Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brescia

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I MENU - FASCIA D'ETÀ 1-3 ANNI

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti e della glassatura (nel caso di prodotti surgelati).

CATEGORIA	ALIMENTI [1]	ETÀ	
		1 anno	2-3 anni
PRIMI PIATTI	Cereali di uso comune e i loro derivati *(pasta, riso, polenta, couscous, ecc.)*, altri cereali in chicco (*orzo, farro, miglio, mais, grano, avena, ecc.)* e pseudocereali *(grano saraceno, amaranto, quinoa)* per preparazioni asciutte	25	40
	Cereali *(anche crostini [2])* per preparazioni in brodo	12	20
	Farina mais per polenta	25	40
	Gnocchetti di patate	70	100
	Pasta ripiena *(ravioli, tortellini)* come primo piatto	/	50
	Patate *(in sostituzione del primo piatto)* [3]	120	170
SECONDI PIATTI	Legumi secchi	10	15
	Legumi gelo/reidratati	30	45
	Pesce	30	50
	Carne magra	25	35
	Uova	25 (½ uovo)	50 (1 uovo)
	Formaggi freschi da latte pastorizzato contenenti fino a 25 g di grassi per 100 g *(mozzarella di mucca, crescenza, caciotta fresca, caprino, primosale)*	25	30
	Ricotta *(è un latticino, non un formaggio; la quantità sarà quindi maggiore rispetto a quella dei formaggi freschi)*	40	45
	Altri formaggi stagionati con più di 25 g di grassi per 100 g *(ad esempio grana, parmigiano, emmenthal, asiago, italico)* [4]	15	20
	Formaggio grattugiato *(come ingrediente in polpette e sformati di carne, di verdure, di legumi, ecc.)*	3	4
PIATTI UNICI [5]	Pizza margherita *(peso a cotto)*	80	80
	Cereali + fonte proteica	Utilizzare le grammature relative ai singoli ingredienti	
VERDURE E ORTAGGI [6]	Insalata a foglia	15	20
	Verdura e ortaggi	70	80
CONDIMENTI	Olio extravergine di oliva *(nell'intero pasto)*	8-10	8-10
	Sale [7]	/	/
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	40	70
PANE a ridotto contenuto di sale (≤1,7% riferito alla farina)	Ogni giorno	15	20
ACQUA	Acqua preferibilmente di rete, a volontà		

Fonte: LARN (Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) – V Revisione – 2024 - "Standard quantitativi delle porzioni".

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I MENU - FASCIA D'ETÀ 1-3 ANNI

NOTE

[1] **Pasto in sicurezza** – è fondamentale prestare attenzione al taglio, alla consistenza e alla preparazione degli alimenti al fine di garantire un pasto in sicurezza. Per approfondimenti si rimanda alle Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica – Ministero della Salute (link www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.pdf).

[2] **Crostini –** prepararli utilizzando pane fresco, meglio se integrale, senza l'aggiunta di altri ingredienti.

[3] **Patate** - non sono un contorno, ma rappresentano una fonte di carboidrati che può essere proposta:

- preferibilmente in sostituzione di un primo piatto, eventualmente in un piatto unico;
- in abbinamento a una fonte proteica nel secondo piatto, se offerto un primo piatto in brodo con verdure (es. passato di verdure ecc.), con il corretto quantitativo di cereali (anche crostini) come indicato in tabella.

[4] **Formaggio grattugiato** - le preparazioni come pasta al pomodoro, gnocchi al pomodoro, pasta al ragù di verdure, pasta e broccoli, ecc. sono da intendersi senza formaggio grattugiato, tranne nei casi in cui il formaggio rappresenti l'unica fonte proteica del pasto, (ad esempio risotto con 15 g di formaggio, a cui deve seguire un contorno di verdura).

[5] **Piatti unici** - non è necessario inserirli ma, se gradito dall'utenza, possono essere proposti anche una volta alla settimana. Per completare il pasto è sufficiente far seguire o precedere un contorno di verdura, pane e frutta.

[6] **Verdure e ortaggi** - per aumentare la varietà e incentivarne il consumo, aggiungerli ai primi piatti.

[7] **Sale** - nelle preparazioni del nido il sale andrebbe impiegato in minima quantità solo a partire dai 12 mesi per l'acqua di cottura del primo piatto, così da abituare i bambini al gusto naturale degli alimenti e ridurre la propensione verso cibi troppo salati. Si consiglia, per insaporire le pietanze, l'utilizzo di erbe aromatiche e spezie che consentono anche di creare piatti con sapori differenti.

Fonte: LARN (Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) – V Revisione – 2024 - "Standard quantitativi delle porzioni".