

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

Silvia Bettocchi
Biologa Nutrizionista, PhD

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE
DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI



Tra i fattori di rischio comportamentali e perciò modificabili che provocano sovrappeso e obesità nei bambini, così come negli adulti, l'adozione di una dieta scorretta riveste un ruolo centrale. La correttezza o meno di un regime alimentare si basa su più criteri: il giusto bilanciamento di apporto di proteine, di grassi e di glucidi; il giusto equilibrio tra apporto e dispendio energetico; **l'adeguata distribuzione dei pasti nell'arco della giornata**. Con le informazioni raccolte tramite i questionari di OKkio alla SALUTE rivolti ai bambini, ai genitori e ai dirigenti scolastici analizzati congiuntamente è stato possibile, come per gli altri anni, costruire alcuni indicatori che permettano di descrivere il quadro generale delle abitudini alimentari dei bambini e di identificare criticità e tendenze.

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI



Ministero della Salute



ccm
Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



Ministero dell'Istruzione



Tramite il questionario rivolto ai bambini, è stato possibile rilevare ed elaborare due indicatori relativi alla prima **colazione**. È stato chiesto ai bambini se la mattina dell'indagine avessero fatto colazione e, in caso affermativo, di indicare, da una lista di alimenti e bevande, quali avessero consumato.

La **merenda di metà mattino**: Anche per la merenda di metà mattino ai bambini è stato chiesto di indicare da una lista di alimenti e bevande quali avessero consumato.

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI



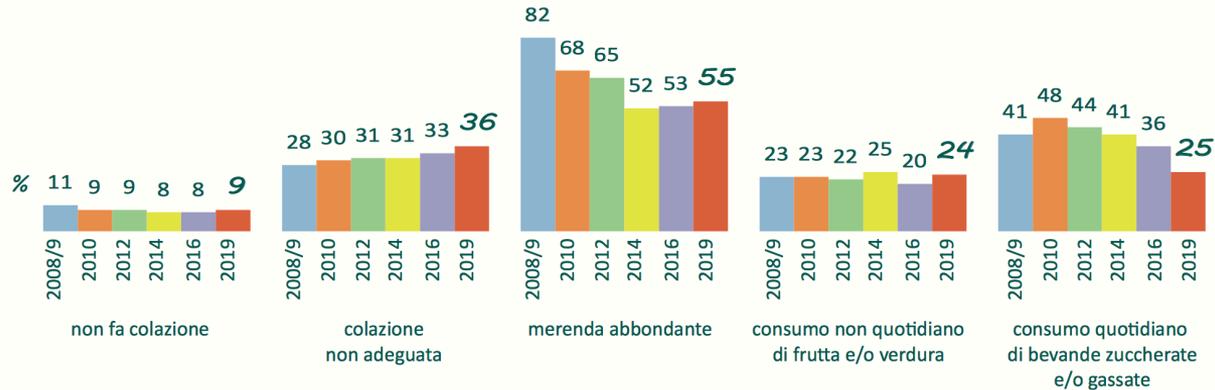
COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI

I questionari di OKkio alla SALUTE rivolti ai bambini, ai genitori e ai dirigenti scolastici analizzati congiuntamente hanno permesso di costruire alcuni indicatori che descrivono negli anni le principali abitudini alimentari dei bambini e le maggiori criticità.

L'abitudine a non consumare la prima colazione o a consumarla in maniera inadeguata persiste negli anni, così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina.

Il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei bambini, secondo quanto dichiarato dai genitori, rimane elevato; diminuisce, invece, l'assunzione giornaliera di bevande zuccherate e/o gassate.



MATERIALE DIDATTICO

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

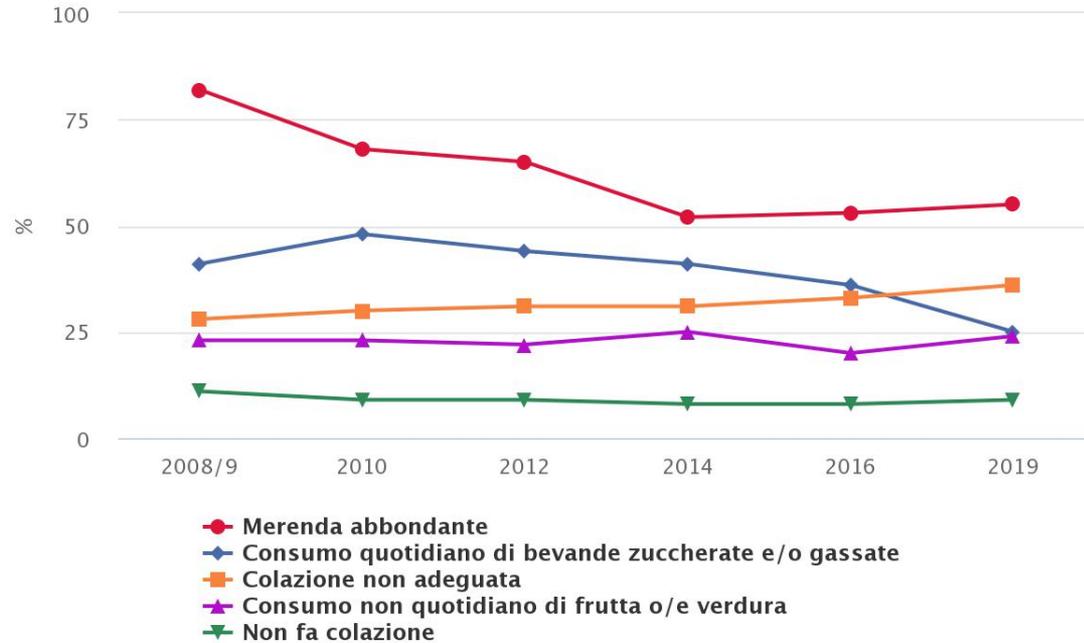
Bambini che non hanno fatto colazione il mattino dell'indagine

indagine 2019



COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

Trend scorrette abitudini alimentari 2008/9-2019



EpiCentro

MATERIALE DIDATTICO

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI



CRESCERE BENE È UN GRANDE PROGETTO...



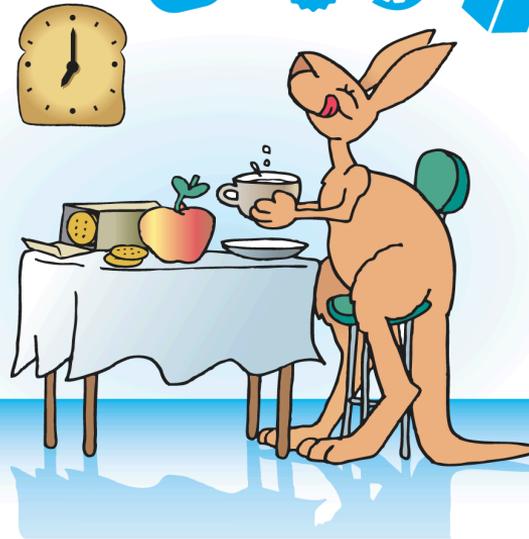
COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE
DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

1 LA COLAZIONE



La mattina,
alzati in tempo
per fare una
BUONA colazione:

- **1** tazza di latte
- biscotti o cereali
- **1** frutto



COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE
DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

2 NO ALLA PIGRIZIA



A **scuola**,
se possibile,
è meglio andare
a piedi
o **in bicicletta**



COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE
DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

3 LA MERENDA
DI METÀ MATTINA



Deve essere
**uno spuntino
leggero e nutriente.**

Bastano:

- **1 yogurt** oppure
- **1 frutto** oppure
- **1 piccolo panino** (30/50g)

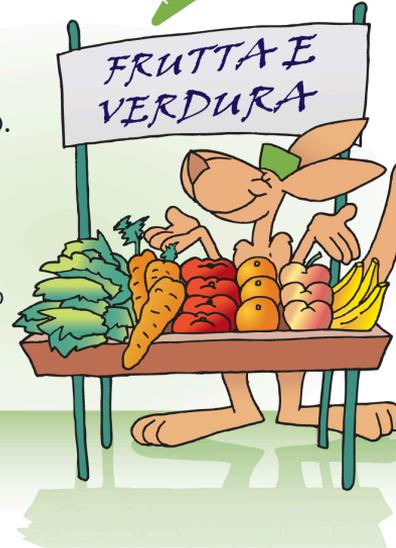
COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE
DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

④ FRUTTA E VERDURA



Dolce e colorata la frutta,
fresca e gustosa la verdura.
Mangiane almeno 5 volte al giorno.

- **1 frutto** a colazione
- **1 frutto** per la merenda del mattino
- a pranzo anche una **bella insalata**
- **1 frutto** per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora **verdura** cotta o cruda,
ci sono tanti modi gustosi per cucinarla!



COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE
DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

5 MOVIMENTO=DIVERTIMENTO

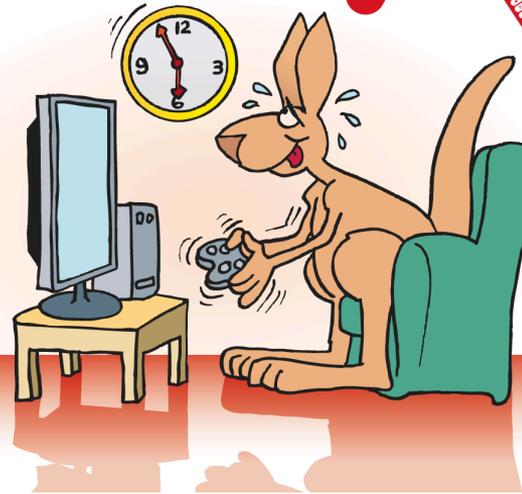
Cammina,
gioca all'aperto
o fai sport
almeno per
1 ora al giorno



6 VIDEOGIOCHI E TV



Con i **videogiochi**
i **computer**
e la **TV**,
2 ore al giorno
bastano per divertirsi



7 IL TELEVISORE



Nella tua cameretta,
è un ospite
**ingombrante
e rumoroso:**
lascialo fuori,
è meglio!



COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE
DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

8 +ACQUA -BIBITE

Quando hai sete,
preferisci l'acqua!
Le bibite sono zuccherate
e dissetano meno



COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI



Quiz

1

Cosa bisogna mangiare la mattina a colazione?

- a 2 merendine con crema e cioccolato
- b Spaghetti al sugo
- c Latte con 3-4 biscotti e 1 frutto

2

La mattina per andare a scuola, sarebbe meglio:

- a Andare con l'auto della mamma
- b Andare a piedi o in bicicletta
- c Usare il calesse del nonno

3

Come deve essere la merenda di metà mattina?

- a Non serve, meglio stare a digiuno
- b Ricca e sostanziosa
- c Leggera e nutriente

4

Quando bisogna mangiare frutta e verdura?

- a Tutti i giorni, in abbondanza
- b Quando lo dice il dottore
- c Mai, non mi piacciono



5

Quando si gioca cosa è meglio fare:

- a Stare seduti, per non sudare
- b Muoversi e stare all'aperto, quando è possibile
- c Stare sempre al chiuso

6

Quanto tempo si può dedicare a videogiochi, TV e computer?

- a Finché si vuole, anche di notte
- b Io il computer non ce l'ho, guardo la tele tutto il pomeriggio...
- c Due ore al giorno bastano per divertirsi

7

Cosa è meglio lasciar fuori dalla camera da letto?

- a Il gatto
- b Il televisore
- c I libri

8

Quando hai sete cosa è meglio bere?

- a La mia bibita preferita
- b Un boccale di rum, come fanno i pirati
- c L'acqua, è il miglior dissetante

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

L'evidenza scientifica oggi è concorde nel promuovere e sostenere il concetto che una prima colazione equilibrata, che sia **abitudine regolare fin dalla prima infanzia** e che si mantenga tale anche in adolescenza, favorisce lo sviluppo di un buono stato di nutrizione e di salute ed il loro mantenimento nel corso degli anni. La buona pratica dell'abitudine alla prima colazione è oggi considerata una delle armi più efficaci nella disponibilità del nutrizionista e del medico ai fini della **prevenzione dell'obesità e delle sue conseguenze negative in ambito cardio-metabolico**.



COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE
DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

DEFINIZIONE DI “CORRETTA PRIMA COLAZIONE”

- “Il primo pasto della giornata che rompe il digiuno notturno, da consumare poco dopo il risveglio e prima di iniziare le attività quotidiane, con un contenuto calorico compreso tra il **15 e il 25% del fabbisogno energetico quotidiano** (30% in assenza di spuntino) ed una composizione variabile ma tale da includere almeno due (meglio tre) gruppi di alimenti, per lo più cereali, frutta fresca e/o secca, latte e/o derivati”

DEFINIZIONE DI “NON CONSUMO DELLA PRIMA COLAZIONE”

- “la mancata assunzione o il consumo occasionale della prima colazione, in ogni caso con una frequenza ≤ 2 volte a settimana”

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

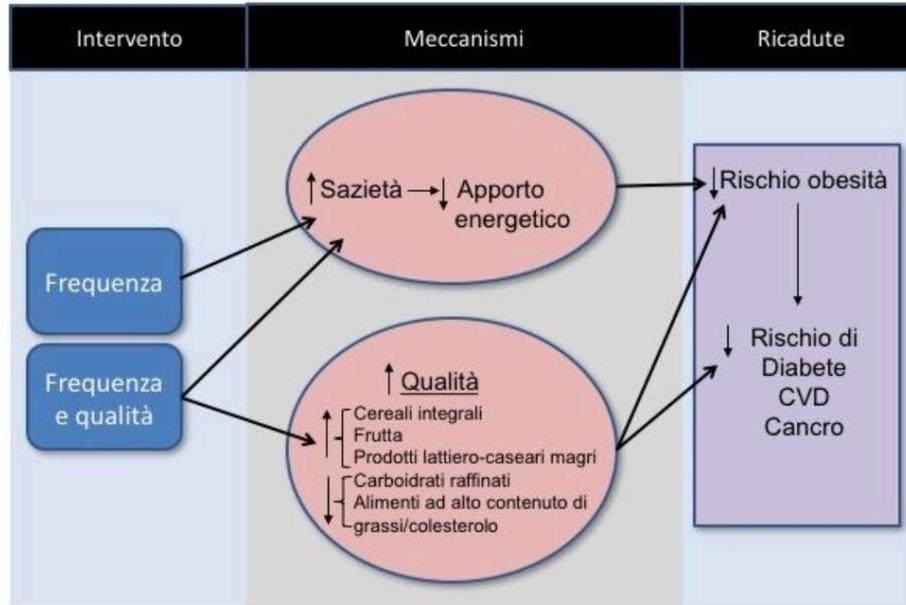


Figura 1. Meccanismi proposti per il legame tra frequenza della prima colazione e obesità e/o malattie croniche (fonte: Timlin e Pereira 2007).

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE
DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

Journal of Diabetes & Metabolic Disorders
<https://doi.org/10.1007/s40200-019-00446-7>

REVIEW ARTICLE



The link between breakfast skipping and overweigh/obesity in children and adolescents: a meta-analysis of observational studies

Edris Ardeshirlarijani¹ · Nazli Namazi² · Masoumeh Jabbari³ · Mina Zeinali⁴ · Hadis Gerami⁵ · Reza B. Jalili⁶ ·
Bagher Larijani⁷ · Leila Azadbakht^{2,8,9}

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

Abstract

Purpose Childhood overweight/ obesity is one of critical public health concern. It has been suggested that there is a link between breakfast skipping and obesity. However, results are conflicting. The aim of the present study was to summarize the association between breakfast skipping and overweight/obesity in children and adolescent.

Methods We performed a literature search using Pubmed/Medline, Scopus, Web of Science and EMBASE electronic databases from 2000 through 28 February 2018 without language limitation. Observational studies in which risk measures were reported regarding the link between breakfast skipping and obesity in children and adolescent were included. Studies with at least the score of 5 from Newcastle-Ottawa Scale were considered as low risk of bias. Random effect model was used for data synthesis.

Results Of 3276 publications, finally 16 studies (14 cross-sectional studies, 2 cohort studies) were included for meta-analysis. Based on cross-sectional studies, we found a positive association between breakfast skipping and obesity (Odd ratio (OR) $_{\text{trim \& fill}}$: 1.43; 95%CI: 1.32, 1.54), while cohort studies showed no significant link (OR:1.01, 95%CI: 0.93, 1.11; I²: 48%, $p = 0.14$). Subgroup analysis in cross-sectional studies showed that the association between breakfast skipping and the risk of obesity in boys was OR: 1.64; 95% CI: 1.38, 1.95; I²: 38.3%, $p = 0.18$, while it was 1.56 (95% CI: 1.38, 1.77, I²: 0.0%, $p = 0.49$) in girls.

Conclusion The risk of obesity in children and adolescents who skipped breakfast was 43% greater than those who ate breakfast regularly in cross-sectional studies, while no significant link was found in cohort studies. However, due to high heterogeneity and limited cohort studies, findings should be interpreted by caution.

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

La prima colazione, quindi, deve essere considerata in relazione al suo **valore energetico**, alla **composizione nutrizionale** e alla **regolarità della sua pratica**.

→ 15 e il 25% del fabbisogno energetico quotidiano

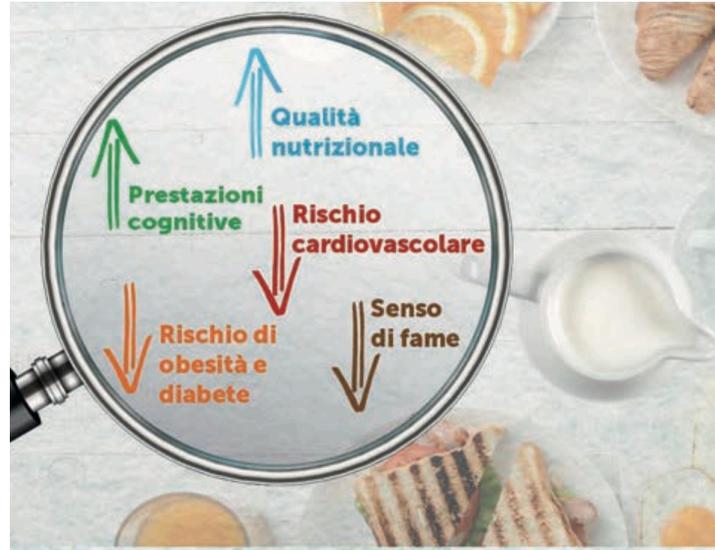
→ cereali, frutta fresca e/o secca, latte e/o derivati

→ > 3 volte a settimana

È fondamentale che gli esperti e le istituzioni, già impegnati in questo senso, continuino a sostenere l'educazione alla abitudine della prima colazione, **promuovendo non solo il consumo del pasto di primo mattino, ma anche e soprattutto promuovendo la scelta degli alimenti in grado di fornire la giusta energia e le quantità di nutrienti** indispensabili per affrontare le attività di ogni giorno e preservare la salute di domani.

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

Numerose ricerche scientifiche hanno indagato in particolare le ricadute sulle **performances cognitive**, sulla qualità complessiva della dieta, sullo stato di nutrizione, sul rischio cardio-metabolico e soprattutto sul peso corporeo.



COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI



Associations Between Habitual School-Day Breakfast Consumption Frequency and Academic Performance in British Adolescents

Katie Adolphus, Clare L. Lawton and Louise Dye*

Obiettivo dello studio: Gli autori hanno valutato l'associazione tra la frequenza di consumo della colazione durante i giorni scolastici e la performance accademica di un gruppo di adolescenti di 16-18 anni.

Metodi:

- diario alimentare di 7 giorni per valutare la frequenza di consumo della colazione nei giorni scolastici
→ suddividendo in: rara (0-1 volte), occasionale (2-3 volte) e frequente (4-5 volte)
- test validati per valutare diversi aspetti della performance scolastica (General Certificate of Secondary Education: GCSE)

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

Risultati:

- 1/3 del gruppo esaminato consumava la colazione raramente mentre più della metà la consumava frequentemente.
- Gli adolescenti che consumavano di rado la colazione durante i giorni scolastici mostravano punteggi significativamente inferiori rispetto a chi la consumava frequentemente.
- Gli adolescenti provenienti da background socio-economici svantaggiati, che consumavano raramente la colazione, mostravano minor probabilità di ottenere alte votazioni in matematica rispetto a quelli che consumavano spesso la colazione.

Conclusioni:

Lo studio conferma la coesistenza dello scarso rendimento scolastico e della bassa frequenza di consumo della colazione.

COMPREHENSIVE REVIEW



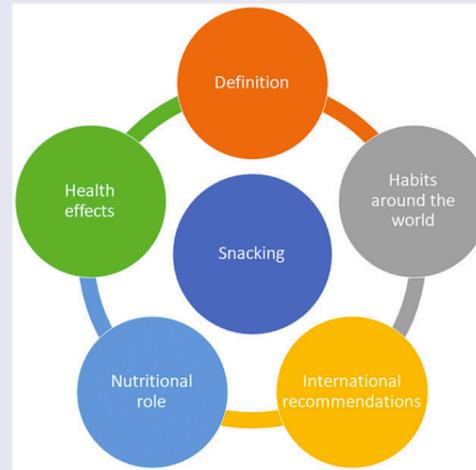
Snacking in nutrition and health

Franca Marangoni^a , Daniela Martini^{a,b} , Silvia Scaglioni^c, Michele Sculati^d, Lorenzo Maria Donini^e,
Francesco Leonardi^f, Carlo Agostoni^{g,h}, Gianluca Castelnuovo^{i,j}, Nicola Ferrara^k, Andrea Ghiselli^l ,
Michelangelo Giampietro^m, Claudio Maffeiⁿ, Marisa Porrini^o, Bianca Barbi^a and Andrea Poli^a

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

ABSTRACT

Many studies suggest that distributing energy and nutrient intake across 4-5 eating occasions/day (rather than across three standard meals) could favourably affect human health. The inclusion of 1-2 snacks in the daily pattern alleviates the potential digestive and metabolic overload caused by fewer heavier meals and might contribute to meet recommendations for food groups (e.g. fruits, dairy) and nutrients like fibre and vitamins. The snack composition should be evaluated taking into account the whole day's diet. In early and late ages, and for specific population groups, snacking may need to follow particular characteristics in order to be optimal, both in terms of composition and timing. This document, which is the result of a collaboration of experts across several fields of research, intends to provide a review of the current scientific literature on meal frequency and health, highlighting the beneficial effects of correct snack consumption across the human lifespan.



COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

What is the definition of a “snack”?

Three main factors, according to the American Heart Association (St-Onge et al. 2017), allow to differentiate snacks from main meals:

- **Consumers' perception**, who traditionally consider breakfast, lunch and dinner as main meals and **all other eating occasions** (e.g. afternoon tea) as snacks.
- **The timing of consumption**: breakfast, lunch and dinner are commonly considered to take place between 6 am and 10 am, 12 pm and 3 pm and 7 pm and 9 pm, respectively. All other eating occasions are considered snack times.
- **Energy intake**: meals and snacks are categorised according to the energy content: over 15% and **less than 15%** of the daily recommended energy intake, respectively.

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

A number of scientific bodies and scientific societies currently argue that distributing energy and nutrients across 4–5 daily meals could potentially benefit health (Institute of Medicine 2007; Agostoni et al. 2011). Specifically, in a healthy population, it has been found that consuming 1–2 nutritionally and calorically balanced snacks between meals may contribute to meet the recommended consumption levels of healthy foods such as milk and fruit, as well as for vitamins (e.g. folate), minerals (e.g. calcium, zinc and iron) and fibre (Sebastian et al. 2008; Lloyd-Williams et al. 2009; Zizza et al. 2010). This eating pattern may

Why is snacking important? The physiology and circadian rhythms behind hunger and appetite

The field of energy regulation has recently focussed on analysing not only what type of food is consumed but also how and when consumption takes place (Arble et al. 2009; Garaulet et al. 2013).

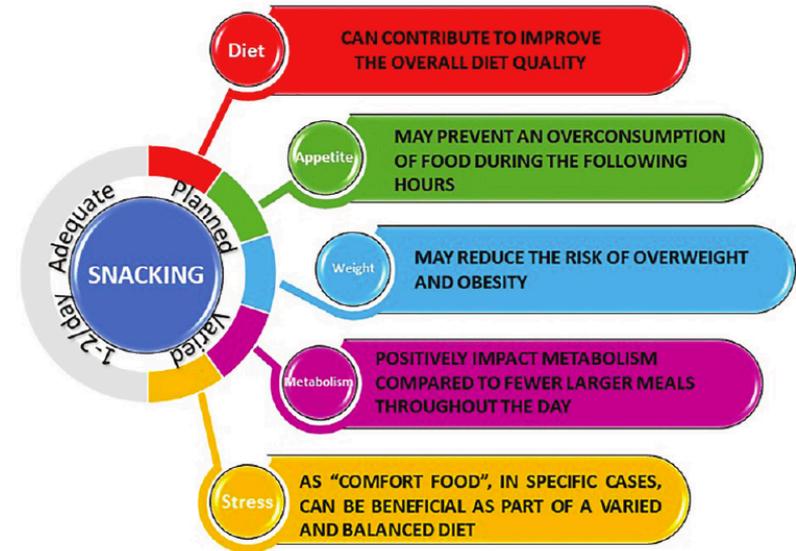


Figure 1. Mid-morning and mid-afternoon snacks: main characteristics and nutritional and health effects.

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

Quali benefici apporta il consumo di snack?

Consumare 1-2 snack bilanciati a livello nutrizionale ed energetico a metà mattina e metà pomeriggio, tenendo così in considerazione il ritmo circadiano degli ormoni coinvolti nella regolazione di fame e sazietà, migliorerebbe il **controllo dell'appetito, il senso di pienezza e di conseguenza il controllo del peso corporeo.**

Inoltre, assicurerebbe la **copertura dei fabbisogni di specifici nutrienti** (vitamine, minerali, fibre) e il consumo di alcuni **importanti alimenti** (come latticini e frutta) che spesso rischiano di non essere assunti in quantità sufficienti.

È vero anche che ogni snack non deve essere sempre perfettamente bilanciato dal punto di vista nutrizionale ma è bene considerarlo all'interno di una dieta varia ed equilibrata nel suo complesso.

Quindi, nessun alimento è escluso “a priori”, è comunque preferibile optare per scelte come frutta fresca/secca/a guscio, latte/yogurt e cereali integrali.

È importante tenere in considerazione anche l'orario della giornata in cui si consuma uno snack e le attività successive al consumo che verranno svolte.

Inoltre, nell'ambito di uno stato di una dieta varia ed equilibrata, consumare snack intesi come “comfort food” sarebbe associato ad una **riduzione dello stress e al miglioramento del benessere psicologico.**

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI



DOSSIER SCIENTIFICO

Edizione 2018

I due spuntini, quelli di metà mattina e di metà pomeriggio, non devono essere abbondanti (circa il 5% del fabbisogno calorico giornaliero per ogni spuntino), sono utili a controllare l'appetito e ad evitare di mangiare troppo nel pasto successivo. Si possono consumare, ad esempio una porzione di frutta fresca o uno yogurt o due biscotti secchi. Purtroppo capita spesso, soprattutto nei bambini, che la scelta dello spuntino di metà mattina non sia ben programmata e i bambini alla fine mangiano ciò che capita (alimenti molto energetici e talvolta a basso contenuto nutritivo): grandi pezzi di pizza, merende ricche di grassi e zuccheri semplici, cioccolata, con conseguente scarso appetito al pasto successivo, alterazione del ritmo dei restanti pasti e maggior probabilità di carie dentaria (Sonni, 2008).

In sintesi, un consiglio per una alimentazione bilanciata può essere quella di suddividere i pasti nella giornata secondo lo schema presentato nella Tab. 1: prima colazione, pranzo, cena e due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Questo permette di ottenere una migliore distribuzione dell'energia necessaria al nostro organismo nel corso della giornata, con più efficiente utilizzo dei nutrienti introdotti. Questa suddivisione deve tener conto dell'età, del sesso e dello stile di vita dell'individuo, ma soprattutto dell'attività fisica; questo fattore condiziona, infatti, enormemente gli schemi alimentari giornalieri. Nella Tabella 1 viene riportato uno schema di ripartizione percentuale della energia giornaliera nei cinque pasti.

TABELLA 1. Schema di ripartizione percentuale della energia giornaliera nei cinque pasti.

PASTI	% Energia giornaliera
Colazione	15-20%
Spuntino di metà mattina	circa 5%
Pranzo	35-40%
Spuntino di metà pomeriggio	circa 5%
Cena	30-35%

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

Quando iniziare a proporre colazione e spuntini?

Giornata Alimentare 12 MESI	Latte MATERNO	Latte CRESCITA	Latte VACCINO
COLAZIONE	Latte MATERNO 300 ml	Latte CRESCITA 200 ml Frutta 80 g	Latte VACCINO 150 ml Frutta 150 g



CONSENSUS PRIMI 1000 GIORNI

Alimentazione complementare dai 6 ai 24 mesi

ASPETTI APPLICATIVI

A cura di:
Armanda Frassinetti - Maria Teresa Gussoni
S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione - S.c. Igiene Nutrizione
ATS Milano Città Metropolitana

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

www.ats-milano.it

MATERIALE DIDATTICO

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

MENÙ settimanale con latte materno, età 12 mesi							
Condimento per la giornata 20 g di olio extravergine di oliva (EVO)							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Latte materno a richiesta						
Pranzo	Pasta di semola 25 g	Pasta di semola 25 g	Riso 25 g	Polenta di mais 25 g	Pasta di semola 25 g	Cous cous 25 g	Pasta di semola 25 g
	Parmigiano* 10 g	Manzo 30 g	Palombo 30 g	Vitellone 30 g	Uovo di gallina 30 g (1/2 uovo)	Pollo 30 g	Piselli freschi 80 g
	Verdure 30 g						
	Banana 80 g	Kivi 80 g	Pesca 80 g	Prugna 80 g	Pera 80 g	Albicocca 80 g	Mela 80 g
Merenda	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g
Cena	Riso 25 g	Orzo 25 g	Pasta di semola 25 g	Pasta di semola 25 g	Patate 100 g	Semolino 25 g	Pasta di semola 25 g
	Fagioli freschi 40 g	Nasello 30 g	Ricotta 30 g	Lenticchie decorticate 15 g	Tacchino 30 g	Ceci secchi 15 g	Salmone 30 g
	Verdure 30 g						
	Banana 80 g	Kivi 80 g	Pesca 80 g	Prugna 80 g	Pera 80 g	Albicocca 80 g	Mela 80 g

Si raccomanda che la scelta di frutta e verdura sia varia e di stagione

*In alternativa Formaggio fresco g 20 o ricotta g 30

MATERIALE DIDATTICO

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI

MENÙ settimanale con latte vaccino, età 24 mesi							
Condimento per la giornata 30 g di olio extravergine di oliva (EVO) - Pane integrale o comune a ridotto contenuto di sale (1,7% sulla farina)							
	Lunedì	Maredì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Latte vaccino intero 150 g						
	Fiocchi d'avena o cereali fortificati g 30 (Baby Food)	Fiocchi d'avena o cereali fortificati g 30 (Baby Food)	Fiocchi d'avena o cereali fortificati g 30 (Baby Food)	Fiocchi d'avena o cereali fortificati g 30 (Baby Food)	Fiocchi d'avena o cereali fortificati g 30 (Baby Food)	Fiocchi d'avena o cereali fortificati g 30 (Baby Food)	Fiocchi d'avena o cereali fortificati g 30 (Baby Food)
Spuntino	Frutta di stagione 50 g						
Pranzo	Pasta di semola 40 g	Riso 40 g	Pasta di semola 40 g	Patate 150 g	Pasta di semola 40 g	Orzotto 40 g con verdura 30 g	Riso 40 g
	Parmigiano 10 g	Piselli freschi 40 g	Crocchette con uovo g. 30 e con Verdure 30 g	Bocconcini di vitello 30 g	Pesce 30 g	Pollo 30 g	Lenticchie secche 15 g
	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 60 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
	Banana 80 g	Kiwi 80 g	Pesca 80 g	Prugna 80 g	Pera 80 g	Banana 80 g	Mela 80 g
	Pane 20 g						
Merenda	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g	½ vasetto yogurt intero 60 g con frutta 40 g
Cena	Riso 40 g	Pasta 40 g con Nasello 30 g	Polenta (farina g 40)	Pasta 40 g e fagioli secchi 15 g	Sfornato di patate 150 g Con ricotta fresca 30 g	Pasta 40 g	Cous Cous 40 g
	Tacchino 30 g		Manzo 30 g			Ceci secchi 10 g	Salmone 30 g
	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 60 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
	Banana 80 g	Kiwi 80 g	Pesca 80 g	Prugna 80 g	Pera 80 g	Banana 80 g	Mela 80 g
	Pane 20 g						

MATERIALE DIDATTICO

COMPOSIZIONE ENERGETICA E NUTRIZIONALE DELLA COLAZIONE E DEGLI SPUNTINI



buonoalcubo • Segui

🍞 Un alimento a scelta dal gruppo dei cereali e derivati: pane tostato, fiocchi d'avena, mix di cereali soffiati (ne parliamo oggi nelle storie), fette biscottate integrali, meno frequentemente anche biscotti.

🥛 Un alimento a scelta dal gruppo delle fonti proteiche: latte vaccino o di soia, yogurt vaccino o di soia (parliamo anche di questo nelle storie di oggi), saltuariamente ricotta fresca.

🍓 Frutta fresca, frullata, spremuta, frutta essiccata (uvetta, albicocche o prugne secche, ecc)

Extra: del cioccolato fondente o della frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole, creme 100% ecc)



Piace a monydauid80 e altri 64

9 GIUGNO 2020



Aggiungi un commento...

[Pubblica](#)