

**LA GIORNATA ALIMENTARE AL NIDO****1-3 anni**

La giornata alimentare al nido prevede lo spuntino di metà mattina (consigliato), il pranzo e la merenda (quest'ultima a seconda degli orari di permanenza al nido). In alcuni nidi aziendali è prevista anche la somministrazione della cena.

Per elaborare un'offerta nutrizionalmente equilibrata è importante definire:

- 1. LA RIPARTIZIONE DEL FABBISOGNO ENERGETICO NELLA GIORNATA**
- 2. LE PROPOSTE ALIMENTARI PER LO SPUNTINO E LA MERENDA**
- 3. IL MENU PER IL PRANZO**
- 4. LE FREQUENZE DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI E LE CARATTERISTICHE DELLE MATERIE PRIME**
- 5. IL RICETTARIO**
- 6. LA DIETA LEGGERA**
- 7. LE MODALITÀ DI RICHIESTA DELLE DIETE SPECIALI E DEI MENU PER ESIGENZE
ETICHE/CULTURALI/RELIGIOSE**

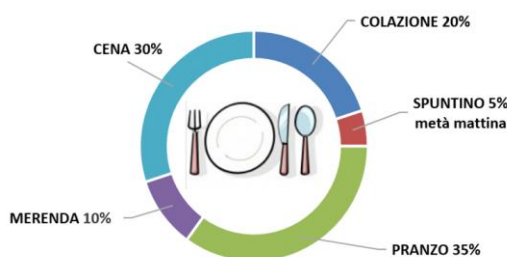
**LA GIORNATA ALIMENTARE AL NIDO****1-3 anni****1. LA RIPARTIZIONE DEL FABBISOGNO ENERGETICO NELLA GIORNATA**

Il momento di ingresso al nido d'infanzia rappresenta una fase delicata per il bambino che deve adattarsi a una situazione nuova, spesso nel momento in cui sperimenta altre abilità psicomotorie. In questa fase nasce anche la necessità fisiologica di un cambiamento nelle richieste nutrizionali: a partire dai 6 mesi di età circa, il latte smette di essere l'alimento esclusivo del bambino poiché da solo non è in grado di soddisfare i crescenti fabbisogni giornalieri di energia e di nutrienti quali proteine, zinco, ferro e alcune vitamine.

Il periodo tra i 7 e i 36 mesi di vita di un bambino rappresenta una fase cruciale e delicata dal punto di vista dello sviluppo e della crescita. Durante questo intervallo temporale, il piccolo attraversa una serie di tappe fondamentali, passando da un regime alimentare basato principalmente sul latte materno o di formula, a una dieta più variegata e complessa. La corretta gestione dei fabbisogni nutrizionali in questa fase riveste un ruolo chiave nel determinare la salute, lo sviluppo cognitivo e fisico del bambino.

In questa ottica, i pasti consumati all'asilo nido giocano un ruolo fondamentale nel garantire ai bambini l'adeguata copertura di una parte importante dei fabbisogni nutrizionali giornalieri.

I riferimenti scientifici attualmente disponibili suggeriscono di suddividere l'apporto energetico giornaliero in cinque pasti con la seguente distribuzione consigliata:



Nella tabella successiva sono riportati i fabbisogni energetici giornalieri differenziati per la fascia di età considerando, dai 12 ai 36 mesi, il livello di attività "attivo", nonché l'apporto energetico (kcal) associato allo spuntino, al pranzo e alla merenda.

Età (mesi)	Fabbisogno Energetico (media M/F)	SPUNTINO (5%)	PRANZO (35-40%)	MERENDA (10%)
12-24 m	950	48	330-380	95
24-36	1190	60	417-476	119

LARN V REV. 2024

**LA GIORNATA ALIMENTARE AL NIDO****1-3 anni****2. LE PROPOSTE ALIMENTARI PER LO SPUNTINO E PER LA MERENDA**

Lo spuntino e la merenda sono occasioni per offrire ai bambini cibi salutari, freschi o poco processati.

Alcuni suggerimenti:

- Spuntino di metà mattina – proporre frutta fresca di stagione anche frullata o in macedonia senza l'aggiunta di zucchero. È possibile anticipare la frutta prevista per il pranzo.
- Merenda – proporre frutta e verdura di stagione almeno 2 volte alla settimana; nelle restanti merende alternare diverse tipologie di alimenti dolci e salati.

SETTIMANALMENTE	Quantità		
Verdura fresca cruda in pinzimonio: carote, finocchi, pomodori, ecc.	A piacere		
Fetta di pane con olio EVO e pomodoro	Pane 25 g oppure Cracker* non salati in superficie 12 g	Olio 1 cucchiaino (5 g)	Pomodoro a piacere
Frutta fresca, spremuta o frullato di frutta fresca, macedonia di frutta fresca senza zucchero aggiunto	80/100 g		
Yogurt intero bianco con frutta fresca o miscela di cereali	Yogurt ½ vasetto (60g)	Frutta 40 g oppure Cereali 25 g	
Fetta di pane con ricotta o con confettura extra	Pane 25 g	1 cucchiaino di Ricotta o di confettura (10 g)	
Latte intero fresco con biscotti secchi	Latte 100 ml	Biscotti secchi n. 3 Biscotti prima infanzia* n. 3	
Frullato di latte e frutta fresca	Latte 80 ml	Frutta 40 g	
SALTUARIAMENTE	Quantità		
Torta casalinga o crostata	30 g		
Gelato fior di latte	30 g		

Visto l'elevato contenuto di zuccheri (biscotti, compresi quelli per la prima infanzia) o l'elevato contenuto di sale (cracker) i prodotti da forno confezionati possono essere previsti solo occasionalmente.

Nella prima infanzia, è raccomandato non offrire alimenti cui sono stati aggiunti sale, esaltatori di sapidità, sostanze dolcificanti in genere che possono alterare la percezione dei sapori e il gradimento verso cibi al naturale.

Questo contribuisce anche a prevenire il sovrappeso, l'obesità infantile, lo sviluppo precoce di malattie croniche correlate (es diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari) e la carie dentaria.

3. IL MENU PER IL PRANZO

Il pranzo per i bambini che non abbiano specifiche esigenze sanitarie e per cui non sia indicata un'impostazione dietoterapica, deve soddisfare i fabbisogni nutrizionali garantendo una scelta alimentare basata su varietà, stagionalità e corrette frequenze di consumo degli alimenti.

Il modello alimentare di riferimento, sin dalla tenera età, è quello della Dieta Mediterranea (DM), che rappresenta uno stile di vita universalmente riconosciuto come protettivo nei confronti delle patologie croniche non trasmissibili, che sostiene la crescita in salute ed è molto positivo per l'ambiente, come sottolineato anche nella "Linea Guida: la Dieta Mediterranea" e rappresentato in figura 1.

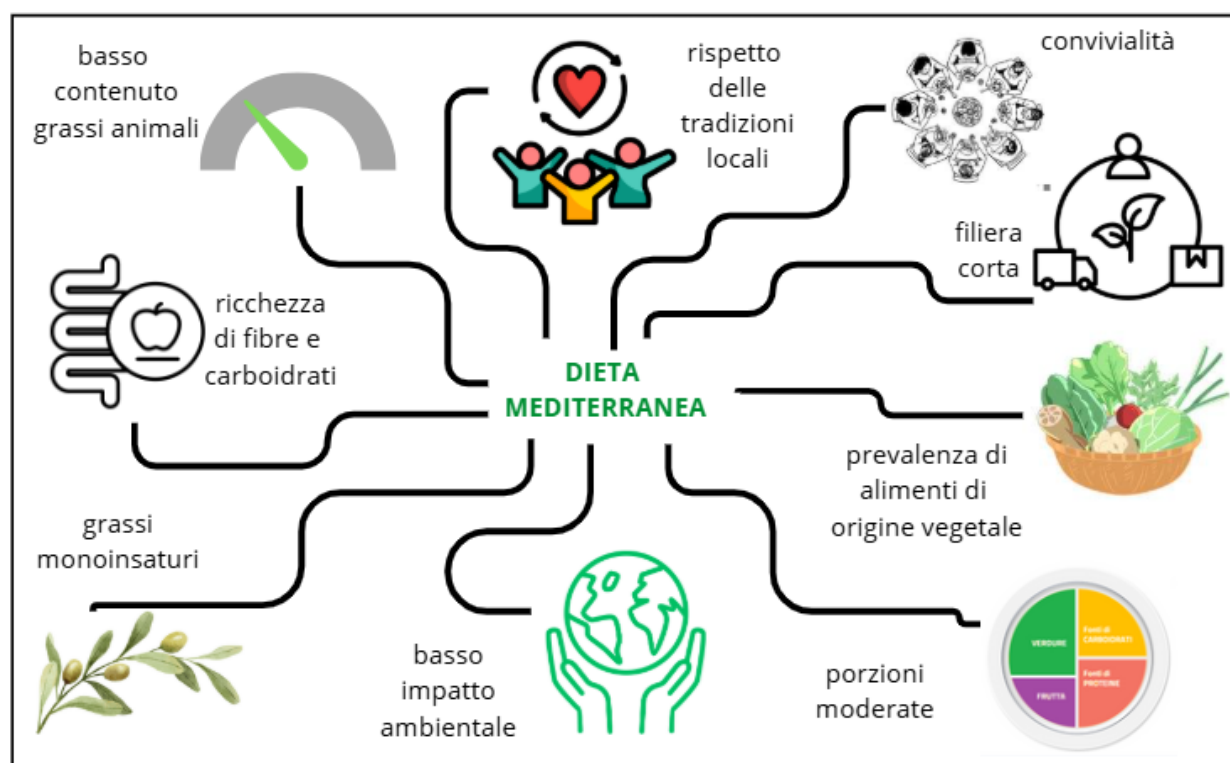


Figura 1

La DM è rappresentata graficamente da una piramide (figura 2) che traduce in comportamenti alimentari (scelta degli alimenti, frequenza di consumo, numero di porzioni), i fabbisogni nutrizionali indicati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana, V Rev.) e altre raccomandazioni istituzionali e scientifiche.

Il modello della DM è caratterizzato dalla prevalenza di alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, cereali preferibilmente integrali, frutta secca), da un moderato ed equilibrato apporto di alimenti di origine animale (latticini, pesce, uova, carni prevalentemente bianche), da un ridotto apporto di carni rosse e dalla presenza di olio extravergine d'oliva quale grasso da condimento.

Il modello alimentare mediterraneo privilegia prodotti freschi poco processati, di stagione e a filiera corta (<https://www.fondazione dietamediterranea.it/>).



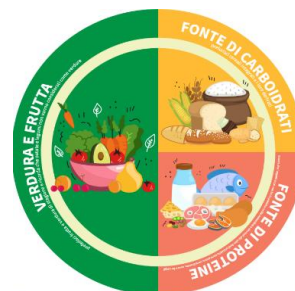
PIRAMIDE DIETA MEDITERRANEA



Figura 2 (Riprodotta da Serra-Majem L et al., Int J Environ Res Public Health 2020;17(23):8758, doi:10.3390/ijerph17238758, licenza CC BY 4.0)

Il menu offerto per il pranzo deve:

- essere strutturato in 4 settimane e in 2 stagioni per sfruttare la varietà e la stagionalità dei prodotti;
- prevedere ad ogni pasto (allegato 01 "prospetto menu asilo nido 1-3 anni - Esempio"):
 - Primo piatto (asciutto o in brodo) – CEREALI (in chicco o derivati)
 - Secondo piatto – a scelta tra PESCE, LEGUMI, CARNE, UOVA E FORMAGGIO
 - Contorno - VERDURE di stagione, cotte o crude
 - PANE (non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale)
 - FRUTTA fresca di stagione
- rispettare le "frequenze di consumo e qualità degli alimenti" (allegato 02) garantendo il pasto in sicurezza. È fondamentale prestare attenzione al taglio, alla consistenza e alla preparazione degli alimenti al fine di garantire un pasto in sicurezza (approfondimento "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" - link www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.pdf)
- rispettare le grammature per le diverse fasce d'età (Allegato 03 "Tabella grammature degli alimenti 1-3 anni" e Allegato 04 "Conversione cotto crudo asilo nido 1-3 anni").



**LA GIORNATA ALIMENTARE AL NIDO****1-3 anni****4. LE FREQUENZE DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI E LE CARATTERISTICHE DELLE MATERIE PRIME**

Di seguito sono indicate le frequenze di consumo dei principali alimenti.

ALIMENTI	FREQUENZA SU 5 PASTI
Frutta fresca di stagione	Ad ogni pasto principale, come spuntino e/o come merenda pomeridiana
Verdura di stagione preferibilmente fresca	Ad ogni pasto principale
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, miglio...) per preparazioni asciutte o in brodo	Ad ogni pasto, alternando la tipologia servita
Patate	0-1 volte al mese In sostituzione del primo piatto asciutto
Pane a ridotto contenuto di sale	Ad ogni pasto
Carne bianca (<i>pollo, tacchino, coniglio</i>) e carne rossa (<i>vitello/manzo, maiale, cavallo, agnello</i>)	1 volta (di cui carne rossa non più di 1 volta al mese)
Pesce	1 volta
Legumi	1 volta
Formaggi	1 volta
Uova	1 volta
Condimenti e spezie	olio extravergine di oliva per insaporire utilizzare erbe aromatiche
Acqua	Sempre disponibile

Nell'Allegato 02 "*Frequenze di consumo e qualità 1-3 anni*" sono disponibili anche le indicazioni nutrizionali per la scelta degli alimenti per la costruzione di un prospetto settimanale equilibrato (disponibile l'Allegato 01 "*Prospetto menu Asilo Nido 1-3 anni – Esempio*").



LA GIORNATA ALIMENTARE AL NIDO

1-3 anni

5. IL RICETTARIO

È fondamentale elaborare un ricettario con indicate le grammature degli ingredienti, compresa quella del sale eventualmente aggiunto, e il procedimento di ogni singola ricetta.

NOME RICETTA _____	
INGREDIENTI (g/ml)	Procedimento e modalità di cottura
• _____ g_____	_____
• _____ g_____	_____
• _____ g_____	_____
• _____ g_____	_____
• _____ g_____	_____
• _____ g_____	_____
• _____ g_____	_____
• sale iodato _____ g_____	_____
Allergeni _____	

Si precisa che, nelle preparazioni del nido, l'aggiunta di sale andrebbe evitata così da abituare i bambini al gusto naturale degli alimenti e ridurre la propensione verso cibi troppo salati. Per esaltare il sapore delle pietanze si consiglia l'utilizzo di erbe aromatiche e spezie. A partire dai 12 mesi il sale può essere utilizzato, in minima quantità per l'acqua di cottura del primo piatto (3 g di sale per ogni litro di acqua).

Si raccomanda di indicare gli allergeni come da Allegato 2 del Regolamento UE 1169/2011.

**6. LA DIETA LEGGERA**

I momenti legati all'alimentazione rappresentano un'importante occasione di educazione alimentare e garantiscono varietà ed equilibrio nutrizionale.

La dieta leggera o "dieta in bianco" può essere richiesta occasionalmente dai genitori in caso di malessere temporaneo (ad esempio a seguito di gastroenteriti, ecc.) che richiede cautela nella ripresa dell'abituale alimentazione.

Il Comune/Asilo Nido definisce la procedura di richiesta e la durata della dieta leggera, per la quale si raccomanda il limite massimo di 3 giorni, oltre i quali è necessaria la certificazione medica che attesti i motivi di salute che comportano il prolungamento della dieta.

Si suggerisce pertanto di monitorare il numero di richieste di dieta leggera e, nel caso ricorrano più volte nell'arco di brevi periodi di tempo (ad es. nell'arco di un mese) da parte di uno stesso utente, è opportuno suggerire la richiesta di dieta speciale per motivi di salute con la compilazione dell'apposita modulistica e la presentazione di certificato medico.

La dieta leggera deve:

- essere il più possibile sovrapponibile al menu del giorno (ad esempio se il menu standard prevede il pesce verrà offerto pesce alla piastra o lessato o al vapore);
- essere quasi priva di grassi animali (vanno eliminati burro, uova, carni grasse e salumi, latte intero e latticini ad eccezione di formaggi stagionati grattugiati o di ricotta magra di vacca);
- mantenere le grammature di riferimento previste per le diverse fasce d'età.

Di seguito sono riportati gli alimenti raccomandati:

PRIMI PIATTI	Pasta, riso o altri cereali, asciutti o in brodo vegetale Conditi con olio extravergine d'oliva o passato di pomodoro con poco formaggio grattugiato
SECONDI PIATTI	Pesce o carne magra bianca (pollo o tacchino) al vapore, alla piastra o lessati
CONTORNI	Verdura cruda o cotta, al vapore, lessata o stufata Condita con olio extravergine d'oliva crudo, poco sale e, eventualmente, limone
FRUTTA	Frutta di tutti i tipi, privilegiando mela o pera
PANE	Pane comune a ridotto contenuto di sale $\leq 1,7\%$ rispetto alla farina

È, infine, importante far comprendere alle famiglie che la richiesta di dieta leggera non deve essere avallata come modalità a cui ricorrere quando sono presenti piatti non graditi nel menù giornaliero.

Uno strumento utile per creare un'alleanza tra l'Asilo Nido e le famiglie anche in tema di sana alimentazione è il "Patto educativo di corresponsabilità per la ristorazione al Nido", disponibile tra i documenti nella pagina web.



7. LE MODALITÀ DI RICHIESTA DELLE DIETE SPECIALI E PER I MENU PER ESIGENZE ETICHE/CULTURALI/RELIGIOSE

Le Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica (Ministero della Salute nel 2021) ribadiscono che: “il pasto a scuola deve prevedere la possibilità di pasti specifici per determinate condizioni cliniche (allergie/intolleranze) o esigenze etiche/culturali/religiose”.

È importante che ogni Scuola/Comune definisca le modalità di richiesta sia delle diete speciali che dei menu per esigenze etiche/culturali/religiose

La dieta speciale viene richiesta per motivi di salute, pertanto alla richiesta compilata dal genitore/tutore, deve essere allegato il certificato medico, rilasciato dal medico curante o pediatra di libera scelta (anche su eventuale indicazione dello specialista di riferimento), che attesti in modo chiaro e documentato la patologia.

Per richiedere il menu per esigenze etiche/culturali/religiose è sufficiente la richiesta del genitore/tutore, non è necessario alcun certificato medico.