

Consigli per il “menù giornaliero” del bambino di 4-6 anni

- Incentivare una colazione adeguata: latte (o yogurt); cereali (pane/fette biscottate/biscotti semplici e frutta)
- Distribuire gli alimenti in 4 pasti giornalieri
- Ogni pasto principale deve essere “completo” di carboidrati, proteine e grassi
- Minestra o passato di legumi con cereali è da considerare un piatto unico
- Brodo vegetale e/o passato di verdure vanno preparati giornalmente o conservati congelati
- Incentivare il consumo di pesce, preferendo pesci di piccola taglia e pesce azzurro
- Limitare il consumo di pesci di grossa taglia (merluzzo, tonno, pesce spada...), di fondale (sogliola).
- Se il bambino non mangia il pesce assicurare fonti alternative di acidi grassi essenziali Omega 3, aggiungendo 1 cucchiaino di olio di semi di lino al giorno.
- Adottare tecniche di cottura con pochi grassi (al forno, al vapore, al cartoccio, etc).
- Utilizzare olio di oliva extravergine crudo: 6-8 cucchiaini da the, o 3-4 cucchiaini da minestra al giorno.
- Utilizzare frutta e verdura fresche e di stagione; lavare bene frutta e verdure.
- Offrire frutta e verdura a tutti i pasti
- Variare gli alimenti, nella giornata, nella settimana e nel mese
- Limitare l'uso di insaccati
- Limitare il consumo di snack (merendine, patatine, ecc.)
- limitare l'uso di bibite gassate, succhi di frutta e the (contengono molti zuccheri!) 2-3 volte al mese
- Utilizzare acqua (di rubinetto o oligominerale, anche gassata) e spremute di agrumi

ESEMPIO DI MENU' 4-6 ANNI

COLAZIONE

200 ml di latte parzialmente scremato (in alternativa 1 yogurt intero)
+ 1 fetta di pane (40/50 gr) o 4 fette biscottate con marmellata oppure fiocchi di cereali semplici (3/4 cucchiaini) oppure 6 biscotti secchi.

Merenda del mattino: non necessaria, eventualmente 1 frutto

PRANZO

50/60 gr di pasta riso farro... (condita con pomodoro, olio, pesto)
+ 1 cucchiaino da caffè raso di parmigiano

Secondo piatto alternare: Pesce (50 gr); Legumi 90 gr cotti; Carne fresca (40 gr); Formaggi freschi (40 gr); Formaggi stagionati (20 gr); Prosciutto crudo o cotto senza polifosfati (30 gr); Uovo 1;

Frequenza settimanale: 4-5 volte il pesce; 3-4 volte legumi; 3-4 volte carne fresca; 2 volte formaggi; 1 volta uovo; 1 volta prosciutto crudo o cotto

+ 1 fettina di pane (30 gr.)

+ verdura di stagione, circa 70-80 gr. cruda o cotta

1 frutto medio (mela, pera, ...) o 2 piccoli (albicocche, susine...)

Merenda: 1 Yogurt intero + frutta fresca o 1 fetta di pane (30-40 gr.) con olio o marmellata o un pezzetto di schiacciata vuota

CENA

40 gr di pasta/riso in brodo vegetale o passato di verdure
+ 1 cucchiaino da caffè raso di parmigiano

Secondo piatto come pranzo, alternando gli alimenti

+ 1 fettina di pane (30 gr.)

+ verdura di stagione, circa 70-80 gr. cruda o cotta

1 frutto medio (mela, pera, ...) o 2 piccoli (albicocche, susine...)