola, spinaci e ricotta legumi all'olio	pasta all'olio legumi verdura cruda
2	risotto con verdura uovo verdura cruda	zuppa/passato di verdura formaggio patate lesse
3	minestra in brodo vegetale formaggio purè	pasta al pomodoro formaggio tris di verdure cotte
4	pasta al ragù vegetale legumi verdure cotte	risotto con verdura frittata insalatina mista
5	crema di verdura sformato di patate* oppure pasta e fagioli alla veneta verdura cotta	minestra in brodo legumi verdura cotta

* Lo sformato contiene uova e formaggio fornendo un apporto proteico adeguato.

MENU' INVERNALE LACTO-OVO-VEGETARIANO
--

III SETTIMANA

IV SETTIMANA

1	polenta al formaggio verdure cotte	minestra in brodo vegetale legumi purè
2	zuppa/passato di verdura legumi verdura cruda oppure Cous cous con legumi e verdure	ravioli al pomodoro # verdura gratinata
3	pasta al pomodoro uovo patate arrosto	riso allo yogurt legumi verdura cotta
4	riso all'olio legumi verdura cotta	minestra d'orzo con verdura fresca uovo verdura cruda
5	crema di legumi/ hummus pizza/crostone/focaccia ripiena	pasta all'olio formaggio verdura cotta

Ravioli di ricotta e verdure gratinate con parmigiano contengono una quota proteica adeguata.

MENU' ESTIVO LACTO-OVO-VEGETARIANO

I SETTIMANA

II SETTIMANA

1	pasta pomodoro e basilico polpettine di ricotta e legumi verdura cotta	pasta con verdura di stagione uovo verdura cruda
2	crema di verdura fresca con riso uovo verdura cruda	gnocchi al pomodoro piselli
3	pasta al pesto formaggio verdura cotta	zuppa/passato di verdura formaggio patate lesse
4	minestra in brodo vegetale legumi patate arrosto	riso all'olio legumi verdura cruda
5	riso all'olio formaggio verdura cotta oppure riso alla cantonese	farro/orzo al pesto formaggio verdura cotta

MENU' ESTIVO LACTO-OVO-VEGETARIANO

III SETTIMANA**IV SETTIMANA**

1	pappa al pomodoro formaggio verdura cruda	crema di verdura fresca legumi purè
2	pasta all'olio legumi verdura cotta	pasta pomodoro e basilico formaggio verdura cruda oppure pasta pomodoro e basilico mussaka di zucchine-ricotta
3	zuppa/passato di verdura pizza/focaccia ripiena o pane con caprese	pasta alla ricotta verdura cotta
4	risotto con verdura uovo verdura cotta	minestra in brodo vegetale legumi verdura cotta
5	pasta al pesto legumi verdura cruda	pasta con verdura di stagione tortino di zucchine

TABELLA DIETETICA

ALIMENTI	Quantità nette	Proteidi animali	Proteidi vegetali	Proteidi totali	Lipidi	Glicidi	Calorie	Sodio mg	Colesterolo mg	Fibre g	Zuccheri semplici	Calcio mg	Ferro mg	Osservazioni
LATTE DI PROSEGUM.	200			4,4	5,88	15,8			?			162	2,2	
PASTA	80			8,64	0,24	66,24				2,08		13,6	1,04	
PATATE	80			1,68	0,8	14,4				1,28		8	0,48	
FRUTTA	200			0,4	0,6	22				4		12	0,6	
VERDURA	200			2,6	0,2	5,6				2,4		134	2	NIDO 9 12 MESI
PARMIGIANO	10			3,6	2,5				8,6			134	0,07	
OLIO	15				15									
BISCOTTI N°2				0,66	0,79	8,54				0,57		2,2	0,09	
YOGURT INTERO	60			2,1	2,34	2,16			6,6			66,6	0,06	
MEDIA 2° PIATTO.				12,55	6,42	1,47			26,85	0,48		109,4	0,92	
CARNE	30X5VOL													
PESCE	50X3VOL													
LEGUMI SECCHI	20X1VOL													
PROSCIUTTO COTTO	20X1VOL													
FORMAGGIO FRESCO	30X4VOL													
														PROTEINE 15%
														LIPIDI 32%
														GLICIDI 53%
TOTALE				36,63	34,77	136,21	970		42,05	10,81		641,8	7,46	

TABELLA DIETETICA

ALIMENTI	Quantità nette	Proteidi animali	Proteidi vegetali	Proteidi totali	Lipidi	Glicidi	Calorie	Sodio mg	Colesterolo mg	Fibre g	Zuccheri semplici	Calcio mg	Ferro mg	Osservazioni
LATTE INTERO	300,00			9,90	10,80	14,70			33,00			357,00	0,30	
PANE	100,00			8,90	0,60	60,30				3,80		13,00	1,40	
PASTA	70,00			7,56	0,21	57,96				1,82		11,90	0,91	
FRUTTA	400,00			0,80	1,20	44,00				8,00		24,00	0,12	
MARMELLATA	30,00			0,15		17,60				0,66		5,40	0,42	
VERDURA	200,00			2,60	0,20	5,60				2,40		134,00	2,00	NIDO 1-3 ANNI
PARMIGIANO	10,00			3,60	2,50				8,40			134,00	0,07	
ZUCCHERO	5,00					5,00								
OLIO	30,00				30,00									
MEDIA 2 PIATTO.				12,27	7,19	1,54			73,00	0,54		111,18	1,12	
CARNE	30X5VOL													
PESCE	50X2VOL													
UOVA	N 1X1VOL													
PROSCIUTTO	20X1VOL													
FORMAGGIO	30X4VOL													
LEGUMI SECCHI	20X1VOL													
														PROTEINE 13%
														LIPIDI 33%
														GLICIDI 54%
TOTALE				45,78	52,70	206,70	1432,00		114,00	17,22		790,48	6,34	

TABELLA DIETETICA

ALIMENTI	Quantità nette	Protidi animali	Protidi vegetali	Protidi totali	Lipidi	Glicidi	Calorie	Sodio mg	Colesterolo mg	Fibre g	Zuccheri semplici	Calcio mg	Ferro mg	Zinco mg	Osservazioni	
LATTE DI PROSEGUM.	180															
PASTA	60															
PATATE	60															
FRUTTA	200															
VERDURA	200															NIDO
PARMIGIANO	10															6-9 MESI
OLIO	10															LACTO-OVO
BISCOTTI	N°2															VEGET.
YOGURT INTERO	60															
MEDIA 2° PIATTO:																
LEGUMI SECCHI	20X4VOL															
FORMAGGIO FRESCO	30X7VOL															ac.gra.sat. 10,09
TOFU	30X1VOL															ac.gra.ins. 14,06
BISTECCA SOIA	30X1VOL															
TEMPEH	30X1VOL															
																PROTEINE 14%
																LIPIDI 32%
																GLICIDI 54%
TOTALE				31,57	30,84	124,15	869		58,49	12,6		648,3	7,65	3,89		

TABELLA DIETETICA

ALIMENTI	Quantità nette	Protidi animali	Protidi vegetali	Protidi totali	Lipidi	Glicidi	Calorie	Sodio mg	Colesterolo mg	Fibre g	Zuccheri semplici	Zinco mg	calcio mg	Ferro mg	Osservazioni	
LATTE INTERO	300,00															
PANE	100,00															
PASTA	70,00															
FRUTTA	400,00															
MARMELLATA	30,00															
VERDURA	200,00															
PARMIGIANO	10,00															NIDO 1-3 ANNI
ZUCCHERO	5,00															LACTO-OVO
OLIO	30,00															VEGETARIANA
MEDIA 2° PIATTO:																
UOVA	N°1X2VOL															ac.gra.sat. 17,41
FORMAGGIO FR.	30X5VOL															ac.gra.ins. 33,80
FORMAGGIO ST.	20X1VOL															
LEGUMI SECCHI	20X4VOL															
TOFU	30X1VOL															
BISTECCA SOIA	30X1VOL															
																PROTEINE 12%
																LIPIDI 33%
																GLICIDI 55%
TOTALE				43,88	53,28	212,35	1451,00		139,44	19,42		5,67	830,19	8,16		

INDICAZIONI ALIMENTARI PER LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA:

Considerando che tra la colazione e il pranzo non ci sono molte ore , riteniamo che lo spuntino di metà mattina sia sufficientemente rappresentato da un pezzo di frutta fresca, sia per favorire un adeguato consumo del pranzo, sia perché il bambino piccolo spesso non riesce a mangiare tutti i componenti del pasto.

La frutta consigliata è quella di stagione, presente in tavola in diverse qualità da distribuire a piccoli pezzi o centrifugata o spremuta.

Si considera per ciascun bambino g150 di frutta.

INDICAZIONI ALIMENTARI PER LA MERENDA POMERIDIANA:

Possono essere fatte più scelte:

- latte intero a lunga conservazione g 100 + pane g 20 o biscotti g 20;
- latte intero a lunga conservazione g 100 + frutta g 100 + biscotti g 10 (frullato);
- pane g 30 con olio g 5 (un cucchiaino) + pomodoro a piacere;
- pane g 30 con marmellata o miele g 10 (due cucchiaini) o una fetta di torta;
- schiacciata all'olio non farcita g 50 + frutta g 100 (mezzo frutto).

LE FESTE AL NIDO

Se il pranzo costituisce un importante momento della vita al nido e quindi viene considerato una routine, che fra tante funzioni (nutrizionali, educative, socializzanti, ecc.) ha anche quella di aiutare il bambino a scandire il tempo e diventare punto di riferimento “rassicurante” della sua giornata, la festa è l’evento, la novità, un’occasione di gioia e di gioco da condividere con gli altri bambini e con gli adulti, che spezza la routine e lascia traccia nella memoria infantile.

Nel nido si festeggiano le feste di Natale, Carnevale, fine anno scolastico, compleanno, ecc., a volte con i genitori, a volte solo con gli altri bambini, ma quasi sempre è necessario un contributo dei genitori da aggiungere a ciò che il cuoco del nido può realizzare.

In tutte le feste, piccole o grandi che siano, il cibo rappresenta il simbolo del nostro “stare insieme” anche se non fa parte del menù del nido.

Considerata l’età dei bambini ed il fatto che non possiamo prescindere dalle regole igienico – sanitarie previste per le comunità e indirizzate a tutelare la salute dei piccoli, è indispensabile contribuire a far “festa insieme” scegliendo torte o altri prodotti da forno o da pasticceria, di cui sia possibile verificare gli ingredienti e la provenienza (scontrino fiscale che attesta l’acquisto), oppure confezionati industrialmente con la data di scadenza. In questi casi, prima della somministrazione, dovrà essere conservata nel frigorifero dell’asilo nido una piccola porzione di ogni tipo di alimento per almeno 48 ore per permettere eventuali successivi accertamenti.

Devono essere evitate le preparazioni casalinghe, anche se da tanti altri punti di vista sarebbero forse migliori.

Nella preparazione dei rinfreschi o nella scelta dei cibi da portare è necessario tenere presente che non è opportuno somministrare ai piccoli sotto i 3 anni alcuni alimenti.

Alimenti da evitare fino a 3 anni.

- **Frutta secca** (mandorle, arachidi, nocciole, pistacchi, ecc.). I motivi di tale limitazione sono 3: perché non è facilmente digeribile sotto i 3 anni, perché può essere responsabile di allergie (quella alle arachidi è fra le più frequenti) e perché provoca broncopolmoniti ab ingestis se inalata.
- **Cioccolato fondente**. Il cacao è contenuto in tale tipo di cioccolata in percentuale elevata; pertanto con il suo consumo si realizza un eccessivo apporto di teobromina (sostanza simile alla caffeina) che ha proprietà stimolanti sul sistema nervoso centrale e che libera notevoli quantità di istamina, mediatore dell’allergia e dell’infiammazione. Nel cioccolato al latte la percentuale di cacao è molto inferiore e questo ne permette l’utilizzazione, anche se sempre in quantità modeste.
- **Dolci con crema e panna**. In tali preparati di pasticceria più facilmente possono proliferare germi responsabili di gravi tossinfezioni alimentari (es. botulismo). Crema e panna possono essere consumati tranquillamente solo nel caso siano ingredienti di dolci che poi vengono cotti e mangiati velocemente.
- **Verdure miste sott’olio e tonno sott’olio**. Essendo conservati in assenza di aria possono permettere la proliferazione di germi anaerobi (che vivono in assenza di aria) con produzione di tossine pericolose. Il tonno in scatola è inoltre poco digeribile in questa fascia di età.
- **Molluschi e crostacei**. Sono molto allergizzanti.
- **Insaccati** (salsicce, salami, mortadella, ecc.). Sono da evitare poiché contengono conservanti o altri additivi in notevole percentuale, oltre ad essere grassi e poco digeribili. Non sono insaccati prosciutto cotto e crudo che quindi si possono somministrare.
- **Sottaceti**. Sono da evitare poiché l’aceto contiene sempre un po’ di alcol, ma se sono ingredienti di preparazioni tipo crostini toscani, possono essere consumati, perché cotti e in quantità modeste.
- **Bibite gassate**. Alcuni studi mettono in relazione l’aumentata incidenza di fratture nei bambini con l’uso di bibite gassate che impedirebbe un adeguato assorbimento di Calcio. Pertanto è opportuno non

abituare i bambini al loro consumo. Nelle feste organizzate sono preferibili succhi di frutta, tè deteinato, spremute di agrumi o bibite a base di sciroppi.

- **Olio di semi.** Se l'uso a crudo di oli diversi da quello di oliva (mais o girasole, non semi vari) è ammesso, anzi consigliabile soprattutto all'inizio dello svezzamento, la loro utilizzazione in cottura deve essere evitata per il loro più basso "punto di fumo". In parole povere: dato che gli oli di semi resistono meno alla cottura, si possono usare solo a crudo, mentre le frittelle (per esempio) dovrebbero essere cotte nell'olio di oliva.
- **Burro.** Nessuna limitazione è consigliata nell'uso del burro, purché sia conservato alla giusta temperatura e per un periodo breve per evitare l'irrancidimento. Non così è per le creme ottenute lavorando il burro a freddo con altri ingredienti: la possibilità di irrancidimento e di proliferazione microbica ne sconsiglia pertanto l'uso. Accesso vietato a torte farcite con tali creme.
- **Bagne alcoliche.** Gli sciroppi a base di zucchero e alcolici, usati per inzuppare le torte di struttura compatta sono da evitare per i ben noti effetti dell'alcol. Sono perfettamente sostituibili con succhi di frutta, latte o gelatine di frutta passate al setaccio.
- **Coloranti e aromi.** Il loro uso in pasticceria è esclusivamente di rinforzo per il colore o l'aroma, senza alcun ruolo nutrizionale, per cui possono, anzi devono essere esclusi.
- **Agrumi.** Devono essere ben lavati e strofinati, prima di essere usati per spremute o nei dolci, perché spesso (per la loro conservazione) vengono usate cere o benzoati sulla loro superficie.
- **Pesto.** Si ritiene che l'uso del basilico crudo non sia del tutto sicuro per la possibilità di infezione da *Listeria* legata al suo consumo. Tale evenienza si annulla con la pastorizzazione. Anche la sterilizzazione ottiene lo stesso risultato, ma altera in modo notevole le caratteristiche organolettiche del prodotto.

Bisogna però dire che se la preparazione del pesto avviene nella cucina dell'asilo nido con accuratissima pulizia e lavaggio del basilico, ed il suo consumo è immediato, il rischio di infezioni è veramente scarso.

UN MENU PER TUTTI ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO CON MALATTIA ACUTA O CRONICA

La sempre maggior frequenza con cui emergono problematiche legate all'assunzione di certi alimenti ha portato necessariamente a prevedere pasti particolari per bambini con:

- **intolleranza al glutine**
- **allergia al pesce**
- **allergia all'uovo**
- **allergia al latte e ai latticini**
- **intolleranza al lattosio**

A tale proposito è stato pubblicato un opuscolo distribuito al personale degli asili nido ed ai genitori sulle problematiche relative al bambino con intolleranze alimentari.

E' ormai diventato patrimonio della cultura collettiva il principio che la nutrizione può essere utilizzata come efficace mezzo terapeutico o come misura preventiva di malattia in un ampio ventaglio di situazioni (cardiopatie, malattie metaboliche, diabete ecc.).

Senza soffermarci in diete molto particolari e fortunatamente molto raramente necessarie, nelle quali la valutazione della loro adeguatezza nutrizionale è presupposto indispensabile alla loro formulazione, riteniamo opportuno fornire alcune indicazioni di massima per alcune situazioni di malattia di frequente riscontro nei bambini sotto i 3 anni di vita.

Nel periodo in cui un bambino usufruisce dell'asilo nido, con discreta frequenza ci troviamo di fronte ad alcune condizioni acute (iperpiressia, vomito, gastroenterite) e croniche (allergia alimentare, celiachia, obesità) che richiedono una adeguata conoscenza dei bisogni e dei limiti nutrizionali dei piccoli che ne sono affetti.

Spesso al personale dell'asilo nido si presenta il problema della gestione (per il tempo necessario alla convocazione dei genitori) di sintomi vistosi, anche se non gravi, come la febbre elevata (temperatura rettale $>39^{\circ}\text{C}$), la diarrea e il vomito: in tali evenienze è opportuno assicurare al bambino una dieta adeguata.

Iperpiressia

In tale situazione il bambino non ha bisogno di mangiare ma deve sicuramente bere per riacquistare i liquidi eventualmente persi con la traspirazione (aumentata) e la respirazione (più frequente).

La soluzione migliore è quella di offrirgli bevande leggermente zuccherate al fine di combattere anche la chetosi (comunemente: acetoni), alterazione caratteristica del metabolismo durante la febbre.

Vomito

E' un'altra evenienza molto frequente nei bambini piccoli, che può precedere molte situazioni patologiche e che può essere facilmente gestita con l'assunzione di bevande fredde leggermente zuccherate a piccoli sorsi o a cucchiaini (non più di 10 cc ogni 4-5 minuti).

Se possibile è meglio usare le soluzioni reidratanti disponibili in commercio (Dicodral 60, Reidrax ecc.).

Non ha importanza se ciò che viene assunto è in seguito vomitato, la cosa principale è che il piccolo non si disidrati vomitando senza bere.

Assumere cibi solidi è spessissimo controproducente.

Diarrea

Gestire una diarrea nella sua fase iniziale (associata o meno a vomito) è esattamente la stessa cosa: far bere a volontà a piccoli sorsi. L'obiettivo è infatti quello di impedire la perdita eccessiva di liquidi corporei.

In questo caso però dieta esclusivamente idrica per 12-24 ore a giudizio del pediatra in relazione al numero delle scariche. In presenza di diarrea è indispensabile somministrare le soluzioni reidratanti che si trovano in commercio in modo da rispettare i bisogni di acqua e di sali del piccolo con gastroenterite. La scarsa accettazione da parte del bambino di queste soluzioni a causa del gusto non sempre gradevole può essere superata così:

- utilizzando i prodotti in cartone
- aggiungendo alle soluzioni saccarina (no zucchero!) o succo di agrumi (limone, arancia, pompelmo)
- raffreddandole prima di somministrarle
- sciogliendole in acqua di riso

Rialimentazione dopo gastroenterite

E' un' evenienza frequente tra i bambini che frequentano il nido.

La sospensione dall' alimentazione deve essere breve (sempre inferiore alle 12 ore) anche nel bambino allattato artificialmente.

Anche se non sembra che abbia alcuna efficacia nel ridurre le scariche, può essere utile utilizzare un latte privo di lattosio (HN 25 o Humana SL).

La cosa più importante è reintrodurre gradualmente tutti gli alimenti a cui il piccolo era abituato, lasciando passare qualche giorno (in relazione all'aspetto e al numero delle scariche) prima di somministrare le fibre (verdure e frutta).

Sotto l'anno di età una "dieta tipo" nella rialimentazione (che è opportuno sia precoce) dopo enterite potrebbe essere la seguente:

- latte privo di lattosio o tè con biscotti al riso (senza glutine);
- crema di riso in brodo di carote e patate con olio e parmigiano (senza carne e senza verdura passata);
- mela grattata o banana

aggiungendo gradualmente nei giorni seguenti:

- carne bianca o pesce (cottura a vapore o in acqua). E' preferibile frullare o omogeneizzare questi alimenti anche se il bambino con diarrea è già in grado di masticare e quindi di assumere piccoli pezzi (in alternativa possono usare anche gli omogeneizzati già pronti in commercio);
- semolino o pastina con olio e parmigiano;

dopo il 4° giorno si può introdurre:

- altra verdura (zucchine, spinaci, sedano ecc..) nel brodo vegetale, ma è ancora opportuno aspettare per la verdura passata;
- altra frutta;

dopo il 5° giorno si può introdurre:

- di nuovo il latte di seguito;
- la verdura passata.

Sopra l'anno di età la dieta è la stessa con la sola variante del riso molto cotto al posto della crema, mentre più difficile è l'utilizzo del latte privo di lattosio che può essere sostituito con il tè o con yogurt intero non alla frutta.

I bambini più grandi si possono rialimentare più rapidamente ed è possibile accelerare l'introduzione di tutti i principi nutritivi, soprattutto se il bambino rifiuta di mangiare per motivi di gusto.

La dieta del bambino con allergia alimentare

Il problema principale nelle diete dei bambini allergici è nutrizionale: anche se studiate a tavolino possono essere carenti in nutrienti e spesso deve essere prevista una supplementazione in calcio o in vitamine.

Altro problema di non minore importanza è la monotonia del menù del bambino allergico che condizionerà il suo rapporto con il cibo anche quando la necessità delle esclusioni non esisterà più.

E' pertanto indispensabile offrire al bambino con allergia un programma dietetico quanto più variato possibile stimolando il suo interesse per l'alimentazione attraverso l'elaborazione visiva dei piatti con guarnizioni di vario genere.

Va inoltre tenuto conto che l'educatore o l'operatrice che si occupa della nutrizione di tali bambini ha l'opportunità di offrire il cibo tranquillamente, con sicurezza e senza quelle ansie che sono intrappolate nel triangolo genitori – cibo - figlio allergico. E' questa una eccezionale opportunità per costruire con questi bambini le giuste basi del comportamento alimentare.

La dieta senza glutine

Confrontandola con quella del bambino allergico la dieta del celiaco è meno monotona: devono essere esclusi solo i cereali contenenti glutine.

Ciò permette, con un po' di fantasia, di elaborare piatti ricchi in gusto ed appetibilità.

In entrambe le situazioni, allergia o celiachia, è indispensabile non far sentire il bambino un "diverso" evitando atteggiamenti di esasperata rigidità nell'aderenza alla dieta.

Obesità

Prima dei 3 anni di età situazioni di obesità conclamata e che richiedano un intervento dietetico deciso, sono molto, molto rare e sempre associate a sindromi genetiche complesse.

Però, essendo i primi anni di vita il periodo in cui si gettano le basi di una corretta alimentazione, è senza ombra di dubbio indispensabile fornire indicazioni adeguate ai genitori e abituare il gusto dei bambini in modo da non favorire atteggiamenti scorretti che possono pregiudicare il benessere futuro del piccolo uomo.

Per tale necessità è opportuno che i menù per gli asili nido siano adeguati ai dettami degli specialisti in Scienza dell'Alimentazione e quindi abbiano di per sé una funzione sia preventiva (pochi grassi saturi, poco sale, pochi zuccheri semplici, molte fibre, notevole varietà di cibi) sia educativa (il gusto per il sale e per lo zucchero si acquisisce con l'abitudine a tali nutrienti).

E' nell'ottica di tali obiettivi che sono stati studiati e formulati questi menù e la loro realizzazione secondo le indicazioni fornite costituisce una ottima strategia per la prevenzione di malattie cardiovascolari, di obesità e di altre malattie metaboliche.