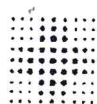




## PORZIONI MEDIE CONSIGLIATE IN GRAMMI DEI DIVERSI ALIMENTI

ALIMENTO	3-5 ANNI
<b>GRUPPO ORTAGGI E FRUTTA</b>	
Ortaggi ( <i>verdura cruda non a foglia</i> )	100-150
Verdura cruda a foglia ( <i>insalate</i> )	40
Verdure miste per salse di condimento	80-90
Verdure miste per zuppe di verdure	150
Frutta fresca di stagione	150
Frutta secca oleosa ( <i>noci, mandorle, pinoli..</i> )	15
<b>GRUPPO CEREALI E TUBERI</b>	
Pane comune	40
Pasta di semola, pasta di mais o di riso, riso, orzo, farina di mais o frumento	50-60
Pasta all'uovo secca	45-55
Pasta all'uovo fresca	90
Pasta all'uovo ripiena, gnocchi di patate	120
Pastina di semola o di mais, o all'uovo per brodi vegetali/carne	25/30
Pastina di semola o di mais, o all'uovo per passati vegetali/legumi	20-25
Riso, farro, orzo e altri cereali in chicchi per brodi o passati	20-25
Cous-cous e miglio per brodi o passati	15-20
Patate	100-120
<b>GRUPPO LEGUMI, PESCI, CARNI, UOVA</b>	
Legumi secchi	25-30
Legumi freschi	80
Pesce	60-70
Carni magre	50-60
Carni stagionate: Prosciutto/Bresaola	25-30
Uovo	n. 1
<b>GRUPPO LATTE E DERIVATI</b>	
Latte intero per merenda	150
Yogurt bianco intero o alla frutta ( <i>unità da gr.125</i> )	n. 1
Ricotta e formaggi freschi molli ( <i>es. casatella, ricotta</i> )	50-60
Formaggi freschi da taglio ( <i>es. caciotta/mozzarella</i> )	40-50
Formaggi a media stagionatura ( <i>es. pecorino</i> )	40
Formaggi ad alta stagionatura ( <i>es. parmigiano</i> )	30
Parmigiano: ingrediente per pasta	6-7
<b>GRUPPO GRASSI DA CONDIMENTO</b>	
Olio a crudo ( <i>extravergine d'oliva</i> )	12-15
<b>CEREALI E DOLCI PER MERENDE</b>	
Prodotti da forno salati o dolci secchi ( <i>fette biscottate, grissini, cracker, biscotti</i> )	20-25
Cereali in fiocchi	20
Dolci o salati da forno freschi ( <i>es. torta allo yogurt o di mele, crostata, spianata</i> )	50-60
<b>ZUCCHERI SEMPLICI PER MERENDE</b>	
Zucchero/miele per dolcificare	5
Miele da spalmare	15
Marmellate e confetture	25

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



## PORZIONI MEDIE CONSIGLIATE IN GRAMMI DEI DIVERSI ALIMENTI

ALIMENTO	6-10 ANNI
<b>GRUPPO ORTAGGI E FRUTTA</b>	
Ortaggi ( <i>verdura cruda non a foglia</i> )	150-200
Verdura cruda a foglia ( <i>insalate</i> )	50
Verdure miste per salse di condimento	80-110
Verdure miste per zuppe di verdure	200
Frutta fresca di stagione	150-200
Frutta secca oleosa ( <i>noci, mandorle, pinoli..</i> )	20-25
<b>GRUPPO CEREALI E TUBERI</b>	
Pane comune	50
Pasta di semola, pasta di mais o di riso, riso, orzo, farina di mais o frumento	70-80
Pasta all'uovo secca	55-65
Pasta all'uovo fresca	120
Pasta all'uovo ripiena, gnocchi di patate	140
Pastina di semola o di mais, o all'uovo <i>per brodi vegetali/carne</i>	35-40
Pastina di semola o di mais, o all'uovo <i>per passati vegetali/legumi</i>	25-30
Riso, farro, orzo e altri cereali in chicchi <i>per brodi o passati</i>	25-30
Cous-cous e miglio <i>per brodi o passati</i>	20-25
Patate	140-160
<b>GRUPPO LEGUMI, PESCI, CARNI, UOVA</b>	
Legumi secchi	30-40
Legumi freschi	80-100
Pesce	80-100
Carni magre	60-70
Carni stagionate: Prosciutto/Bresaola	30-35
Uovo	n. 1
<b>GRUPPO LATTE E DERIVATI</b>	
Latte per merenda	150-200
Yogurt ( <i>unità da gr.125</i> )	n. 1
Ricotta e formaggi freschi molli ( <i>es. casatella, ricotta</i> )	80
Formaggi freschi da taglio ( <i>es. caciotta/mozzarella</i> )	70
Formaggi a media stagionatura ( <i>es. pecorino</i> )	50
Formaggi ad alta stagionatura ( <i>es. parmigiano</i> )	40
Parmigiano: ingrediente per pasta	7-8
<b>GRUPPO GRASSI DA CONDIMENTO</b>	
Olio a crudo ( <i>extravergine d'oliva</i> )	15-18
<b>CEREALI E DOLCI PER MERENDE</b>	
Prodotti da forno salati o dolci secchi ( <i>fette biscottate, grissini, cracker, biscotti</i> )	25
Cereali in fiocchi	25
Dolci o salati da forno freschi ( <i>es. torta allo yogurt o di mele, crostata, spianata</i> )	70-80
<b>ZUCCHERI SEMPLICI PER MERENDE</b>	
Zucchero/miele per dolcificare	10
Miele da spalmare	20
Marmellate e confetture	30

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