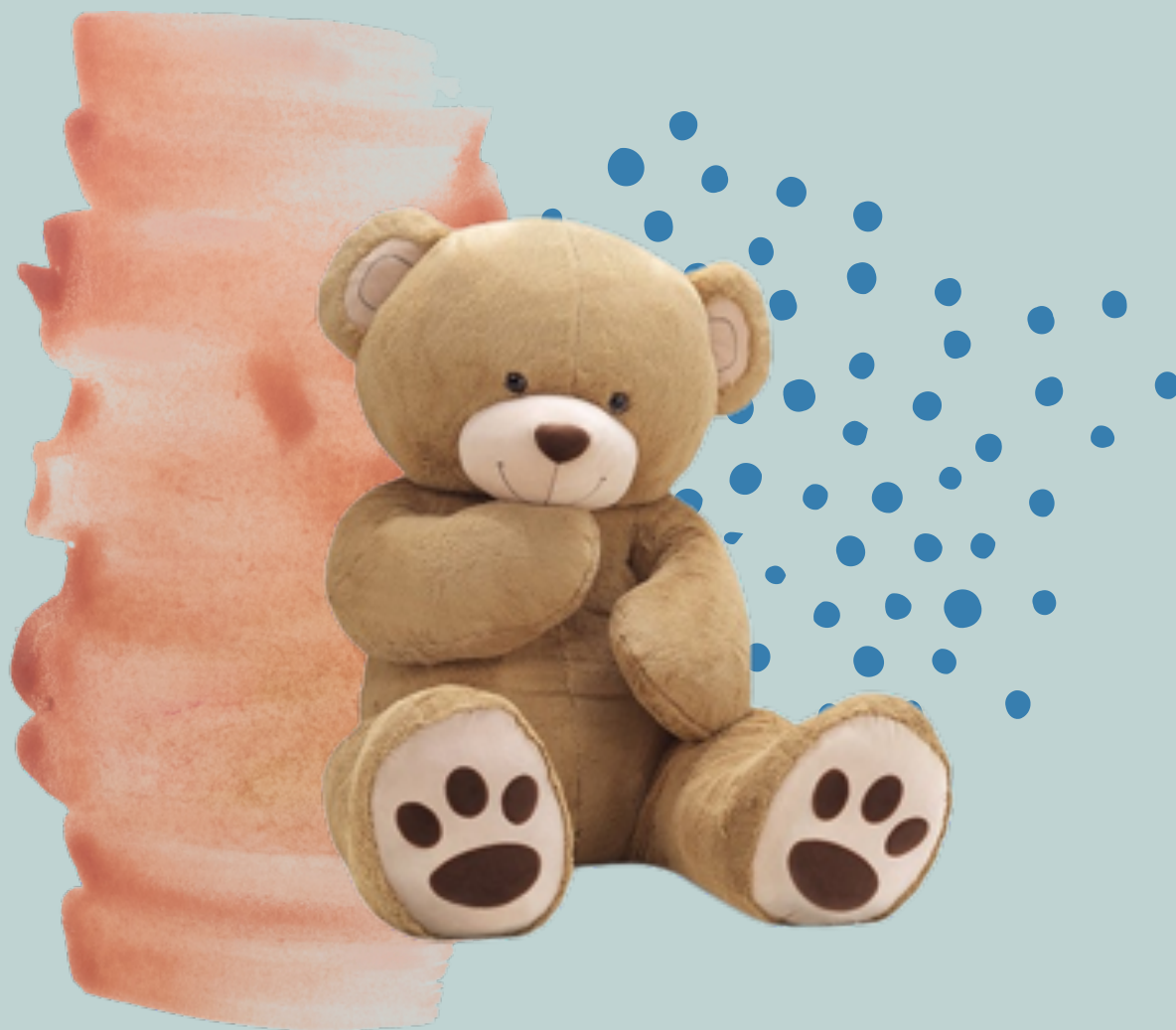




Scarabocchiando a casa di...

nido famiglia e servizi innovativi per l'infanzia



MENU NIDI FAMIGLIA
SCARABOCCHIANDO A CASA DI...

UNA DIETA SANA SIN DA PICCOLI!

In Italia l'incidenza di sovrappeso, obesità e disturbi della condotta alimentare (anoressia, bulimia, binge eating disorder...) in età infantile e adolescenziale è in aumento, così come la comparsa in età adulta, di malattie cronico degenerative legate in maniera importante a tutte quelle abitudini alimentari scorrette, che negli ultimi 50 anni lo sviluppo economico e i ritmi di vita frenetici che ne sono derivati, ci hanno imposto. La dieta degli italiani negli ultimi anni ha subito infatti molte modifiche, rispetto a quella che conducevano i nostri nonni: cibi pronti, hamburger, cordon bleu, spinacine, bastoncini di pesce, crocchette, patatine, dolci industriali, merendine, cioccolata, snack dolci e salati in abbondanza. Frutta, legumi e verdura pressoché assenti. Questa è la dieta della maggior parte di bambini e ragazzi in Italia. La vita frenetica ci costringe spesso a rinunciare ad una cucina naturale, sana e leggera, ripiegando sempre di più su cibi precotti e confezionati: più comodi, più sbrigativi e soprattutto così buoni da mettere subito d'accordo tutta la famiglia! Così i cibi integrali, la lunga cottura domestica dei legumi, l'olio extravergine d'oliva, la torta della nonna, le abbondanti verdure in tavola e la frutta fresca e colorata, hanno lasciato il posto a cibi raffinati, tanta carne, burro, grassi idrogenati e cibo industriale. I primi risultati apprezzabili di questo tipo di alimentazione sono nella maggioranza dei casi l'eccesso ponderale o ancor peggio l'obesità, ma queste condizioni non sono necessariamente presenti: frequentemente riscontriamo nei piccoli stanchezza, pigrizia, scarsa attenzione, performance sportive carenti e dipendenza nei confronti di certi alimenti... e questo al di là del possibile sovrappeso. **Non dobbiamo pensare che i bambini, soprattutto se magri, possano mangiare quello che desiderano:** l'alimentazione sana è per tutti, non solo per chi è in sovrappeso o si trova in una condizione patologica. La dieta svolge infatti un ruolo primario nella prevenzione di patologie infiammatorie, ma anche cronico degenerative, quali diabete, ipercolesterolemia, problematiche cardiovascolari, ipertensione, iperuricemia e gotta, osteoporosi e tumori. Sappiamo bene che queste condizioni patologiche possono comparire allo stesso modo in persone con eccesso ponderale, così come in individui che non hanno mai avuto problemi di peso. Ecco perché è fondamentale insegnare le sane e corrette abitudini in

tenera età, sin dai primi assaggi di cibo solido, anzi sin dalla dolce attesa! E' importante che il bimbo si abitui sin da subito ad una dieta variata, che comprenda tutti gli alimenti, soprattutto frutta, legumi e verdure. I bambini che, una volta divenuti più grandicelli, fanno più difficoltà ad abituarsi ad accettare questi alimenti, sono quasi sempre proprio quelli che non li hanno assunti durante quello che, purtroppo ancora oggi, viene chiamato svezzamento. E' bene quindi abituare sin dall'inizio il palato a tutti i sapori, anche a quelli che pensiamo essere poco graditi al nostro bambino, perché nel periodo che va dai 6 mesi ai 2 anni il piccolo è più portato ad abituarsi a nuovi gusti ed è più propenso ad accettare nuovi alimenti, cosa che più difficilmente avverrà negli anni successivi, quando il bambino è invece più legato alle abitudini già acquisite, che non vorrà sconvolgere. E' un'esperienza comune vedere il bimbo di due anni e mezzo che vuole guardare sempre il solito cartone animato o che vuole ascoltare sempre la stessa favola, raccontata sempre con le medesime parole: ciò che è noto infonde tranquillità nel bambino che, una volta che si è creato un proprio ambito di sicurezza, tenderà a muoversi sempre entro i limiti da esso delineati. Per questo motivo è bene che i cuccioli si abituino da subito a tutti i sapori, così che non risultino nuovi, bensì usuali. Le abitudini alimentari instaurate precocemente, tendono a stabilirsi nelle età successive, meccanismo noto con il nome di tracking alimentare. La dieta che assumiamo da adulti riflette molto infatti lo stile alimentare che i nostri genitori ci hanno dato da bambini. Se desideriamo che i nostri figli da grandi siano in grado di attuare scelte alimentari corrette e consapevoli dobbiamo aiutarli educando il gusto sin dall'inizio ed insegnando loro le sane abitudini fin dalle prime epoche della vita, così che possano consolidarsi durante la crescita. Altrettanto importante è educare la condotta alimentare dei nostri bambini partendo dal presupposto che oggi il cibo assume, a volte fino a livelli patologici, molto più del significato puramente nutritivo che riveste. Il primo gesto con cui si nutre il bambino, l'allattamento, è un connubio di due esperienze: non solo cibo, ma anche coccole, calore, amore, attenzioni. Qui le due sfere, quella fisica e quella emotiva, sono perfettamente sovrapposte e coincidenti. Questa abitudine spesso resta e molti di noi si ritrovano a utilizzare il cibo come un rituale di scambio affettivo.

La conseguenza è che il cibo diventa uno strumento per viziare e coccolare il bambino piuttosto che per nutrirlo ed ecco che, ad esempio, siamo portati a proporre un gelato, più che una chiacchierata per capire cosa non va, quando nostro figlio è triste! La preoccupazione dei genitori nei confronti del digiuno viene percepita dal bambino durante la crescita, tanto che consapevolmente o addirittura inconsciamente, potrà utilizzare il cibo come mezzo per raccogliere su di sé le attenzioni dei genitori. Il cibo è unione e convivialità e purtroppo spesso diventa anche rimedio alla noia, all'ansia, alla tristezza, nonché spesso sorgente di conflitto tra genitori e figli. ...ma educare al cibo non è solo assicurare una giusta condotta alimentare e salvaguardare la salute degli adulti di domani! L'educazione ad un'alimentazione sana e consapevole significa anche salvaguardare il pianeta e la biodiversità! Coltivazioni OGM e agricoltura irresponsabile in cui non si fa che somministrare alle piante una quantità incredibile di sostanze chimiche che finiscono nei frutti di cui ci cibiamo, nei terreni ed inquinano le falde acquifere; allevamenti intensivi e sconsiderati dove vengono somministrati continuamente al bestiame ormoni ed antibiotici, dove le mandrie sono iperalimentate con mangimi a base di mais, invece di essere libere di pascolare e brucare, olio di semi addizionato con clorofilla per farlo sembrare di oliva, polli alla diossina, vino al metanolo, uova al fipronil, mucche che "impazziscono", mare impoverito per una pesca incontrollata, api che muoiono costantemente avvelenate dai pesticidi e private di ogni risorsa alimentare, galline detenute in gabbie grandi quanto un foglio A4, impossibilitate a muovere qualunque parte del corpo se non il collo, grandi multinazionali che producono "cibo" di pessima qualità per accontentare una società che legge sempre e solo il prezzo e mai l'etichetta! Solo educando e sensibilizzando le nuove generazioni ad un'alimentazione più corretta e consapevole, forse potrà verificarsi una lenta inversione di tendenza, sia nella salute degli individui che in quella del pianeta... e la scuola non può che essere il fulcro, insieme alle famiglie, di questo messaggio educativo. L'educazione alimentare per bambini e ragazzi e le loro famiglie, potrebbe giocare in tutto ciò un ruolo chiave: il bambino dovrebbe poter trovare continuità tra ciò che impara a scuola, ciò che mangia a casa e ciò che viene proposto a mensa... e nell'attesa che l'educazione alimentare diventi materia di studio per i bambini italiani, iniziamo con una dieta sana sin da piccoli!

PRIMAVERA – ESTATE

I° SETTIMANA

Monday

ORZOTTO FREDDO
ALL'ORTOLANA CON
STRACCETTI D'UOVO

DADOLATA DI ZUCCHINE
CON POMODORO FRESCO
AL BASILICO

Tuesday

PASTA AL PESTO

STRACCETTI DI POLLO
AL SESAMO CON
CONTORNO DI BIETOLINE
AL LIMONE

Wednesday

COUS COUS VERDUROSO

HAMBURGER DI LEGUMI

RATATUILLE DI
VERDURE DI STAGIONE

Thursday

PASTA DI FARRO CON
CREMA DI ZUCCHINE,
RICOTTA E BASILICO

CAROTINE AL VAPORE

Friday

HAMBURGER DI PESCE
CON CONTORNO DI
POMODORI, CETRIOLI,
OLIVE E SEDANO

PATATE E FAGIOLINI

Notes

FRUTTA DI
STAGIONE
PRIMA DI OGNI
PASTO!

II° SETTIMANA

Monday

FINTA CARBONARA
CON JULIENNE DI
ZUCCHINE

FAGIOLINI AL PROFUMO
DI MENTA

Tuesday

INSALATA DI FARRO
CON STRACCETTI DI
POLLO E VERDURINE

BIETOLE AL LIMONE

Wednesday

POLPETTE DI LENTICCHIE
AL SUGO

JULIENNE DI CAROTE E
ZUCCHINE (AL VAPORE)

PANE

Thursday

PASTA ALLA SICILIANA
CON SUGO DI
MELANZANE E RICOTTA
SALATA

SPINACI AGLIO E OLIO

Friday

PASTA AL PESTO DI
ZUCCHINE

SARDONCINI SCOTTADITO

CETRIOLI, DATTERINI E
OLIVE CONDITI

Notes

FRUTTA DI
STAGIONE
PRIMA DI OGNI
PASTO!

PRIMAVERA – ESTATE

III° SETTIMANA

Monday

RISO ALLO ZAFFERANO

FRITTATA AL FORNO

ZUCCHINE DORATE AL
FORNO (PANATURA CON
UOVO E PAN GRATTATO)

Tuesday

SEDANINI AL RAGU' DI
CARNE BIANCA

PEPERONI ALLE OLIVE

Wednesday

CROCCHETTE DI MIGLIO
SU LETTO DI CREMA DI
CARCIOFI

MELANZANE AL SUGO
"MILLE ODORI"

Thursday

PASTA CON POMODORO
FRESCO E BASILICO

INVOLTINI DI RICOTTA
AROMATICA

Friday

BASTONCINI DI PESCE E
PATATE AL FORNO

POMODORI GRATINATI

Notes

FRUTTA DI
STAGIONE
PRIMA DI OGNI
PASTO!

IV° SETTIMANA

Monday

INSALATA DI CEREALI
CON VERDURINE DI
STAGIONE

FRITTATINA DI
SPINACI AL FORNO

Tuesday

PASTA CON CREMA DI
VERDURE

ARISTA AL FORNO
DATTERINI GIALLI E
ROSSI PROFUMATI CON
ORIGANO E BASILICO

Wednesday

PASTA CON RAGU'
VEGETALE

ZUCCHINE
GRATINATE

Thursday

PARMIGIANA DI
MELANZANE

ZUCCHINE E CAROTE
AL VAPORE

PANE

Friday

RISO CON
MAZZANCOLLE E
ZUCCHINE

FAGIOLINI AL SUGO

Notes

FRUTTA DI
STAGIONE
PRIMA DI OGNI
PASTO!

AUTUNNO – INVERNO

I° SETTIMANA

Monday

SEDANINI
ALL'ORTOLANA

FRITTATINA AL FORNO

FINOCCHI AL GRATEN

Tuesday

RISOTTO ALLO
ZAFFERANO

SPINACINE

ZUCCA GIALLA AL
PORRO

Wednesday

MINESTRA IN
BRODO DI LENTICCHIE

STICK DI CAROTE
MULTICOLORI
(ARANCIONI E VIOLA)
AL VAPORE

Thursday

SOFFICINI HOME MADE
O CROSTATA SALATA
FARCITI CON RICOTTA E
VERDURE DI STAGIONE

CAVOLFIORI COLORATI E
PATATINE LESSE

Friday

PASSATO DI VERDURE
CON MIGLIO

POLPETTE DI MERLUZZO

ZUCCA E BROCCOLI
BARESÌ AL VAPORE

Notes

FRUTTA DI
STAGIONE
PRIMA DI OGNI
PASTO!

II° SETTIMANA

Monday

FINTA CARBONARA
CON BROCCOLO BARESE

SPINACI E BIETOLE
AGLIO E OLIO

Tuesday

PASSATO DI VERDURE
CON RISO

CARNE COLORATA CON
DADOLATA DI ZUCCA

Wednesday

VELLUTATA DI FAGIOLI
BORLOTTI
CON CROSTINI DI PANE

FINOCCHI AL VAPORE

Thursday

PASTA AL FUMÈ

RATATUILLE DI
VERDURE DI STAGIONE

Friday

FARROTTO
ALL'ORTOLANA

HAMBURGER DI PESCE

CAVOLFIORI AL
GRATEN

Notes

FRUTTA DI
STAGIONE
PRIMA DI OGNI
PASTO!

AUTUNNO – INVERNO

III° SETTIMANA

Monday

RISOTTO CON CREMA
DI VERZA E PINOLI

CROCCHETTE DI
BROCCOLI

Tuesday

PASTA DI FARRO AL
RAGÙ DI CARNE BIANCA

RATATUILLE DI
VERDURE DI STAGIONE

Wednesday

MINESTRA DI DITALONI
CON CECI E ZUCCA

FINOCCHI AL VAPORE

Thursday

GATEAU DI PATATE O
SFORMATO POPEYE

CAROTE AL VAPORE

Friday

VELLUTATA DI ZUCCA
CON SEMI DI ZUCCA E
MIGLIO

BASTONCINI DI PESCE
CON CAVOLO BIANCO E
VIOLA

Notes

FRUTTA DI
STAGIONE
PRIMA DI OGNI
PASTO!

IV° SETTIMANA

Monday

MUFFIN SALATI ALLE
VERDURE

ZUCCA AL FORNO AL
GOMASIO

Tuesday

ORECCHIETTE CON CIME
DI RAPA E MACINATO
DI CARNE ROSSA

CAVOLO VERDE E
ARANCIO AL VAPORE

Wednesday

PASTA CON PESTO DI
BROCCOLO BARESE E
CECI

CAROTE E FINOCCHI
AL VAPORE

Thursday

ORZO IN BRODO
VEGETALE

POLPETTE DI RICOTTA
E SPINACI

FINOCCHI GRATINATI

Friday

POLENTA CON SUGO DI
PESCE, SERVITA SU
CREMA DI CARCIOFI

VERZA ALLA MELA

Notes

FRUTTA DI
STAGIONE
PRIMA DI OGNI
PASTO!

SPUNTINI

Monday

MACEDONIA DI
FRUTTA FRESCA
CON SEMI OLEOSI
O PINOLI

Tuesday

GELATINO
HOME MADE
OPPURE YOGURT
INTERO BIANCO
NATURALE CON
FRUTTA

Wednesday

THE ROSSO
CALDO/FREDDO

PANE E...

Thursday

CESTINO
DI
FRUTTA

Friday

THE ROSSO
CALDO/FREDDO
TORTA O BISCOTTI
HOME MADE

Notes

DA SPALMARE SUL PANE:
MIELE (DOPO I 12 MESI),
MALTO DI RISO, CREMA
DI NOCCIOLE O
MANDORLE 100%,
MARMELLATA (SENZA
ZUCCHERO, CON
DOLCIFICANTI NATURALI)
HUMMUS DI CECI...

Monday

THE ROSSO
CALDO/FREDDO

PANE E...

Tuesday

MOON CACKE,
MINI
CHEESE CAKE

Wednesday

MACEDONIA DI
FRUTTA FRESCA
CON SEMI OLEOSI
O PINOLI

Thursday

INFUSO ALLA
FRUTTA
CALDO/FREDDO

CROSTATA
HOME MADE

Friday

YOGURT INTERO
BIANCO NATURALE
CON FRUTTA

NOTE TECNICHE

Il menù è impostato in maniera tale da garantire ad ogni pasto i macronutrienti e micronutrienti necessari per una crescita sana, con un'attenzione particolare a quegli elementi protettivi, quali vitamine, sali minerali, antiossidanti, fibre e omega 3, fondamentali per garantire il benessere dell'individuo.

Ogni pasto prevede quindi:

- aperitivo a base di frutta fresca
- una fonte di carboidrati
- una fonte di proteine
- verdura cruda e cotta
- olio extravergine di oliva, usato rigorosamente a crudo, su ciascuna pietanza

Possono arricchire il pasto dei semi oleosi o elementi a base di semi oleosi (vedi gomasio).

UNA RIPETITIVITA' NON RIPETITIVA!!

Il menù è strutturato in modo tale da offrire la medesima fonte proteica nel medesimo giorno della settimana. Questo accorgimento rende il compito del genitore, di preparare pasti serali tenendo in considerazione ciò che il bambino consuma a scuola, molto più semplice. Spesso infatti attacchiamo nella nostra cucina la tabella del menù scolastico, ma poi dimentichiamo di guardare cosa mangerà il piccolo a pranzo: sapere che il lunedì è la giornata in cui la scuola propone l'uovo, faciliterà molto la scelta degli ingredienti della cena e consentirà al genitore di organizzarsi e magari di fare la spesa, anche se non ha controllato cosa prevede il menù del giorno!



*SECONDO OMS O MINISTERO DELLA SALUTE,

**SU MIO CONSIGLIO PERSONALE

CIBI NO

FINO A...

MINISTRINE E CEREALI IN CHICCO INTERI**

8 MESI

LATTE VACCINO*

CARNE ROSSA**

MIELE*

LATTICINI DIVERSI DA YOGURT, RICOTTA

E PARMIGIANO REGGIANO**

SOIA**

SALE AGGIUNTO*

12 MESI

ZUCCHERO E ALIMENTI CHE LO CONTENGONO*

PANNA E FORMAGGI CHE LA CONTENGONO

FORMAGGI STAGIONATI E MOZZARELLA MOLTO SODA**

(PER UNA MOZZARELLA DI BUFALA CAMPANA AD ESEMPIO

IL TAGLIO IN SICUREZZA POTREBBE NON BASTARE! MEGLIO FARE ATTENZIONE!)

ALMENO

24 MESI

AFFETTATI**

CIOCCOLATO**

GORGONZOLA*

MITILI*

36 MESI

**ALIMENTI ROTONDI (INTERI)
E MOZZARELLA FILANTE**

4*/5
ANNI**

FUNGHI*

**12 E 15
ANNI**



NUTRIMONDO – CENTRO DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE PEDIATRICA

VIA ANCONA, 15 JESI (AN)

WWW.NUTRIMONDO.IT – INFO@NUTRIMONDO.IT

RESPONSABILE SCIENTIFICO: DOTT.SSA VERONICA MADONNA – BIOLOGA NUTRIZIONISTA


Nutrimondo
ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE IN ETÀ PEDIATRICA

IL MENU E' STATO REDATTO DALLA
DOTT.SSA VERONICA MADONNA
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
SPECIALIZZATA IN ALIMENTAZIONE IN ETÀ PEDIATRICA

SI TIENE A PRECISARE CHE IL MENU' RISULTA ESSERE UNA
PROPOSTA ALIMENTARE
EQUILIBRATA, CORRETTA, SANA E SALUTARE PER I BAMBINI
SULLA BASE DELL'IMPOSTAZIONE RICHIESTA DALLA STRUTTURA



NUTRIMONDO – CENTRO DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE PEDIATRICA
VIA ANCONA, 15 JESI (AN)
WWW.NUTRIMONDO.IT – INFO@NUTRIMONDO.IT
RESPONSABILE SCIENTIFICO: DOTT.SSA VERONICA MADONNA – BIOLOGA NUTRIZIONISTA