

PAPPA AL NIDO

Documento di indirizzo per l'elaborazione
dei menù nei Nidi d'Infanzia

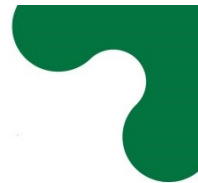
1





Sommario

| | |
|--|----|
| Premessa..... | 3 |
| Il bimbo al Nido | 4 |
| Fabbisogni Nutrizionali dai 6 mesi ai 36 mesi | 5 |
| Fabbisogno di lipidi..... | 5 |
| Fabbisogno di proteine | 5 |
| Fabbisogno di glucidi..... | 5 |
| Ripartizione giornaliera | 6 |
| Alimentazione del bambino al nido fino a 12 mesi..... | 7 |
| Fascia 0-6 mesi..... | 7 |
| Fascia 6-12 mesi : alimentazione complementare | 7 |
| La pappa..... | 8 |
| Dopo la prima pappa..... | 10 |
| Il Menu Vegetariano fino a 12 mesi..... | 12 |
| Alimentazione del bambino al nido da 1 a 3 anni | 14 |
| La composizione del menu al nido | 14 |
| Primo piatto..... | 14 |
| Secondo piatto | 15 |
| Piatti unici..... | 15 |
| Contorni | 15 |
| Pane | 16 |
| Frutta..... | 16 |
| Condimenti | 16 |
| Preparazione e cottura..... | 16 |
| Merenda pomeridiana | 16 |
| Dalla teoria alla pratica: la costruzione del menu | 17 |
| Esempio di menu..... | 19 |
| Il Menu Vegetariano da 1 a 3 anni | 20 |
| Un esempio di menu vegetariano..... | 21 |
| Calendario Frutta e Verdura stagionale | 22 |
| Promozione dell'allattamento materno al Nido d'Infanzia | 24 |
| Istruzioni per il personale dei Nidi | 24 |
| Istruzioni per le mamme | 25 |
| Come raccogliere il latte | 25 |
| Come conservare e trasportare il latte materno | 26 |
| Come pulire e sterilizzare il materiale per la conservazione del latte | 26 |
| MOD.1 Richiesta per la somministrazione latte materno | 28 |
| Introduzione Preparazione e Somministrazione di latte di Formula al Nido D'Infanzia..... | 29 |
| Istruzioni per il personale dei Nidi | 29 |
| Indicazioni operative per preparare in modo sicuro il latte di formula | 29 |
| Preparazione del latte liquido | 30 |
| Preparazione del latte in Polvere..... | 30 |
| Istruzioni per le mamme | 30 |
| MOD.2 Richiesta per la somministrazione di latte di formula | 31 |
| BIBLIOGRAFIA | 32 |



Premessa

Una dieta sana e bilanciata sin dalle primissime fasi della vita è importante per lo sviluppo fisico e cognitivo del bambino e consente un guadagno di salute che influenza anche le fasi successive della vita.

Le attuali conoscenze scientifiche mettono in evidenza l'estrema importanza dei primi 1000 giorni di vita per lo sviluppo futuro dell'individuo e del suo stato di salute, e in particolare l'alimentazione corretta concorre anche alla riduzione del rischio di insorgenza nell'età adulta di malattie croniche quali ad esempio malattie cardiovascolari, obesità, diabete, tumori.

Non si tratta solo di nutrire il corpo, ma anche di definire il rapporto con il cibo, di strutturare e formare il gusto. Anche al nido è possibile stimolare la curiosità e far scoprire al bambino cibi e sapori nuovi, guidandolo in un percorso di esperienze gustative che potranno condizionare le sue scelte alimentari da adulto.

In quest'ottica è importante che gli educatori lavorino in sinergia con la famiglia definendo obiettivi comuni, condividendo strategie educative con la finalità di far acquisire anche a casa comportamenti alimentari corretti per tutta la famiglia.

ATS CITTÀ METROPOLITANA DI MILANO, con il presente documento, si rivolge a coloro che nei nidi d'infanzia hanno la responsabilità di gestire l'alimentazione del bambino in tutte le sue fasi, dalla definizione del menu, alla organizzazione del servizio ed alla distribuzione del pasto.

L'obiettivo è quello di fornire a tutto il personale che opera nel settore della ristorazione nei nidi una guida e un modello alimentare tale da garantire un giusto equilibrio tra una visione scientifico-razionale caratterizzante la sicurezza igienico-nutrizionale e la sfera emotiva, senza dimenticare il gradimento e l'accettabilità da parte del piccolo utente.

ATS CITTA' METROPOLITANA DI MILANO

Dipartimento di Prevenzione Medico

Stesura del documento a cura di:

Elena Armondi

Armanda Frassinetti

Gisella Giovanetti

Maria Teresa Gussoni

Angela Maria Messina

Patrizia Pennati

Hanno collaborato

Maria Enrica Bettinelli

Benedetta Chiavegatti

Emanuela Cielo

Martina di Prampero

(Agosto 2016)



Il bimbo al Nido

Il momento di ingresso all'asilo nido rappresenta una fase delicata per il bambino che deve adattarsi a una situazione nuova, spesso nel momento in cui sperimenta nuove abilità psicomotorie e in cui nasce la necessità fisiologica di un cambiamento nelle richieste nutrizionali.

E' questa la fase che coincide con il *divezzamento*, meglio definito *alimentazione complementare*, momento in cui il latte, non assicurando più un ottimale apporto giornaliero di energia e nutrienti quali proteine, zinco, ferro e alcune vitamine, smette di essere l'alimento esclusivo del bambino.

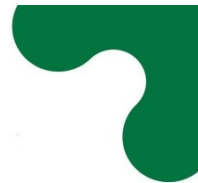
Poiché le preferenze verso i vari gusti sono suscettibili di cambiamenti, la fase del divezzamento può essere interpretata come una "opportunità" per far sperimentare al bambino alimenti e sapori nuovi, che lo conducono gradualmente ad effettuare le sue prime scelte di gusto, che andranno incontro a naturali rielaborazioni nel corso dello sviluppo. In questo modo il bambino sperimenta il passaggio dall'alimentazione esclusiva con latte, all'assumere alimenti dapprima semi-solidi e successivamente solidi, con modalità diverse dalla suzione.

Il passaggio dal latte materno agli alimenti complementari deve essere graduale e rispettare i tempi e ritmi di ogni bimbo, favorendo l'interazione tra le preferenze della famiglia, le indicazioni del pediatra ed il contesto socio-culturale e tradizionale per aiutare il bambino a sviluppare il proprio gusto e le scelte alimentari personali in un'ottica di una alimentazione corretta.

Il momento del pasto diventa inoltre opportunità per l'acquisizione di una propria autonomia nel mangiare, verso la capacità di autoregolarsi e iniziare a sperimentare il proprio "saper fare".

È da considerare che il bambino si è alimentato, fino al momento del divezzamento, solo col latte e non conosce altri sapori e consistenze, quindi è possibile che non gradisca la prima pappa; è importante dargli la possibilità di adattarsi gradualmente ai diversi alimenti, sia dal punto di vista fisiologico che psicologico; per esempio non ha mai provato alimenti sapidi e, essendo questa una preferenza acquisita e non innata, diversamente da quanto avviene per il piacere verso il gusto dolce, è necessario concedere al bambino il tempo per imparare a conoscere questo nuovo gusto.

Proprio per la valenza anche educativa del pasto, è importante che le figure professionali coinvolte a vario titolo siano concordi nel non porre eccessiva preoccupazione rispetto alle quantità consumate, ma siano attente nell'attuare strategie e monitorare che il bambino riesca a instaurare e sviluppare un buon rapporto con ciò che consuma.



Fabbisogni Nutrizionali dai 6 mesi ai 36 mesi

Per stabilire il corretto fabbisogno nutrizionale e l'apporto calorico giornaliero per un bambino in questa fascia d'età, si fa riferimento ai valori medi raccomandati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) 2014 .

Fabbisogno di lipidi

Nel lattante il fabbisogno di lipidi è maggiore rispetto alle età successive: fino al primo anno di vita i LARN raccomandano un apporto lipidico del 40% delle calorie giornaliere, percentuale che diminuisce al 35-40 % dai 12 ai 36 mesi fino ad arrivare, dopo i tre anni gradualmente alla quota raccomandata per gli adulti (dal 20 al 35%).

Fabbisogno di proteine

La recente revisione dei LARN 2014 riporta, rispetto all'edizione precedente, la riduzione del fabbisogno proteico per tutte le fasce di età, partendo dalla primissima infanzia.

Esiste una possibile correlazione tra elevata assunzione proteica nelle prime fasi della vita e il rischio aumentato di sviluppare obesità e malattie cronico-degenerative nelle epoche successive della vita. Per questo motivo è importante che la quota proteica non superi il 15% dell'energia giornaliera.

Il fabbisogno proteico viene calcolato sulla base del peso corporeo ed espresso in grammi di proteine giornaliere/Kg peso corporeo; per un bambino di età compresa tra 6 e 12 mesi l'assunzione di proteine raccomandata è pari a 1.32 g per Kg di peso corporeo al giorno, che, stimando il peso medio del bambino in tale fascia di età in 8,3 Kg, corrisponde a 11 gr di proteine al giorno.

Dopo i 12 mesi l'assunzione di proteine raccomandata è pari a 1.00 g per Kg di peso corporeo al giorno, che corrisponde a 14 gr di proteine al giorno (peso medio del bambino 13,7 Kg)

Fabbisogno di glucidi

Definita la quota energetica che deve essere fornita da lipidi e proteine, la maggior parte dell'apporto energetico giornaliero deve derivare da glucidi di tipo complesso, mentre quello derivante dagli zuccheri semplici non deve superare il 10-15% dell'energia.

Nella tabella sottostante sono riportati in sintesi i valori di riferimento MEDI GIORNALIERI secondo i LARN 2014

| Fabbisogno medio giornaliero | 6 mesi | dai 7 ai 12 mesi | dai 13 ai 36 mesi |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Fabbisogno Energetico | 595 Kcal | 830 Kcal | 1090 Kcal |
| Fabbisogno Proteico | 10 g | 11 g | 14 g |
| Fabbisogno Lipidico | 40% dell'energia giornaliera | 40% dell'energia giornaliera | 40% - 35% dell'energia giornaliera |
| Fabbisogno Glucidico* *viene ricavato, per differenza, dai riferimenti relativi al fabbisogno energetico in proteine e lipidi. | 45% -60% dell'energia giornaliera | 45% -60% dell'energia giornaliera | 45% -60% dell'energia giornaliera |

Ripartizione giornaliera

Dopo i 12 mesi l'apporto calorico giornaliero viene suddiviso in quattro o cinque pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

Si suggerisce pertanto, per una equilibrata giornata alimentare, questa distribuzione calorica:

20% delle calorie totali giornaliere per la colazione

5% delle calorie totali giornaliere per lo spuntino mattutino

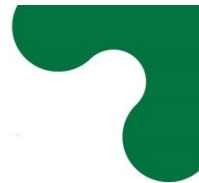
35% delle calorie totali giornaliere per il pranzo

10% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana

30% delle calorie totali giornaliere per la cena.

6

Nei capitoli successivi verranno fornite indicazioni per la elaborazione del menu al nido d'infanzia. I valori indicati si riferiscono ai fabbisogni medi in energia e in nutrienti per le diverse fasce di età e forniscono il 35% della energia giornaliera; le grammature rappresentano le medie delle porzioni per il pranzo e sono da intendersi al peso crudo e al netto degli scarti.



Alimentazione del bambino al nido fino a 12 mesi

Fascia 0-6 mesi

Il latte materno è l'alimento naturale per la crescita e lo sviluppo del neonato; nei primi sei mesi di vita può soddisfare tutte le esigenze nutritive e fornisce i componenti essenziali di cui il lattante necessita per uno sviluppo ottimale.

Il latte materno è un alimento dinamico, che si modifica non solo in base all'età del bambino, ma anche all'interno della stessa poppata, per adeguarsi alle esigenze nutrizionali del neonato: rappresenta quindi un vero e proprio sistema biologico.

L'OMS, il Ministero della Salute e le Società Scientifiche Pediatriche raccomandano l'allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi di vita.

A questo proposito sono state predisposte delle **linee guida per la promozione dell'allattamento materno**, presenti al termine di questo documento, che forniscono indicazioni sia alla famiglia sia al personale dei nidi per favorire la prosecuzione dell'allattamento materno ai bambini inseriti all'asilo nido.

Nel caso in cui l'allattamento al seno non sia possibile è necessario utilizzare le formule per l'infanzia (a basso contenuto proteico); in questo caso al nido viene somministrato il latte di formula secondo le indicazioni del pediatra a cui spetta, nel rispetto della variabilità individuale e sulla base delle traiettorie di crescita, il monitoraggio e la decisione sul tipo di alimentazione da seguire.

Si sottolinea che, all'interno dell'asilo nido, devono essere individuate idonee procedure per la gestione delle varie fasi operative inerenti la preparazione e somministrazione di latte materno e di formula, compresa la pulizia dei materiali utilizzati e devono essere seguite puntualmente le indicazioni riportate sulle confezioni.

Fascia 6-12 mesi: alimentazione complementare

Il passaggio all'alimentazione complementare è un momento delicato e importante per il lattante e per la famiglia.

Rappresenta il periodo di transizione da una alimentazione esclusivamente latte a una dieta contenente altri alimenti diversi dal latte passando così gradualmente da un'alimentazione "dipendente" ad una "indipendente".

Secondo le indicazioni dell'OMS e del Ministero della Salute è raccomandato, ordinariamente, iniziare il divezzamento dopo il 6° mese in quanto in questa fase il latte materno (o di formula) da solo non è più sufficiente a soddisfare il crescente fabbisogno nutrizionale per cui l'alimentazione va integrata con cibi complementari idonei.

Il momento dell'effettiva introduzione di alimenti complementari al latte, sia materno che di formula, è pertanto da stabilirsi sulla base delle necessità nutrizionali del bambino e sul grado di sviluppo psicomotorio (es: riflesso di estrusione, capacità di masticare e deglutire). Di norma fino ai sei mesi il lattante possiede le abilità di suzione e deglutizione che consentono l'introduzione di soli alimenti liquidi. Intorno al sesto mese il bambino acquisisce gradualmente maggiori abilità, quali la capacità di svuotare il cucchiaino con le labbra, mordere e masticare che consentono l'introduzione di alimenti di diversa consistenza (in purea, tritati, a pezzetti) fino al raggiungimento



di tutte le abilità motorie come portare autonomamente il cibo alla bocca, bere da un bicchiere usando entrambe le mani: in questo passaggio l'educatrice ha un ruolo basilare.

I fabbisogni nutritivi, lo sviluppo neuromotorio e dei sistemi metabolici del lattante sono specifici per ogni bambino e rendono pertanto più flessibile l'avvio e le modalità dell'alimentazione complementare rispetto alle raccomandazioni di salute pubblica che non si possono applicare indistintamente ad ogni singolo lattante.

Il pediatra ha un ruolo fondamentale nella personalizzazione delle indicazioni relativamente ai tempi e alle modalità di introduzione dei diversi alimenti.

Per quanto riguarda l'introduzione del latte vaccino, essa va posticipata almeno fino al dodicesimo mese di vita compiuto, sia per l'eccessivo carico proteico - quasi 4 volte più elevato rispetto al latte materno - sia per lo scarso apporto di ferro.

E' consigliabile utilizzare alimenti approvati dal Ministero della Salute, in quanto sono ottenuti partendo da ingredienti nei quali la presenza di residui e contaminanti come fitofarmaci, micotossine, metalli, ecc. è sensibilmente ridotta rispetto ai valori ammessi negli alimenti non destinati specificatamente alla prima infanzia. In ogni caso anche in questi prodotti, è opportuno valutare le caratteristiche nutrizionali riportate sulla etichetta.

E' importante rilevare la natura complementare degli alimenti introdotti, che non "sostituiscono" ma "integrano" il latte materno; l'allattamento al seno, seppur non più esclusivo, dovrà continuare anche dopo l'introduzione di altri alimenti, ed è auspicabile che tale pratica prosegua fino a quando bambino e madre lo desiderino, anche oltre l'anno di età.

E' quindi importante sostenere l'allattamento al seno e favorirne il proseguimento al nido, dando supporto informativo e tecnico-operativo alle mamme.

Nei successivi paragrafi vengono presentati degli schemi esemplificativi di alimentazione complementare, per lattanti normopeso ed in buona salute di età compresa tra 6 e 12 mesi .

La pappa

L'introduzione di alimenti complementari al latte, avviene, intorno al 6° mese, con **una prima pappa**, in genere quella del mezzogiorno, la cui composizione di base è indicata nello schema riportato sotto.

| PRIMA PAPPA | |
|---|--------------------------------|
| Crema di cereali | 20 g |
| Verdure miste di stagione | 30 g (3 cucchiari da minestra) |
| Brodo vegetale | 200 ml |
| Olio extravergine oliva (EVO) | 5 g |
| Carne fresca oppure | 15 g |
| Omogeneizzato di carne oppure: | 40 g |
| Legumi decorticati secchi oppure | 10 g |
| Liofilizzato di carne | 5 g |
| Frutta fresca di stagione ben matura oppure | 80 g |
| ½ Omogeneizzato di frutta | 40 g |

La base per la pappa è il brodo vegetale che può essere preparato utilizzando sia verdure fresche (con l'esclusione delle verdure a foglie verdi, come spinaci, bietole, ecc. per il maggior contenuto di nitrati) che omogeneizzato/liofilizzato di verdure. Inizialmente è preferibile, per integrare il fabbisogno di ferro e zinco, cominciare ad introdurre i vari tipi di carne e i legumi decorticati. **Non va aggiunto nè sale nè dado.**

Alla fine della pappa o, in alternativa, a metà mattina o pomeriggio, proporre frutta fresca di stagione (banana schiacciata, pera o mela grattugiata - senza aggiungere lo zucchero) o mezzo omogeneizzato di frutta senza zuccheri aggiunti.

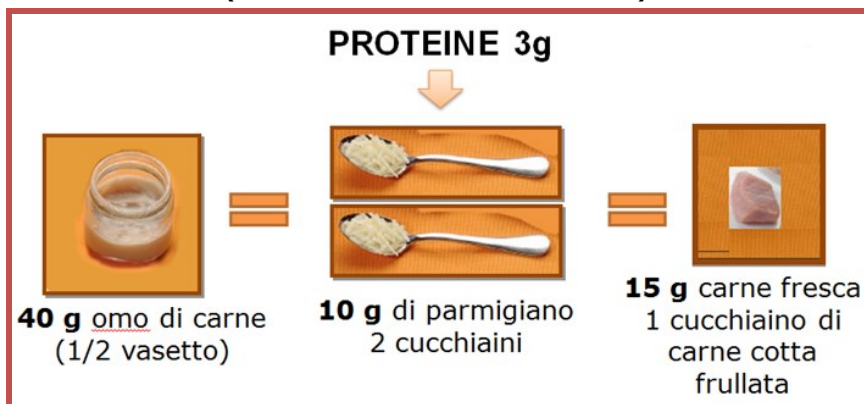
**Pappa dei 6 mesi: rappresentazione fotografica
(Elaborato da Atlante Scotti Bassani)**



Successivamente si aumenta la varietà di alimenti introdotti, con nuove combinazioni alimentari. Si introducono nella pappa cereali diversi (frumento, riso, farro, avena, mais, miglio, orzo..) e si alternano, alle carni e ai legumi, pesce, formaggi e uova.

Considerando l'importanza di non eccedere nella quota di proteine, è opportuno non associare nello stesso pasto diversi alimenti a prevalenza proteica (carne, pesce, legumi, formaggi e uova) e non aggiungere formaggio grattugiato in pappe contenenti altri alimenti proteici.

**Quantità corrispondente a 3 grammi di proteine di alimenti della prima pappa
(Elaborato da Atlante Scotti Bassani)**



Per stimolare il gusto del bambino e nell'ottica di promuovere il consumo di verdura e frutta già dalla primissima infanzia, si consiglia di offrire a lato della pappa assaggi di verdura cotta e passata (broccoli, zucchine, cavolfiori, porro, carote, ecc).

Si presenta di seguito uno schema settimanale con le grammature per la pappa da proporre nelle prime fasi dell'alimentazione complementare e da mantenere fino a quando il bambino non avrà acquisito maggiori capacità masticatorie.

Lo schema riportato indica i diversi alimenti che possono essere inseriti in successione senza la necessità di seguire un rigido schema nei tempi per la loro introduzione. **Non** vi sono evidenze, infatti, che rinviare l'introduzione di alcuni alimenti (ad esempio uovo o pesce) consenta la prevenzione di manifestazioni allergiche.

| SCHEMA SETTIMANALE 6 mesi | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
| Pranzo | Crema di cereali 20 g | Crema di cereali 20 g | Crema di cereali 20 g | Crema di cereali 20 g | Crema di cereali 20 g |
| | Lenticchie decorticate secche 10 g | Carne* 15 g | Pesce* 20 g | Parmigiano Reggiano o Grana Padano** 10 g | Uovo 25 g (½ uovo) |
| | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g |
| | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g |
| | Olio EVO*** 5 g | Olio EVO*** 5 g | Olio EVO*** 5 g | Olio EVO*** 5 g | Olio EVO*** 5 g |

* In caso si utilizzi l'omogeneizzato il quantitativo è pari a 40 grammi, se liofilizzato è pari a 5 grammi.

** In alternativa Formaggio Fresco (20 g) oppure Ricotta (30g)

*** EVO : Olio Extravergine di Oliva

Dopo la prima pappa

Dopo la prima pappa aumenta ulteriormente la varietà e la quantità di alimenti e possono essere previsti tre pasti al giorno con due merende.

Si cominciano a somministrare alimenti a pezzetti e non solo creme per educare il bambino alla deglutizione e successivamente alla masticazione, affiancando alla carne e al pesce le verdure tagliate a piccoli pezzetti.

Per facilitare l'elaborazione di un menu si riporta uno schema esemplificativo su due settimane che alterna le diverse tipologie di alimenti anche allo scopo di favorire una maggiore varietà tra questi con le relative grammature che sono da intendersi al crudo e al netto scarti. Le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo necessità.



| SCHEMA QUINDICINALE fino 12 mesi | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|---|--|
| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
| 1° SETTIMANA | Piatto asciutto con cereali 25 g (riso) | Piatto asciutto con cereali 25 g (orzo) | Piatto in brodo con cereali 25 g (pastina) | Piatto asciutto con cereali 25 g (mais) | Piatto asciutto con cereali 25 g (pasta di semola) |
| | Legumi secchi* 15 g | Formaggio fresco** 20 g | Pesce 30 g | Carne 30 g | Uovo 25 g (½ uovo) |
| | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g |
| | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g |
| | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g |
| | 2° SETTIMANA | Piatto asciutto con cereali 25 g (farro) | Piatto in brodo con cereali 25 g e verdure | Piatto asciutto con cereali 25 g (miglio) | Piatto asciutto con cereali 25 g (riso) |
| Ricotta** 30 g | | Pesce 30 g | Uovo 25 g (½ uovo) | Legumi secchi* 15 g | Pollame 30 g |
| Verdure 30 g | | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g |
| Frutta 80 g | | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g |
| Olio EVO*** 10 g | | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g |

* I legumi secchi (15 grammi) sono sostituibili con 40 g di legumi freschi o surgelati

** In alternativa Parmigiano Reggiano o Grana Padano (10g).

*** EVO : Olio Extravergine di Oliva

Anche in questo caso la frutta può essere proposta o a fine pasto o in alternativa come spuntino di metà mattina.

Pranzo al nido con primo asciutto per un bambino fino ai 12 mesi: rappresentazione fotografica (Elaborato da Atlante Scotti Bassani)



Pranzo al nido con primo in brodo per un bambino fino ai 12 mesi: rappresentazione fotografica (Elaborato da Atlante Scotti Bassani)





Il Menu Vegetariano fino a 12 mesi

Ogni scelta inerente l'alimentazione del bambino, ivi compresa la scelta vegetariana, è importante che sia condivisa con il pediatra di famiglia per una sua corretta pianificazione, al fine di consentire una crescita ottimale.

Per equilibrare il valore biologico di un menu vegetariano si ricorre con maggior frequenza alla proposta di piatti in cui siano presenti contemporaneamente legumi (lenticchie, fagioli, piselli, ceci, soia, fave) e cereali: questi alimenti presentano profili amminoacidici complementari tra loro e la loro combinazione consente pertanto di ottenere un piatto con una ottima qualità proteica per la presenza di tutti gli amminoacidi essenziali.

Ne sono un esempio: crema di cereali con lenticchie, pasta e purea di ceci, riso e piselli, polenta e lenticchie in umido, zuppa di legumi con orzo, cous cous e fagioli ecc.

Si riportano due schemi esemplificativi per il menu vegetariano con le relative grammature, al crudo e al netto degli scarti: il primo per la prima pappa e il secondo per il periodo successivo fino all'anno di vita.

Le proposte riprendono gli schemi precedenti con la sostituzione dei piatti non indicati per una dieta vegetariana (carne e pesce) al fine di proporre ai bambini, per quanto possibile, un menu simile.

| SCHEMA SETTIMANALE vegetariano 6 mesi | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
| Pranzo | Crema di cereali 20 g | Crema di cereali 20 g | Crema di cereali 20 g | Crema di cereali 20 g | Crema di cereali 20 g |
| | Lenticchie decorticate secche 10 g | Formaggio fresco ** 20 g | Tofu 30 g | Parmigiano Reggiano o Grana Padano** 10 g | Uovo 25 g (½ uovo) |
| | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g |
| | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g |
| | Olio EVO*** 5 g | Olio EVO*** 5 g | Olio EVO*** 5 g | Olio EVO*** 5 g | Olio EVO*** 5 g |

** In alternativa Ricotta (30g).

*** EVO : Olio Extravergine di Oliva



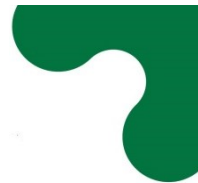
SCHEMA QUINDICINALE vegetariano fino 12 mesi

| SCHEMA QUINDICINALE vegetariano fino 12 mesi | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
| 1° SETTIMANA | Piatto asciutto con cereali 25 g (riso) | Piatto asciutto con cereali 25 g (orzo) | Piatto in brodo con cereali 25 g (pastina) | Piatto asciutto con cereali 25 g (mais) | Piatto asciutto con cereali 25 g (pasta di semola) |
| | Legumi secchi* 15 g | Formaggio fresco** 20 g | Tofu 40 g | Legumi secchi* 15 g | Uovo 25 g (½ uovo) |
| | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g |
| | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g |
| | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g |
| | 2° SETTIMANA | Piatto asciutto con cereali 25 g (farro) | Piatto in brodo con cereali 25 g e verdure | Piatto asciutto con cereali 25 g (miglio) | Piatto asciutto con cereali 25 g (riso) |
| Ricotta** 30 g | | Legumi secchi* 15 g | Uovo 25 g (½ uovo) | Legumi secchi* 15 g | Formaggio fresco** 20 g |
| Verdure 30 g | | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g | Verdure 30 g |
| Frutta 80 g | | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g | Frutta 80 g |
| Olio EVO*** 10 g | | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g | Olio EVO*** 10 g |

* I legumi secchi (15 grammi) sono sostituibili con 40 g di legumi freschi o surgelati

** In alternativa Ricotta (30g).

*** EVO : Olio Extravergine di Oliva



Alimentazione del bambino al nido da 1 a 3 anni

Il bambino dopo l'anno di vita si interessa sempre di più al mondo che lo circonda, che gli propone continue novità e che egli sa di poter esplorare sempre più agevolmente poiché ha cominciato a camminare, a manipolare bene gli oggetti, a comunicare grazie al linguaggio.

Il cibo pertanto non è l'interesse principale del bambino, soprattutto nella fascia di età di 2-3 anni, in cui si manifesta una condizione molto comune di inappetenza, che non lascia però nessuna conseguenza in termini di salute. La diminuzione dell'appetito che si può osservare in questo periodo è anche il risultato della riduzione del tasso di crescita fisiologico, a cui i bisogni del piccolo si adeguano: si tratta di una condizione, appunto, "fisiologica" e accompagnata spesso da una resistenza del bambino a nuove esperienze in ambito alimentare; è importante che i cibi a lui sconosciuti, siano proposti ripetutamente affinché quelli inizialmente rifiutati siano accettati in seguito. A tal proposito si è visto che possono essere necessarie ripetute esposizioni prima che vi sia una totale accettazione dell'alimento, senza interpretare il rifiuto iniziale come definitivo. La presentazione ripetuta di un alimento contribuisce al superamento di queste naturali "neofobie" che il bambino presenta in questa delicata fascia di età.

E' stato osservato che il superamento delle neofobie avviene più facilmente quando al bambino è data la possibilità di osservare che altri suoi "coetanei" consumano senza difficoltà quel dato alimento/preparazione, avvalorando la valenza della convivialità a partire da questa tenera età.

Sicuramente offrire una grande varietà di alimenti, senza costrizioni e in un ambiente sociale positivo, è il modo migliore per stimolare il bambino a seguire corrette abitudini alimentari.

Inoltre i bambini devono essere alimentati seguendo gli stimoli fisiologici. Non devono essere indotti a finire il piatto se sono sazi, si deve rispettare il senso di autoregolazione dell'appetito già presente dalla nascita.

La composizione del menu al nido

Al nido devono essere previsti almeno due menu, articolati in base alla diversa disponibilità stagionale di alcuni alimenti, sviluppati su 4 settimane.

Il menu dovrà prevedere:

- un primo piatto
- un secondo piatto
- un contorno
- pane
- frutta fresca.

In alternativa al classico primo e secondo piatto è possibile prevedere un piatto unico.

A seconda degli orari di permanenza del bambino al nido è da prevedere *una merenda* solitamente nel pomeriggio.

Primo piatto

Il primo piatto può essere asciutto o in brodo, è solitamente a base di cereali (frumento, riso, farro, orzo, mais, avena, miglio, segale) che devono essere utilizzati a rotazione nell'alimentazione del bambino avendo un profilo nutrizionale simile. Per i primi piatti asciutti scegliere sughi semplici, preferibilmente a base di verdure es: pomodoro, zucchine, broccoli, ecc. Per i primi piatti in brodo scegliere preferibilmente creme e passati di verdure e/o legumi con aggiunta di cereali (pastina, riso, orzo, farro, ecc. o crostini di pane).



Nel caso in cui vengano utilizzati cereali integrali è opportuno che vengano scelti quelli prodotti con farine di provenienza biologica.

Non è consigliato l'utilizzo di formaggio grattugiato in aggiunta ai primi piatti al fine di contenere l'apporto proteico e di sodio.

E' possibile prevedere un suo utilizzo, in una quantità non superiore ai 3-5 g, come ingrediente in preparazioni più elaborate, tipo polpette e sformati di carne, verdure o legumi, ecc. da proporre non più di una volta alla settimana.

Secondo piatto

Il secondo piatto è rappresentato dall'alternanza di carne, pesce, legumi, formaggio, uova, alternando il più possibile la varietà delle tipologie:

- **carne:** è preferibile privilegiare carne bianca quindi pollame, tacchino, coniglio, rispetto alla carne rossa (vitello, manzo, maiale, cavallo). Salumi e insaccati sono da evitare;
- **pesce:** si raccomanda di variare le tipologie (escludendo pesce spada e tonno);
- **legumi:** quando sono presentati come secondo (esempio: lenticchie in umido, polpettine di ceci, ecc) sono da abbinare ad un contorno di verdura;
- **uova:** possono essere consumate come singolo alimento o come ingrediente in preparazioni gastronomiche quali tortini, polpette, crocchette;
- **formaggio,** sia fresco che stagionato, come secondo piatto o in preparazioni associate ad altri alimenti quali uova e ortaggi (es: crocchette di ricotta e spinaci, polpette di patate e formaggio, ecc.). Sono sconsigliati i formaggi fusi.

Piatti unici

È auspicabile che almeno una o più volte al mese siano proposti "piatti unici", a cui associare un semplice contorno di verdure.

Molti alimenti previsti come primi e secondi piatti, ben si prestano a essere accostati all'interno di una stessa preparazione, realizzando ciò che viene definito "piatto unico". Tali proposte rappresentano un'ulteriore opportunità sia dal punto di vista nutrizionale che educativo; infatti consentono di abituare i piccoli al concetto che taluni piatti non necessitano di essere accostati a altri alimenti proteici nell'arco dello stesso pasto, essendo di per sé già "completi" da questo punto di vista e consentono di ampliare la varietà di preparazioni, offrendo nel contempo stimoli sensoriali sempre diversi, atti a implementare la curiosità dei piccoli utenti.

Può essere strategico pertanto "testare" le differenti modalità di proposta, al fine di valutarne i diversi gradi di accettazione e orientare l'offerta verso le preparazioni più gradite.

Si propongono **piatti unici a base di legumi** (lenticchie, fagioli, piselli, ceci, soia, fave) e cereali come ad esempio riso e lenticchie, orzotto con fagioli, cous cous con verdure e ceci, ecc.

Questi piatti, oltre ad essere completi dal punto di vista nutrizionale, sono inoltre molto ricchi di fibre, vitamine e sali minerali.

Altri piatti particolari da considerarsi "**piatti unici elaborati**" sono ad esempio lasagne, pasta gratinata, sformati con verdure, polpettone. Tali alternative, per le modalità di preparazione che prevedono l'utilizzo di più ingredienti (es. uova, formaggio, carne), hanno un maggior apporto energetico e proteico.

Contorni

E' necessario variare il più possibile i contorni privilegiando verdure fresche di stagione. A tale proposito in allegato è presentato il Calendario della stagionalità della verdura (tratto da Altro Consumo).

Le patate e i legumi non sono verdure e quindi non possono essere offerti come contorno.

I legumi sono una fonte proteica e come tale sostituiscono il secondo piatto; le patate, per il loro apporto di carboidrati analogo ai cereali o al pane, se offerte, è bene che vengano inserite in sostituzione di tali alimenti.

Pane

Il pane comune potrà essere alternato con pane di tipo integrale o prodotto con farine meno raffinate tipo 1 e 2. Nel caso in cui venga scelto pane integrale è opportuno che venga prodotto con farine di provenienza biologica.

Privilegiare comunque il pane a ridotto contenuto di sale (1.7% di sale sul totale di farina impiegata) secondo le indicazioni della Campagna Regionale "Con meno sale nel pane c'è più gusto e ... guadagni in salute"

Frutta

Nella elaborazione del menu occorre prestare attenzione alla varietà e alla stagionalità della frutta il cui consumo deve essere incentivato per la sua azione protettiva. A tale proposito in allegato è presentato il Calendario della stagionalità della frutta (tratto da Altro Consumo).

La frutta di fine pasto può essere anticipata come spuntino di metà mattina.

Condimenti

Si raccomanda di utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva, sia per l'aggiunta a crudo che per la cottura.

Non va utilizzato né dado né sale nella prima infanzia, così da abituare il bambino al gusto naturale degli alimenti e ridurre la propensione verso cibi troppo salati; per insaporire utilizzare erbe aromatiche.

Preparazione e cottura

Nella scelta delle materie prime da utilizzare per la preparazione dei diversi piatti privilegiare, se possibile, gli alimenti freschi oppure prodotti surgelati o sottovuoto o pastorizzati rispetto a quelli in scatola.

Nella preparazione delle diverse portate si dovranno scegliere metodi di cottura che garantiscano sia la sicurezza igienica sia la conservazione dei principi nutritivi contenuti nelle materie prime, al fine di ottenere pasti sicuri ed equilibrati.

Non è consentita la frittura e le eventuali dorature dovranno essere fatte al forno.

Per le verdure, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore che preserva il loro valore nutrizionale. Nel caso di cottura in acqua dovranno essere controllati sia il tempo di cottura, il più breve possibile, sia il quantitativo di acqua che deve essere limitato. Per pastina o risotti utilizzare esclusivamente brodi preparati con verdure fresche o surgelate.

Merenda pomeridiana

La merenda deve essere variata, dolce o salata, e possibilmente diversa per ogni giorno della settimana. Va evitato lo zucchero aggiunto. Le proposte possono essere:

- frutta fresca: intera, spremuta, frullata, in macedonia
- verdura fresca cruda in pinzimonio: carote, finocchi, pomodori ecc
- yogurt intero (½ vasetto- g 60), meglio bianco con aggiunta di frutta fresca o di miscela di cereali (g 25)
- fetta di pane con olio e pomodoro (g 25 + 1 cucchiaino olio pari a 5 g)
- fetta di pane con ricotta (g 25 + 1 cucchiaino pari a 5 g ricotta)
- fetta di pane con marmellata (g 25 + 1 cucchiaino di marmellata pari a 5 g)
- latte intero fresco con biscotti secchi (100 ml + g 25)

Saltuariamente è possibile proporre torte senza creme o farciture (es. torta allo yogurt, margherita, alle carote, alle mele, crostata) preparate dal centro cucina del nido.

E' da evitare il consumo di merendine, succhi di frutta e di bevande contenenti zuccheri aggiunti.

Dalla teoria alla pratica: la costruzione del menu

Vengono riportate, nella tabella seguente, le grammature medie, al crudo e al netto degli scarti, dei diversi gruppi di alimenti utilizzati per la preparazione di un pasto e la loro frequenza settimanale. Le quantità indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo necessità.

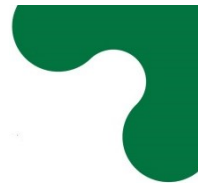
Le frequenze consigliate rispecchiano gli obiettivi di salute che intendono promuovere un maggior consumo di pesce e di legumi, oltre che di frutta e verdura.

| Grammature e frequenze (Menu da 1 a 3 anni) | | |
|--|--|--|
| Gruppi di Alimenti | Grammatura | Frequenza settimanale |
| Cereali (pasta, riso, orzo, farro, miglio...) | | Tutti i giorni |
| Preparazioni asciutte | 40 g | |
| Preparazioni in brodo | 25-30 g | |
| Farina di mais | 40 g | |
| Pane | 20-30 g | Tutti i giorni |
| Carni | 30 g | 1 volta (di cui carne rossa non più di 1 volta al mese) |
| Pesce | 30 g | 1-2 volte |
| Uova | 25 g (1/2 uovo) | 0-1 volta |
| Formaggi | | 0-1 volta |
| <u>Freschi</u> (mozzarella di mucca, crescenza, caciotta fresca, caprino, primosale) | 20 g | |
| <u>Ricotta</u> (è un latticino, non un formaggio; la quantità sarà quindi maggiore rispetto a quella dei formaggi freschi) | 30 g | |
| <u>Stagionati</u> (parmigiano, fontina, emmenthal, asiago, scamorza, ecc.) | 10 g | |
| Formaggio grattugiato | non più di 3-5 g, come ingrediente in polpette e sformati di carne, verdure o legumi, ecc. | N.B. le preparazioni come pasta al pomodoro, gnocchi al pomodoro, pasta al ragù di verdure, pasta e broccoli, ecc. sono da intendersi senza parmigiano, tranne nei casi in cui il formaggio rappresenti l'unica fonte proteica del pasto, (ad esempio risotto con 10 g di parmigiano, a cui deve seguire un contorno di verdura) |
| Piatti unici a base di legumi | | 1-2 volte |
| Piatti unici elaborati (tipo lasagne, pasta gratinata, polpettone, sformati...) | | 1-2 volte al mese |
| Legumi (come secondo piatto o come piatto unico) | 15 g se secchi 40 g se freschi o surgelati | 1-2 volta |
| Patate (in sostituzione del primo) | 150 g | 0-1 volta |
| Verdura | | Una porzione tutti i giorni |
| Insalate | 30 g | |
| Altra verdura | 60 g | |
| Frutta | 80 g | Una porzione tutti i giorni |
| Olio Extra vergine di Oliva (EVO) | 10 g | Una porzione tutti i giorni |



Per facilitare l'elaborazione di un menu su 4 settimane si riporta uno schema esemplificativo che tiene conto delle frequenze sopra consigliate.

| SCHEMA MENSILE 1-3 anni | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
| 1° SETTIMANA | Piatto asciutto a base di cereali e verdure | Piatto unico con cereali e legumi | Piatto in brodo con verdure e cereali | Piatto asciutto a base di cereali | Piatto a base di patate |
| | Formaggio | | Carne bianca | Uova | Pesce |
| | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| 2° SETTIMANA | Piatto asciutto a base di cereali | Piatto asciutto a base di cereali | Piatto in brodo con cereali | Piatto asciutto a base di cereali e verdure | Piatto unico elaborato |
| | Carne rossa | Pesce | Legumi | Pesce | |
| | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| 3° SETTIMANA | Piatto unico con cereali e legumi | Piatto in brodo con cereali e verdura | Piatto asciutto a base di cereali con verdura | Piatto asciutto a base di cereali | Piatto asciutto a base di cereali |
| | | Pesce | Uova | Carne bianca | Formaggio |
| | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| 4° SETTIMANA | Piatto in brodo a base di cereali | Piatto asciutto a base di cereali con verdure | Piatto unico elaborato | Piatto asciutto a base di cereali | Piatto asciutto con sugo di verdura |
| | Pesce | Carne bianca | | Legumi | Uova |
| | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |

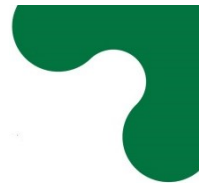


Esempio di menu

Nella tabella sottostante viene presentato una proposta di menu declinato sulla base dello schema esemplificativo sopra riportato. Frutta e verdura non sono declinate in quanto variano a seconda del menu stagionale.

Le grammature di riferimento sono indicate nella tabella di pagina 17.

| ESEMPIO DI MENU MENSILE 1-3 anni | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|
| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
| 1° SETTIMANA | Orzo con verdure miste | Riso e piselli | Passato di verdura con crostini | Pasta al pomodoro | Patate al forno |
| | Formaggio stagionato | | Bocconcini di tacchino in umido | Frittata con spinaci | Nasello al forno |
| | Verdura cotta | Verdura cruda | Verdura cotta | Verdura cruda | Verdura cruda |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale |
| | | | | | |
| 2° SETTIMANA | Polenta/Pasta con | Risotto alla milanese | Minestrone di verdura con pasta | Pasta e broccoli | Sformato di patate con uovo e formaggio |
| | Ragù di vitellone | Merluzzo impanato al forno | Polpette di ceci | Filetto di platessa al limone | |
| | Verdura cotta | Verdura cruda | Insalata mista | Verdura cotta | Verdura cruda |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale |
| 3° SETTIMANA | Riso e lenticchie | Minestrone di verdure con farro | Orzo con zucchine | Pasta al pesto | Pasta al pomodoro con |
| | | Polpette di pesce | Uova strapazzate | Petto di pollo agli aromi | Ricotta |
| | Verdura cotta | Verdura cruda | Verdura cotta | Insalata mista | Verdura cotta |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale |
| 4° SETTIMANA | Minestra di riso con verdure | Cous cous con | Pasta gratinata al formaggio | Pasta agli aromi | Farro con zucchine |
| | Palombo al forno | Pollo e verdure | | Tortino di fagioli | Crocchette di uova con verdura |
| | Verdura cotta | | Insalata mista | Verdura cotta | |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale |



Il Menu Vegetariano da 1a 3 anni

Per facilitare l'elaborazione di un menu vegetariano su 4 settimane che tenga conto delle frequenze consigliate, si riporta uno schema esemplificativo che alterna le diverse tipologie di alimenti anche allo scopo di favorire una maggiore varietà tra questi. Inoltre si propone l'inserimento di secondi piatti proteici alternativi a base di soia (tofu) al fine di arricchire e rendere maggiormente vario il menu.

E' raccomandato ad ogni pasto l'utilizzo di alimenti ricchi di Vitamina C, per favorire l'assorbimento del Ferro vegetale (es. come condimento utilizzare succo di limone in aggiunta all'olio e/o proporre come frutta gli agrumi, kiwi o fragole).

Si evidenzia che le grammature degli alimenti rimangono invariate rispetto al menu standard a cui si aggiunge quella del tofu (50 g a porzione) e che le frequenze di uova e formaggio aumentano a 1-2 volte alla settimana, mentre i legumi aumentano a 2-3 volte alla settimana.

Le proposte riprendono gli schemi precedenti con la sostituzione dei piatti non indicati per una dieta vegetariana (carni e pesce): questa scelta è dovuta alla opportunità di proporre ai bambini per quanto possibile un menu simile.

| SCHEMA MENSILE vegetariano 1-3 anni | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
| 1° SETTIMANA | Piatto asciutto a base di cereali e verdure | Piatto unico con cereali e legumi | Piatto in brodo con verdure e cereali | Piatto asciutto a base di cereali | Piatto a base di patate |
| | Formaggio | | Legumi | Uova | Formaggio |
| | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| 2° SETTIMANA | Piatto asciutto a base di cereali | Piatto asciutto a base di cereali | Piatto in brodo con cereali | Piatto asciutto a base di cereali e verdure | Piatto unico elaborato |
| | Legumi | Formaggio | Legumi | Uova | |
| | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| 3° SETTIMANA | Piatto unico con cereali e legumi | Piatto in brodo con cereali e verdura | Piatto asciutto a base di cereali con verdura | Piatto asciutto a base di cereali | Piatto asciutto a base di cereali |
| | | Tofu | Uova | Legumi | Formaggio |
| | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| 4° SETTIMANA | Piatto in brodo a base di cereali | Piatto asciutto a base di cereali con verdure | Piatto unico elaborato | Piatto asciutto a base di cereali | Piatto asciutto con sugo di verdura |
| | Legumi | Tofu | | Legumi | Uova |
| | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura | Contorno di verdura |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
















































































































































Un esempio di menu vegetariano

Nella tabella sottostante viene presentato un menu vegetariano elaborato sulla base dello schema esemplificativo delle frequenze.

| ESEMPIO DI MENU MENSILE vegetariano 1-3 anni | | | | | |
|--|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|
| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
| 1° SETTIMANA | Orzo con verdure miste | Riso e piselli | Passato di verdura con crostini | Pasta al pomodoro | Patate al forno |
| | Formaggio stagionato | | Cannellini all'olio | Frittata con spinaci | Ricotta |
| | Verdura cotta | Verdura cruda | Verdura cotta | Verdura cruda | Verdura cruda |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale |
| 2° SETTIMANA | Polenta/Pasta con | Risotto alla milanese | Minestrone di verdura con pasta | Pasta e broccoli | Sfornato di patate con uovo e formaggio |
| | Lenticchie in umido | Formaggio fresco | Polpette di ceci | Frittata agli aromi | |
| | Verdura cotta | Verdura cruda | Insalata mista | Verdura cotta | Verdura cruda |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale |
| 3° SETTIMANA | Riso e lenticchie | Minestrone di verdure con farro | Orzo con zucchine | Pasta al pesto | Pasta al pomodoro con |
| | | Tofu agli aromi | Uova strapazzate | Purea di ceci | Ricotta |
| | Verdura cotta | Verdura cruda | Verdura cotta | Insalata mista | Verdura cotta |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale |
| 4° SETTIMANA | Minestra di riso con verdure | Cous cous con | Pasta gratinata al formaggio | Pasta agli aromi | Farro con zucchine |
| | Lenticchie in umido | Tofu e verdure | | Tortino di fagioli | Crocchette di uova con verdura |
| | Verdura cotta | | Insalata mista | Verdura cotta | |
| | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale | Pane a ridotto contenuto di sale |

Calendario Frutta e Verdura stagionale

frutta

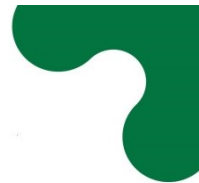
| | GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU | LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
|  Albicocche | | | | | |  |  |  | | | | |
|  Anguria | | | | | |  |  |  | | | | |
|  Arance |  |  |  |  |  | | | | | |  |  |
|  Caki | | | | | | | | | |  |  |  |
|  Castagne |  |  | | | | | | | |  |  |  |
|  Ciliegie | | | | |  |  |  | | | | | |
|  Clementine |  |  |  | | | | | | |  |  |  |
|  Fichi | | | | | |  |  |  |  | | | |
|  Fragole | | | |  |  |  |  | | | | | |
|  Kiwi |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |
|  Lamponi | | | | |  |  |  |  |  |  | | |
|  Limoni |  |  |  |  | | | | | |  |  |  |
|  Mandarini |  |  |  | | | | | | | |  |  |
|  Mele |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
|  Meloni | | | | | |  |  |  |  | | | |
|  Mirtilli | | | | | |  |  |  |  | | | |
|  Nespole | | | |  |  | | | | | | | |
|  Noci | | | | | | | | | |  |  |  |
|  Pere |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
|  Pesche | | | | |  |  |  |  |  | | | |
|  Pompelmo |  |  |  |  |  | | | | | |  |  |
|  Susine | | | | | |  |  |  |  | | | |
|  Uva | | | | | | |  |  |  |  |  | |

Consuma frutta di stagione!

verdura

| | GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU | LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aglio | | | | | | | | | | | | |
| Asparagi | | | | | | | | | | | | |
| Barbabietole | | | | | | | | | | | | |
| Bietola da costa | | | | | | | | | | | | |
| Carciofi | | | | | | | | | | | | |
| Carote | | | | | | | | | | | | |
| Cavolfiore | | | | | | | | | | | | |
| Cavolo broccolo | | | | | | | | | | | | |
| Cavolo cappuccio | | | | | | | | | | | | |
| Cavolini Bruxelles | | | | | | | | | | | | |
| Cavolo verza | | | | | | | | | | | | |
| Cetriolo | | | | | | | | | | | | |
| Cipolla | | | | | | | | | | | | |
| Fagioli | | | | | | | | | | | | |
| Fagiolini | | | | | | | | | | | | |
| Fave | | | | | | | | | | | | |
| Finocchio | | | | | | | | | | | | |
| Insalata | | | | | | | | | | | | |
| Melanzana | | | | | | | | | | | | |
| Peperone | | | | | | | | | | | | |
| Piselli | | | | | | | | | | | | |
| Pomodori | | | | | | | | | | | | |
| Porri | | | | | | | | | | | | |
| Prezzemolo | | | | | | | | | | | | |
| Radicchio | | | | | | | | | | | | |
| Ravanello | | | | | | | | | | | | |
| Sedano | | | | | | | | | | | | |
| Spinaci | | | | | | | | | | | | |
| Zucca | | | | | | | | | | | | |
| Zucchine | | | | | | | | | | | | |

Consuma verdura di stagione!



Promozione dell'allattamento materno al Nido d'Infanzia

L'allattamento al seno costituisce il modo di alimentazione naturale e normale nella prima infanzia. Il latte materno fornisce tutti i nutrienti di cui il lattante ha bisogno nei primi sei mesi di vita.

Il Ministero della Salute, in conformità con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), raccomanda come misura di salute pubblica, che i bambini siano allattati esclusivamente al seno fino a sei mesi e che l'allattamento al seno continui poi, con adeguati alimenti complementari, fino a che madre e bambino lo desiderino.

L'allattamento al seno è un diritto fondamentale dei bambini, come espresso dall'UNICEF nella Convenzione sui diritti dell'Infanzia, ed è un diritto delle mamme essere sostenute nella realizzazione del loro desiderio di allattare nel rispetto delle diverse culture e nell'impegno a colmare ogni tipo di disuguaglianze.

In questa prospettiva è utile che anche gli operatori dei nidi di infanzia siano informati della presenza dell'iniziativa OMS-UNICEF "Comunità amica dei bambini per l'allattamento al seno".

ATS Milano Città Metropolitana incoraggia le istituzioni presenti nel territorio ad accogliere e far sentire benvenuta la mamma che allatta. In particolare ogni mamma dovrebbe essere informata, incoraggiata e sostenuta nel proseguire l'allattamento materno anche quando il suo bambino è inserito al nido.

Questo documento, che contiene indicazioni operative rivolte sia agli educatori che alle famiglie, ha lo scopo di favorire e facilitare la pratica per la somministrazione di latte materno al Nido.

Il presente protocollo deve essere quindi accuratamente presentato dalla Direzione del Nido ai genitori interessati, i quali dovranno firmarlo per accettazione.

Istruzioni per il personale dei Nidi

Il personale del nido informa la madre che allatta sulla possibilità di proseguire l'allattamento materno all'interno del nido seguendo le indicazioni contenute in questo documento.

Nel caso di interesse in tal senso, stabilite le modalità e ricevute le istruzioni per la raccolta, conservazione e trasporto del latte, il genitore è invitato a compilare il modulo di richiesta per la somministrazione del latte materno al Nido d'Infanzia (Mod.1.) nel quale viene specificato quando e con quale frequenza desidera che venga somministrato il proprio latte al bambino.

Il latte materno conferito al nido è da considerarsi "alimento particolare" e la mamma un "fornitore particolare". Dal momento in cui viene spremuto nel contenitore fino al momento della consegna all'operatore del nido la responsabilità è in capo alla mamma.

Una volta che l'operatore del nido accetta il contenitore ne diventa automaticamente responsabile e pertanto deve applicare una apposita procedura che garantisca la sicurezza igienico-sanitaria dell'alimento, prevista nel Manuale di Autocontrollo.

Le indicazioni da seguire sono:

Alla consegna del latte da parte della mamma il personale incaricato dell'asilo nido controllerà:

- che il latte sia stato trasportato in una borsa termica con piastra refrigerante, in una confezione chiusa, idoneamente contrassegnata;
- che il numero dei biberon consegnati corrisponda a quelli da somministrare nell'arco della giornata (un biberon per ogni pasto per evitare ulteriori passaggi) e che ogni biberon sia chiuso e contrassegnato da un'etichetta - riportante cognome e nome del bambino, data ultima di utilizzo firmata dalla madre - posta a cavaliere del tappo in parte sul coperchio e in parte sul



contenitore, a garanzia del fatto che, al momento dell'apertura, il latte stesso sia quello fornito dalla mamma;

- che il latte sia scongelato.

L'operatore dopo aver ritirato il contenitore con il latte deve immediatamente riporlo in frigorifero alla temperatura di +4° e lì conservarlo fino al momento dell'utilizzo.

Al momento dell'utilizzo, l'operatore incaricato, dopo accurato lavaggio delle mani, deve:

- verificare che l'etichetta attaccata al coperchio e al biberon risulti integra, come era al momento della consegna. Se fossero presenti rotture ingiustificate, strappi o comunque segni di manomissione non si deve somministrare il latte al bimbo, ma avvisare subito la madre per i provvedimenti alternativi da concordare;
- svitare il coperchio del biberon e al suo posto avvitare la tettarella sterile consegnata dal genitore, facendo attenzione a non contaminare i bordi del biberon stesso e della tettarella;
- porre il biberon, ben chiuso, per alcuni minuti sotto l'acqua corrente calda, agitandolo leggermente per uniformare i grassi e la temperatura oppure utilizzare lo scaldabiberon elettrico a temperatura di 37°C. Non scaldare il latte nel forno a microonde né sulla fiamma, perché il riscaldamento avviene in maniera non uniforme, con il rischio di ustioni per i piccoli consumatori.

Il latte riscaldato non usato non può più essere riutilizzato e va buttato.

Al termine della poppata lavare subito biberon e tettarella con detergente per stoviglie e così riconsegnarli alla madre che provvederà in proprio alla disinfezione/sterilizzazione.

Istruzioni per le mamme

Come raccogliere il latte

Le tecniche principali di estrazione del latte dal seno comprendono la spremitura manuale e l'utilizzo del tiralatte, manuale o elettrico. E' possibile essere indirizzate nella scelta più adeguata alle proprie esigenze dagli operatori esperti in allattamento sia presso il punto nascita ospedaliero, che sul territorio, presso le strutture ASST e ATS (numero verde: Sostegno Allattamento al Seno 800.321.738 - Da lunedì a venerdì dalla 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.00).

Occorre seguire alcune semplici regole:

- Lavare, prima di ogni raccolta di latte, accuratamente le mani e il seno con acqua e sapone neutro, risciacquare e asciugare con cura;
- Raccogliere il latte in un apposito contenitore sterile (vasetto conserva latte, biberon), dotato di dispositivo di chiusura;
- Utilizzare un contenitore per ogni pasto. Durante l'arco della giornata è possibile spremere il latte poco alla volta in modo da raggiungere la quantità per un pasto. In tal caso è necessario tenere in frigorifero due contenitori: in uno si accumulerà il latte per le poppate e nell'altro l'ultimo latte spremuto da raffreddare prima di aggiungerlo a quello già refrigerato;
- Nel caso si dovesse congelare il latte, il contenitore non deve essere riempito fino all'orlo, in quanto congelando aumenta di volume e ciò potrebbe causare rotture del recipiente;
- Terminata la raccolta del latte, chiudere il contenitore con apposito coperchio o dispositivo di chiusura, raffreddare sotto acqua fredda corrente, apporre un'etichetta con la data della raccolta e collocarlo immediatamente in frigorifero o in freezer.



Come conservare e trasportare il latte materno

Il latte si può conservare in frigorifero (massimo + 4° C) fino a 3 giorni; il posto migliore è nella parte bassa e sul retro del frigorifero, perché è la zona più fredda e meno esposta a variazioni di temperatura. Non riporlo mai nella porta.

Se il latte viene mantenuto a temperatura ambiente (massimo + 25°C), si conserva per 4 ore; d'estate, con l'aumentare della temperatura esterna, i tempi di mantenimento si riducono.

In alternativa il latte materno può essere anche congelato: prima va comunque fatto raffreddare in frigorifero; i tempi di conservazione sono diversi a seconda del tipo di congelatore:

- nella cella freezer compresa nel frigorifero (*/ **) a temperature di meno di 15°C, il latte si conserva per 2 settimane;
- nel freezer compreso nel frigo (***) , ma con sportello separato, con temperature inferiori ai 18°C, per 3 mesi;
- nel freezer (****) con temperature inferiori a 20°C, per 6 mesi.

Bisogna evitare che il contenitore sia a contatto diretto con altro materiale stoccato in frigorifero (si suggerisce di utilizzare un ulteriore contenitore di protezione).

Per scongelare il latte materno, è possibile riporre il contenitore ancora sigillato nel frigorifero (sono necessarie 8-12 ore per scongelarlo completamente). Se non si è tolto dal congelatore per tempo, il modo migliore per scongelarlo rapidamente consiste nel metterlo sotto un getto di acqua fredda oppure a bagnomaria. Non scongelare mai sulla fiamma diretta né con il microonde. Il latte scongelato può essere conservato in frigorifero ed utilizzato entro le 24 ore; una volta che è stato riportato a temperatura ambiente deve essere usato o gettato via, mai ricongelato.

Il latte materno spremuto da consegnare al nido deve essere scongelato; durante il trasporto il contenitore, adeguatamente protetto, deve essere mantenuto in borsa termica assicurando una temperatura che non superi i 4°C (particolare attenzione in questa operazione durante il periodo estivo).

Ogni biberon consegnato al Nido d'Infanzia deve essere provvisto di relativa tettarella da usare per la poppata, in contenitore adeguato, garantendone la igienicità.

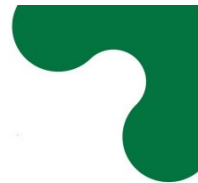
I biberon ritirati dal Nido d'Infanzia dovranno essere accuratamente sanificati.

Come pulire e sterilizzare il materiale per la conservazione del latte

Tutto il materiale utilizzato che è stato a contatto con il latte, dopo l'uso deve essere lavato e risciacquato con cura, in modo da eliminare tutti i residui organici, e poi sterilizzato.

LAVAGGIO

- sciacquare con acqua corrente fredda
- lavare con acqua corrente calda saponata, rivoltare le tettarelle, aiutarsi con un apposito spazzolino (scovolino) per rimuovere gli avanzi di latte
- lavare con acqua corrente calda e scovolino la parte in vetro (in alternativa lavarla in lavastoviglie)
- risciacquare nuovamente con abbondante acqua corrente calda
- disinfettare gli spazzolini con amuchina dopo averli utilizzati, e lasciarli asciugare



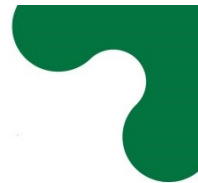
STERILIZZAZIONE

Metodo a Caldo

- in pentola a pressione 10 minuti nel cestello a vapore;
- in pentola normale a coperchio chiuso, 20 minuti di bollitura, avendo cura di immergere le parti in vetro, quando l'acqua è ancora fredda, e le parti in gomma quando l'acqua inizia a bollire;
- in appositi sterilizzatori elettrici, che agiscono erogando vapore acqueo.

Metodo a Freddo

E' un metodo chimico che prevede l'uso di appositi disinfettanti (liquidi o in compresse effervescenti), da sciogliere in acqua fredda secondo le proporzioni indicate sulla confezione del prodotto. Gli oggetti vanno quindi immersi completamente in apposite vaschette contenenti tali soluzioni per il tempo indicato dalle ditte produttrici. "Biberon e tettarella devono essere lasciate a contatto con la soluzione disinfettante per almeno 2 ore. La soluzione deve essere rinnovata ogni 24 ore". Gli oggetti vanno estratti dalla soluzione con le apposite pinze, sgocciolandoli al momento dell'uso senza risciacquarli.



MOD.1 Richiesta per la somministrazione LATTE MATERNO

AL DIRETTORE DEL NIDO D'INFANZIA

Il/La sottoscritto/a _____
Nato/a il _____ a _____
residente a _____ via _____ n° _____
genitore di _____ nato/a il _____

28

CHIEDE

che durante la frequenza al Nido d'Infanzia, venga somministrato al figlio/a il proprio **latte materno***

| | | |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|
| a metà mattina <input type="checkbox"/> | a pranzo <input type="checkbox"/> | a merenda <input type="checkbox"/> |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|

in accordo con le linee guida specifiche.

* Non si accetta latte ancora congelato.

DICHIARA

- di assumersi ogni responsabilità, in merito alle modalità di conservazione, confezionamento e trasporto del latte, fino alla consegna di questo al personale incaricato presso il Nido d'Infanzia.

La sottoscritta provvederà a fornire il materiale necessario (biberon, tettarella sterile)

data _____

firma del genitore _____



Introduzione Preparazione e Somministrazione di latte di formula al Nido D'Infanzia

L'OMS ed il Ministero della Salute raccomandano, come misura di salute pubblica, che i bambini siano allattati esclusivamente al seno fino a sei mesi e che lo stesso continui poi, con adeguati alimenti complementari, fino a che madre e bambino lo desiderino.

In caso di impossibilità all'allattamento al seno, i neonati e i bambini sono alimentati con formule latte di vario tipo, in polvere o liquide.

Di seguito si forniscono indicazioni per il proseguimento dell'allattamento artificiale al nido d'infanzia.

29

Istruzioni per il personale dei Nidi

La Direzione del Nido informa le famiglie sulla possibilità di continuare l'alimentazione del lattante anche con latte di formula. Nel caso di interesse in tal senso, stabilite le modalità e garantite idonee soluzioni organizzative, il genitore è invitato a compilare il modulo di richiesta di introduzione del latte al Nido d'Infanzia (Mod.2)

Il genitore consegnerà al personale educativo:

- la confezione di latte, integra ed etichettata con nome e cognome del bambino e data della consegna al Nido d'Infanzia;
- i biberon, completi di tettarelle, nel numero necessario (1 biberon per ogni poppata), sterilizzati e contrassegnati con etichetta a cavaliere, che riporterà cognome e nome del bambino. La consegna sarà giornaliera.

Alla consegna del latte **il personale del nido** incaricato **controllerà**:

- l'integrità e la data di scadenza della confezione del latte;
- che i biberon, completi di tettarelle, siano contrassegnati con l'etichetta a cavaliere, a garanzia della sterilità degli stessi e che siano in numero adeguato alle poppate del giorno;

e provvederà a:

- conservare latte e biberon in luoghi puliti, asciutti, riparati da possibili contaminanti e lontano da fonti di calore;
- scrivere sulla scatola, in modo visibile, la data della sua apertura;
- adeguarsi alle indicazioni operative riportate sulla confezione, riguardanti il tempo e le modalità di conservazione del latte;
- attenersi per la diluizione, preparazione e somministrazione del latte, alle indicazioni operative.
- lavare i biberon e le tettarelle dopo la somministrazione del latte e riconsegnarli giornalmente alla famiglia.

Indicazioni operative per preparare in sicurezza il latte di formula

Anzitutto bisogna ricordarsi che occorre preparare una singola poppata per volta.

- lavare le mani con acqua e sapone e poi asciugarle;
- preparare la quantità necessaria di latte ad ogni pasto, assicurandosi della pulizia sia del luogo di preparazione che degli utensili;

- usare biberon e tettarelle sterili;
- buttare il latte (avanzato nel biberon), sia ricostituito da polvere che liquido;
- lavare subito biberon e tettarella con detergente per stoviglie e così riconsegnarli al termine della giornata alla madre, che provvederà in proprio alla disinfezione/sterilizzazione.

Preparazione del latte liquido

Il latte artificiale liquido deve essere utilizzato e conservato seguendo le indicazioni del produttore.

Il latte liquido **non deve** essere bollito.

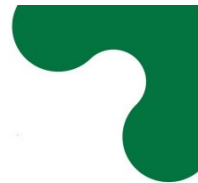
Conservare la confezione, una volta aperta, in frigorifero per i tempi indicati, comunque non oltre le 24 ore.

Preparazione del latte in polvere

- scaldare l'acqua ad una temperatura $>70^{\circ}\text{C}$;
- versare nel biberon sterilizzato la quantità di acqua necessaria per sciogliere la polvere, controllando che il livello sia corretto;
- aggiungere l'esatta quantità di polvere indicata dalla famiglia/ pediatra. Non bisogna mai aggiungere una quantità diversa (in più o in meno) da quella indicata.
- mettere sempre per prima l'acqua nel biberon, quando è ancora calda (70°C), poi aggiungere la polvere.
- utilizzare per il latte solo il misurino contenuto nella confezione; i misurini devono essere rasi (pareggiare il livello senza pressare);
- tenere per il bordo la tettarella, appoggiarla sul biberon e avvitare la ghiera. Coprire la tettarella con il cappuccio e agitare bene il contenuto fino a quando la polvere non si sarà sciolta;
- per evitare ustioni al bambino, è importante raffreddare il latte, mettendo il biberon sotto l'acqua corrente, evitando che la stessa tocchi la tettarella.
- controllare la temperatura del latte (deve essere tiepido) facendone cadere un po' sulla parte interna del polso.
- se il bambino non finisce il biberon, gettare il latte avanzato.
- il latte in polvere ricostituito si conserva a temperatura ambiente entro le 2 ore ed in frigorifero per 24 ore.

Istruzioni per le mamme

- Pulire e sterilizzare biberon e tettarelle (con stesse modalità di pag.26)
- Etichettare sia la confezione di latte che i biberon utilizzati al Nido d'Infanzia.
- Provvedere giornalmente alla consegna/ritiro dei biberon e delle tettarelle.



MOD.2 Richiesta per la somministrazione di LATTE DI FORMULA

AL DIRETTORE DEL NIDO D'INFANZIA

Il/La sottoscritto/a _____

Nato/a il _____ a _____

residente a _____ via _____ n° _____

genitore di _____ nato/a il _____

CHIEDE

31

di poter consegnare al Nido d'Infanzia **latte di formula**:

| | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| in polvere <input type="checkbox"/> | liquido <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------------|----------------------------------|

da somministrare al proprio figlio/a:

| | | |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|
| a metà mattina <input type="checkbox"/> | a pranzo <input type="checkbox"/> | a merenda <input type="checkbox"/> |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|

La sottoscritta provvederà a fornire il materiale necessario (biberon, tettarella sterile)

data _____

firma del genitore _____

BIBLIOGRAFIA

Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU L.A.R.N. - Livelli di Assunzione di riferimento di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana. - IV Revisione 2014.

E. Verduci, B.Mariani, C.Lassandro, A.ReDionigi, F.Moretti, G.Banderali, M.Giovannini "Applicazione dei nuovi LARN in età pediatrica: le criticità" Mondo Pediatrico N. 4 -Sett-Ottobre 2014:8-23.

ESPGHAN, Committee on Nutrition Guidelines on Complementary Feeding. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 46:99-110_2008.

WHO Regional Office for Europe - UNICEF, "Feeding and Nutrition of Infants and Young Children", Regional Publications, European Series, No. 87, 2000.

Ministero della Salute – Conferenza Stato Regioni del 20.12.2007 G.U.n.32 del 7.2.2008 "Linee di indirizzo nazionali sulla protezione, la promozione e il sostegno dell'allattamento al seno"

Ministero della Salute - Opuscoli "Allattare al seno un investimento per la vita" – "Mamma che latte" "Il latte materno è il più naturale che c'è" – "Se non puoi allattarlo al seno"

ATS Milano e Comitato Italiano per l'UNICEF – Protocollo di intesa per la protezione, la promozione e il sostegno dell'allattamento al seno ed il sostegno alla genitorialità – Milano 8.6.2016

<http://www.asl.milano.it/ITA/Default.aspx?SEZ=10&PAG=88&NOT=7220>

Società Italiana di Neonatologia (SIN), Società Italiana di Cure Primarie Pediatriche (SICuPP), Società Italiana di Gastroenterologia Epatologia e Nutrizione Pediatrica (SIGENP), in collaborazione con il Tavolo Tecnico Operativo Interdisciplinare sulla Promozione dell'Allattamento al Seno (TAS) del Ministero della Salute - Position Statement 2015 di Società Italiana di Pediatria (SIP), "Allattamento al seno e uso del latte materno/umano".

Ministero della Salute – DG SAN 18/07/2016 "Corretta alimentazione ed educazione nutrizionale nella prima infanzia" www.salute.gov.it

EFSA – European Food Safety Authority –Efsa Journal 2012 – "Scientific opinion on dietary reference values for protein" 5 Febbraio 2015.

ASL Lodi - Linee di indirizzo "Alimentazione negli asili nido" 2013

ASL MI2 - Indicazioni per l'applicazione delle tabelle dietetiche nei nidi – 4ª edizione Ottobre 2015

ASL Milano - "L'alimentazione dei bambini al nido d'infanzia" - 2011

ASL MI 1 - "Linee guida dietologiche per asili nido" - 2009

Società Italiana di Nutrizione Umana –SINU- Diete vegetariane: posizione SINU - anno 2016

Regione Lombardia - Linee guida della Regione Lombardia per la Ristorazione Scolastica, Direzione Generale Sanità -Unità Organizzativa Prevenzione, anno 2002

Regione Liguria DGR 333/2015 – "Linee di indirizzo per la Ristorazione Scolastica della Regione Liguria"