

BAMBINI

Da considerarsi quale menu esemplificativo e non esaustivo per un solo giorno, compilato riferendosi a un soggetto ideale con un Livello di Attività Fisica medio sulla base delle medie dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana 2014 offerti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana. Il regime alimentare del bambino (4-10 anni) deve comunque essere adattato al singolo individuo, alla sua età, al sesso, al peso, al livello di attività fisica e ad eventuali esigenze fisiologiche/patologiche specifiche. Gli schemi non sono delle prescrizioni e sono stati redatti a fine illustrativo, considerando quelli adottati dal Comune di Udine per la ristorazione collettiva e dalle ASL territoriali. Si rimanda alle Linee Guida del Centro di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione del CREA.

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	DOPO CENA
Latte parzialmente scremato 120 ml Cornflakes 40 g Kiwi 80 g	Yogurt intero 125 g	Bieta e zucchine cotte 200 g condite con olio evo 5 g Lasagne di ricotta e spinaci* 120 g Pane integrale 100 g	Mela 120 g	Insalata 100 g e cetrioli 35 g conditi con olio evo 5 g Uovo 50 g Pane integrale 100 g	

*Le Linee Guida per una sana alimentazione italiana invitano a moderare l'uso del sale.

Quantità indicativa totale dei grassi da condimento impiegati : due cucchiaini d'olio.

L'assunzione adeguata di acqua per un bambino secondo le Tabelle LARN 2014 si aggira tra 1,6 - 1,8 Litri al giorno.

VALORI NUTRIZIONALI

VALORI NUTRIZIONALI	
Ripartizione in nutrienti del menu	<i>Livelli di assunzione di riferimento LARN per bambini dai 4 ai 10 anni, ai quali si rimanda per ulteriori approfondimenti:</i>
PROTEINE 15%	<i>Assunzione raccomandata di proteine per la popolazione dei bambini: dai 19 (g/die) ai 31 (g/die).</i>
LIPIDI 28 %	<i>Lipidi oltre i 4 anni 20 – 35%. (Lipidi Da 1 a 3 anni 35 - 40%)</i>
CARBOIDRATI TOTALI 57 %	<i>Carboidrati Totali 45 – 60%.</i>
ENERGIA stimata 1250 Kcal	<i>Fabbisogno energetico medio per un Livello di Attività fisica mediana: 1350 – 2300 Kcal/die</i>

ADOLESCENTI

Da considerarsi quale menu esemplificativo e non esaustivo per un solo giorno, compilato riferendosi a un soggetto ideale con un Livello di Attività Fisica medio sulla base delle medie dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana 2014 offerti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana. Il regime alimentare dell'adolescente (11-17 anni) deve comunque essere adattato al singolo individuo, alla sua età, al sesso, al peso, al livello di attività fisica e ad eventuali esigenze fisiologiche/patologiche specifiche. Gli schemi non sono delle prescrizioni e sono stati redatti a fine illustrativo, considerando quelli adottati dal Comune di Udine per la ristorazione collettiva e dalle ASL territoriali. Si rimanda alle Linee Guida del Centro di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione del CREA.

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	DOPO CENA
Latte 150 ml Cereali 90 g Frutta fresca 130 g	Pane 100 g uvetta 10 g noci 10 g	Cetrioli 50 g, insalata 50 g e pomodori 100 g conditi con olio evo 5 g Creps con ricotta e bieta 250 g	Yogurt intero 125 g Frutta fresca 150 g	Bresaola 60 g e rucola 50 g condita con olio evo 5 g Pane integrale 100 g	

Quantità indicativa totale dei grassi da condimento impiegati : tre cucchiaini d'olio.

L'assunzione adeguata di acqua per un adolescente secondo le Tabelle LARN 2014 si aggira tra 1,9 – 2,5 Litri al giorno.

VALORI NUTRIZIONALI

Ripartizione in nutrienti del menu	<i>Livelli di assunzione di riferimento LARN per adolescenti, ai quali si rimanda per ulteriori approfondimenti:</i>
PROTEINE 16 %	<i>Assunzione raccomandata di proteine per la popolazione degli adolescenti: dai 48 (g/die) ai 62 (g/die).</i>
LIPIDI 26%	<i>Lipidi 20 – 35%.</i>
CARBOIDRATI TOTALI 58 %	<i>Carboidrati totali 45 – 60%.</i>
ENERGIA stimata 1810 Kcal	<i>Fabbisogno energetico medio per un Livello di Attività Fisica mediana: 2210 – 3260 Kcal/die</i>

ADULTI

Da considerarsi quale menu esemplificativo e non esaustivo per un solo giorno, compilato riferendosi a un soggetto ideale con un Livello di Attività Fisica medio sulla base delle medie dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana 2014 offerti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana. Il regime alimentare dell'adulto (18 - 59 anni) deve comunque essere adattato al singolo individuo, alla sua età, al sesso, al peso, al livello di attività fisica e ad eventuali esigenze fisiologiche/patologiche specifiche. Gli schemi non sono delle prescrizioni e sono stati redatti a fine illustrativo, considerando quelli adottati dal Comune di Udine per la ristorazione collettiva e dalle ASL territoriali. Si rimanda alle Linee Guida del Centro di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione del CREA.

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	DOPO CENA
Caffè latte 200 ml o tè 250 ml Fette biscottate integrali 60 g marmellata 20 g	Frutta fresca 200 g	Verdure di stagione a foglia 150 g condite con olio evo 5 g Risotto agli asparagi 80 g	Macedonia di frutta 200 g Yogurt 125 g	Antipasto di verdure di stagione cotte 150 g condite con olio evo 5 g Zuppa di pesce* 150 g con crostini integrali 60 g	

*Le Linee Guida per una sana alimentazione italiana invitano a moderare l'uso del sale.

Quantità indicativa totale dei grassi da condimento impiegati : tre cucchiaini d'olio.

L'assunzione giornaliera adeguata di acqua per un adulto secondo le Tabelle LARN 2014 è di 2 Litri per le femmine e 2,5 Litri per i maschi.

VALORI NUTRIZIONALI

Ripartizione in nutrienti del menu	<i>Livelli di assunzione di riferimento LARN per gli adulti, ai quali si rimanda per ulteriori approfondimenti:</i>
PROTEINE 14%	<i>Assunzione raccomandata di proteine per la popolazione degli adulti di sesso femminile: 54 (g/die); di sesso maschile: 63 (g/die).</i>
LIPIDI 34%	<i>Lipidi 20 – 35%. I valori >30% sono coerenti con diete in cui l'apporto di carboidrati sia vicino al limite inferiore del corrispondente valore di riferimento. Negli altri casi si raccomanda di mantenere valori ≤30%</i>
CARBOIDRATI TOTALI 52%	<i>Carboidrati totali 45 – 60%.</i>
ENERGIA stimata 1950 Kcal	<i>Fabbisogno energetico medio per un Livello di Attività Fisica intermedio: 1980 – 3350 Kcal/die</i>

ANZIANI

Da considerarsi quale menu esemplificativo e non esaustivo per un solo giorno, compilato riferendosi a un soggetto ideale con un Livello di Attività Fisica medio sulla base delle medie dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana 2014 offerti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana. Il regime alimentare dell'anziano (oltre i 60 anni) deve comunque essere adattato al singolo individuo, alla sua età, al sesso, al peso, al livello di attività fisica e ad eventuali esigenze fisiologiche/patologiche specifiche. Gli schemi non sono delle prescrizioni e sono stati redatti a fine illustrativo, considerando quelli adottati dal Comune di Udine per la ristorazione collettiva e dalle ASL territoriali. Si rimanda alle Linee Guida del Centro di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione del CREA.

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	DOPO CENA
Tè 250 ml Pane integrale 60 g Miele 10 g	Yogurt intero 125 g Frutta fresca 200 g	Indivia 50 g, pomodori 100g e cetrioli 50 g conditi con olio evo 5 g Polenta* 100 g Montasio 70 g	Tisana Frutta 150 g	Bieta 100 g condita con olio evo 5 g Minestra orzo e fagioli* 400 g	

*Le Linee Guida per una sana alimentazione italiana invitano a moderare l'uso del sale.

Quantità indicativa totale dei grassi da condimento impiegati: tre cucchiaini d'olio.

L'assunzione adeguata di acqua per un anziano secondo le Tabelle LARN 2014 è di 2 Litri per le femmine e 2,5 Litri per i maschi.

VALORI NUTRIZIONALI

Ripartizione in nutrienti del menu	<i>Livelli di assunzione di riferimento LARN per gli anziani, ai quali si rimanda per ulteriori approfondimenti:</i>
PROTEINE 16%	<i>Obiettivo nutrizionale di proteine per la prevenzione: 66 (g/die) per le femmine e 77 (g/die) per i maschi.</i>
LIPIDI 30%	<i>Lipidi 20 – 35 %.</i>
CARBOIDRATI TOTALI 54%	<i>Carboidrati totali 45 – 60 %.</i>
ENERGIA stimata 1600 Kcal	<i>Fabbisogno energetico medio per un Livello di Attività Fisica intermedio: 1680 – 2510 Kcal/die</i>

GESTANTI

Da considerarsi quale menu esemplificativo e non esaustivo per un solo giorno, compilato riferendosi a un soggetto ideale con un Livello di Attività Fisica medio sulla base delle medie dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana 2014 offerti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana. Il regime alimentare della gestante deve comunque essere valutato in relazione al singolo individuo, alla sua età, al peso, al livello di attività fisica, allo stadio di gestazione (trimestre) e ad eventuali esigenze fisiologiche/patologiche specifiche. Gli schemi non sono delle prescrizioni e sono stati redatti a fine illustrativo, considerando quelli adottati dal Comune di Udine per la ristorazione collettiva e dalle ASL territoriali. Si rimanda alle Linee Guida del Centro di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione del CREA.

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	DOPO CENA
Caffè d'orzo 30 g Latte parzialmente scremato 250 ml Pane integrale 60 g e Marmellata 20 g	Spremuta d'arancia 125 ml	Verdura cotta 200 g condita con olio evo 5 g Gnocchi di patate al pomodoro 120 g	Yogurt magro 125 g	Cavolfiore e finocchi cotta 200 g conditi con olio evo 5 g Merluzzo al forno 180 g Pane integrale 120 g	Macedonia 100 g

Quantità indicativa totale dei grassi da condimento impiegati : tre cucchiaini d'olio.

L'assunzione adeguata di acqua per una gestante secondo le Tabelle LARN 2014 si quantifica in 2,35 Litri al giorno.

VALORI NUTRIZIONALI

Ripartizione in nutrienti del menu	Livelli di assunzione di riferimento LARN per le gestanti, ai quali si rimanda per ulteriori approfondimenti:
PROTEINE 20 %	Assunzione di proteine raccomandata per la popolazione delle gestanti: 55 (g/die) per il primo trimestre; 62 (g/die) per il secondo trimestre; 80 (g/die) il terzo trimestre.
LIPIDI 26 %	Lipidi 20 – 35 %.
CARBOIDRATI TOTALI 54 %	Carboidrati totali 45 – 60 %.
ENERGIA stimata 1520 Kcal	I LARN 2012 consigliano un fabbisogno aggiuntivo di 350 Kcal/die per il secondo semestre di gravidanza e di 460 Kcal/die per il terzo trimestre. Il fabbisogno giornaliero di una donna in gravidanza secondo il Ministero della Salute è generalmente compreso tra 1600 e 2400 Kcal/die

DONNE IN ALLATTAMENTO

Da considerarsi quale menu esemplificativo e non esaustivo per un solo giorno, compilato riferendosi a un soggetto ideale con un Livello di Attività Fisica medio sulla base delle medie dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana 2014 offerti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana. Il regime alimentare della donna in allattamento deve comunque essere valutato singolarmente, in relazione alla sua età, al peso, al livello di attività fisica e ad eventuali esigenze fisiologiche/patologiche specifiche. Gli schemi non sono delle prescrizioni e sono stati redatti a fine illustrativo, considerando quelli adottati dal Comune di Udine per la ristorazione collettiva e dalle ASL territoriali. Si rimanda alle Linee Guida del Centro di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione del CREA.

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	DOPO CENA
Caffè d'orzo 30 g Latte parzialmente scremato 250 ml Pane integrale 100 g Marmellata 20 g	Yogurt magro 125 g	Verdura cotta 200 g condita con olio evo 5 g Pasta 120 g con sugo di verdure (zucchine 100g e melanzane 100g)	Tè 250 ml Biscotti secchi 30 g Frutta fresca 150 g	Verdura cotta 250 g condita con olio evo 5g Uova 120 g Pane 100 g	

Quantità indicativa totale dei grassi da condimento impiegati : tre cucchiaini d'olio.

L'assunzione adeguata di acqua per una donna in allattamento secondo le Tabelle LARN 2014 si quantifica in 2,7 Litri di acqua al giorno.

VALORI NUTRIZIONALI

Ripartizione in nutrienti del menu	<i>Livelli di assunzione di riferimento LARN delle donne in allattamento, ai quali si rimanda per ulteriori approfondimenti:</i>
PROTEINE 15%	<i>Assunzione di proteine raccomandata per la popolazione delle donne in allattamento: 75 (g/die) il primo semestre; 68 (g/die) il secondo semestre.</i>
LIPIDI 25%	<i>Lipidi 25 – 30 %.</i>
CARBOIDRATI TOTALI 60%	<i>Carboidrati totali 45 – 60%.</i>
ENERGIA stimata 2160 Kcal	<i>L'indicazione fornita dai LARN 2012 per l'allattamento esclusivo nei primi sei mesi di vita del bambino è di un fabbisogno aggiuntivo pari a 330 kcal/die</i>

SPORTIVI

Da considerarsi quale menu esemplificativo e non esaustivo per un solo giorno, compilato riferendosi a un soggetto ideale con un Livello di Attività Fisica intenso sulla base delle medie dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana 2014 offerti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana. Il regime alimentare dello sportivo deve sempre essere valutato in relazione al singolo individuo, alla sua età, al sesso, al peso, al livello di attività fisica, al tipo di attività fisica e ad eventuali esigenze fisiologiche/patologiche specifiche. Gli schemi non sono delle prescrizioni e sono stati redatti a fine illustrativo, considerando quelli adottati dal Comune di Udine per la ristorazione collettiva e dalle ASL territoriali. Si rimanda alle Linee Guida del Centro di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione del CREA.

COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	DOPO CENA
Frullato con latte 200 ml, banana 150 g, zucchero 5 g e 100 g fiocchi di avena	PRE ALLENAMENTO Pane 100 g Marmellata 20g POST ALLENAMENTO Yogurt ai cereali e malto 125 g Frutta fresca 150 g	Verdura cruda in foglia 200 g condita con olio evo 5 g Pasta 150 g con ricotta 50 g Pane 60 g	Spremuta di arance fresche 200 ml Noci 30 g	Finocchi 100 g, carote 100 g, sedano 100 g, ravanelli 100 g, pomodori 100 g conditi con olio evo 30g Merluzzo 240 g Cicoria in padella 100 g Pane 120 g Kiwi 150 g	

Quantità indicativa totale dei grassi da condimento impiegati : quattro cucchiaini d'olio.

L'assunzione adeguata di acqua per un adulto secondo le Tabelle LARN 2014 è di 2 Litri per le femmine e 2,5 Litri per i maschi. Le Linee Guida indicano che, durante lo svolgimento di una moderata attività fisica la sudorazione si aggira, nella maggior parte delle persone, intorno a 1-2 litri per ora. In casi particolari si può però arrivare a 4-6 litri/ora. Per prevenire la disidratazione, atleti e individui fisicamente attivi necessitano di idratarsi prima dell'esercizio, bere durante l'esercizio e dopo l'esercizio.

VALORI NUTRIZIONALI

Ripartizione in nutrienti del menu	<i>Livelli di assunzione di riferimento LARN per gli adulti, ai quali si rimanda per ulteriori approfondimenti:</i>
PROTEINE 16%	<i>Assunzione di proteine raccomandata per la popolazione degli adulti di sesso femminile: 54 (g/die); di sesso maschile: 63 (g/die).</i> <i>Gli esperti sono concordi sul fatto che l'esercizio fisico aumenti il fabbisogno di proteine. Tuttavia un'ulteriore richiesta dipende dal tipo, dall'intensità e dalla durata dell'esercizio.</i>
LIPIDI 22%	<i>Lipidi 20 – 35 %.</i>
CARBOIDRATI TOTALI 62%	<i>Carboidrati totali 45 – 60 %</i> <i>Il limite superiore dell'intervallo d'introduzione pari al 65 può essere accettato in condizioni di elevato</i>

	<i>dispendio energetico da attività fisica intensa.</i>
ENERGIA stimata 3070 Kcal	<i>Fabbisogno energetico medio per un Livello di Attività Fisica intensa-</i> <i>Nell'adulto: 2160 – 4020 Kcal/die</i> <i>Nell'anziano: 1790 – 2740 Kcal/die.</i> <i>Nell'adolescente: 2360 – 3480 Kcal/die.</i>

Siti istituzionali che si consiglia di consultare per eventuali aggiornamenti:

http://www.sinu.it/html/pag/tabelle_larn_2014_rev.asp

http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=1648&area=nutrizione&menu=ristorazione

<http://www.comune.udine.gov.it/aree-tematiche/educazione-giovani/ristorazione-scolastica>

http://www.asl.al.it/allegati/Dipartimento_di_Prevenzione/Sian/grammature_adulti.pdf

http://www.asl.al.it/allegati/Dipartimento_di_Prevenzione/Sian/grammature_bambini.pdf

http://www.asl.al.it/allegati/Dipartimento_di_Prevenzione/Sian/grammature_anziani.pdf

"Guida alla corretta alimentazione delle mamme in attesa e delle nutrici" di Domenico Arduini Editeam Ed.