

U.O. Pediatria di Comunità - Ravenna
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Ravenna

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO NIDO D'INFANZIA (età 6 / 12 MESI)

ALIMENTI		GRAMMI
PRIMI PIATTI		
Farine, pasta di semola, riso, mais, cous-cous, miglio, altri cereali (per i brodi dimezzare le quantità)		20/35
Pasta all'uovo	fresca	20/35
	secca	15/35
Pasta all'uovo ripiena (piatto unico)		50/70
Passatelli (piatto unico)		40
CONDIMENTI		
Verdura fresca per passati/zuppe		80/100
Sughi vegetali		30/50
Carne magra / pesce per ragù		10/15
Parmigiano Reggiano o Grana Padano		3/5
SECONDI PIATTI		
Carni magre (vitellone, pollo, tacchino, coniglio, agnello.....)		25/35
Prosciutto (cotto e crudo stagionato 16/18 mesi) e bresaola		15/20
Pesce (filetto di platessa, halibut, merluzzo, coda di rospo,)		40/50
Uova (unità)		n. 1 (piccolo)
Formaggi freschi molli (es. ricotta, casatella...)		30/40
Formaggi freschi da taglio (es. mozzarella, caciotta...)		15/25
Formaggio media stagionatura (es. pecorino...)		10/15
Formaggio alta stagionatura (stagionato 18/24 mesi) proposto come secondo piatto (es. Parmigiano Reggiano, Grana Padano)		5/10
Legumi	secchi	15/20
	freschi	30/60
CONTORNI		
Ortaggi freschi		50/70
Verdura cruda a foglia		15/25
Patate		30/50
VARIE		
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni: quantitativo totale		5/10
Pane		10/20
Frutta fresca di stagione		80/100
Frutta secca oleosa		5/10

NOTE:

Le quantità indicate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti.

Possono essere utilizzate tutte le tipologie di cereali, anche semi-integrali; nelle prime fasi del divezzamento alcuni cereali in grani come orzo e farro, la cui somministrazione può risultare più difficile per la consistenza e la dimensione dei chicchi, possono essere proposti in forme diverse (vedi farro spezzato, ecc...).

Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle. E' importante controllare che non ci siano frammenti di ossa, spine e noccioli.

Fino all'anno non vanno proposti i seguenti alimenti: latte vaccino, miele, zucchero. Il latte vaccino può essere utilizzato solo in piccole quantità come ingrediente nelle preparazioni.

Va evitata l'aggiunta di sale.

Non vanno proposti tal quali alimenti che possono essere molto duri e a superficie liscia, come ad esempio acini d'uva, piselli, pomodorini, olive, pezzi di mela cruda, frutta secca oleosa sgusciata. La frutta secca oleosa, tritata molto finemente, può essere proposta nel primo anno di vita in varie preparazioni: condimento per primi piatti, nelle insalate di frutta e verdura, in dolci da forno, in abbinamento a pane, yogurt...

Per le ricette fare riferimento al testo, precedentemente trasmesso, "Alimentazione è... - Tabelle dietetiche per la ristorazione scolastica - Linee guida, settembre 2011". Sarà cura del personale di cucina modificare le grammature degli alimenti principali come indicato nella tabella.

METODI DI COTTURA

Per una ristorazione scolastica di qualità non è sufficiente la fornitura di materie prime adeguate, ma risulta fondamentale anche la modalità con cui esse vengono cucinate.

Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti come:

- ../ LESSATURA: comporta, soprattutto nei vegetali, una perdita parziale di sali minerali e di alcune vitamine nel liquido di cottura. Tali perdite possono essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. con la pentola a pressione)
- ../ COTTURA A VAPORE: consente una minore perdita di sali minerali e di vitamine rispetto alla lessatura
- ../ COTTURA AL FORNO: consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati ...) pur con un ridotto utilizzo di grassi
- ../ COTTURA ALLA GRIGLIA/PIASTRA: consente l'eliminazione dei grassi, tuttavia è consigliabile solo nelle realtà in cui il consumo è immediatamente successivo alla cottura per motivi organolettici
- ../ COTTURA BRASATA O STUFATA: consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale (ottenuto da verdure fresche), quindi un intenerimento degli alimenti senza grosse perdite nutrizionali.

I condimenti devono essere aggiunti a fine cottura (a crudo).

È preferibile utilizzare l'olio extravergine di oliva. Nella preparazione di dolci, pizze... possono essere utilizzati anche oli vegetali monoseme.

Si sconsiglia l'utilizzo di grassi di altro genere come ad esempio margarine, panna

Evitare condimenti come il preparato per brodo (dado).

Incrementare l'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche fresche e/o secche per insaporire i piatti.

