

TABELLE GRAMMATURE

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 del 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 I° 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 porzioni 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	Sc. Prim. (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	1045
Prot. (g)	23,5	27,5	34,8	39,3	43,2
(%)	15,5	16,0	16,4	17,0	16,5
Lip. (g)	18,4	19,0	25,3	26,1	31,7
(%)	27,3	25,0	26,9	25,4	27,3
Carb. (g)	93,0	107,7	128,0	142,0	156,7
(%)	57,2	59,0	56,7	57,6	56,2
Fibra (g)	8,1	9,4	12,7	15,6	16,2

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

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

GRAMMATURE DI ALCUNI ESEMPLI 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			
Biscotti secchi	15	20	25	30	30			
Yogurt bianco intero	100	100	125	150	150			
Miele	5	5	5	5	5			
Frutta fresca (tipo mele, pere, ecc.)	20	30	40	50	60			
Comiflakes o muesli (senza grassi aggiunti)	5	10	10	15	20			
Pane	30	40	50	50	60			
Marmellata	15	15	15	20	25			
Tè o infuso di frutta	5	5	5	5	5			
Zucchero	25	30	35	40	50			
Torta casalinga tipo margherita	5	5	5	5	5			
Frullato di frutta: • mele, pere, ecc. • banane • latte intero + mandorle a parte	50	60	80	100	100			
Solo per il pomeriggio: Pane e Prosciutto crudo magro	30	40	45	50	60			
	15	15	20	25	25			

Tabella 16
Grammature di alcuni esempi di spuntini e merende