

ASILO NIDO

TABELLE DIETETICHE ASILO NIDO



Dott.ssa Elisa Frusone Biologa Nutrizionista

Albo professionale Sez.A n° AA_066742

P.IVA: 02766480608

Tel. 339 6638740



ASILO NIDO

INDICAZIONI GENERALI

Per i bambini non svezzati o in fase di svezzamento (5 –12 mesi) si devono seguire le prescrizioni del pediatra curante. In particolare deve essere fornito il latte con cui i bambini sono abitualmente alimentati a casa. Non devono essere somministrati ai bambini alimenti non espressamente permessi dai pediatri, quali ad esempio sale, preparati per brodo, miele e zucchero. E' necessario comunque tener presente che anche nel periodo successivo allo svezzamento e fino all'acquisizione di una dieta libera è necessario rispettare la progressiva introduzione di alimenti concordata con i genitori e con il pediatra del bambino. In particolare, se prescritto dal pediatra curante, deve essere fornito anche ai bambini di età superiore ai 12 mesi l'idoneo latte di proseguimento. L'introduzione di nuovi alimenti dovrà comunque essere effettuata sempre a casa, mai all'Asilo Nido. Diete particolari, individuali o collettive, in caso di disturbi gastrointestinali o allergie, saranno stabilite sempre dal pediatra.

Per i bambini in fase di svezzamento gli alimenti presentati sono comunemente uniti in pappe, formando dei piatti unici. Si consiglia di non assumere mai atteggiamenti coercitivi per costringere alla consumazione di un cibo non gradito o per completare la razione assegnata. Il passaggio tra gli alimenti proposti a 5-12 mesi e quelli a 12-36 mesi non deve essere repentino e imposto, ma graduale e proposto, rispettando i ritmi e le tappe che ogni bambino fisiologicamente percorre, in accordo con quanto concordato con i genitori e il pediatra curante. Le educatrici del Nido possono costituire per la madre, a questo proposito, un valido aiuto per superare alcuni problemi alimentari con una strategia condivisa, avvalendosi di un contesto diverso da quello familiare.

Per l'applicazione delle tabelle dietetiche si precisa che le razioni degli alimenti corrispondono sempre all'alimento crudo e al netto degli scarti. I metodi di cottura che si possono utilizzare sono: bollitura, al vapore, al forno. Talvolta, e quando possibile, si può unire il primo con il secondo per creare un piatto unico (es. Pasta + formaggi freschi = pasta con formaggio Philadelphia o con la ricotta; Pasta + carne macinata = pasta con ragù). L'olio d'oliva viene aggiunto solo a fine cottura, a crudo.

TABELLA DELLE GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI
MENU' 5-12 MESI

ALIMENTO	GRAMMATURA (gr)
Brodo vegetale	150 -180
Pastina, crema di riso, riso mais e tapioca, multicereali	20-30
Verdure miste passate	30
Carne tritata	30
Pesce tritato	30
Ricotta di vacca o formaggi freschi	30
Uova	1
Liofilizzati	5-10
Omogeneizzati	40-60
Olio extravergine di oliva	5
Parmigiano o grana padano	4

TABELLA DELLE GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI
MENU' 12-36 MESI

ALIMENTI	GRAMMATURA (gr)
PRIMI PIATTI	
Pasta o riso asciutti	40-50
Pasta o riso per minestre in brodo o con passati di verdure o con legumi	30
Gnocchi di patate	120
SECONDI PIATTI	
Carne: vitello, manzo, pollo, tacchino	50
Pesce: merluzzo, platessa, orata	60
Bastoncini di pesce	50
Prosciutto cotto	30
Uova	1
Formaggio fresco (mozzarella, stracchino, crescenza...)	30
Ricotta di vacca	50
CONTORNI	
Verdura cruda in foglia	40
Verdura cruda	50-60
Verdura da preparare cotta	100
Verdure o legumi surgelati	50
Patate	100
CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI	
Parmigiano o grana padano grattugiato	5
Olio extravergine di oliva	5
Pesto	10
Sugo al pomodoro	30
Legumi o passati di legumi	20
Passato di verdura	30
ALTRO	
Pane comune o casareccio	30-40
Frutta di stagione	120

Fabbisogno energetico giornaliero 12-36 mesi: circa 1000-1320 Kcal

Apporto energetico del pranzo (calcolato in circa il 40% dell'apporto energetico giornaliero): 460 – 528 Kcal

CALCOLO VALORI MEDI NUTRIZIONALI DEL MENU' "PRANZO"	
ENERGIA	499 Kcal
CARBOIDRATI DISPONIBILI	73,92 gr
PROTEINE	18,22 gr
LIPIDI	16,53 gr
CALCOLO RIPARTIZIONE APPORTO ENERGETICO	
GLICIDI	55,54 %
PROTEINE	14,61%
LIPIDI	29,82%

TABELLA DIETETICA 5-12 MESI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Brodo vegetale con passato di verdure	Brodo vegetale con passato di verdure	Brodo vegetale con passato di verdure	Brodo vegetale con passato di verdure	Brodo vegetale con passato di verdure
Pastina o Crema di riso o Riso Mais e Tapioca o Multicereali	Pastina o Crema di riso o Riso Mais e Tapioca o Multicereali	Pastina o Crema di riso o Riso Mais e tapioca o Multicereali	Pastina o Crema di riso o Riso Mais e tapioca o Multicereali	Pastina o Crema di riso o Riso Mais e Tapioca o Multicereali
Carne tritata o Liofilizzato o Omogeneizzato di carne	Formaggino per l'infanzia o Formaggio fresco	Pesce tritato o Liofilizzato o Omogeneizzato di Pesce	Carne tritata o Liofilizzato o Omogeneizzato di carne	Formaggino per l'infanzia o Formaggio fresco Oppure Uovo tritato
Parmigiano Reggiano o Grana Padano	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	Parmigiano Reggiano o Grana Padano	Parmigiano Reggiano o Grana Padano
Olio extravergine di oliva	Olio extravergine di oliva	Olio extravergine di oliva	Olio extravergine di oliva	Olio extravergine di oliva

A rotazione, e secondo inserimento consigliato dal pediatra:

CARNE: agnello, coniglio, pollo, tacchino, manzo, vitello, cavallo e maiale.

PESCE: trota, merluzzo, spigola, orata, salmone.

FORMAGGI FRESCHI: ricotta vaccina, robiola fresca, Philadelphia light.

BRODO VEGETALE E PASSATO DI VERDURE: utilizzare solo patata e carota per bambini che iniziano lo svezzamento. Si può inserire in seguito bieta, zucchina, pomodoro e legumi.

TABELLE DIETETICHE 12 -36 MESI

MENU' AUTUNNO-INVERNO: I SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro	Risotto con la zucca	Pastina con passato di lenticchie	Riso al pomodoro	Pastina in brodo vegetale
Frittata al forno	Scaloppina di vitello	Formaggio fresco o ricotta di vacca	Prosciutto cotto	Merluzzo al forno
Spinaci o bietole	Insalata a striscioline	Carote bollite	Piselli	Patate al forno
Frutta fresca: a rotazione MELA, PERA, BANANA, ARANCIA				
Pane comune o casareccio				

MENU' AUTUNNO-INVERNO: II SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro	Pastina in brodo vegetale	Riso con lenticchie	Pasta al pomodoro	Riso con zucchine
Straccetti di pollo	Mozzarella di vacca	Frittata al forno	Carne di manzo macinata	Bastoncini di pesce
Zucca al pomodoro	Spinaci o bietole	Insalata a striscioline	Purea di patata e carota	Piselli
Frutta fresca: a rotazione MELA, PERA, BANANA, ARANCIA				
Pane comune o casareccio				

MENU' AUTUNNO-INVERNO: III SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Minestra di pasta e ceci	Pasta al pomodoro	Riso in bianco con parmigiano	Gnocchi al pomodoro	Pastina in brodo vegetale
Formaggio fresco o ricotta di vacca	Spezzatino di vitello con carote	Frittata al forno con patate	Prosciutto cotto	Filetto di merluzzo al pomodoro
Carote bollite	Insalata a striscioline	Carote bollite	Spinaci o bietole	Patate al forno
Frutta fresca: a rotazione MELA, PERA, BANANA, ARANCIA				
Pane comune o casareccio				

MENU' AUTUNNO-INVERNO: IV SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con zucchine	Riso al pomodoro	Minestra di pastina con verdure	Riso con lenticchie	Pasta con olio e parmigiano
Polpette al sugo	Mozzarella di vacca	Petto di pollo al limone	Frittata al forno	Bastoncini di pesce
Spinaci o bietole	Patate lesse	Insalata a striscioline	Carote julienne	Piselli
Frutta fresca: a rotazione MELA, PERA, BANANA, ARANCIA				
Pane comune o casareccio				

MENU' PRIMAVERA-ESTATE: I SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta al pomodoro	Riso con piselli	Pasta in bianco con olio e parmigiano	Risotto con crema di asparagi	Pasta al pomodoro
Prosciutto cotto	Formaggio fresco o ricotta di vacca	Petto di pollo al limone	Frittata al forno	Filetto di platessa al forno
Insalata a striscioline	Pomodorini	Fagiolini	Carote bollite	Patate al forno
Frutta fresca: a rotazione MELA, PERA, MELONE, ALBICOCCA, PESCA				
Pane comune o casareccio				

MENU' PRIMAVERA-ESTATE: II SETTIMANA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con passato di legumi	Riso con zucchine	Pasta con olio e parmigiano	Gnocchi al pomodoro	Riso al pomodoro
Ricotta di vacca	Prosciutto cotto	Straccetti di vitello	Frittata al forno con zucchine	Bastoncini di pesce
Pomodorini	Patate lesse	Fagiolini	Insalata a striscioline	Pomodorini
Frutta fresca: a rotazione MELA, PERA, MELONE, ALBICOCCA, PESCA				
Pane comune o casareccio				

MENU' PRIMAVERA-ESTATE: III SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Pasta con passato di verdure	Riso con olio e parmigiano	Pasta al pesto	Pasta con legumi	Pasta al pomodoro
Prosciutto cotto	Filetto di orata al pomodoro	Fettina di vitello	Formaggio fresco	Bastoncini di pesce
Piselli	Patate al forno	Carote julienne	Pomodori	Insalata a striscioline
Frutta fresca: a rotazione MELA, PERA, MELONE, ALBICOCCA, PESCA				
Pane comune o casareccio				

MENU' PRIMAVERA-ESTATE: IV SETTIMANA				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Riso con piselli	Pasta con salmone	Riso olio e parmigiano	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro
Straccetti di pollo o tacchino	Frittata al forno	Mozzarella di vacca	Fettina di vitello	Merluzzo al pomodoro
Pomodori	Fagiolini	Pomodori	Carote julienne	Patate al forno
Frutta fresca: a rotazione MELA, PERA, MELONE, ALBICOCCA, PESCA				
Pane comune o casareccio				

RICHIESTA SOMMINISTRAZIONE LATTE MATERNO

LA SOTTOSCRITTA _____

DATA DI NASCITA _____

RESIDENTE A _____ PROV _____

VIA _____ N. _____

TEL _____ CELL _____

MADRE DI _____

DATA DI NASCITA _____

NIDO FREQUENTATO (nome e luogo) _____

CHIEDE

Che durante la frequenza al nido venga somministrato al/alla figlio/a, latte materno spremuto fresco e/o *scongelato, secondo le istruzioni allegate alla presente. Il latte dovrà essere somministrato ai seguenti orari:

La sottoscritta dichiara di assumersi ogni responsabilità in merito alle modalità di raccolta, conservazione, confezionamento e trasporto del latte fino alla consegna di questo al personale incaricato presso il Nido. La sottoscritta provvederà inoltre a fornire il materiale necessario (biberon, tettarella sterile).

*Per la complessità della conservazione non si accetta latte congelato o parzialmente scongelato

DATA

FIRMA

PROTOCOLLO PER LA CORRETTA GESTIONE DEL LATTE MATERNO

In questo Asilo Nido si accetta di somministrare latte materno precedentemente spremuto, fresco o scongelato, qualora venga fatta richiesta dalle madri, secondo le modalità operative per la gestione di seguito riportate:

- Per aderire al servizio la madre deve compilare il modulo "Richiesta di somministrazione latte materno" disponibile presso il Nido, e riconsegnarlo all'educatrice/educatore.
- Il latte appena tirato dovrà essere riposto dalla madre in frigorifero a una temperatura di +4°C se consumato entro 72 ore dalla spremitura, in alternativa potrà essere congelato a una temperatura di -18°C per un periodo massimo di 1 mese. Il latte congelato dovrà essere scongelato a cura della madre prima del trasporto al Nido, avendo cura di trasferirlo nel frigorifero la notte precedente all'uso, o in alternativa mettendolo sotto il getto di acqua corrente tiepida. Non sarà accettato latte congelato o parzialmente scongelato. Non è possibile ricongelare il latte una volta scongelato e lo stesso dovrà quindi essere consumato entro 24 ore.
- Il personale incaricato dell'Asilo Nido prende in consegna dalla madre, o da chi per essa, il Latte Materno trasportato in apposita borsa termica. Il contenitore deve contenere il latte necessario ad un'unica poppata, ed essere munito di un'etichetta adesiva indicante il nome del bambino e la data ultima per l'utilizzo (che corrisponde alla data di consegna), firmata dalla madre e posizionata a cavaliere in parte sul coperchio e in parte sul contenitore, in modo da sigillarlo.
- Il contenitore con il latte viene immediatamente riposto in frigorifero alla temperatura di +4° e lì conservato fino al momento dell'utilizzo.
- Al momento dell'utilizzo, l'operatore incaricato, dopo accurato lavaggio delle mani, verifica che l'etichetta attaccata al coperchio ed al contenitore risulti integra, come era al momento della consegna. Se fossero presenti segni di manomissione non verrà somministrato il latte al bimbo, ma sarà avvisata subito la madre per i provvedimenti alternativi da concordare. Se l'etichetta risulta integra, viene rimossa e conservata.
- Il contenitore viene agitato dolcemente e poi posto sotto acqua corrente calda per alcuni minuti, fino a quando il latte raggiunge la temperatura di circa 37°C, o posto in scaldabiberon adeguatamente termostatato a 37°C. Può essere usato anche il forno a microonde, con l'accortezza che dopo il latte venga

agitato per un minuto in modo da sciogliere gli eventuali punti caldi formatisi al suo interno. Non viene utilizzata acqua riscaldata sul fornello, al fine di evitare di degradare le sostanze nutritive.

- L'operatore svita il coperchio del contenitore e somministra il latte al bambino, secondo le modalità indicate dalla madre.
- Al termine della poppata si provvede al lavaggio del contenitore/cucchiaino e/o tettarella, nel rispetto delle comuni norme igieniche, e così riconsegnati alla madre.
- Si precisa che il personale addetto, durante tutte le operazioni del latte si atterrà scrupolosamente alle procedure igieniche previste dal proprio piano HACCP relative alla manipolazione/preparazione degli alimenti, tenendo conto della normativa vigente in materia di igiene dei prodotti alimentari di cui al Reg. CE n.852/2004.

ANNO EDUCATIVO _____