

ISTITUTO UNIVERSITARIO EUROPEO MENU' CRECHE



MENU' CRECHE ANNO 2012-2013

PREMESSA

Una corretta alimentazione durante la crescita è fondamentale per un ottimale sviluppo psicofisico del bambino.

Dal momento che le tendenze e le abitudini alimentari apprese nell’infanzia sono probabilmente destinate a durare per tutta la vita, influenzando quindi sulla salute della persona adulta, è importante favorire l’adozione di sani comportamenti alimentari sin dalla più tenera età, fase in cui il bambino è particolarmente recettivo ad ogni insegnamento e cambiamento.

Oltre al ruolo fondamentale della famiglia, anche l’asilo può rappresentare per il bambino un momento importante in questo percorso educativo.

E’ certo, infatti, che mangiare in un contesto sociale più ampio di quello familiare è un’esperienza che favorisce l’accettazione e il consumo di cibi, che altrimenti non verrebbero accettati.



CRITERI PER LA FORMULAZIONE DELLE TABELLE DIETETICHE DEL MENU’

Questa tabella dietetica viene proposta con lo scopo di garantire ai bambini un’alimentazione sana attraverso l’equilibrio dei principi nutritivi.

La tabella è stata formulata sulla base dei Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana (LARN) e delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell’Istituto Nazionale della Nutrizione, e vuole promuovere i prodotti tipici dell’ alimentazione mediterranea in quanto molti dati scientifici documentano i suoi benefici per la prevenzione di malattie molto diffuse nei paesi occidentali, come le malattie cardiovascolari, diabete, obesità ecc.

Tra le indicazioni delle Linee Guida troviamo un invito a:

- privilegiare gli alimenti di origine vegetale (più cereali, legumi, ortaggi e frutta).
- Moderare la quantità di grassi, soprattutto animali; in particolare preferire condimenti vegetali come l’olio di oliva extra vergine di oliva, incrementare il consumo del pesce, scegliere carni magre.
- Moderare il consumo di zuccheri semplici.
- Limitare il consumo di sale.
- Variare le scelte a tavola.



La tabella assicura inoltre un’ampia variabilità alimentare, considerata elemento fondamentale per una sana alimentazione. Cambiando di frequente gli ingredienti del menù non solo si garantisce un adeguato apporto di tutti gli elementi necessari, ma si riduce il rischio di assumere continuamente le stesse sostanze nocive eventualmente presenti nei cibi.

I bambini vengono quindi abituati a consumare vari alimenti nell’arco della settimana con combinazioni diverse a seconda delle stagioni, permettendo loro maggiori esperienze di sapori, odori, colori, consistenze, e stimolando non solo i

sensi e la masticazione, ma anche curiosità verso i cibi stessi.

Il pasto è anche un momento di relazione e comunicazione per cui, oltre agli aspetti nutrizionali, e quelli relativi alla sicurezza igienica, ci sono altri elementi legati all’alimentazione

Che allo stesso modo contribuiscono a creare un buon rapporto del bambino con la tavola e a far sì che si instaurino corrette abitudini, come ad esempio un clima sereno ed accogliente.

A tale proposito, anche la cura delle modalità di presentazione e somministrazione dei cibi può avere un ruolo importante.

POPOLAZIONE DI RIFERIMENTO

Detto che non esiste un’alimentazione da bambini ed una da adulti, ma piuttosto un’alimentazione sana, adatta all’organismo umano, si riportano di seguito i parametri nutrizionali presi a riferimento per la determinazione quantitativa dei singoli alimenti nell’arco della giornata.

Tali valori sono quelli dei LARN relativi alla fascia di età 2-5 anni.

VEDI ALLEGATO N°1

E' CONSIDERATA ADEGUATA LA SEGUENTE RIPARTIZIONE CALORICA DEI PASTI NELLA GIORNATA.



Il pranzo della refezione scolastica per i bambini da 2-5 anni deve fornire il seguente apporto calorico, proteico, lipidico, glucidico:



















CALORIE:	500 – 650 kcal	
PROTIDI	17-25 gr	16-18%
LIPIDI	14-16 gr	25-28%
GLUCIDI	90 gr circa (approssimativi)	55-60%

STRUTTURA DEL PIANO NUTRIZIONALE

Il Piano Nutrizionale è stato elaborato tenendo in particolare considerazione la stagionalità dei prodotti ortofrutticoli; a garanzia della stagionalità il piano si compone di:

1. **MENU' PRIMAVERA\ ESTATE** di n. 5 settimane (in vigore indicativamente dal 01 aprile al 30 settembre).
2. **MENU' AUTUNNO\ INVERNO** di n. 5 settimane (in vigore indicativamente dal 01 ottobre al 31 marzo).

FRUTTI ED ORTAGGI A CIASCUNO LA SUA STAGIONE

	<i>genna</i>	<i>Febbr</i>	<i>Marzo</i>	<i>Abrile</i>	<i>Maggi</i>	<i>Giugn</i>	<i>Luglio</i>	<i>Agosto</i>	<i>Settem</i>	<i>Ottobr</i>	<i>Novem</i>	<i>Dicem</i>	
<i>albicocche</i>						☺	☺	☺					
<i>anguria</i>						☺	☺	☺	☺				
<i>Arance</i>	☺	☺	☺	☺	☺						☺	☺	
<i>Cachi</i>										☺	☺	☺	
<i>Kiwi</i>	☺	☺	☺							☺	☺	☺	
<i>Ciliegie</i>					☺	☺	☺						
<i>Fichi</i>							☺	☺	☺	☺	☺		
<i>fragole</i> 				☺	☺	☺							
<i>mandarini</i>	☺	☺								☺	☺	☺	
<i>mele</i>				☺	☺			☺	☺	☺	☺		
<i>pere</i> 							☺	☺	☺				
<i>pesche</i> 					☺	☺	☺	☺	☺				
<i>melone</i>						☺	☺	☺	☺				
<i>susine</i>						☺	☺	☺	☺				
<i>Uva</i> 						☺	☺	☺	☺	☺	☺		
<i>asparagi</i>			☺	☺	☺	☺							
<i>Bietola</i>			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺		
<i>carciofi</i>		☺	☺	☺	☺								
<i>carote</i>	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
<i>Cavoli</i>	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
<i>cetrioli</i>					☺	☺	☺	☺	☺	☺			
<i>Cicoria</i>	☺	☺	☺	☺						☺	☺	☺	
<i>cipolline</i>	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
<i>fagiolini</i>				☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
<i>bacelli</i>				☺	☺	☺							
<i>finocchi</i>	☺	☺	☺	☺						☺	☺	☺	
<i>insalata</i>			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
<i>melanzane</i>					☺	☺	☺	☺	☺	☺			
<i>patate</i>					☺	☺	☺	☺	☺				
<i>peperoni</i> 					☺	☺	☺	☺	☺	☺			
<i>piselli</i> 				☺	☺	☺							
<i>pomodori</i>					☺	☺	☺	☺	☺	☺			
<i>ravanelli</i>			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
<i>rucola</i>				☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺		
<i>Sedano</i> 	☺	☺	☺						☺	☺	☺	☺	
<i>spinaci</i>	☺	☺	☺	☺							☺	☺	
<i>Zucca</i>									☺	☺	☺		
<i>zucchine</i>				☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			

Fonte: Azienda USL di Prato – Dipartimento Prevenzione _ U.O. Igiene degli alimenti e della Nutrizione

La struttura del menù è la seguente:

- un primo
- un secondo
- un contorno
- pane
- frutta di stagione

RAZIONE CALORICA REFEZIONE SCOLASTICA: DIETA BASE:

PRANZO

ALIMENTI	QUANTITA AL NETTO IN GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	KCALORIE
PASTA	50	5,54	0,7	35,8	176,5
PANE	40	3,24	0,20	25,4	110
CARNE MAGRA	50	12,2	2,5	/	63,5
VERDURA (RIF. BIETA)	100	1,3	0,1	2,8	17
FRUTTA FRESCA (MELA)	150	0,3	0,15	16,6	64,5
PARMIGIANO	10	3,5	2,8	/	38,7
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	10	/	10	/	90
TOTALE		26	15,7	84,3	559,7

PROTEINE = 18 %

LIPIDI = 25 %

GLUCIDI = 57 %

DIETA IN BIANCO:

La dieta in bianco, al bisogno, dovrà essere così composta:

- Riso all'olio extra vergine di oliva
- Carne magra ai ferri, al vapore, lessata
- Patate bollite
- Frutta fresca: mela

**GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE AL CRUDO E NETTO
DEGLI SCARTI**

ALIMENTI A CRUDO	QUANTITA'
Pasta, riso, farro o altri cereali	50
Pastina, riso, crostini in minestra/crema di verdure	20
Legumi freschi o surgelati	50
Legumi secchi	20
Pane	40
Gnocchi (sotto-vuoto o freschi)	100
Patate	100
Carne magra	50
Prosciutto crudo, cotto o bresaula	40
Pesce	80
Tonno	50
Uova	1
Formaggio (stracchino, mozzarella...)	50
Formaggio (parmigiano, pecorino, ecc)	40
Verdura cruda (insalata, radicchio)	40
Verdura cruda (pomodori, carote, finocchi)	80
Verdura cotta	100
Olio	10
Frutta fresca	150
 ALIMENTI A COTTO	
Pizza	120
Lasagne	150
Frittata con verdure	100

MENU' DELLE MERENDE



La giornata alimentare del bambino deve prevedere una merenda che procuri il 10% degli apporti totali della giornata sia per quanto riguarda le calorie e per tutti i nutrienti. Deve essere povera di grassi e non deve compromettere l'appetito al momento della cena.

GRAMMATURE DELLE MERENDE

	GRAMMI
Yogurt bianco con frutta fresca	125 + frutta gr 50
Frutta	100
Schiacciata	50
Dolcetti	N° 1 (40 gr circa)
Pane	40
Marmellata o miele	5
Gelato	50

MENU’ PRIMAVERA/ESTATE 1° SETTIMANA

	PRANZO	MERENDA
LUNEDI	Penne al pomodoro e ricotta Frittata Pane Insalata Frutta	Yogurt
MARTEDI	Insalata di ceci e verdure Crocchette di patate fritte Pane Spinaci Succo di frutta	Frutta di stagione
MERCOLEDI	Pasta al pesto Polpettine di manzo Fagiolini al pomodoro Pane Frutta	Gelato
GIOVEDI	Riso olio e parmigiano Scaloppine di tacchino al limone Pane Zucchine al pomodoro Frutta	Occhio di bue
VENERDI	Sedanini al tonno e pomarola Palombo al forno Pane Patate arrosto Frutta	Pane e olio

MENU' PRIMAVERA/ESTATE 2 SETTIMANA

PRANZO

LUNEDI	Risotto con zucchine Philadelphia Pane Pomodori conditi Frutta	Crostatina con marmellata
MARTEDI	Pasta all’olio e parmigiano Petto di pollo al limone Pane Carote brasate Frutta	Yogurt
MERCOLEDI	Fusilli con verdure in bianco (dadolata) Prosciutto cotto Pane Patate lesse con prezzemolo Frutta	Pane olio e pomodoro
GIOVEDI	Passato di verdura con farro o con riso Pizza con mozzarella Succo di frutta	Frutta di stagione
VENERDI	Ravioli al pomodoro e basilico Tonno Pane Fagioli cannellini lessi conditi Frutta	Gelato

MENU' PRIMAVERA/ESTATE 3 SETTIMANA

PRANZO

LUNEDI	Gnocchi di patate al pomodoro Tacchino arrosto Pane Zucchine trifolate Succo di frutta	Pane e cioccolato spalmabile bio
MARTEDI	Penne carrettiera dolce Bracioline alla salvia Pane Fagioli borlotti Frutta	Budino vaniglia bio
MERCOLEDI	Passato di verdure con crostini di pane Pollo al forno Pane Patate fritte Frutta	Yogurt con frutta fresca
GIOVEDI	Insalata di riso Formaggio: stracchino o mozzarella Pane Spinaci Frutta	Banane
VENERDI	Farfalle all’olio e parmigiano Bastoncini di pesce al forno Pane Macedonia di verdure Frutta	Schiacciata All’olio

MENU'PRIMAVERA/ESTATE 4 SETTIMANA

LUNEDI	Insalata di farro, pesto e pomodoro Roast-beef Pane Piselli Frutta	Gelato
MARTEDI	Lasagne con zucchine, e pomodoro Insalata mediterranea con tonno Pane Succo di frutta	Frutta di stagione
MERCOLEDI	Pennette olio e parmigiano Tortino di uova al parmigiano (frittata cotta in forno) Pane Fagiolini Frutta	Pane e Prosciutto Cotto
GIOVEDI	Pasta con pomodoro e basilico Bocconcini di pollo fritti Pane Insalata Succo di frutta	Yogurt con frutta
VENERDI	Farfalle con crema di spinaci Sogliole al naturale Pane Patate lesse Frutta	Pizza al pomodoro

MENU' PRIMAVERA/ESTATE 5 SETTIMANA

LUNEDI	Pasta Fredda Arista al Forno Pane Patate Arrosto Frutta	Tartallette Alla Ricotta
MARTEDI	Fusilli Al Pomodoro E Basilico Insalata Di Petto Di Pollo Lesso Con Macedonia Di Verdure Pane Frutta	Pane E Miele
MERCOLEDI	Penne al Ragù di Carne Hamburger di Patate Pane Zucchine lesse Succo Di Frutta	Banane
GIOVEDI	Pasta Alle Melanzane E Pom.Fresco Scaloppine con Pomodori e Capperi Pane Fagiolini Frutta	Yogurt
VENERDI	Farfalle Con Pesce Misto Filetto Di Cernia Pane Carotine al Burro Frutta	Pane olio e pomodoro

MENU'AUTUNNO/INVERNO 1a SETTIMANA

MERENDA

LUNEDI	Risotto con zucca Scaloppine di tacchino Spinaci Pane Frutta	Schiacciata all’olio
MARTEDI	Pasta alla pomarola Polpettone Carote brasate Pane Frutta	Biscottini
MERCOLEDI	Passato di fagioli e farro Frittata di zucchine Insalata mista Pane Frutta	Pane e marmellata
GIOVEDI	Pasta al ragù di carne Prosciutto cotto Fagiolini al pomodoro Pane Succo di frutta	Frutta o yogurt
VENERDI	Penne alla siciliana Braciola di pesce Piselli Pane Frutta	Pane e pomarola

MENU' AUTUNNO/INVERNO 2 SETTIMANA

PRANZO

MERENDA

LUNEDI	Tortellini panna e prosciutto Vitella al forno Purè di patate Pane Frutta	banana
MARTEDI	Risotto braccio di ferro Roast beef con patate Pane Frutta	Pane e formaggio spalmabile
MERCOLEDI	Penne alla carrettiera dolce Tonno Fagioli Pane Frutta	Crostatina di marmellata
GIOVEDI	Passato di verdura con pasta Pizza Pane Frutta	Pane e cioccolato spalmabile bio
VENERDI	Pasta con vongole Bastoncini di pesce al forno Carote e piselli Pane Frutta	Pane e olio

MENU' AUTUNNO/INVERNO 3 SETTIMANA

LUNEDI	Crema di carote con crostini di pane Pollo arrosto Patate arrosto Pane Frutta	Pane e mortadella
MARTEDI	Lasagne al ragù Mozzarelline Carote filangè Pane Frutta	Pane e marmellata
MERCOLEDI	Risotto all' olio Scaloppine di tacchino alla pizzaiola Piselli Pane Succo di frutta	Frutta
GIOVEDI	Pasta al pesto e pomodoro Frittata con verdure Spinaci Pane Frutta	Pane, olio e pomodoro
VENERDI	Orzo e lenticchie Platessa Pomodori cotti Pane Frutta	yogurt

MENU’AUTUNNO/INVERNO 4 SETTIMANA

PRANZO

MERENDA

LUNEDI	Gnocchi al pomodoro Prosciutto cotto Purè di patate Pane Frutta	Occhio di bue
MARTEDI	Pasta alla sorrentina Crostoncino caprese Carote all’olio Pane Frutta	Pane burro e miele
MERCOLEDI	Polenta al forno Parmigiano Spinaci Pane Succo di frutta	Banana
GIOVEDI	Fusilli olio e parmigiano Wustel Patate fritte Pane Frutta	Schiacciata all’olio
VENERDI	Risotto con misto pesce Palombo al pomodoro Fagioli lessi Pane frutta	Torta margherita

MENU'AUTUNNO/INVERNO 5 SETTIMANA

PRANZO

MERENDA

LUNEDI

**Farfalle alla pomarola
Milanese di tacchino
Patate lesse
Pane
Frutta**

Biscottini

MARTEDI

**Minestrone di verdura con riso
Pizza
Frutta**

Schiacciata all'olio

MERCOLEDI

**Pasta al pesto
Svizzere di manzo con fontina e pomodoro
Ceci lessi
Pane
Frutta**

Pane burro e marmellata

GIOVEDI

**Pappa al pomodoro
Roastbeef
Piselli
Pane
Succo di frutta**

Frutta

VENERDI

**Pasta con tonno
Platessa alla mugnaia
Purè di patate
Pane
frutta**

Pane e mortadella