

## Consigli per l'alimentazione 7-10 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 (colazione, pranzo e cena) 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...).
- 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; lavare bene frutta e verdura.
- 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' 7-10 ANNI

- COLAZIONE** 200 ml di latte parzialmente scremato (in alternativa 1 yogurt)  
+ 1 fetta di pane (o 4 fette biscottate) con marmellata oppure fiocchi di cereali (3/4 cucchiaini oppure 6-7 biscotti secchi)
- Merenda:** non necessaria, eventualmente 1 frutto
- PRANZO** 60/70 gr di pasta riso farro... (condita con pomodoro, olio, pesto)  
+ 1 cucchiaino da caffè raso di parmigiano
- Secondo piatto alternare: Pesce (70 g); Legumi 150g da cotti; carne fresca (60 g); Formaggi freschi (50 g); Formaggi stagionati (30 g); Prosciutto cotto o crudo (40 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 (30-40 gr) con bresaola, prosciutto crudo o cotto, mortadella.
- CENA** 40 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 2-3 piccoli (albicocche, susine...)