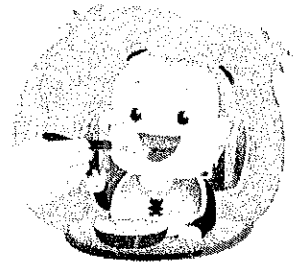




Piazza De Gasperi, 1 - 20024 Garbagnate Milanese
www.comune.garbagnate-milanese.mi.it

Settore Servizi Educativi Sportivi e del Tempo
Libero
Ristorazione Scolastica



MENU' ASILO NIDO SINO A 12 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. L'alimentazione corretta concorre alla riduzione del rischio di insorgenza nell'età adulta di malattie croniche, quali ad esempio: malattie cardiovascolari, obesità, diabete, tumori.

E' importante stimolare la curiosità e far scoprire al bambino cibi e sapori nuovi, guidandolo in un percorso di esperienze gustative che condizioneranno le sue scelte alimentari da adulto.

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 andranno incontro a naturali rielaborazioni nel corso dello sviluppo.

E' fondamentale che il bambino abbia la possibilità di adattarsi gradualmente ai diversi alimenti, sia dal punto di vista fisiologico che psicologico.

Dai 6 ai 12 mesi è importante iniziare a modificare gradualmente la consistenza dei cibi che deve rispettare la capacità di deglutizione e di masticazione del bambino:

- passare dal piatto unico alla separazione del primo e secondo piatto e della verdura proponendo inoltre formati diversi di pasta

modificando progressivamente la modalità di somministrazione degli alimenti proposti;

- introdurre gradualmente alimenti a pezzetti, evitando il taglio a rondella;

- prestare attenzione agli alimenti che possono rappresentare un pericolo per il rischio di soffocamento che devono essere opportunamente tagliati.

E' importante, per evitare possibili rischi di soffocamento che il bambino mangi seduto a schiena dritta e non venga imboccato quando ride o piange: a questa età è ancora necessaria la presenza costante di un adulto al momento del pasto.

Per maggiori informazioni consultare www.salute.gov.it "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo"

COME VIENE PREPARATO IL PRANZO AL NIDO

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

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

Il pediatra ha infatti un ruolo fondamentale nella personalizzazione delle indicazioni, relativamente ai tempi ed alle modalità di introduzione di diversi alimenti. Per i bambini di età inferiore ai 12 mesi gli aggiornamenti della dieta, salvo diversa prescrizione medica, saranno comunicati agli Educatori direttamente dal genitore/tutore compilando e firmando l'apposita modulistica.

La base della pappa è il brodo vegetale preparato senza sale, dadi, esaltatori di sapidità od estratti di carne o di verdure, al quale vengono aggiunte le verdure precedentemente lessate e passate, i cereali, il formaggio o le carni o il pesce o i legumi e, a crudo, olio di oliva extra vergine.

Nel tempo, in base alla capacità masticatorie dei bambini viene modificata la consistenza del cibo proposto, si cominciano a somministrare alimenti a pezzetti e non solo creme per educare il bambino alla deglutizione e successivamente alla masticazione, affiancando alla carne e al pesce le verdure tagliate a piccoli pezzetti.

La frutta, consumata a metà mattina, sarà inizialmente proposta sotto forma di omogeneizzato senza zuccheri aggiunti e successivamente grattugiata e somministrata con succo di arancia o limone, se graditi.

Il latte vaccino fresco sarà somministrato dopo il 12^a mese di età e, solo ed esclusivamente, quando lo stesso è concesso dal Pediatra senza diluizione.

L'uovo sarà inserito, solo ed esclusivamente quando il bambino potrà consumarne sia il tuorlo che l'albume.

Ogni nuova introduzione di alimenti deve comunque 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.

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

PRANZO

Cereali: riso, orzo, pastina, crema di riso o mais e tapioca o multi cereali o semolino g 25

con:

carne frullata o tritata finemente (1volta la settimana) di vitellone, vitello, pollo o tacchino g 30

oppure

pesce (1 o 2 volte la settimana) al vapore o bollito frullato o sminuzzato prestando attenzione a rimuovere le lisce (platessa, nasello, merluzzo) g 30

oppure

formaggio fresco (1volta la settimana) g 20

oppure

ricotta g 30

o parmigiano reggiano grattugiato g 10

oppure

legumi passati (1volta la settimana) secchi (decorticati) g 15

o legumi freschi o surgelati g 40

oppure

uovo (½ uovo) 1volta la settimana g 25

Verdure lessate: tritate finemente g 30

Olio extra vergine di oliva g 10

Frutta:

Frutta fresca di stagione senza zucchero: grattugiata, tritata o schiacciata (banana) g 80

Con aggiunta di succo di arancia o limone se graditi

N.B. La frutta potrà essere proposta a fine pasto od, in alternativa, come spuntino di metà mattina

MENU TIPO tratto dal documento : "Pappa al Nido" Regione Lombardia ATS Città di Milano				
Piatto asciutto con cereali 25 g (pasta)	Piatto in brodo con cereali 25 g (miglio, orzo,)	Piatto asciutto con cereali 25 g (pasta)	Piatto brodo con cereali 25 g (riso)	Piatto asciutto con cereali 25 g (pasta)
Legumi secchi* 15 g o pesce g 30	Formaggio fresco** 20 g o ricotta 30 g	Pesce 30 g	Carne 30 g (privilegiare carne bianca)	Uovo 25 g (½ uovo) o Legumi freschi o surg. g 40
Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g	Verdure 30 g
Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g	Frutta 80 g
Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g	Olio EVO*** 10 g

* I legumi secchi (15 grammi) sono sostituibili con 40 g di legumi freschi o surgelati

** In alternativa Parmigiano Reggiano 10 g

*** da aggiungere a crudo

Merenda: secondo quanto certificato prescrizione del Pediatra

Latte di formula o di proseguimento nella quantità e tipologia prescritta dal Pediatra
o latte materno

Oppure

yogurt intero bio (senza zucchero o miele)

g 60

frutta fresca di stagione grattugiata

g 40

SPECIFICHE MENU

- **Prodotti bio presenti nel menu**

Pasta, Riso, Passata di pomodoro/pomodori pelati, Uova Pastorizzate, Carote fresche, Finocchi freschi, Pomodori freschi, Zucca, Lenticchie, Ceci, Fagioli Borlotti Prodotti lattiero-caseari (tutti), Olio extravergine

Farina bianca, Orzo perlato Omogeneizzati mela/banana, Omogeneizzati mela/pera

Banana Equo Solidale: Una volta al mese

Pane una volta la settimana

- **Prodotti lotta integrata:** Kiwi: una volta al mese

- **Prodotti Dop:** Asiago e Parmigiano Reggiano

- **Prodotti congelati/surgelati:**

Pesce

Verdure per contorni cotti (utilizzati quando non disponibile prodotto fresco): Spinaci gelo, Minestrone gelo, Piselli gelo, Fagiolini gelo, Zucchine gelo, Cavolfiori gelo

- Le grammature indicate si riferiscono agli alimenti crudi e al netto degli scarti.

- Gli alimenti vengono cucinati e proposti senza sale aggiunto e senza zucchero né miele

- Per pesce s'intende filetto congelato

- In casi eccezionali il menu potrà subire delle modifiche

- Il latte vaccino fresco sarà somministrato dopo il 12° mese e, solo ed esclusivamente, se concesso dal Pediatra senza diluizione e l'uovo sarà inserito, esclusivamente quando il bambino potrà consumarne sia il tuorlo che l'albume.

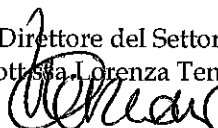
- Alcune preparazioni potranno essere presentate in modo diversificato adeguandole all'età dei bambini ed alle loro capacità masticatorie.

- La pasta dovrà essere di piccolo formato ed adeguata all'età dei bambini

- In caso di necessità di dieta per problemi di salute (esclusivamente su presentazione del certificato medico) o per motivi religiosi, la richiesta dovrà essere presentata e rinnovata annualmente, prima dell'inizio dell'anno scolastico, al Settore Servizi Educativi, utilizzando l'apposita modulistica, scaricabile dal sito del Comune e/o disponibile presso gli uffici del Settore Servizi Educativi.

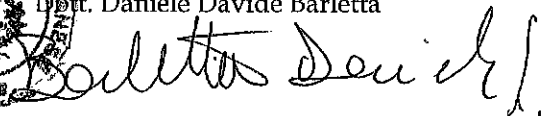
- La dieta sarà erogata solo previa presentazione del modulo "richiesta dieta speciale", che potrà essere ritirato direttamente e riconsegnato, debitamente compilato e completo di tutta la documentazione richiesta, presso l'Ufficio Educazione del Comune di Garbagnate Milanese - Piazza Giovanni XXII, 1 - Garbagnate Mil.se.

Il Direttore del Settore Servizi Educativi
Dott.ssa Lorenza Tenconi



Il Sindaco

Dott. Daniele Davide Barletta



IL TECNICO DIETISTA

Patrizia Bellani

