

COME COMPORRE IL VOSTRO MENÙ

Divertitevi a comporre il menù giornaliero usando le indicazioni della **Piramide Alimentare!** Tanto più **vario** e **colorato**, tanto più salutare sarà per il tuo bambino e per tutta la famiglia.

RICORDATI CHE OGNI GIORNO IL TUO BAMBINO DOVREBBE MANGIARE:

5 porzioni di frutta o verdura



4 porzioni di cereali



2 porzioni di latte e derivati



2 porzioni di alimenti proteici a scelta tra



INOLTRE RICORDATI DI:

offrire sempre come bevanda **acqua di rubinetto**



usare **olio extravergine di oliva** per condire e cucinare



limitare il **sale** e i cibi con **zuccheri aggiunti**



alternare le fonti di proteine nell'arco della settimana:
UOVA, CARNE BIANCA, PESCE, LEGUMI, FORMAGGI



2-3 volte/settimana

CARNE ROSSA, SALUMI MAGRI (prosciutto crudo, cotto e bresaola)



1 volta/settimana

MENÙ GIORNALIERO

COLAZIONE



Una tazza di latte intero



4 biscotti secchi o integrali

SPUNTINO



Un bicchiere di spremuta d'arancia

MENÙ GIORNALIERO

COLAZIONE



Uno yogurt al naturale



Fiocchi di cereali (40 grammi)

SPUNTINO



Pane (1 fetta)
e marmellata (1 cucchiaino)

PRANZO



Pasta al sugo (1 pugno)



Insalata verde (2-3 pugni)



Petto di pollo (il palmo di una mano)



Una banana

PRANZO



Pasta con i fagiolini
(1 pugno di pasta + 2 pugni
di fagiolini)



Frittata (1 uovo)



Una mela

MERENDA



1 bicchiere di latte intero (125 ml) senza
zucchero aggiunto

MERENDA



Frutta fresca (es. mela 150g)

CENA



Verdure al forno (1 pugno)



Merluzzo (il palmo di una mano)



Pane (un panino integrale)



Un kiwi

CENA



Carote lesse a rondelle (un pugno)



Stracchino (2 dita)



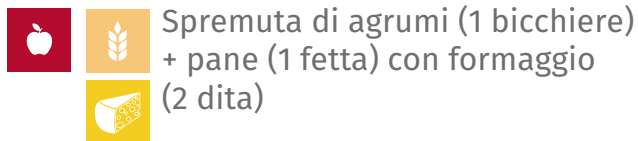
Pane (una fetta)



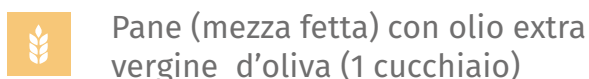
Una pera

MENÙ GIORNALIERO

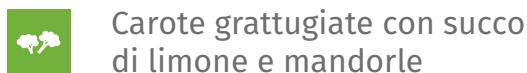
COLAZIONE



SPUNTINO



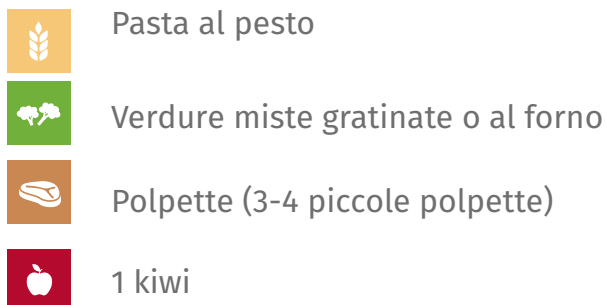
PRANZO



MERENDA

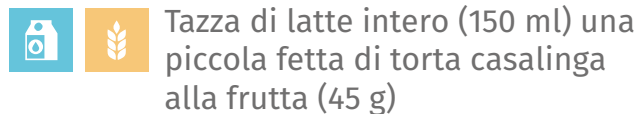


CENA



MENÙ GIORNALIERO

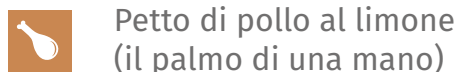
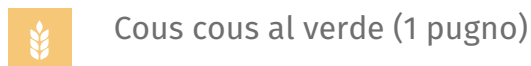
COLAZIONE



SPUNTINO



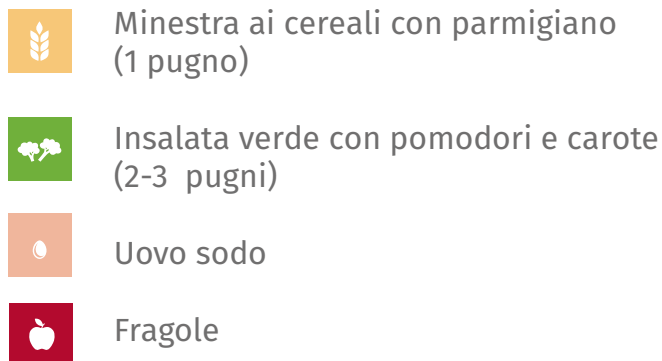
PRANZO



MERENDA



CENA



MENÙ GIORNALIERO

COLAZIONE



Yogurt alla frutta o naturale (125 g)



frutta fresca (es. 150 g di mela)
e due biscotti secchi (20 g)



1 tazza di latte intero (150 ml)



pane 40 g con miele (10 g)

SPUNTINO



Pane (20 g) e miele (5g)



Torta di yogurt (20 g)

PRANZO



Risotto con radicchio rosso e salsiccia
(1 pugno)



Carote alla julienne (2-3 pugni)



Polpette (2-3 piccole)



Pera



Pasta con le zucchine aglio e menta
(1 pugno)



Fagiolini con aglio (2-3 pugni)



Formaggio pasta dura (2 dita)



Una banana

MERENDA



1 yogurt al naturale



1 bicchiere di latte intero (125 ml) senza
zucchero aggiunto

CENA



Minestra di porri con pasta



Verdure miste al forno



Sogliola al limone
(il palmo di una mano)



Ciliegie



Vellutata di ceci



Insalata verde (2-3 pugni)



Pane (mezza fetta)



Una pera

MENÙ GIORNALIERO

COLAZIONE



1 tazza di latte intero (150 ml)



pane 40 g con miele (10 g)

SPUNTINO



Torta di yogurt (20 g)

PRANZO



Pasta con le zucchine aglio e menta
(1 pugno)



Fagiolini con aglio (2-3 pugni)



Formaggio pasta dura (2 dita)



Una banana

MERENDA



1 bicchiere di latte intero (125 ml) senza
zucchero aggiunto

CENA



Vellutata di ceci



Insalata verde (2-3 pugni)



Pane (mezza fetta)



Una pera

MENÙ GIORNALIERO

COLAZIONE



Una tazza di latte intero (150 ml)



focchi di cereali (40g)

SPUNTINO



Un bicchiere di spremuta

PRANZO



Gnocchi di patate al pomodoro
(1 pugno-80 g)



Insalata mista (2-3 pugni)



Spezzatino di maiale (1 pugno) o arista
(il palmo di una mano)



1 banana

MERENDA



1/2 muffin al cioccolato (30 g) + 100 gr
di frutta fresca (1 frutto piccolo)

CENA



Spinaci in padella (1 pugno)



Prosciutto cotto (2 fettine - 30 g)



Pane (un panino)



Una mela