

# **Bimbi al Nido**

## **Indicazioni nutrizionali e Formulazione Tabelle Dietetiche**

### **Fabbisogni Nutrizionali dai 6 mesi ai 36 mesi**

Per stabilire il corretto fabbisogno nutrizionale e l'apporto calorico giornaliero per un bambino in questa fascia d'età, si fa riferimento ai valori medi raccomandati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) IV Revisione.

### **Fabbisogno di lipidi**

Nel lattante il fabbisogno di lipidi è maggiore rispetto alle età successive: fino al primo anno di vita i LARN raccomandano un apporto lipidico del 40% delle calorie giornaliere, percentuale che diminuisce al 35-40 % dai 12 ai 36 mesi fino ad arrivare, dopo i tre anni gradualmente alla quota raccomandata per gli adulti (dal 20 al 35%).

### **Fabbisogno di proteine**

La recente revisione dei LARN 2014 riporta, rispetto all'edizione precedente, la riduzione del fabbisogno proteico per tutte le fasce di età, partendo dalla primissima infanzia.

Esiste una possibile correlazione tra elevata assunzione proteica nelle prime fasi della vita e il rischio aumentato di sviluppare obesità e malattie cronico-degenerative nelle epoche successive della vita. Per questo motivo è importante che la quota proteica non superi il 15% dell'energia giornaliera.

Il fabbisogno proteico viene calcolato sulla base del peso corporeo ed espresso in grammi di proteine giornaliere/Kg peso corporeo; per un bambino di età compresa tra 6 e 12 mesi l'assunzione di proteine raccomandata è pari a 1.32 g per Kg di peso corporeo/die, che, stimando il peso medio del bambino in tale fascia di età in 8,3 Kg, corrisponde a 11 gr di proteine al giorno.

Dopo i 12 mesi l'assunzione di proteine raccomandata è pari a 1.00 g per Kg di peso corporeo/die.

### **Fabbisogno di glucidi**

Definita la quota energetica che deve essere fornita da lipidi e proteine, la maggior parte dell'apporto energetico giornaliero deve derivare da glucidi di tipo complesso, mentre quello derivante dagli zuccheri semplici non deve superare il 10-15% dell'energia.

<b>Fabbisogno medio giornaliero</b>	<b>Prima Pappa</b>	<b>dai 6 ai 12 mesi</b>	<b>dai 13 ai 24 mesi</b>	<b>dai 25 ai 36 mesi</b>
Fabbisogno Energetico	190 Kcal	225 Kcal	430 Kcal	480 Kcal
Fabbisogno Proteico	< 15%	< 15%	< 15%	< 15%
Fabbisogno Lipidico	35 – 40 % dell'energia giornaliera	35 – 40 % dell'energia giornaliera	35 – 40 % dell'energia giornaliera	35 – 40 % dell'energia giornaliera
Fabbisogno Glucidico* * viene ricavato, per differenza, dai riferimenti relativi al fabbisogno energetico in proteine e lipidi.	45 - 60 % dell'energia giornaliera	45 - 60 % dell'energia giornaliera	45 – 60 % dell'energia giornaliera	45 – 60 % dell'energia giornaliera

Si prevedono 4 tabelle dietetiche ciascuna specifica per le fasce d'età riportate in tabella:

### 1) Prima pappa

<b>Prima pappa</b> formulata su una sola settimana	
Primio Piatto	Pastina 00 o semolino o crema di riso con brodo vegetale o pomodoro
Secondo Piatto	Omogeneizzato o liofilizzato di carne bianca o rossa o formaggino prima infanzia o ricotta
Frutta	Omogeneizzato di frutta

### 2) Lattanti (6\12 mesi)

<b>Lattanti (6\12 mesi)</b> formulata su due settimane	
Primio Piatto	Pastina 00 o crema di riso con brodo vegetale o pomodoro o verdure passate (zucca, zucchine, spinaci) o legumi passati (lenticchie, fagioli)
Secondo Piatto	Omogeneizzato o liofilizzato di carne bianca o rossa o formaggino prima infanzia o ricotta
Frutta	Omogeneizzato di frutta

### 3) Lattanti (13\24 mesi)

<b>Lattanti (13\24 mesi)*</b> formulata su due settimane	
Primio Piatto	Pastina o riso con brodo vegetale o pomodoro o verdure (zucca, zucchine, spinaci) o patate o legumi (lenticchie, fagioli)
Secondo Piatto	Carne bianca o rossa o pesce, (polpettine, spezzatino, filetto di pesce, bastoncini di pesce, prosciutto cotto) oppure omogeneizzato per il piccolo che ha una diversa abilità masticatoria oppure frittatina, formaggino o ricotta
Contorno	Un eventuale contorno costituito da verdure passate (carote, spinaci, patate)
Frutta	Confezione di polpa di frutta

\* costituita da un pasto a più portate abituando così i bambini a consumare vari alimenti nell'arco della settimana con combinazioni diverse permettendo loro maggiori esperienze di sapori, odori, colori e consistenze, stimolando non solo i sensi e la masticazione ma anche curiosità verso i cibi stessi.

#### 4) Nido (25\36 mesi)

<b>Nido (25\36 mesi)*</b> formulata con la rotazione di cinque settimane	
Primo Piatto	Pastina o riso con pomodoro o verdure o patate o legumi
Secondo Piatto	Carne bianca o rossa o pesce (polpettine, spezzatino, filetto di pesce, bastoncini di pesce), prosciutto cotto o tacchino arrosto, Frittatina, formaggino o ricotta
Contorno	Un eventuale contorno costituito da verdure a pezzetti o passate (carote, spinaci, patate)
Frutta	Frutta fresca tagliata oppure banane, arance o clementine

\* formulata con la rotazione di cinque settimane al termine della quale il menù prenderà avvio dal secondo giorno della prima settimana al fine di far scorrere la tabella in modo da garantire la più ampia variabilità possibile. E' prevista una tabella "invernale" ed una "estiva" per garantire anche, ove possibile, la stagionalità degli alimenti.