

ALIMENTAZIONE AL NIDO

In seguito alla richiesta del Comune di Firenze all'Azienda Sanitaria di Firenze per la stesura di nuove tabelle dietetiche per gli Asili Nido, si è costituito un gruppo di lavoro formato da Medici della U.O. Igiene Pubblica e dietiste della U.O. di Dietetica dell'Azienda Sanitaria di Firenze, medici pediatri della Federazione Italiana Medici Pediatri - FIMP, coadiuvati dai responsabili del Servizio di refezione degli asili nido del Comune, ma anche dai preziosi consigli del personale che lavora negli asili nido, nonché dai genitori dei piccoli utenti.

Da questa collaborazione sono scaturiti i due volumi:

- 1 L'Alimentazione al nido
- 2 Il Ricettario

Hanno collaborato alla stesura di questi volumi:

U.O. Igiene Pubblica - Azienda Sanitaria di Firenze

D.ssa Laura Ricciarelli

D.ssa Barbara Niccoli

U.O. di Dietetica - Azienda Sanitaria di Firenze

Serena Conti

Daniela Bandini

Carlotta Benvenuti

Federazione Italiana Medici Pediatri - FIMP

D.ssa Antonina Chiccoli

Dott. Massimo Generoso

Dott. Giovanni Vitali Rosati

1

I CRITERI PER LA FORMULAZIONE DEI MENU

L'alimentazione riveste un ruolo importante nella vita di ognuno e sicuramente deve essere particolarmente attenta quando si rivolge a bambini piccoli come gli ospiti dell'asilo nido.

Fin dalla nascita è importante abituare il piccolo a mangiare in modo nutrizionalmente corretto, promuovendo l'allattamento al seno, ma anche dopo è bene non trascurare né gli aspetti nutrizionali né quelli qualitativi. Soprattutto all'interno di una struttura come l'asilo nido che riveste anche un ruolo educativo, tali aspetti devono essere particolarmente curati così come non devono essere trascurati i criteri igienici atti ad assicurare un pasto sicuro.

Mangiare è anche un piacere e tale ulteriore aspetto non può essere trascurato nella preparazione dei pasti che dovranno stimolare la voglia di mangiare ed educare il gusto. Questo giustifica la cura particolare che necessita la presentazione dei piatti e l'esigenza di fornire alimenti che con il loro aspetto, odore, consistenza, risvegliano l'appetito ed invogliano a scoprire sapori nuovi.

Tutto ciò deve essere attuato senza dimenticare che il bambino sviluppa gradualmente le sue capacità digestive e che il momento dell'introduzione di nuovi cibi (svezzamento) è particolarmente delicato: ogni bambino ha tempi e modi diversi nell'accettare cambiamenti nella sua situazione.

Infine, il pasto è anche un momento di relazione e comunicazione per cui oltre agli aspetti nutrizionali, igienici, qualitativi, devono essere adeguati anche i locali in cui si mangia, il personale che aiuta i piccoli a mangiare, le modalità di somministrazione del cibo, ecc.

Niente può essere trascurato al fine di creare un buon rapporto tra il bambino e il cibo.

2

LA STESURA DELLE TABELLE DIETETICHE E DEI MENU

Al fine di creare pasti nutrizionalmente corretti si è proceduto nel seguente modo:

- E' stato creato un gruppo di lavoro composto da medici pediatri e igienisti, dietiste, pedagogiste, educatori, operatori cucinieri, esecutori, genitori.
- Sono state prese in visione le tabelle dietetiche, i menù, i capitolati e le ricette degli operatori cucinieri in uso.
- Per la formulazione delle tabelle dietetiche sono state seguite le indicazioni dei LARN (livelli di assunzione raccomandati per la popolazione italiana) edizione 1996 edite dall'Istituto Nazionale della Nutrizione.
- Sono state formulate tre tabelle dietetiche e i relativi menù, per i bambini al di sotto del primo anno di vita (6 – 9 mesi e 9 – 12 mesi) e per la fascia di età 1 – 3 anni, seguendo le indicazioni del pediatra.
- La differenza di grammature tra 1 – 2 anni e 2 – 3 anni è minima ed è stata adottata quindi un'unica tabella (scegliendo quella superiore ottenuta dalla media dei vari range di riferimento) considerando che le quantità di alcuni alimenti sono molto ridotte e che facilmente si possono perdere alcune razioni sia durante le preparazioni che durante il loro consumo (scarto pedagogico).
- Le grammature sono indispensabili per predisporre il servizio di refezione e servono di riferimento per una corretta alimentazione dal punto di vista quantitativo; ma bisogna ricordare che ogni bambino deve soddisfare le proprie sensazioni di fame e sazietà, senza essere costretto a delle quantità vincolanti.
- Il menù proposto, differenziato in 4 settimane invernali e 4 settimane estive è ispirato al modello mediterraneo, in cui vengono privilegiati i cereali, i legumi la frutta e verdura di stagione, integrandoli con alimenti proteici come carne, pesce, uova e formaggi.
- Il menù prevede alcuni piatti unici, per esempio alcuni cereali combinati con legumi o con piccole quantità di alimenti di origine animale (ravioli ricotta e spinaci, pizza, sformati di verdura ecc.) Questi piatti sono comunque sempre accompagnati da pane, verdura e frutta e costituiscono un pasto equilibrato e completo.
- Per il secondo piatto viene adottata una rotazione settimanale di pietanze tale da coprire i fabbisogni dei bambini per tutti i nutrienti con particolare riferimento ad alcuni micro – nutrienti come calcio e ferro.
- Nella cura per ottenere un pasto sicuro si inquadra la decisione di privilegiare quegli alimenti derivati da coltivazione biologica (Legge 488 del 23/12/1999 art. 59 Sviluppo dell'agricoltura biologica e di qualità: Disposizione della formazione del bilancio annuale e pluriennale dello Stato – Legge Finanziaria 2000) e di non utilizzare materie prime che contengono O.G.M. (Organismi Geneticamente Modificati).

- Le richieste di un'alimentazione secondo regole e tradizioni culturali o religiose diverse da quelle previste dal menu, sono attualmente numerose, sia perché frequentano il nido bambini provenienti da paesi extraeuropei, sia perché alcuni genitori scelgono di escludere alcuni cibi di natura animale dalla dieta dei loro figli. Per garantire un pasto adeguato anche a questi piccoli è stato deciso di inserire un menù semivegetariano che esclude carni bovine e suine.

3

IL PRANZO AL NIDO

Il momento del pranzo costituisce uno degli aspetti più significativi della vita al nido non solo per la salute ed il benessere del bambino, ma anche perché, da un punto di vista educativo, è parte

fondamentale del progetto pedagogico. In tale ottica, il momento del pasto è oggetto di riflessione costante per tutto il personale del nido così da renderlo sempre più rispondente ai bisogni dei bambini.

Nel corso degli anni è stata raggiunta una sempre maggiore consapevolezza di come il pranzo al nido sia importante per la relazione e la socializzazione tra adulti e bambini e tra i bambini stessi.

Per il momento del pranzo, così pensato, sono stati predisposti "ambienti" sereni e accoglienti, la modalità di comunicazione fra adulti e bambini è tranquilla e priva di ansia. E' per sostenere

adeguatamente questa modalità di relazione che sono state adottate particolari strategie educative quali:

- piccoli gruppi di bambini con l'educatore di riferimento;
- compresenza di tutto il personale (educatori, esecutori, cuochi);
- cura nell'allestire la tavola e nel modo di presentare il cibo;
- rituali che rassicurano il bambino aiutandolo a strutturare il tempo e a prevedere l'esperienza.

Per i piccolissimi l'alimentazione è un momento di intimità con l'adulto e in questa occasione diventa importante rispettare i tempi e i ritmi del bambino, assecondandone i cambiamenti che avvengono di giorno in giorno, soprattutto nella fase delicata dello svezzamento che spesso coincide con l'ingresso al nido. E' quindi indispensabile non solo una grande collaborazione tra operatore cuciniere ed educatore, ma anche un rapporto tra genitore – educatore – cuoco costantemente basato sulla reciproca fiducia.

Per i bambini più grandi l'alimentazione al nido è una grande opportunità per soddisfare il desiderio di autonomia, sperimentare le proprie competenze e, dimostrando il loro "saper fare", affermare la propria personalità. E' una conquista importante che rafforza l'identità e la sicurezza del bambino imparare a mangiare autonomamente, prima con le mani e poi, superata la fase importantissima del "pasticciamento", usando progressivamente gli "strumenti" (cucchiaio, forchetta, bicchiere, ecc.).

E' necessario non mettere fretta al piccolo, rispettare i suoi gusti e la sua capacità di autoregolarsi e insegnarli gradualmente, senza forzature, a rispettare alcune regole che il mangiare insieme comporta.

Un aspetto importante del cibo è quello conoscitivo, per altro difficilmente separabile da quello affettivo. Durante lo svezzamento il cibo è scoperta di colori, sapori, odori, consistenze nuove e contemporaneamente gioco, curiosità e, soprattutto, piacere. A volte però può essere anche timore, rifiuto di ciò che non si conosce, un sapore nuovo o un cibo presentato in maniera diversa. Per tale motivo è necessaria una buona collaborazione tra chi prepara il cibo (cuoco) e chi lo offre (educatore).

Ci sembra importante pertanto, sia da parte del personale del nido che del genitore, non preoccuparsi solo della quantità del cibo ma fare in modo che fin dall'inizio dello svezzamento il bambino possa avere un buon rapporto con ciò che mangia per costruire le basi della sua salute e del suo benessere.

4

ALIMENTAZIONE NEL 1° ANNO DI VITA

Da 1 a 6 mesi

La maggior parte dei pediatri nutrizionisti ritiene che è opportuno iniziare lo svezzamento intorno al 6° mese, iniziando a 5 mesi con la frutta grattata, che non sostituisce la poppata, e a 6 mesi con un

pasto solido diverso dal latte.

Pertanto durante questo periodo il piccolo lattante assume solo latte materno o latte in polvere ricostruito (secondo indicazione del pediatra).

Da 6 a 9 mesi

Lo svezzamento

Lo svezzamento non è altro che una modifica lenta e graduale dell'alimentazione, che di solito inizia al 6° mese e termina al compimento del primo anno.

Bisogna rispettare determinate tappe nell'introduzione dei nuovi cibi e man mano che il tempo passa, dovranno modificarsi anche i procedimenti di cottura e il modo di proporre i cibi ai bambini.

Dalla "pappa unica" (dove tutti i componenti sono mescolati insieme) si potrà passare ad alcuni cibi a pezzettini (iniziando con verdura, formaggio, pesce _____) fino ad arrivare al pasto a più portate.

Le prime minestre e il brodo vegetale

Il brodo vegetale si prepara utilizzando verdure fresche di stagione. Si ottiene facendo bollire in acqua non salata, per circa 1 ora a fuoco lento, le verdure che devono essere ben lavate e tagliate a pezzi. Con questo brodo si sciolgono le creme di cereali (riso, mais, avena, segale, cereali misti) abituando con gradualità il bambino ad una consistenza maggiore, e passando dalle creme ai semolini, ai fiocchi ed infine alla pastina o al riso ben cotto.

Dopo la preparazione della pappa si aggiunge parmigiano reggiano e olio extra vergine d'oliva ed infine 2 - 3 cucchiaini di verdura passata, la stessa utilizzata per ottenere il brodo vegetale.

Fabbisogno in energia e nutrienti

calorie 824

proteine 16% pari a g 32

lipidi 32% pari a g 292

glucidi 52% pari a g 114

calcio mg 620

ferro mg 6,86

fibre g 10

5

Alimenti da consumarsi nell'arco della giornata (quantità totali)

Latte di proseguimento cc 280

Frutta g 300

Pasta g 60

Parmigiano g 10

Verdure g 200

Olio g 10

Patate g 60

Biscotti g 10

Carne bianca o Formaggio g 30

Legumi secchi g 20

Menù tradizionale: carne bianca, formaggio e gradatamente prosciutto cotto senza polifosfati.

Menù semivegetariano: carne bianca, formaggio.

Menù lacto-ovo-vegetariano: legumi, formaggio.

Esempio di distribuzione

ore 08 Latte di proseguimento cc 180

ore 10 Frutta g 100

ore 12 1 -

2 cucchiari

Brodo vegetale

Verdura passata

Patata passata

A rotazione:

pastina, semolino, semolino di

riso, crema di cereali misti,

orzo, avena

Parmigiano

Olio extravergine di oliva

Carne bianca tritata finemente o

Formaggio (*)

Legumi secchi

cc 200

1 – 2 cucchiari

g 30

g 30

g 5

g 5

g 30

g 20

ore 16 frullato di frutta:

Latte di proseguimento

oppure

Yogurt intero

Frutta

Biscotti tipo marie

cc 100

g 60

g 100

g 10

(*) Carne bianca: pollo, tacchino, agnello, vitella (quest'ultima esclusa per la scelta del menù semivegetariano).

Formaggi: ricotta, stracchino, formaggino omogeneizzato, parmigiano.

Tutte le tipologie di carne sono escluse nel menù latte-ovo-vegetariano.

6

Da 9 a 12 mesi

Fabbisogno in energia e nutrienti

calorie 976

proteine 15% pari a g 36

lipidi 32% pari a g 34

glucidi 53% pari a g 137

calcio mg 652

ferro mg 7,77

fibre g 12

Alimenti da consumare nell'arco della giornata

Latte di proseguimento cc 300

Frutta g 300

Pasta g 80

Parmigiano g 5

Verdure g 200

Olio g 15

Patate g 80

Biscotti g 10

Pesce g 50

Carne bianca o Formaggio g 30

Legumi secchi g 20

2° piatto menù tradizionale: carne bianca, formaggio, prosciutto cotto senza polifosfati e gradatamente pesce, legumi passati e carne rossa - vedi media settimanale;

2° piatto menù semivegetariano: carne bianca, formaggio e gradatamente pesce e legumi passati.

2° piatto menù lacto-ovo-vegetariano: legumi e formaggio

7

schema 1 (pappa unica)

ore 08 Latte di proseguimento

Biscotti

cc 200

n 2

ore 10 Frutta g 100

ore 12 1 -

2 cucchiaini

Brodo vegetale

Verdura passata e patate

Parmigiano

Pastina (1)

Carne rossa / bianca (2);

Pesce (3);

Formaggio (4)

Legumi passati (5)

Olio extravergine di oliva

cc 200

2 cucchiaini

g 5

g 40

g 30

g 50

g 30

g 20

g 10

ore 16 Latte di proseguimento

Frutta

Biscotti tipo marie

cc 100

g 100

n 2

schema 2 (pasto a portate)

ore 08 Latte di proseguimento

Biscotti

cc 200

n 2

ore 10 Frutta g 100

ore 12 1 -

2 cucchiari

Capellini al pomodoro (1)

Parmigiano

Carne rossa / bianca (2);

Pesce (3);

Formaggio (4)

Legumi passati (5)

Verdura e patata passata o a

pezzettini

Olio extravergine di oliva

Frutta

g 40

g 5

g 30

g 50

g 30

g 20

2 cucchiaini

g 10

g 100

ore 16 Yogurt intero

Biscotti tipo Marie

g 70

n 2

note :

I due schemi sono stati proposti come alternativa, il primo è uno schema tradizionale dove gli alimenti sono uniti in un unico piatto; nell'altro si propone già un pasto con più portate: il primo e il secondo; si potrà scegliere tra le due proposte valutando le capacità dei bambini.

1. per il primo piatto si possono alternare pasta di vario formato, riso ben cotto, creme con orzo, mais, avena, segale, semolino;
2. potranno essere introdotte oltre alle carni bianche (pollo, tacchino, agnello, vitella) le carni rosse e il prosciutto cotto senza polifosfati;
3. pesce: halibut, merluzzo, palombo, platessa;
4. formaggi: stracchino, formaggio omogeneizzato, parmigiano, ricotta;
5. legumi passati: possono essere introdotti dal 9° mese, inizialmente solo nel passato di verdura,

successivamente possono costituire un'alternativa alla carne o ai formaggi (passato di legumi + pasta o riso). Nel menù lacto-ovo-vegetariano costituiscono un'alternativa ai formaggi.

8

Alimenti da alternare durante la settimana per il secondo piatto

Frequenza di consumo suggerita

(su 14 pasti settimanali)

Media del secondo

piatto per la scelta

semi vegetariana

Media del secondo

piatto per la scelta

lacto-ovo-vegetariana

Carne 4/5 volte (g 30) 4/5 volte (g 30) _____

Pesce 2/3 volte (g 50) 3/4 volte (g 50) _____

Prosciutto cotto 1 volta (g 20) _____

Formaggio 3/4 volte (g30) 4 volte (g30) 7 volte (g 30)

Legumi passati 1 volta (g 20) 1 volta (g 20) 4 volte (g 20)

Alimenti sostitutivi * _____ 3 volte (g 30)

* Tofu, bistecca di soia, tempeh, saranno utilizzati nell'alimentazione del bambino a casa.

ESEMPIO DI SCHEMA SETTIMANALE

1 2 3 4 5

brodo vegetale pasta pomodoro brodo vegetale riso pomodoro brodo vegetale

orzo/avena pastina semolino

parmigiano parmigiano parmigiano parmigiano parmigiano

petto pollo prosciutto formaggio vitella pesce

verdura verdura verdura verdura verdura

olio olio olio olio olio

frutta frutta

Merenda:

latte yogurt latte yogurt latte

frutta biscotti frutta biscotti frutta

biscotti biscotti biscotti

note :

- Il latte vaccino essendo iperproteico e ricco di sali e povero di ferro non è adeguato nutrizionalmente al bambino entro il primo anno di vita.
- Per tale motivo viene preferito il latte di seguito, in polvere o liquido, arricchito con ferro.
- Le cotture devono essere le più semplici possibile: a vapore, arrosto, bollitura.
- Non deve essere usato il sale in cottura fino ad 1 anno di vita.

L'ALIMENTAZIONE DA 1 A 3 ANNI

Ad un anno di età il lattante può mangiare a tavola come mangia un adulto purché vengano rispettati

alcuni principi, peraltro validi anche per i "grandi".

- Poco sale
- Pochi zuccheri semplici
- Niente pepe o condimenti piccanti
- Frutta e verdura sempre presenti
- Pochi grassi di origine animale

Fabbisogno in energia e nutrienti

calorie 1400

proteine 13% pari a g 46,28

lipidi 31% pari a g 47,3 - (grassi saturi 8,5% delle calorie totali)

glucidi 56% pari a g 207

calcio mg 800

ferro mg 6,34

fibre g 16

colesterolo mg 106

Sono consigliati 4 pasti giornalieri, con la seguente suddivisione calorica:

colazione 20 - 25 %

pranzo 35 - 40 %

merenda 10 - 18 %

cena 25 - 30 %

Alimenti da consumare nell'arco della giornata (quantità totali)

Latte cc 300

Pane g 100

Pasta/riso g 70

Frutta g 400

Verdura g 200

Marmellata / Miele g 30

Parmigiano g 10

Olio g 30

Zucchero g 5

2° piatto (vedi media settimanale).

10

Alimenti da

alternare durante

la settimana per il

secondo piatto

Frequenza di consumo

suggerita (su 14 pasti

settimanali)

Media del secondo

piatto per la scelta

semivegetariana

Media del secondo

piatto per la scelta

lacto-ovo-vegetariana

Carne 4 - 5 volte (g 30) 4 - 5 volte (g 30) - - -

Pesce 2 - 3 volte (g 50) 3 - 4 volte (g 50) - - -

Prosciutto crudo/cotto 1 volta (g 20) - - - - -

Uovo 1 volta (n.1) 1 volta (n.1) 2 volte (n.1)

Formaggio 3 - 4 volte (g 30) 4 volte (g 30) 6 volte (g 30)

Legumi 1 - 2 volte (g 20) 1 - 2 volte (g 20) 4 volte (g 20)

Alimenti sostitutivi * 2 volte (g 30)

Tipi di carni:

pollo, tacchino agnello, vitella, vitellone, maiale (per la scelta del menù semivegetariano
esclusione della vitella vitellone e maiale).

Tipi di salumi: prosciutto crudo e cotto senza polifosfati. (esclusi per la scelta del menù

semivegetariano).

Tipi di formaggi:

stracchino, ricotta, mozzarella, casatella, parmigiano.

Tipi di pesce surgelato:

halibut, merluzzo, palombo, platessa, salmone

Tipi di legumi secchi, freschi o surgelati:

fagioli, ceci, lenticchie.

Uova: possono essere utilizzate uova pastorizzate per la preparazione della frittata, prevista nel menù come secondo piatto, mentre possono essere utilizzate le uova comuni possono essere utilizzate dove sono richieste come ingredienti di alcuni piatti (polpette, sformati ecc.) e quindi in numero limitato, ricordando al personale la massima cura nella manipolazione di questi alimenti.

* Tofu, bistecca di soia, tempeh, saranno utilizzati nell'alimentazione del bambino a casa.

Per le verdure da impiegare nella preparazione del menù utilizzare le tipologie indicate nel ricettario.

Si allega il calendario stagionale di frutta e verdura.

11

CALENDARIO STAGIONALE FRUTTA E VERDURA

gennaio febbraio marzo aprile maggio giugno luglio agosto settembre ottobre novembre dicembre

ORTAGGI

aglio #####

asparagi #####

bietola ## #####

broccoli #####

carote #####

cardi #####

carciofi #####

cetrioli ## #####

cavolfiore #####

cavoli #####

cicoria ## #####
cipolla #####
fagioli #####
fagiolini ## #####
fave #####
finocchi #####
lattuga ## #####
patate #####
piselli ## #####
pomodori ## #####
porri #####
rape foglia #####
rape rosse #####
radicchio #####
sedano #####
spinaci #####
zucchini #####
zucca
gialla
#####

FRUTTA

albicocche ## #####
ananas #####
arance #####
banane #####
caco #####
ciliegie #####
clementini #####
cocomero #####

fragole #####

limoni #####

mandarini #####

mele #####

meloni ## #####

nespole ## #####

pere #####

pesche #####

pompelmi #####

susine ## #####

uva #####

12

CALENDARIO STAGIONALE

FRUTTA E VERDURA

Integrazioni pranzo cena

Seguendo la frequenza del secondo piatto suggerita (media secondo piatto) sarà semplice integrare il

pasto della cena conoscendo il menù del nido.

Un esempio pratico.

PRANZO CENA

lunedì carne formaggio

martedì legumi pesce

mercoledì prosciutto carne

giovedì formaggio uovo

venerdì pesce formaggio

sabato carne legumi

domenica carne formaggio

E' importante variare il più possibile e di abbinare carne o pesce, quando a pranzo è stato consumato formaggio, prosciutto o legumi.

L'uso del formaggio è abbastanza frequente (4 volte per settimana) perché l'apporto di calcio in questa fascia di età è elevato.

Ricordarsi però che il formaggio si trova anche tante preparazioni calde del tipo: pizza, ravioli ricotta e spinaci, sformati di verdura con formaggio.

Per le grammature da usare a casa si può far riferimento a quelle indicate per la preparazione del pasto al nido.

Per rendere più facile l'attuazione di una dieta equilibrata e variata gli alimenti sono stati divisi in gruppi.

Ogni gruppo comprende alimenti tra loro equivalenti sul piano nutrizionale.

Ogni alimento potrà essere di volta in volta sostituito con uno appartenente allo stesso gruppo.

Tali gruppi sono:

a) CEREALI E TUBERI (pane, pasta, riso, mais, orzo, avena, farro, patate)

Questi alimenti costituiscono la fonte più importante di amido ed energia.

Consumo consigliato: 2 - 4 porzioni al giorno.

b) FRUTTA E ORTAGGI

Questo gruppo rappresenta la principale fonte di vitamine A - C e fibre.

E' bene che gli alimenti di questo gruppo siano sempre variati e presenti abbondantemente sulla tavola.

Consumo consigliato: 3 - 5 porzioni al giorno.

c) LATTE E DERIVATI (latte, yogurt, formaggi e latticini)

Questo gruppo fornisce calcio, proteine e vitamine B2 e A.

Consumo consigliato : 1 - 2 porzioni al giorno.

d) CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI SECCHI

Questo gruppo fornisce proteine di ottima qualità.

Consumo consigliato : 1 - 2 porzioni al giorno.

e) GRASSI DA CONDIMENTO

Questo gruppo comprende sia grassi di origine vegetale che animale, in particolare è da preferire l'olio extra vergine d'oliva.

Consumo consigliato: 1 - 3 porzioni al giorno

13

GRAMMATURE DA UTILIZZARE NELLA PREPARAZIONE DEI PASTI PER I BAMBINI DA 1 A 3 ANNI

nette lorde

COLAZIONE

latte / caffè d'orzo / tè cc 200

pane/fette biscottate/biscotti g 20

marmellata/miele g 30

PRANZO

PRIMI PIATTI

pasta/riso/farro/cous cous g 50 asciutta

pastina/riso/semolino/orzo/farro g 25 in brodo

farina di mais g 40

ravioli g 80

gnocchi di patate g 120

SECONDI PIATTI

carne di vitellone / vitella g 30

carne di vitellone per bollito g 50

petto di pollo/tacchino g 40

cosce di pollo (con osso) g100

agnello g 40

maiale g 30

pesce g 50 g 70

formaggio g 30

uovo n 1

prosciutto g 20

legumi secchi g 20

CONTORNI

Verdura fresca cotta

bietola, broccoli, cavolfiore g 100 g 140

carciofi g 100 g 165

porri g 100 g 130

carote/zucchine/fagiolini g 100 g 110

sedano, cicoria, spinaci, zucca

gialla g 100 g 120

Verdura fresca cruda

pomodori g 70 g 70

insalata g 40 g 70

patate g 100 g 120

piselli freschi g 40 g 120

14

GENERI VARI

pane g 30

olio g 10

frutta g 100

parmigiano g 10

MERENDA

latte cc 100

marmellata/miele g 10 (2 cucchiaini)

pane g 20

frutta g 100

gelato g 50

schacciata all'olio g 50

note :

Tutte le grammature degli alimenti, calcolate a crudo e al netto, possono essere maggiorate del 20% in maniera da coprire sia eventuali scarti degli alimenti sia per compensare “lo scarto pedagogico” che in una fascia di età così piccola può facilmente verificarsi.

Il peso lordo delle verdure è stato calcolato utilizzando le tabelle di composizione degli alimenti, edite dall'Istituto Nazionale della Nutrizione, facendo riferimento alla voce “parte edibile”.

La merenda può essere alternata con:

pane e marmellata- frutta - frullato di frutta - yogurt e biscotti - latte e biscotti - spremuta di arance e biscotti - pane e olio- pane e pomodoro – schacciata all'olio non farcita e mezzo frutto - fetta di torta – gelato a base di latte o panna e frutta.

15

GRAMMATURE DA UTILIZZARE PER GLI ADULTI CHE CONSUMANO IL PASTO AL NIDO

calorie 1012 pari al 40% del fabbisogno giornaliero

medio raccomandato per la popolazione adulta

proteine g 43

lipidi g 28

glucidi g 163

nette lorde

PRIMI PIATTI

pasta/riso/orzo/farro/cous cous g 80 asciutta

pasta/riso/orzo/farro g 40 in brodo

farina di mais g 60

ravioli g 150

gnocchi di patate g 180

SECONDI PIATTI

carne di vitellone / vitella g 100

carne di vitellone per bollito g 150

petto di pollo/tacchino g 120

cosce di pollo (con osso) g 250

agnello g 120

maiale g 100

pesce g 150 g 180

formaggio g 80

uovo n 2

prosciutto g 60

legumi secchi g 60

CONTORNI

Verdura fresca cotta

bietola, broccoli, cavolfiore g 200 g 280

carciofi g 200 g 330

porri g 200 g 260

carote/zucchine/fagiolini g 200 g 220

sedano, cicoria, spinaci, zucca

gialla g 200 g 240

Verdura fresca cruda

pomodori g 150 g 150

insalata g 70 g 100

patate g 150 g 180

piselli freschi g 100 g 300

16

GENERI VARI

pane g 80

olio g 15

frutta g 200

parmigiano g 10

note :

Tutte le grammature degli alimenti, calcolate a crudo e al netto, possono essere maggiorate del 20%

in maniera da coprire eventuali scarti degli alimenti.

17

IL MENU'

Il menù proposto è differenziato in estivo e invernale ed è ispirato al modello mediterraneo.

Nel menù vengono indicati gli alimenti principali, lasciando all'abilità dei cuochi il tipo di cottura da preferire di volta in volta.

Per garantire una certa varietà di cotture e stimolare il personale a cucinare nuovi piatti, sulla base di esperienze dei colleghi, è stato redatto un ricettario, nato dalla raccolta delle ricette in uso nei vari nidi, gentilmente fornite dai cuochi.

Naturalmente le cotture devono essere le più semplici possibili ma è bene ricordare che sapori profumi e colori stimolano l'appetito ed invogliano il bambino ad assaggiare e scoprire nuovi alimenti.

Il menù può essere uno strumento per proporre piatti nuovi, ricchi di sapore e fantasia, educando a regimi alimentari variati, tenendo sempre presente una certa gradualità nel proporre pietanze nuove secondo le capacità dei bambini.

Ogni asilo nido può organizzare il proprio menù settimanale in base alle forniture.

Nei due menù una volta alla settimana è stato introdotto un piatto etnico (vedi ricettario), che potrà essere realizzato come alternativa al menù tradizionale. In caso di emergenza potrà essere distribuito formaggio al posto del secondo piatto previsto nel menù.

18

MENU' INVERNALI

I SETTIMANA II SETTIMANA

1 pasta rosè/pasta bietola, spinaci e ricotta pasta all'olio

legumi all'olio tacchino

verdura cruda

2 risotto con verdura zuppa/passato di verdura

vitellone pesce

verdura cruda patate lesse

oppure

tranci di pesce e farro

verdura cotta

3 minestra in brodo vegetale pasta al pomodoro

prosciutto e formaggio

purè tris di verdure cotte

4 pasta al ragù vegetale risotto con verdura

pesce frittata

verdure cotte insalatina mista

5 crema di verdura minestra in brodo

sformato di patate* vitellone

oppure verdura cotta

pasta e fagioli alla veneta

verdura cotta

§ Come tale o secondo ricettario.

* Lo sformato contiene uova e formaggio fornendo un apporto proteico adeguato.

19

MENU' INVERNALE

III SETTIMANA IV SETTIMANA

1 polenta al ragù* minestra in brodo vegetale

verdure cotte arista

purè

oppure / Congris

(riso fagioli e maiale)

purè

2 zuppa/passato di verdura ravioli al pomodoro #

pollo verdura gratinata

verdura cruda

oppure

Cous cous con pollo legumi e verdure

3 pasta al pomodoro riso allo yogurt

pesce pesce

patate arrosto verdura cotta

4 riso all'olio minestra d'orzo con

prosciutto § verdura fresca

verdura cotta agnello

verdura cruda

5 crema di legumi/ hummus pasta all'olio

pizza/crostone/focaccia ripiena formaggio

verdura cotta

* Ragù a base di carne contiene una quota proteica adeguata.

§ Come tale o secondo ricettario.

Ravioli di ricotta e verdure gratinate con parmigiano contengono una quota proteica adeguata.

20

MENU' ESTIVO

I SETTIMANA II SETTIMANA

1 pasta pomodoro e basilico pasta con verdura di

polpettine di ricotta e vitella stagione

verdura cotta tacchino

verdura cruda

2 crema di verdura fresca con riso gnocchi al pomodoro

pollo piselli alla fiorentina*

verdura cruda o prosciutto con piselli

all'olio

3 pasta al pesto zuppa/passato di verdura

pesce vitellone

verdura cotta patate lesse

4 minestra in brodo vegetale riso all'olio

vitellone pesce

patate arrosto verdura cruda

5 riso all'olio farro/orzo al pesto

prosciutto § formaggio

verdura cotta verdura cotta

oppure

riso alla cantonese

§ Come tale o secondo ricettario.

*Piselli alla fiorentina contengono anche prosciutto cotto fornendo una quota proteica adeguata.

21

MENU' ESTIVO

III SETTIMANA IV SETTIMANA

1 pappa al pomodoro crema di verdura fresca

vitellone pollo

verdura cruda purè

2 pasta all'olio pasta pomodoro e basilico

pesce formaggio

verdura cotta verdura cruda

oppure

pasta pomodoro e basilico

mussaka di zucchine-ricotta

3 zuppa/passato di verdura pasta al pesce*

pizza/focaccia ripiena verdura cotta

o pane con caprese

4 risotto con verdura minestra in brodo vegetale

pollo tacchino

verdura cotta verdura cotta

oppure

Paella con carne e verdure

5 pasta al pesto pasta con verdura di

prosciutto § stagione

verdura cruda tortino di zucchine

§ Come tale o secondo ricettario.

* La pasta al pesce contiene una quota adeguata di proteine.

22

MENU' INVERNALE LACTO-OVO-VEGETARIANO

I SETTIMANA II SETTIMANA

1 pasta rosè/pasta bietola, spinaci e ricotta pasta all'olio

legumi all'olio legumi

verdura cruda

2 risotto con verdura zuppa/passato di verdura

uovo formaggio

verdura cruda patate lesse

3 minestra in brodo vegetale pasta al pomodoro

formaggio formaggio

purè tris di verdure cotte

4 pasta al ragù vegetale risotto con verdura

legumi frittata

verdure cotte insalatina mista

5 crema di verdura minestra in brodo

sformato di patate* legumi

oppure verdura cotta

pasta e fagioli alla veneta

verdura cotta

* Lo sformato contiene uova e formaggio fornendo un apporto proteico adeguato.

23

MENU' INVERNALE LACTO-OVO-VEGETARIANO

III SETTIMANA IV SETTIMANA

1 polenta al formaggio minestra in brodo vegetale

verdure cotte legumi

purè

2 zuppa/passato di verdura ravioli al pomodoro #

legumi verdura gratinata

verdura cruda

oppure

Cous cous con legumi e verdure

3 pasta al pomodoro riso allo yogurt

uovo legumi

patate arrosto verdura cotta

4 riso all'olio minestra d'orzo con

legumi verdura fresca

verdura cotta uovo

verdura cruda

5 crema di legumi/ hummus pasta all'olio

pizza/crostone/focaccia ripiena formaggio

verdura cotta

Ravioli di ricotta e verdure gratinate con parmigiano contengono una quota proteica adeguata.

24

MENU' ESTIVO LACTO-OVO-VEGETARIANO

I SETTIMANA II SETTIMANA

1 pasta pomodoro e basilico pasta con verdura di

polpettine di ricotta e legumi stagione

verdura cotta uovo

verdura cruda

2 crema di verdura fresca con riso gnocchi al pomodoro

uovo piselli

verdura cruda

3 pasta al pesto zuppa/passato di verdura

formaggio formaggio

verdura cotta patate lesse

4 minestra in brodo vegetale riso all'olio

legumi legumi

patate arrosto verdura cruda

5 riso all'olio farro/orzo al pesto

formaggio formaggio

verdura cotta verdura cotta

oppure

riso alla cantonese

25

MENU' ESTIVO LACTO-OVO-VEGETARIANO

III SETTIMANA IV SETTIMANA

1 pappa al pomodoro crema di verdura fresca

formaggio legumi

verdura cruda purè

2 pasta all'olio pasta pomodoro e basilico

legumi formaggio

verdura cotta verdura cruda

oppure

pasta pomodoro e basilico

mussaka di zucchine-ricotta

3 zuppa/passato di verdura pasta alla ricotta

pizza/focaccia ripiena verdura cotta

o pane con caprese

4 risotto con verdura minestra in brodo vegetale

uovo legumi

verdura cotta verdura cotta

5 pasta al pesto pasta con verdura di

legumi stagione

verdura cruda tortino di zucchine

26

27

28

29

30

31

32

CENTRO GIOCO EDUCATIVO

33

INDICAZIONI ALIMENTARI PER LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA:

Considerando che tra la colazione e il pranzo non ci sono molte ore , riteniamo che lo spuntino di metà mattina sia sufficientemente rappresentato da un pezzo di frutta fresca, sia per favorire unadeguato consumo del pranzo, sia perché il bambino piccolo spesso non riesce a mangiare tutti i componenti del pasto.

La frutta consigliata è quella di stagione, presente in tavola in diverse qualità da distribuire a piccoli pezzi o centrifugata o spremuta.

Si considera per ciascun bambino g150 di frutta.

INDICAZIONI ALIMENTARI PER LA MERENDA POMERIDIANA:

Possono essere fatte più scelte:

- latte intero a lunga conservazione g 100 + pane g 20 o biscotti g 20;
- latte intero a lunga conservazione g 100 + frutta g 100 + biscotti g 10 (frullato);
- pane g 30 con olio g 5 (un cucchiaino) + pomodoro a piacere;
- pane g 30 con marmellata o miele g 10 (due cucchiaini) o una fetta di torta;
- schiacciata all'olio non farcita g 50 + frutta g 100 (mezzo frutto).

34

LE FESTE AL NIDO

Se il pranzo costituisce un importante momento della vita al nido e quindi viene considerato una routine, che fra tante funzioni (nutrizionali, educative, socializzanti, ecc.) ha anche quella di aiutare il bambino a scandire il tempo e diventare punto di riferimento “rassicurante” della sua giornata, la festa è l'evento, la novità, un'occasione di gioia e di gioco da condividere con gli altri bambini e con gli adulti, che spezza la routine e lascia traccia nella memoria infantile.

Nel nido si festeggiano le feste di Natale, Carnevale, fine anno scolastico, compleanno, ecc., a volte con i genitori, a volte solo con gli altri bambini, ma quasi sempre è necessario un contributo dei genitori da aggiungere a ciò che il cuoco del nido può realizzare.

In tutte le feste, piccole o grandi che siano, il cibo rappresenta il simbolo del nostro “stare insieme” anche se non fa parte del menù del nido. Considerata l'età dei bambini ed il fatto che non possiamo prescindere dalle regole igienico – sanitarie previste per le comunità e indirizzate a tutelare la salute dei piccoli, è indispensabile contribuire a far “festa insieme” scegliendo torte o altri prodotti da forno o da pasticceria, di cui sia possibile verificare gli ingredienti e la provenienza (scontrino fiscale che attesta l'acquisto), oppure confezionati industrialmente con la data di scadenza. In questi casi, prima della somministrazione, dovrà essere conservata nel frigorifero dell'asilo nido una piccola porzione di ogni tipo di alimento per almeno 48 ore per permettere eventuali successivi accertamenti.

Devono essere evitate le preparazioni casalinghe, anche se da tanti altri punti di vista sarebbero forse migliori.

Nella preparazione dei rinfreschi o nella scelta dei cibi da portare è necessario tenere presente che non è opportuno somministrare ai piccoli sotto i 3 anni alcuni alimenti.

Alimenti da evitare fino a 3 anni.

- Frutta secca (mandorle, arachidi, nocciole, pistacchi, ecc.). I motivi di tale limitazione sono 3: perché non è facilmente digeribile sotto i 3 anni, perché può essere responsabile di allergie (quella alle arachidi è fra le più frequenti) e perché provoca broncopolmoniti ab ingestis se inalata.
- Cioccolato fondente. Il cacao è contenuto in tale tipo di cioccolata in percentuale elevata; pertanto con il suo consumo si realizza un eccessivo apporto di teobromina (sostanza simile alla caffeina) che ha proprietà stimolanti sul sistema nervoso centrale e che libera notevoli quantità di istamina, mediatore dell'allergia e dell'infiammazione. Nel cioccolato al latte la percentuale di cacao è molto inferiore e questo ne permette l'utilizzazione, anche se sempre in quantità modeste.
- Dolci con crema e panna. In tali preparati di pasticceria più facilmente possono proliferare germi responsabili di gravi tossinfezioni alimentari (es. botulismo). Crema e panna possono essere consumati tranquillamente solo nel caso siano ingredienti di dolci che poi vengono cotti e mangiati velocemente.
- Verdure miste sott'olio e tonno sott'olio. Essendo conservati in assenza di aria possono permettere la proliferazione di germi anaerobi (che vivono in assenza di aria) con produzione di tossine pericolose. Il tonno in scatola è inoltre poco digeribile in questa fascia di età.
- Molluschi e crostacei. Sono molto allergizzanti.
- Insaccati (salsicce, salami, mortadella, ecc.). Sono da evitare poiché contengono conservanti o altri

additivi in notevole percentuale, oltre ad essere grassi e poco digeribili. Non sono insaccati prosciutto cotto e crudo che quindi si possono somministrare.

- Sottaceti. Sono da evitare poiché l'aceto contiene sempre un po' di alcol, ma se sono ingredienti di preparazioni tipo crostini toscani, possono essere consumati, perché cotti e in quantità modeste.
- Bibite gassate. Alcuni studi mettono in relazione l'aumentata incidenza di fratture nei bambini con l'uso di bibite gassate che impedirebbe un adeguato assorbimento di Calcio. Pertanto è opportuno non

35

abituare i bambini al loro consumo. Nelle feste organizzate sono preferibili succhi di frutta, tè deteinato, spremute di agrumi o bibite a base di sciroppi.

- Olio di semi. Se l'uso a crudo di oli diversi da quello di oliva (mais o girasole, non semi vari) è ammesso, anzi consigliabile soprattutto all'inizio dello svezzamento, la loro utilizzazione in cottura deve essere evitata per il loro più basso "punto di fumo". In parole povere: dato che gli oli di semi resistono meno alla cottura, si possono usare solo a crudo, mentre le frittelle (per esempio) dovrebbero essere cotte nell'olio di oliva.
- Burro. Nessuna limitazione è consigliata nell'uso del burro, purché sia conservato alla giusta temperatura e per un periodo breve per evitare l'irrancidimento. Non così è per le creme ottenute lavorando il burro a freddo con altri ingredienti: la possibilità di irrancidimento e di proliferazione microbica ne sconsiglia pertanto l'uso. Accesso vietato a torte farcite con tali creme.
- Bagne alcoliche. Gli sciroppi a base di zucchero e alcolici, usati per inzuppare le torte di struttura compatta sono da evitare per i ben noti effetti dell'alcol. Sono perfettamente sostituibili con succhi di frutta, latte o gelatine di frutta passate al setaccio.

- Coloranti e aromi. Il loro uso in pasticceria è esclusivamente di rinforzo per il colore o l'aroma, senza alcun ruolo nutrizionale, per cui possono, anzi devono essere esclusi.
- Agrumi. Devono essere ben lavati e strofinati, prima di essere usati per spremute o nei dolci, perché spesso (per la loro conservazione) vengono usate cere o benzoati sulla loro superficie.
- Pesto. Si ritiene che l'uso del basilico crudo non sia del tutto sicuro per la possibilità di infezione da *Listeria* legata al suo consumo. Tale evenienza si annulla con la pastorizzazione.

Anche la sterilizzazione ottiene lo stesso risultato, ma altera in modo notevole le caratteristiche organolettiche del prodotto.

Bisogna però dire che se la preparazione del pesto avviene nella cucina dell'asilo nido con accuratissima pulizia e lavaggio del basilico, ed il suo consumo è immediato, il rischio di infezioni è veramente scarso.

36

UN MENU PER TUTTI

ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO CON MALATTIA ACUTA O CRONICA

La sempre maggior frequenza con cui emergono problematiche legate all'assunzione di certi alimenti ha portato necessariamente a prevedere pasti particolari per bambini con:

- intolleranza al glutine
- allergia al pesce
- allergia all'uovo
- allergia al latte e ai latticini
- intolleranza al lattosio

A tale proposito è stato pubblicato un opuscolo distribuito al personale degli asili nido ed ai genitori sulle problematiche relative al bambino con intolleranze alimentari.

E' ormai diventato patrimonio della cultura collettiva il principio che la nutrizione può essere utilizzata come efficace mezzo terapeutico o come misura preventiva di malattia in un ampio ventaglio di situazioni (cardiopatie, malattie metaboliche, diabete ecc.).

Senza soffermarci in diete molto particolari e fortunatamente molto raramente necessarie, nelle quali la valutazione della loro adeguatezza nutrizionale è presupposto indispensabile alla loro formulazione, riteniamo opportuno fornire alcune indicazioni di massima per alcune situazioni di malattia di frequente riscontro nei bambini sotto i 3 anni di vita.

Nel periodo in cui un bambino usufruisce dell'asilo nido, con discreta frequenza ci troviamo di fronte ad alcune condizioni acute (iperpiressia, vomito, gastroenterite) e croniche (allergia alimentare, celiachia, obesità) che richiedono una adeguata conoscenza dei bisogni e dei limiti nutrizionali dei piccoli che ne sono affetti.

Spesso al personale dell'asilo nido si presenta il problema della gestione (per il tempo necessario alla convocazione dei genitori) di sintomi vistosi, anche se non gravi, come la febbre elevata

(temperatura rettale $>39^{\circ}\text{C}$), la diarrea e il vomito: in tali evenienze è opportuno assicurare al bambino una dieta adeguata.

Iperpiressia

In tale situazione il bambino non ha bisogno di mangiare ma deve sicuramente bere per riacquistare i liquidi eventualmente persi con la traspirazione (aumentata) e la respirazione (più frequente).

La soluzione migliore è quella di offrirgli bevande leggermente zuccherate al fine di combattere anche la chetosi (comunemente: acetoni), alterazione caratteristica del metabolismo durante la febbre.

Vomito

E' un'altra evenienza molto frequente nei bambini piccoli, che può precedere molte situazioni patologiche e che può essere facilmente gestita con l'assunzione di bevande fredde leggermente zuccherate a piccoli sorsi o a cucchiaini (non più di 10 cc ogni 4-5 minuti). Se possibile è meglio usare le soluzioni reidratanti disponibili in commercio (Dicodral 60, Reidrax ecc.).

Non ha importanza se ciò che viene assunto è in seguito vomitato, la cosa principale è che il piccolo non si disidrati vomitando senza bere.

Assumere cibi solidi è spessissimo controproducente.

37

Diarrea

Gestire una diarrea nella sua fase iniziale (associata o meno a vomito) è esattamente la stessa cosa:

far bere a volontà a piccoli sorsi. L'obiettivo è infatti quello di impedire la perdita eccessiva di liquidi corporei.

In questo caso però dieta esclusivamente idrica per 12-24 ore a giudizio del pediatra in relazione al numero delle scariche. In presenza di diarrea è indispensabile somministrare le soluzioni reidratanti che si trovano in commercio in modo da rispettare i bisogni di acqua e di sali del piccolo con gastroenterite. La scarsa accettazione da parte del bambino di queste soluzioni a causa del gusto non sempre gradevole può essere superata così:

- o utilizzando i prodotti in cartone
- o aggiungendo alle soluzioni saccarina (no zucchero!) o succo di agrumi (limone, arancia, pompelmo)
- o raffreddandole prima di somministrarle
- o sciogliendole in acqua di riso

Rialimentazione dopo gastroenterite

E' un' evenienza frequente tra i bambini che frequentano il nido.

La sospensione dall' alimentazione deve essere breve (sempre inferiore alle 12 ore) anche nel bambino allattato artificialmente.

Anche se non sembra che abbia alcuna efficacia nel ridurre le scariche, può essere utile utilizzare un latte privo di lattosio (HN 25 o Humana SL).

La cosa più importante è reintrodurre gradualmente tutti gli alimenti a cui il piccolo era abituato, lasciando passare qualche giorno (in relazione all'aspetto e al numero delle scariche) prima di somministrare le fibre (verdure e frutta).

Sotto l'anno di età una "dieta tipo" nella rialimentazione (che è opportuno sia precoce) dopo enterite potrebbe essere la seguente:

- o latte privo di lattosio o tè con biscotti al riso (senza glutine);
- o crema di riso in brodo di carote e patate con olio e parmigiano (senza carne e senza verdura passata);
- o mela grattata o banana aggiungendo gradualmente nei giorni seguenti;
- o carne bianca o pesce (cottura a vapore o in acqua). E' preferibile frullare o omogeneizzare questi alimenti anche se il bambino con diarrea è già in grado di masticare e quindi di assumere piccoli pezzi (in alternativa possono usare anche gli omogeneizzati già pronti in commercio);
- o semolino o pastina con olio e parmigiano;
dopo il 4° giorno si può introdurre:
- o altra verdura (zucchine, spinaci, sedano ecc..) nel brodo vegetale, ma è ancora opportuno aspettare per la verdura passata;
 - altra frutta;**dopo il 5° giorno si può introdurre:**
 - di nuovo il latte di seguito;
 - la verdura passata.

Sopra l'anno di età la dieta è la stessa con la sola variante del riso molto cotto al posto della crema, mentre più difficile è l'utilizzo del latte privo di lattosio che può essere sostituito con il tè o con yogurt intero non alla frutta.

I bambini più grandi si possono rialimentare più rapidamente ed è possibile accelerare l'introduzione di tutti i principi nutritivi, soprattutto se il bambino rifiuta di mangiare per motivi di gusto.

38

La dieta del bambino con allergia alimentare

Il problema principale nelle diete dei bambini allergici è nutrizionale: anche se studiate a tavolino possono essere carenti in nutrienti e spesso deve essere prevista una supplementazione in calcio o in vitamine.

Altro problema di non minore importanza è la monotonia del menù del bambino allergico che condiziona il suo rapporto con il cibo anche quando la necessità delle esclusioni non esisterà più.

E' pertanto indispensabile offrire al bambino con allergia un programma dietetico quanto più variato possibile stimolando il suo interesse per l'alimentazione attraverso l'elaborazione visiva dei piatti con guarnizioni di vario genere.

Va inoltre tenuto conto che l'educatore o l'operatrice che si occupa della nutrizione di tali bambini ha l'opportunità di offrire il cibo tranquillamente, con sicurezza e senza quelle ansie che sono

intrappolate nel triangolo genitori – cibo - figlio allergico. E' questa una eccezionale opportunità per costruire con questi bambini le giuste basi del comportamento alimentare.

La dieta senza glutine

Confrontandola con quella del bambino allergico la dieta del celiaco è meno monotona: devono essere esclusi solo i cereali contenenti glutine.

Ciò permette, con un po' di fantasia, di elaborare piatti ricchi in gusto ed appetibilità.

In entrambe le situazioni, allergia o celiachia, è indispensabile non far sentire il bambino un "diverso" evitando atteggiamenti di esasperata rigidità nell'aderenza alla dieta.

Obesità

Prima dei 3 anni di età situazioni di obesità conclamata e che richiedano un intervento dietetico deciso, sono molto, molto rare e sempre associate a sindromi genetiche complesse. Però, essendo i primi anni di vita il periodo in cui si gettano le basi di una corretta alimentazione, è senza ombra di dubbio indispensabile fornire indicazioni adeguate ai genitori e abituare il gusto dei bambini in modo da non favorire atteggiamenti scorretti che possono pregiudicare il benessere futuro del piccolo uomo.

Per tale necessità è opportuno che i menù per gli asili nido siano adeguati ai dettami degli specialisti in Scienza dell'Alimentazione e quindi abbiano di per sé una funzione sia preventiva (pochi grassi saturi, poco sale, pochi zuccheri semplici, molte fibre, notevole varietà di cibi) sia educativa (il gusto per il sale e per lo zucchero si acquisisce con l'abitudine a tali nutrienti).

E' nell'ottica di tali obiettivi che sono stati studiati e formulati questi menù e la loro realizzazione secondo le indicazioni fornite costituisce una ottima strategia per la prevenzione di malattie cardiovascolari, di obesità e di altre malattie metaboliche.