

Consigli per l'alimentazione del bambino di 1-3 anni

- Incentivare una colazione adeguata: latte (o yogurt) +cereali (pane/fette biscottate/biscotti semplici) + frutta
- Distribuire gli alimenti in 4 pasti giornalieri
- Ogni pasto principale deve essere "completo" di carboidrati, proteine e grassi
- Minestra o passato di legumi con cereali è da considerare un piatto unico
- Brodo vegetale e/o passato di verdure vanno preparati giornalmente o conservati congelati
- Incentivare il consumo di pesce, preferendo pesci di piccola taglia e pesce azzurro
- Limitare il consumo di pesci di grossa taglia (merluzzo, tonno, pesce spada...), di fondale (sogliola).
- Se il bambino non mangia il pesce assicurare fonti alternative di acidi grassi essenziali Omega 3, aggiungendo 1 cucchiaino da the di olio di semi di lino al giorno.
- Utilizzare olio di oliva extravergine crudo (4-6 cucchiaini da the al giorno)
- Adottare tecniche di cottura con pochi grassi (al forno, al vapore, al cartoccio, etc).
- Utilizzare frutta e verdura fresche e di stagione; lavare bene frutta e verdure.
- Offrire frutta e verdura a tutti i pasti
- Variare gli alimenti, nella giornata, nella settimana e nel mese
- Evitare il consumo di snack (merendine, patatine, ecc.)
- Evitare il consumo di bibite gassate, succhi di frutta e the (contengono molti zuccheri!)
- Utilizzare acqua (di rubinetto o oligominerale, anche gasata) e spremute di agrumi

ESEMPIO DI MENU' 1-3 ANNI

COLAZIONE

150-200 ml di latte vaccino intero o latte di crescita (in alternativa 1 yogurt intero)
+ 1 fetta di pane (20 gr) o 2 fette biscottate, con marmellata oppure fiocchi di cereali semplici
(2 cucchiaini) oppure 3 biscotti secchi

Merenda del mattino: non è necessaria, eventualmente 1 frutto

PRANZO

40/50 gr di pasta o riso o farro... (condita con pomodoro, olio, pesto)
+ 1 cucchiaino da caffè raso di parmigiano

Secondo piatto, alternare: Pesce (20/40 gr);
Legumi 40/80 gr cotti;
Carne fresca (30 gr);
Formaggi freschi (20-40 gr); Formaggi stagionati (15 gr); Prosciutto
crudo o cotto senza polifosfati (25 gr);
Uovo 1.

Frequenza settimanale: 4-5 volte 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 (20 gr)

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

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

Merenda: 1 Yogurt intero o 1 fetta di pane (20 gr) con olio o marmellata o un pezzetto di schiacciata

CENA

30 gr di pasta/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 (20 gr)

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

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