

In Italia l'**obesità infantile** colpisce il 25% dei bambini in età scolare ed è purtroppo in costante e drammatico aumento. Con queste **diete standard**, proponibili a bambini normopeso praticanti normale attività fisica per la loro fascia di età, ci proponiamo di dare con **la dieta per bambini** un aiuto ai genitori che così possono avere **un punto di riferimento** sulla *varietà e quantità di alimenti* che i propri figli dovrebbero assumere per restare in salute e nel giusto range di peso in relazione alla loro età e altezza. Per brevità espositiva, nei singoli schemi alimentari corrispondenti alle **tre fasce di età prese in esame**, non verranno menzionati né i condimenti da utilizzare per insaporire le pietanze dei due pasti principali né la quantità di pane di accompagnamento prevista ad ogni pasto. Per quanto riguarda i condimenti, si consiglia olio extra vergine di oliva, sostituibile per metà anche con olio di mais e, purché raramente, con burro.

Diete settimanali equilibrate per bambini e ragazzi

Tutti i **condimenti** sono da usarsi a crudo. Nelle fasce di età 2-5 anni e 6-10 anni, la quantità di olio da usare ad ogni pasto, sia per cucinare i cibi che per condirli a crudo, deve essere complessivamente 15 gr (3 cucchiaini da caffè), mentre nella fascia di età 11-18 anni, 20 gr (4 cucchiaini). Per quanto riguarda il pane permesso ad ogni pasto principale, nella fascia di età 2-5 anni: 30 gr; nella fascia di età 6-10 anni: 50 gr; nella fascia di età 11-18 anni: 80 gr.

Diete per bambini, quanti pasti al giorno?

L'alimentazione dell'intera giornata è stata suddivisa in **5 pasti giornalieri** perché il frazionamento permette di **mantenere sia costanti glicemia e sazietà**, evitando i pericolosi "buchi" allo stomaco che inducono spesso ad alimentarsi in modo incongruo e scorretto, che leggero, quindi più digeribile, ogni singolo pasto. Ma, quando non fosse possibile mantenere questo stile alimentare, uno o entrambe i piccoli pasti di metà mattina e del pomeriggio possono essere inglobati in uno dei tre principali, che è fortemente consigliato non saltare per nessun motivo, a qualsiasi età.

Menù settimanali equilibrati

Alla fine di ogni schema dietetico saranno elencate **le porzioni per ogni fascia di età**, cioè sarà precisato cosa si intende per "porzione" riferita ad ogni alimento. Questo permetterà di avere un'idea delle "equivalenze" alimentari e di variare ogni giorno la dieta tenendone sempre conto. Per ogni fascia di età sono previste **4 alternative per la prima colazione**: latte con cereali, latte con frutta, yogurt con cereali, tè con pane e marmellata o con biscotti. Al latte, allo yogurt se bianco semplice non zuccherato e al tè può essere aggiunto un cucchiaino di zucchero o miele ogni 100 gr di liquido.

Le prime colazioni rimarranno le stesse (variando le quantità) in tutte le fasce di età di riferimento perché prendono in esame un tipo di prima colazione standard per la maggior parte dei bambini e dei ragazzi italiani. Il pranzo sarà sempre composto da un piatto principale a base di cereali accompagnato da una piccola porzione di alimento proteico; la cena, al contrario, sarà composta principalmente da un piatto proteico accompagnato da una piccola porzione di cereali. Sia **a pranzo che a cena vi sarà sempre della verdura (cotta o cruda) e una porzione di frutta**. Alcune volte è possibile scambiare, anche parzialmente, il pranzo con la cena, ma la regola generale è che durante il giorno vanno consumati cibi fornitori di energia pronta e velocemente digeribili, come i carboidrati e di

sera i cibi a più lenta assimilazione come le proteine. Pane, pasta, riso, fette biscottate e biscotti possono anche essere spesso proposti **integrali**.

Dieta per bambini: quali condimenti usare?

Oltre che con olio (unico condimento a dover essere pesato e/o controllato con attenzione prima di unirlo al cibo), si può condire con limone, aceto e erbe aromatiche. **Il sale va usato con estrema moderazione** e possibilmente aggiunto ai cibi solo dal terzo anno in poi. Le carni possono essere cotte a vapore, ai ferri, alla griglia, arrosto, con pomodoro ma possibilmente mai fritte. Il pesce, negli stessi modi oltre che bollito, idem per le verdure. E' bene che il bambino beva molto durante la giornata ma possibilmente lontano dal pasto. Nell'arco della settimana, sarebbe bene dare 2-3 volte carne, 2-3 volte pesce, 2-3 volte formaggio, 1-2 volte uovo (in camicia, alla coque, a frittata in tegame antiaderente con poco latte al posto dell'olio di cottura), 2-3 volte legumi, 1-2 volte carni stagionate magre non insaccate come prosciutto cotto o crudo, bresaola, ecc.

Dieta normocalorica bilanciata per bambini da 2 a 5 anni

Colazione

80 gr di latte vaccino parzialmente scremato (con o senza aggiunta di orzo non zuccherato)

+

25 gr di fette biscottate anche integrali (o di fiocchi di avena o di biscotti secchi)

oppure

80 gr di latte vaccino parzialmente scremato frullato con 100 gr di banana o con 180 gr di pera

+

15-20 gr di fette biscottate anche integrali

oppure

100 gr di latte vaccino intero con 30 gr di corn flakes

oppure

100 gr di latte parzialmente scremato

30 gr di pane bianco o integrale

20 gr di marmellata di frutta

oppure

un vasetto di yogurt parzialmente scremato (anche alla frutta)

+

25 gr di fette biscottate anche integrali (o di biscotti secchi)

oppure

200 gr di tè (possibilmente decaffeinato)

+

30 gr di fette biscottate o biscotti secchi o 40 gr di pane anche integrale

+

15 gr di marmellata di frutta

(per dolcificare vedi sopra)

Spuntino di metà mattina e/o merenda del pomeriggio

30 gr di crackers (1 pacchetto)

oppure

mezza porzione di frutta (100 gr)

oppure

un vasetto piccolo di yogurt parzialmente scremato (anche alla frutta)

oppure

30 gr di pane (anche integrale)

20 gr di prosciutto magro (crudo o cotto) o bresaola

oppure

30 gr di pane (anche integrale)

60 gr di pomodoro

3 gr di olio (1 cucchiaino)

oppure

40 gr di pane (anche integrale)

200 gr di succo di pomodoro o 100 gr di succo di carote

5 gr di olio extra vergine di oliva

(non è usuale che un bambino beva succo di verdure: esso potrà essere spostato a pranzo come condimento di pasta o riso)

oppure

30 gr di pane (anche integrale)

20 gr di ricotta di mucca

Pranzo

50 gr di pasta o riso (anche integrali) oppure 200 gr di patate

+

1 uovo (massimo due volte a settimana) oppure

1 porzione di carne o pesce o formaggio

+

1 porzione di verdure o legumi o tuberi

+

1 porzione di frutta

Cena

1 uovo (max 2 volte a settimana) oppure una porzione di carne o pesce o formaggio

+

1 porzione di verdure o tuberi (patate) o legumi

+

1 porzione di frutta (vedi porzioni)

Kcal medie nelle 24 ore: 1350 (compreso pane e condimento standard - vedi sopra)

Equivalenze delle porzioni

1 porzione di carne o pesce o formaggi corrisponde a:

120 gr molluschi (seppia, polpo, vongole)

120 gr bovino lessato in gelatina (in scatola)

120 gr crostacei (gamberi) 120 gr di pesce molto magro (nasello, merluzzo, razza, tinca)

100 gr pesci magri (palombo, spigola, trota, sogliola)

90 gr pesci semigrassi (alici, baccalà ammollato, triglia, pesce spada)

80 gr vitello, vitellone, pollo senza pelle, tacchino, dentice, tonno in scatola al naturale

70 gr faraona, capretto, coniglio, cavallo

60 gr manzo, maiale, bovino magro (lombata, costata)

50 gr prosciutto crudo magro, ricotta di mucca, tonno fresco, fegato di bovino, bastoncini di pesce al forno, bresaola, agnello, gallina

40 gr prosciutto cotto, tonno all'olio sgocciolato

30 gr wurstel, mortadella, speck, formaggi molli (stracchino, mozzarella)

25 gr formaggi duri (grana, fontina, provolone, caciotta, pecorino, gorgonzola)

25 gr salumi

1 porzione di verdure o legumi o tuberi corrisponde a:

380 gr finocchi

300 gr cardi, zucchine, ravanelli

280 cicoria, fiori di zucca

250 radicchio rosso, cetrioli
200 lattuga, malanzane, indivia, agretti, bieta, rape, pomodori, fagiolini
180 gr zucca gialla, lattuga cappuccia, pomodori maturi da sugo
150 gr pomodori pelati, broccoletti, carciofi, funghi porcini, peperoni
140 gr asparagi, cavolfiore
110 gr broccoli, spinaci
100 gr carote
90 gr cavoli di Bruxelles, fave fresche
70 gr germogli di soia
60 gr piselli freschi
40 gr patate, lenticchie in scatola scolate
30 gr fagioli borlotti freschi e ceci in scatola
1 porzione di frutta corrisponde a:
600 gr di anguria
350 gr pompelmo
330 gr fragole, pesche, albicocche, nespole
270 gr mele golden, kiwi, fichi
170 gr mandaranci
150 gr uva
140 gr melagrane, banane, kaki
120 gr mandarini
60 gr castagne

(nei primissimi anni di questa fascia di età, le porzioni si possono intendere anche leggermente ridotte)

Dieta normocalorica bilanciata per bambini da 6 a 10 anni

Colazione

1 vasetto di yogurt parzialmente scremato (anche alla frutta)

oppure

125 gr di latte vaccino parzialmente scremato (con o senza aggiunta di orzo non zuccherato)

oppure

100 gr di latte intero (con o senza aggiunta di orzo non zuccherato)

Oppure

100 gr di succo di frutta
+
40 gr di biscotti secchi o fette biscottate o torta margherita (ciambellone)

Oppure, per i bambini più grandi:

200 gr di latte vaccino parzialmente scremato

+

30 gr di fette biscottate anche integrali o 40 gr di pane bianco

oppure

150 gr di latte vaccino parzialmente scremato

+

150 gr di banana o pera

+

25 gr di fette biscottate o 30 gr di pane

oppure

200 gr di tè (saltuariamente)

+

50 gr di pane bianco

+

30 gr di marmellata

+

10 gr di burro

Spuntino di metà mattina o merenda del pomeriggio

un vasetto di yogurt parzialmente scremato (anche alla frutta)

+

30 gr di biscotti secchi o 20 gr di quelli tipo wafers o frollini

oppure

100 gr di latte vaccino parzialmente scremato

+

1 pera o 1 banana

oppure

1 gelato tipo cremino

oppure

40 gr di merendine farcite monodose

oppure

40 gr di pop corn

oppure

50 gr di ciambellone o torta margherita

oppure

40 gr di wafers o biscotti secchi

oppure

20 gr di biscotti secchi + una porzione di frutta (vedi porzioni sotto)

oppure

30 gr di crackers + 20 gr di formaggio (1 sottileta)

oppure

50 gr di pane bianco o 60 gr pane integrale

+

30 gr prosciutto magro oppure 20 gr salame

oppure

50 gr di pane magro o 60 gr di pane integrale

+

60 gr pomodoro

+

5 gr olio extra vergine di oliva (1 cucchiaino)

Oppure

50 gr di pane bianco o 60 gr di pane integrale

+

30 gr di ricotta di mucca anche aromatizzata con erbe aromatiche

Pranzo

Pasta o riso (anche integrali) gr 70

oppure

pasta all'uovo gr 60

oppure

pizza bianca gr 80

oppure

pizza con pomodoro gr 90

oppure

pasta e fagioli (pasta gr 30 + fagioli gr 40)

oppure

pasta e lenticchie (pasta gr 30 + lenticchie gr 30)

oppure

pasta e patate (pasta gr 30 + patate gr 250)

+

10 gr di parmigiano

(è possibile spostare il primo piatto a cena)

1 uovo o una porzione di carne o pesce o formaggio (vedi porzioni sotto)

+

1 porzione di verdure o legumi o tuberi (vedi porzioni sotto)

+

50 gr pane (anche integrale)

Cena

1 uovo (2 volte alla settimana massimo)

oppure

1 porzione di carne o pesce o formaggio (vedi sotto)

+

1 porzione di verdure o legumi o tuberi (vedi sotto)

+

1 porzione di frutta (vedi sotto)

Kcal medie giornaliere: circa 1.900

Equivalenze delle porzioni

Per questa fascia di età sono sovrapponibili a quelle della fascia precedente (2-5 anni)

Dieta normocalorica bilanciata per ragazzi di età 11-18 anni

Colazione

1 vasetto di yogurt parzialmente scremato (anche alla frutta)

oppure

125 gr di latte vaccino parzialmente scremato

oppure

100 gr di latte vaccino intero

oppure

100 gr di succo di frutta

+

40 gr di biscotti secchi o fette biscottate o 50 gr di ciambellone

+

10 gr di marmellata

oppure, se ragazzo già grande,

200 gr di latte vaccino parzialmente scremato

+

Fette biscottate o ciambellone o 40 gr di pane e 10 gr di marmellata come sopra

oppure

150 gr di latte e 150 gr di frullato di frutta

oppure

200 gr di tè

+

50 gr pane

+

30 gr marmellata

+

10 gr burro

Spuntino e merenda

1 yogurt oppure 125 gr di latte parzialmente scremato oppure 100 gr di latte intero

+

30 gr di biscotti secchi oppure 20 gr di biscotti farciti

oppure

100 gr di latte frullato con una pera o una banana

oppure

1 merendina farcita monodose= un pacchetto piccolo di pop corn o di biscotti farciti=1 pacchetto crackers + 20 gr formaggio= 50 gr pane + 30 gr formaggio stagionato o 30 gr ricotta di mucca o 30 gr prosciutto o 60 gr pomodoro

Pranzo

Pasta o riso 80 gr (70 gr se pasta all'uovo) (La pasta può essere condita con 2 cucchiaini scarsi di parmigiano ma non tutti i giorni)

Oppure

Pizza bianca 90 gr o al pomodoro 100 gr o margherita 90 gr oppure pasta e legumi (40 gr pasta e 40 gr legumi) o pasta e patate (35 gr pasta e 300 gr patate)

+

1 uovo o una porzione di carne o pesce o formaggi

+

1 porzione di verdure

+

1 porzione di frutta

+

80 gr di pane

+

20 gr di olio di oliva per condire complessivamente le pietanze

Cena

1 uovo o una porzione di carne o pesce o formaggio

+

1 porzione di verdura

+

1 porzione di frutta

+

20 gr di olio di oliva per condire pietanza e verdura

Kcal complessive della giornata: mediamente circa 2.300

Equivalenze delle porzioni

Carne, pesce e formaggi: una porzione corrisponde a

70 gr agnello, maiale magro, bresaola, prosciutto crudo magro

150 gr bovino in gelatina

80 gr cavallo, prosciutto cotto

100 gr vitello, vitellone, pollo senza pelle, tacchino, coniglio

30 gr salsiccia suino, wurstel, cotechino, zampone

150 gr calamari, polipi, gamberi, seppie, merluzzo, nasello, razza

130 gr razza, palombo, spigola

120 gr trota, dentice

80 gr cefalo

70 gr carpa
50 gr bastoncini di pesce surgelato, tonno sott'olio,
70 gr formaggio light
60 gr crescenza, ricotta di bufala
50 gr fior di latte, mozzarella, stracchino
40 gr bel paese, brie
30 gr caciocavallo, formaggino, formaggio spalmabile, gorgonzola, provolone, robiola,
scamorza, taleggio
20 gr burini
100 gr ricotta di vacca
90 gr ricotta di pecora

Verdure: una porzione, per quasi tutte le verdure, si aggira attorno a 200-250 gr, con poche differenze tra l'una e l'altra salvo:

cardi: 450 gr
carote 150 gr
finocchi 400 gr
ravanelli 400 gr
zucchine 330 gr
cavoli di Bruxelles 120 gr
germogli di soia 100 gr
fiori di zucca 300 gr

Frutta: ogni porzione di frutta si aggira attorno ai 200-250 gr salvo

Albicocche 300 gr
Anguria 500 gr
Banane 150 gr
Fichi 180 gr
Mandaranci 170 gr
Uva 140 gr
Pesche, pompelmo, nespole 300 gr
Noci 15 gr
Olive 40 gr
Castagne 50 gr
Mandarini 120 gr