

Apporti calorici per fasce d'età calcolati in base ai LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI DELLA POPOLAZIONE ITALIANA, LARN – revisione 2012 (Documento di sintesi, Società italiana di Nutrizione Umana, SINU).

I calcoli che seguono si riferiscono alla suddivisione degli alimenti nei diversi pasti della giornata alimentare (vedi tabella 9) e alle tabelle "Energia: fabbisogni esemplificativi in età evolutiva" del documento di sintesi dei LARN (pag. 25). È stata utilizzata la mediana per le diverse fasce d'età in questione e calcolata la media fra i valori per i due sessi nelle seguenti categorie di età:

- 4, 5, 6 anni: scuola dell'infanzia
- 7-8 anni: scuola primaria
- 9, 10, 11 anni: scuola primaria
- 11, 12, 13, 14 anni: scuola secondaria I° grado
- 14, 15, 16, 17 anni: scuola secondaria II° grado

	Kcal/die per femmine e maschi (media e range)	Kcal/pranzo
Scuola dell'infanzia (4-6 anni)	1500 (1450-1550)	570 (550-590)
Scuola Primaria (7-8 anni)	1725 (1650-1800)	655 (630-680)
Scuola Primaria (9-11 anni)	2175 (2100-2250)	825 (800-850)
Scuola Secondaria I° (11-14 anni)	2400 (2350-2450)	915 (900-930)
Scuola Secondaria II° (14-18 anni)	2800 (2500-3100)	1065 (950-1180)

Tabella 13
apporti calorici medi per
fasce d'età

Grammature delle porzioni per menù scolastici suddivisi per fasce d'età.

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco*, che si intendono "sul piatto".

I valori così indicati sono da ritenersi valori medi di riferimento per la porzionatura delle pietanze e tengono conto dei fabbisogni nutrizionali specifici per le diverse età: tali valori possono essere incrementati del 5% per venire incontro alla possibile variabilità individuale e/o gestionale.

Le grammature nel singolo pasto sono state calcolate in modo da garantire l'equilibrio nutrizionale fra carboidrati (50-60%), proteine (circa 15%) e lipidi (25-35%), rispetto ad un pranzo di riferimento costituito da:

- primo piatto: pasta col pomodoro;
- secondo piatto: carne di bovino magro;
- contorno: verdura cruda o cotta;
- condimento: la quantità di olio suddivisa nelle tre portate;
- pane;
- frutta.

	Sc. Infanzia (7-8 anni)	Sc. Prim. (9-11 anni)	Sc. Sec. I° (11-14 anni)	Sc. Sec. II° (14-18 anni)
Kcal	608	684	847	924
Prot. (g)	23.5	27.5	34.8	39.3
(%)	15.5	16.0	16.4	17.0
Lip. (g)	18.4	19.0	25.3	26.1
(%)	27.3	25.0	26.9	25.4
Carb. (g)	93.0	107.7	128.0	142.0
(%)	57.2	59.0	56.7	57.6
Fibra (g)	8.1	9.4	12.7	15.6

Tabella 14
apporto nutrizionale medio
del pasto di riferimento per
fasce d'età

ALIMENTO	Sc. Infanzia (7-8 anni)		Sc. Prim. (9-11 anni)		Sc. Sec. I° (11-14 anni)		Sc. Sec. II° (14-18 anni)	
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Pasta, riso per primo piatto asciutto	60	70	80	80	90	90	100	100
Ravioli di magro freschi o surgelati	-	150	170	200	200	220	220	220
Pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre	30	35	40	40	45	45	50	50
Legumi secchi per piatto unico	30	35	40	40	45	45	50	50
Patate da abbinare ad un primo "liquido"	120	150	180	200	200	220	220	220
Gnocchi di patate	150	170	200	220	220	250	250	250
Pizza pomodoro e mozzarella *	150	150	180	200	200	230	230	230
Carne magra (pollo, tacchino, suino, bovino)	50	60	80	80	90	90	100	100
Pesce fresco o surgelato	80	100	120	140	140	150	150	150
Formaggio a pasta tenera tipo mozzarella, caciotta...	40	50	50	60	60	70	70	70
Formaggio a pasta dura tipo lattiera, montasio...	30	30	40	50	50	60	60	60
Parmigiano grattugiato sul primo piatto	5	5	5	5	5	10	10	10
Prosciutto cotto	35	40	50	60	60	60	60	60
Prosciutto crudo magro / bresaola	45	50	60	70	70	80	80	80
Uova "medie"	1	1	1 ½	1 ½	1 ½	2	2	2
Verdura a foglia (tipo insalata, radicchio...)	30	50	50	50	50	60	60	60
Verdura fresca (cruda o cotta, tipo pomodoro, carote...)	100	150	150	200	200	200	200	200
Pane	50	60	70	70	70	80	80	80
Olio extra vergine d'oliva	15	15	20	20	20	25	25	25
Frutta di stagione	100	100	150	150	200	200	200	200

Tabella 15
grammature medie delle porzioni per pranzi nelle diverse fasce d'età

Grammature di alcuni esempi di spuntini e merende

La tabella propone alcuni esempi di scelte di cibi, da alternare nelle diverse giornate (con un apporto di energia media pari al 7% del fabbisogno calorico giornaliero) per le merende del pomeriggio nella scuola materna (dove al mattino è consigliata la sola frutta) e per gli spuntini del mattino e per le merende del pomeriggio nelle altre scuole, nel caso vengano offerti.

ALIMENTO	Sc. Infanzia (7-8 anni)		Sc. Prim. (9-11 anni)		Sc. Sec. I° (11-14 anni)		Sc. Sec. II° (14-18 anni)	
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Latte intero	80	80	100	120	150	150	150	150
Biscotti secchi	15	20	25	30	30	30	30	30
Yogurt bianco intero	100	100	125	150	150	150	150	150
Miele	5	5	5	5	5	5	5	5
Frutta fresca (tipo mele, pere, ecc.)	20	30	40	50	50	50	60	60
Cornflakes o muesli (senza grassi aggiunti)	5	10	10	15	15	20	20	20
Pane	30	40	50	50	50	60	60	60
Marmellata	15	15	15	20	20	25	25	25
Tè o infuso di frutta								
Zucchero	5	5	5	5	5	5	5	5
Torta casalinga tipo margherita	25	30	35	40	40	50	50	50
Frullato di frutta:								
• mele, pere, ecc.	50	60	80	100	100	100	100	100
• banane	20	20	30	30	30	40	40	40
• latte intero	50	60	80	80	80	100	100	100
+ mandorle a parte	10	10	10	15	15	15	15	15
Solo per il pomeriggio: Pane e Prosciutto crudo magro	30	40	45	50	50	60	60	60
	15	15	20	25	25	25	25	25

Tabella 16
grammature di alcuni esempi di spuntini e merende