



INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA SCELTA DEGLI ALIMENTI



ACQUA

È importante che, nell'arco di tutto il tempo trascorso al nido, i bambini abbiano a disposizione acqua, preferibilmente di rete.

Sarebbe opportuno il mantenimento di acqua in bottiglia come rimedio a situazioni di emergenza.

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE



La tipologia può essere indicata nel menu oppure l'elenco della frutta di stagione può essere riportato in calce al prospetto, specificando che verranno proposte almeno tre tipologie differenti nell'arco della settimana.

La frutta tropicale andrebbe inserita in menu poco frequentemente scegliendo quella proveniente dal mercato equo-solidale.

La frutta non può essere sostituita con altri alimenti (ad esempio succhi di frutta, frutta in scatola, budini, yogurt, torte, ecc).

È raccomandabile anticipare la frutta prevista per il pranzo a metà mattina al fine di favorirne il consumo.



VERDURE DI STAGIONE

Garantire ogni giorno la disponibilità di verdura cruda o cotta, alternando la tipologia e la modalità di preparazione preferendo prodotti freschi di stagione e locali. Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto, per favorirne l'assaggio.

La tipologia della verdura dovrebbe essere specificata nel prospetto del menu.

Verdure e ortaggi surgelati (minimamente processati, senza aggiunta di sale, olio o altro condimento o additivo) possono essere una soluzione in alcuni periodi dell'anno per aumentare la varietà proposta.

Da evitare la verdura in scatola per l'elevato contenuto di sale.

Patate e legumi non sono verdure (vedi oltre indicazioni per patate e legumi).



PRIMO PIATTO

Per i primi piatti, variare la scelta tra:

CEREALI DI USO COMUNE E LORO DERIVATI: pasta, riso, polenta, couscous, ecc.

ALTRI CEREALI IN CHICCO: orzo, farro, miglio, mais, grano, avena, ecc.

PSEUDOCEREALI: grano saraceno, amaranto, quinoa.

Proporli anche nella versione integrale o semi-integrale **1 volta alla settimana.**

Inserire, soprattutto nel menu invernale, un primo piatto in brodo con verdure almeno 1 volta a settimana.

Per il condimento dei primi piatti asciutti privilegiare sughi semplici a base di verdure.

È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.)



PIATTO UNICO

A base di proteine vegetali: cereali e legumi (es. pasta e fagioli, riso e piselli, ecc.);

A base di proteine animali: cereali e carne/formaggio/pesce/uova (es. pizza, lasagne, pasta al ragù, pasta o riso ai formaggi, polenta e carne ecc.).

Saranno seguiti da contorno di verdura, pane e frutta.

PATATE

Il contorno di patate può essere proposto, **non più di due volte al mese**, dopo un primo in brodo di verdure (passati, creme, minestrone, ecc.) oppure si possono utilizzare in sostituzione del primo piatto a base di cereali.

Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché prive, queste ultime, di grassi aggiunti.

Il purè deve essere preparato utilizzando le patate fresche; non sono ammessi preparati a base di patate liofilizzate o fiocchi di patate.





SECONDO PIATTO

CARNE



Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista di suino e carne vitellone/manzo.



Prediligere le carni bianche, i tagli magri e **proporre la carne rossa al massimo 1 volta/mese**.

Si raccomanda di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi inferiore al 10%, priva di additivi e grassi aggiunti.

Le carni impanate possono essere previste utilizzando materia prima fresca o surgelata, successivamente impanata e cotta al forno.

Sono da escludere le preparazioni preimpanate e prefritte.

I salumi e gli affettati sono carni processate ricchi di sale e altri additivi, pertanto, devono essere evitati nella ristorazione nell'asilo nido.

PESCE



La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, ecc, scegliendo le parti senza lisce. Il pesce può essere proposto anche sotto forma di polpette o gratinato al forno, per migliorare l'accettabilità.

Da escludere il **pesce in scatola**.

Il pesce impanato può essere previsto utilizzando materia prima fresca o surgelata, successivamente impanata e cotta al forno.

Sono da escludere le preparazioni preimpanate e prefritte (bastoncini, nuggets, ecc.)

LEGUMI



I legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, soia, ecc.) **rappresentano una importante fonte di proteine, da promuovere nel menu in alternanza con le altre fonti di proteine di origine animale** (carne, uova, pesce, formaggio).

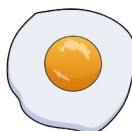
I legumi non sostituiscono la verdura.

Come proporre i legumi in menu:

A) 1° piatto asciutto o in brodo in cui i legumi siano ingrediente principale (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.) + 1 porzione di 2° piatto a base di uova o formaggio o carne bianca.

B) 1° piatto asciutto + 2° piatto a base di legumi (polpette, sformato, ecc.) al posto della carne.

UOVA



Variare le proposte a base di uova: uova strapazzate, uova sode, frittate, omelette.

Evitare le uova sode conservate in salamoia.

FORMAGGI



I formaggi possono essere sia freschi che stagionati.

Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.) per la presenza di additivi e polifosfati.

PANE



Il pane, previsto ad ogni pasto, deve essere non addizionato di grassi e a ridotto contenuto di sale $\leq 1,7\%$ sulla farina.

È raccomandabile proporre **pane integrale 1 volta alla settimana**.

CONDIMENTI



Come grasso di condimento utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva (EVO), preferibilmente a crudo.



Fino ai 12 mesi d'età niente sale aggiunto nelle pappe e negli alimenti complementari.

Tra 1 e 3 anni di età, mantenere l'utilizzo di sale il più basso possibile e comunque sempre iodato, tenendo conto che i LARN 2024 raccomandano di non superare la quantità di 1,8 g di sale al giorno.

Ai bambini non dovrebbero essere proposti alimenti contenenti sale aggiunto.



Utilizzo di erbe aromatiche e spezie per esaltare il sapore delle pietanze e ridurre l'utilizzo del sale.

Non utilizzare dadi, preparati per brodo e insaporitori.

I brodi di verdura andranno preparati senza utilizzo di dadi.

Per tutti gli alimenti si raccomanda di seguire le "LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO" (Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità), in cui sono riportati consigli sul taglio, manipolazione e somministrazione degli alimenti pericolosi.

Aggiornamento: luglio 2026