

## **MENU' ASILI NIDO PER BAMBINI DI 6 MESI**

Anno educativo 2019/2020

### **PREMESSA**

Una dieta sana e bilanciata, sin dalle primissime fasi della vita, è importante per lo sviluppo fisico e cognitivo del bambino e consente un guadagno di salute che influenza anche le fasi successive della vita.

Il momento del divezzamento, meglio definito alimentazione complementare, è il momento in cui il latte, non assicurando più un ottimale apporto giornaliero di energia e nutrienti quali: proteine, zinco, ferro e alcune vitamine, smette di essere l'alimento esclusivo del bambino.

Il passaggio dal latte agli alimenti complementari deve essere graduale e rispettare tempi e ritmi di ogni bimbo e le indicazioni del pediatra che, ha infatti un ruolo fondamentale nella personalizzazione delle indicazioni, relativamente ai tempi ed alle modalità di introduzione dei diversi alimenti.

Poiché le preferenze verso i vari gusti sono suscettibili di cambiamenti, la fase del divezzamento può essere interpretata come una "opportunità" per far sperimentare al bambino alimenti e sapori nuovi, che lo conducono gradualmente ad effettuare le sue prime scelte di gusto che, nel corso dello sviluppo, andranno incontro a naturali rielaborazioni; è importante quindi che il bambino abbia la possibilità di adattarsi gradualmente ai diversi alimenti, sia dal punto di vista fisiologico che psicologico.

Durante i colloqui di ammissione, il personale Educativo raccoglie informazioni relativamente alla dieta dei piccoli e concorda con i genitori le eventuali variazioni ai menù, in relazione agli alimenti non ancora introdotti.

Ogni nuova introduzione di alimenti deve essere effettuata in ambito familiare, gradualmente, un alimento per volta, così da verificare eventuali intolleranze.

**Al Nido non possono essere somministrati alimenti la cui tolleranza non sia stata preventivamente accertata a casa.**

Gli aggiornamenti della dieta, salvo diversa prescrizione medica, saranno comunicati agli Educatori direttamente dal genitore/tutore compilando e firmando l'apposita modulistica.

**Si invitano le famiglie a prendere attenta visione del menu così da adeguare l'alimentazione dei bambini o segnalare eventuali problematiche.**

In caso di patologie che richiedano diete speciali i genitori devono consegnare certificazione medica e compilare il modulo di richiesta di dieta speciale.

### **COME VIENE PREPARATA LA PAPPA:**

Le tabelle dietetiche degli Asili nido vengono formulate tenendo conto delle indicazioni della ATS Città Metropolitana di Milano.

La base della pappa è il brodo vegetale preparato con verdure fresche senza: sale, dadi, esaltatori di sapidità od estratti di carne, al quale vengono aggiunte le verdure passate, i cereali: creme di riso, crema di mais, tapioca e le carni sotto forma di: liofilizzati o omogeneizzati o carne fresca frullata e, a crudo, olio di oliva extra vergine bio

La frutta, consumata a metà mattina, sarà inizialmente proposta sotto forma di omogeneizzato senza zuccheri aggiunti e successivamente grattugiata.

**Pranzo : PAPPÀ costituita da:**

Brodo di verdura preparato con verdure fresche	ml	200
con crema di riso, mais e tapioca	g	20
verdura fresca cotta e frullata (evitare spinaci, biette): minestra)	g	30 (pari a 3 cucchiaini da)
Liofilizzato di carne	g	5
oppure		
Omogeneizzato di carne	g	40
Oppure carne fresca frullata	g	15
olio di oliva extra vergine BIO	g	5
Frutta grattugiata mela o pera o banana schiacciata senza zucchero	g	80
Oppure omogeneizzato di frutta senza zuccheri aggiunti	g	40

**Merenda:** Latte di formula nella tipologia e quantità stabilita dal Medico curante o dal Pediatra o latte materno

**\*Latte di formula nella tipologia e quantità stabilita dal Medico curante o dal Pediatra**

**\*La pappa sostituisce, se previsto, un pasto a base di latte**

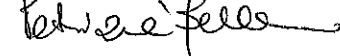
- ❖ Le grammature indicate si riferiscono agli alimenti crudi e al netto degli scarti
- ❖ Nella preparazione degli alimenti non sono utilizzati sale ed estratti per brodo o dadi
- ❖ L'olio di oliva extra vergine Bio è aggiunto a fine cottura e consumato crudo
- ❖ Nell'arco della settimana saranno alternate le diverse tipologie di carni e di creme di cereali
- ❖ La tipologia degli alimenti e la preparazione dei pasti terranno conto, in particolare durante la fase di inserimento all'Asilo Nido, delle abitudini alimentari dei bambini ed **in ogni caso di quanto prescritto dal Medico curante.**

Direttore di Settore Servizi Educativi  
Dott.ssa Lorenza Tenconi



Il Tecnico Dietista

Patrizia Bellani



Sindaco

Dott. Daniele Davide Barletta

