

# Consigli per l'alimentazione 11-15 anni

- Incentivare una colazione adeguata: latte (o yogurt); cereali (pane/fette biscottate/biscotti semplici e frutta
- Distribuire gli alimenti in 4 pasti giornalieri
- Ogni pasto principale deve essere "completo" di carboidrati, proteine e grassi
- Passato o minestra di legumi è da considerare un piatto unico
- Brodo vegetale e/o passato di verdure vanno fatti giornalmente o conservati surgelati
- Incentivare il consumo di pesce, preferendo pesci di piccola taglia e pesce azzurro
- Limitare il consumo di pesci di grossa taglia (tonno, pesce spada...), di fondale (sogliola...); fare attenzione al pesce crudo
- Preferire formaggi freschi (mozzarella, stracchino, ricotta, ...) e limitare l'uso di formaggi stagionati.
- Se il bambino non mangia il pesce assicurare fonti alternative di acidi grassi essenziali Omega 3, aggiungendo 1-2 cucchiaini di olio di semi di lino al giorno o 2/3 noci o integratori di DHA.
- Utilizzare olio di oliva extravergine crudo: 6-8 cucchiaini da the o 3-4 cucchiaini da minestra al giorno.
- Limitare l'uso di insaccati
- Utilizzare frutta e verdura fresche e di stagione e lavarle bene
- Variare gli alimenti, nella giornata, nella settimana e nel mese
- Limitare il consumo di snack (merendine, patatine, ecc.)
- Limitare bibite gassate, succhi di frutta e the (contengono molti zuccheri!)
- Utilizzare acqua (di rubinetto o oligominerale, anche gassata) e spremute di agrumi.
- In pizzeria preferire pizze semplici (es pomodoro e mozzarella) e sottili.

## ESEMPIO DI MENU' 11-15 ANNI

### COLAZIONE

200 ml di latte parzialmente scremato (in alternativa 1 yogurt)  
+ 1 fetta di pane (o 5-6 fette biscottate) con marmellata oppure cereali (5/6 Cucchiaini) oppure 12 biscotti secchi

**Merenda:** 1 frutto o 1 fetta di pane con olio o marmellata oppure schiacciata

### PRANZO

80-100 gr di pasta riso farro... (condita con pomodoro, olio, pesto, ragù)  
+ 1 cucchiaino da caffè raso di parmigiano

Secondo piatto alternare: Pesce (90 g); Legumi 180g da cotti; Carne fresca (80 g); Formaggi freschi (70 g); Formaggi stagionati (30 g); Prosciutto cotto o crudo (60 g); Uova 1;

Frequenza settimanale: 4-5 volte il pesce; 3-4 volte legumi; 3-4 volte carne fresca; 2 volte formaggi; 1 volta uovo; 1 volta prosciutto crudo o cotto

+ 1 fettina di pane

+ verdura di stagione, circa 70-80 gr. cruda o cotta

1 frutto (mela, pera, ...) o 2 piccoli (albicocche, susine...)

**Merenda:** 1 Yogurt intero + frutta fresca o 1 fetta di pane con olio o marmellata o un pezzetto di schiacciata  
In alternativa un gelato (preferibilmente alla frutta)  
Sporadicamente piccoli panini (una rosetta) con bresaola prosciutto crudo o cotto, mortadella.

### CENA

80 gr di pasti/riso in brodo vegetale o passato di verdure  
+ 1 cucchiaino da caffè raso di parmigiano

Secondo piatto come pranzo, alternando gli alimenti

+ 1 fettina di pane

+ verdura di stagione, circa 100 gr. cruda o cotta

1 frutto (mela, pera, ...) o 2 piccoli (albicocche, susine...)