

**Tabella – Suggerimenti pratici riferiti a BAMBINI e ADOLESCENTI, per come organizzare la propria alimentazione quotidiana, equilibrata e il più possibile variata:** si possono scegliere all'interno dei sottogruppi in base alle preferenze personali anche solo alcuni degli alimenti proposti: ad esempio se per la prima colazione si ha una preferenza per il dolce si possono scegliere, all'interno del gruppo cereali, più spesso i biscotti, considerandoli in sostituzione degli altri prodotti del gruppo e rispettando le quantità e le frequenze suggerite. Se si vogliono moltiplicare le occasioni di consumo per un determinato alimento è possibile frazionare le porzioni indicate. Ad esempio la porzione standard di pane può essere suddivisa in due parti e consumata in momenti diversi.

Quantità consigliata <sup>1</sup> e frequenze di consumo per fasce di età												
Fasce di età	1-2 ANNI		2-3 ANNI		4-6 ANNI		7-10 ANNI		11-14 ANNI		15-17 ANNI	
	Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza	
ALIMENTI	Giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana
<b>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.</b>	25 g <b>2 volte</b>		40 g <b>2 volte</b>		50 g <b>2 volte</b>		70 g <b>2 volte</b>		100 g <b>2 volte</b>		100 g <b>2 volte</b>	
<b>Pane</b>	15 g <b>2 volte</b>		20 g <b>2 volte</b>		40 g <b>2-3 volte</b>		50 g <b>2-3 volte</b>		50 g <b>3 volte</b>		50 g <b>4 volte</b>	
<b>Pizza</b> <i>(in sostituzione di pasta, riso, pane, patate, ecc.)</i>		80 g <b>1 volta</b>		80 g <b>1 volta</b>		150 g <b>1 volta</b>		200 g <b>1 volta</b>		350 g <b>1 volta</b>		350 g <b>1 volta</b>
<b>Prodotti da forno e cereali da colazione</b>	1 biscotto o 1 fetta biscottata o		2 biscotti o 2 fette biscottate o 20 g cereali da colazione		3 biscotti o 3 fette biscottate e 30 g cereali		4 biscotti o 4 fette biscottate e 40 g cereali		4 biscotti o 4 fette biscottate e 40 g cereali		5 biscotti o 5 fette biscottate e 50 g cereali	

	10 g cereali da colazione <b>1 volta</b>		<b>1 volta</b>		da colazione <b>1 volta</b>		da colazione <b>1 volta</b>		da colazione <b>1 volta</b>		da colazione <b>1 volta</b>		
<b>Patate</b>		70 g <b>1 volta</b>		100 g <b>1 volta</b>		100 g <b>1 volta</b>		150 g <b>1 volta</b>		200 g <b>2 volte</b>		200 g <b>2 volte</b>	
<b>Verdure di stagione</b>	15 g insalate (es.: <i>pomodor i, lattuga, ecc.</i> ) o 70 g da cuocere (es.: <i>bieta, spinaci, ecc.</i> ) <b>2 volte</b>		20 g insalate (es.: <i>pomodori, lattuga, ecc.</i> ) o 80 g da cuocere (es.: <i>bieta, spinaci, ecc.</i> ) <b>2 volte</b>		40 g insalate (es.: <i>pomodor i, lattuga, ecc.</i> ) o 120 g da cuocere (es.: <i>bieta, spinaci, ecc.</i> ) <b>2 volte</b>		50 g insalate (es.: <i>pomodor i, lattuga, ecc.</i> ) o 150 g da cuocere (es.: <i>bieta, spinaci, ecc.</i> ) <b>2 volte</b>		50 g insalate (es.: <i>pomodor i, lattuga, ecc.</i> ) o 200 g da cuocere (es.: <i>bieta, spinaci, ecc.</i> ) <b>2 volte</b>		50 g insalate (es.: <i>pomodor i, lattuga, ecc.</i> ) o 200 g da cuocere (es.: <i>bieta, spinaci, ecc.</i> ) <b>2 volte</b>		50 g insalate (es.: <i>pomodor i, lattuga, ecc.</i> ) o 200 g da cuocere (es.: <i>bieta, spinaci, ecc.</i> ) <b>2 volte</b>
<b>Frutta fresca di stagione</b>	40 g <b>3 volte</b>		70 g <b>3 volte</b>		80 g <b>2-3 volte</b>		100 g <b>2-3 volte</b>		120 g <b>2-3 volte</b>		150 g <b>2-3 volte</b>		
<b>Frutta secca a guscio</b>	-	-	-	-		20 g <b>3 volte</b>		30 g <b>3 volte</b>		30 g <b>3 volte</b>		50 g <b>3 volte</b>	
<b>Latte vaccino<sup>2</sup></b>	150 mL <b>1 volta</b>		200 mL <b>1 volta</b>		200 mL <b>1 volta</b>		200 mL <b>1 volta</b>		200 mL <b>1 volta</b>		200 mL <b>1 volta</b>		
<b>Yogurt</b>	60 g <b>1 volta</b>			60 g <b>4 volte</b>		125 g <b>5 volte</b>		125 g <b>5 volte</b>	125 g <b>1 volta</b>		125 g <b>1 volta</b>		
<b>Formaggio</b>		25 g di formaggi		30 g di formag		40 g di formaggi		70 g di formaggi		100 g di formaggi		100 g di formaggi	

		<p>o fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella)</p> <p>o 15 g di formaggi o con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: caciotta)</p> <p><b>2 volte</b></p> <p>15 g formaggi o da grattugiare<sup>3</sup> (es. parmigiano)</p> <p><b>Da suddividere</b></p>		<p>gio fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella)</p> <p>o 20 g di formaggio con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: caciotta)</p> <p><b>2 volte</b></p> <p>30 g da grattugiare<sup>3</sup> (es. parmigiano)</p> <p><b>Da suddividere</b></p>		<p>o fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella)</p> <p>o 20 g di formaggi o con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: parmigiano)</p> <p><b>3 volte</b></p>		<p>o fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella)</p> <p>o 30 g di formaggi o con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: parmigiano)</p> <p><b>3 volte</b></p>		<p>o fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella)</p> <p>o 50 g di formaggi o con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: parmigiano)</p> <p><b>3 volte</b></p>		<p>o fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella)</p> <p>o 50 g di formaggi o con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: parmigiano)</p> <p><b>3 volte</b></p>
--	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---

		<b>nell'arco della settimana</b>		<b>dere nell'arco della settimana</b>								
<b>Pesce<sup>4</sup></b>		30 g <b>3 volte</b>		50 g <b>3 volte</b>		60 g <b>3 volte</b>		80 g <b>3 volte</b>		150 g <b>3 volte</b>		150 g <b>3 volte</b>
<b>Carne<sup>5</sup></b>		25 g <b>3 volte</b>		35 g <b>3 volte</b>		45 g <b>3 volte</b>		80 g <b>3 volte</b>		100 g <b>3 volte</b>		100 g <b>3 volte</b>
<b>Uova</b>		50 g ( <i>un uovo</i> ) <b>2 volte</b>		50 g ( <i>un uovo</i> ) <b>2 volte</b>		50 g ( <i>un uovo</i> ) <b>2 volte</b>		50 g ( <i>un uovo</i> ) <b>2 volte</b>		50 g ( <i>un uovo</i> ) <b>2 volte</b>		50 g ( <i>un uovo</i> ) <b>2 volte</b>
<b>Legumi</b>		30 g freschi o 10 g secchi <b>3 volte</b>		30 g freschi o 10 g secchi <b>3 volte</b>		60 g freschi o 20 g secchi <b>3 volte</b>		90 g freschi o 30 g secchi <b>3 volte</b>		120 g freschi o 40 g secchi <b>3 volte</b>		120 g freschi o 40 g secchi <b>3 volte</b>
<b>Olio</b>	23 g extra vergine di oliva <b>Da suddividere nell'arco della giornata</b>		30 g extra vergine di oliva <b>Da suddividere nell'arco della giornata</b>		10 g extra vergine di oliva <b>2 e ½ volte</b>		10 g extra vergine di oliva <b>2 e ½ volte</b>		10 g extra vergine di oliva <b>3 volte</b>		10 g extra vergine di oliva <b>4 volte</b>	
<b>Dolci</b>		20 g dolci da forno		50 g dolci da forno		30 g dolci da forno		50 g dolci da forno		100 g dolci da forno		100 g dolci da forno

		(es.: crostata, ciambell one, ecc.) o 10 g cioccolat o, marmell ata, ecc. o 40 g dolci a cucchiaino (es.: gelato, budino, ecc.) <b>1 volta</b>		(es.: crostat a, ciambel lone, ecc.) o 20 g cioccola to, marmel lata, ecc. o 80 g dolci a cucchiaini o (es.: gelato, budino, ecc.) <b>1 volta</b>		(es.: crostata, ciambell one, ecc.) o 10 g cioccolat o, marmell ata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaino (es.: gelato, budino, ecc.) <b>2 volte</b>		(es.: crostata, ciambell one, ecc.) o 25 g cioccolat o, marmell ata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaino (es.: gelato, budino, ecc.) <b>3 volte</b>		(es.: crostata, ciambell one, ecc.) o 40 g cioccolat o, marmell ata, ecc. o 125 g dolci a cucchiaino (es.: gelato, budino, ecc.) <b>4 volte</b>		(es.: crostata, ciambell one, ecc.) o 40 g cioccolat o, marmell ata, ecc. o 125 g dolci a cucchiaino (es.: gelato, budino, ecc.) <b>5 volte</b>
<b>Acqua</b>	200 mL (un bicchiere medio) <b>4 volte</b>		200 mL (un bicchiere medio) <b>4 volte</b>		200 mL (un bicchiere medio) <b>6 volte</b>		200 mL (un bicchiere medio) <b>6 volte</b>		200 mL (un bicchiere medio) <b>6 volte</b>		200 mL (un bicchiere medio) <b>6-8 volte</b>	
<b>Zucchero<sup>6</sup></b>	-								5 g (un cucchiaino o raso) <b>1 volta</b>		5 g (un cucchiaino o raso) <b>1 volta</b>	