

LA MISURAZIONE DEGLI ALIMENTI

(il concetto di porzione)

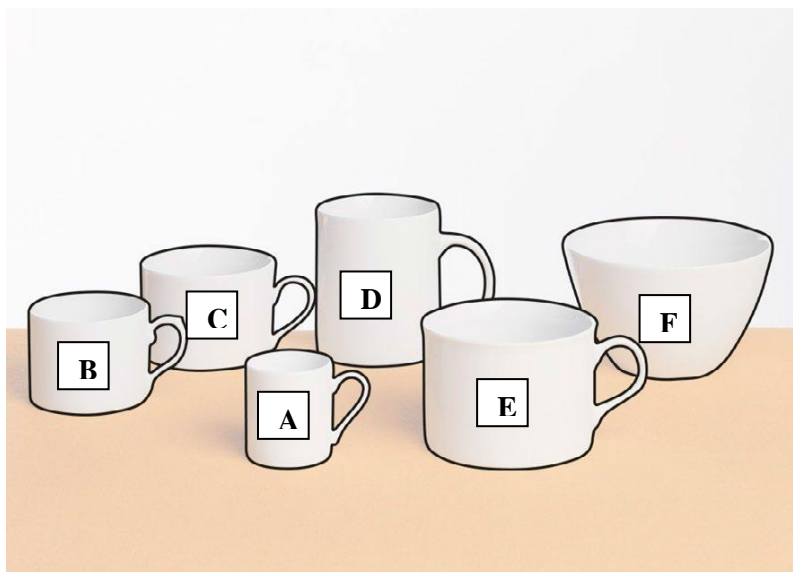
Il quantitativo di alimento (porzione) da utilizzare in questo periodo della vita è composto da grammature piccole. Quindi, è necessario strumenti di misurazione sufficientemente precisi (10 gr di carne in più all'età di 1 anno rappresentano circa il 30% del fabbisogno di proteine presente in un pasto).

Gli strumenti



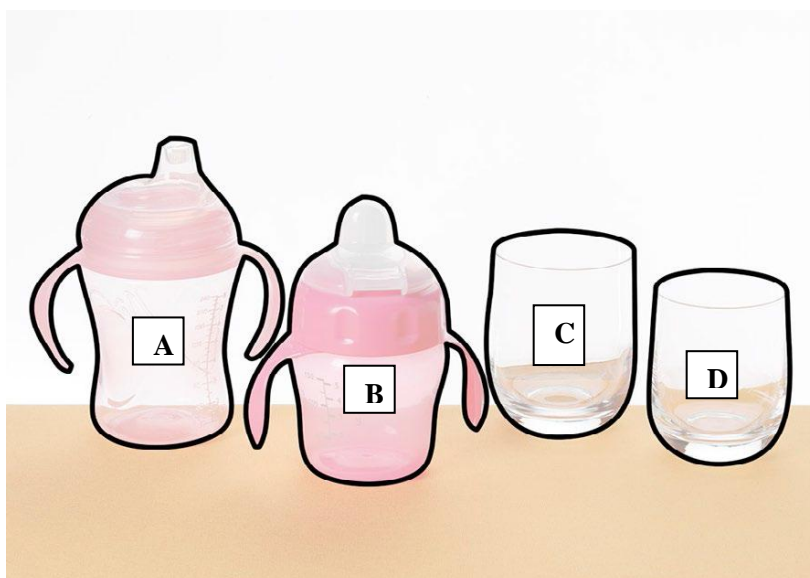
	Parmiggiano (gr.)	Semolino (gr.)	Olio (gr.)	Riso (gr.)	Pasta piccola (gr.)	Carne tritata (gr.)	Sugo pomodoro (gr.)
Cucchiaino	4	5	5			6	5
Cucchiaino	5	10	10	10	10	10	10

TAZZE



		Peso (gr.)
A	Tazza (1 cm dal bordo)	50
B	Tazza (1 cm dal bordo)	120
C	Tazza (1 cm dal bordo)	200
D	Tazza (1 cm dal bordo)	250
E	Tazza (1 cm dal bordo)	300
F	Tazza (1 cm dal bordo)	500

BICCHIERI E BIBERON



A	Biberon (1 cm dal bordo)	240
B	Biberon (1 cm dal bordo)	150
C	Bicchiere (1 cm dal bordo)	220
D	Bicchiere (1 cm dal bordo)	135

SVEZZAMENTO

Le prime pappe

(6 -12 mesi)

Proteine 6.72 (1 pasto da 5,5 gr + 4 poppate 800 ml di latte 1 10.4 gr di proteine totali 15,9 gr di proteine : 2.65 gr di proteine/kg/die 728 kcal 121,3 kcal/kg/ die 63.6 kcal/die 8.7 % di qE di proteine).

Prima pappa	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Proteine (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb. Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
ALIMENTI		208	5,5	6,5	0,8	31,7	7,9
Brodo (1 bust. Verdure disidratate)	180	29	0,5	0	0	6,6	0
Verdure schiacciate (patate 30 gr., zucchine 30 gr., carote 30 gr.)	90	33	1,3	0	0	7,4	7,4
Crema di riso (3 cucchiaini)	18	68	1,3	0,2	0,1	15	0,5
Olio extra vergine d'oliva (1cucchiaino)	5	45	0	5	0,7	0	0
SECONDI							
Omogenizzato d'agnello	40	33	2,4	1,3	no	2,7	no
Omogenizzato di manzo	40	37	3,1	1,7	no	2,3	no
Omogenizzato di tacchino	40	32	3	1,2	no	2,3	no
Liofilizzato di agnello	5	23	2,3	0,9	no	1,5	no
Liofilizzato di tacchino	5	22	2,5	0,5	no	1,7	no
Liofilizzato di vitello	5	22	2,5	0,7	no	1,5	no
Carne fresca di agnello (parte magra)	15	18	3	0,7	0,3	0	0
Carne fresca di tacchino (fesa di petto)	15	16	3,6	0,2	0,1	0	0
Carne fresca di vitello (4 mesi, semi-grassa)	15	22	3	1,1	0,4	0	0
Carne fresca di agnello cotta	15	18	3	0,7	0,3	0	0
Parmigiano	10	39	3,4	2,8	1,9	Tr.	tr.

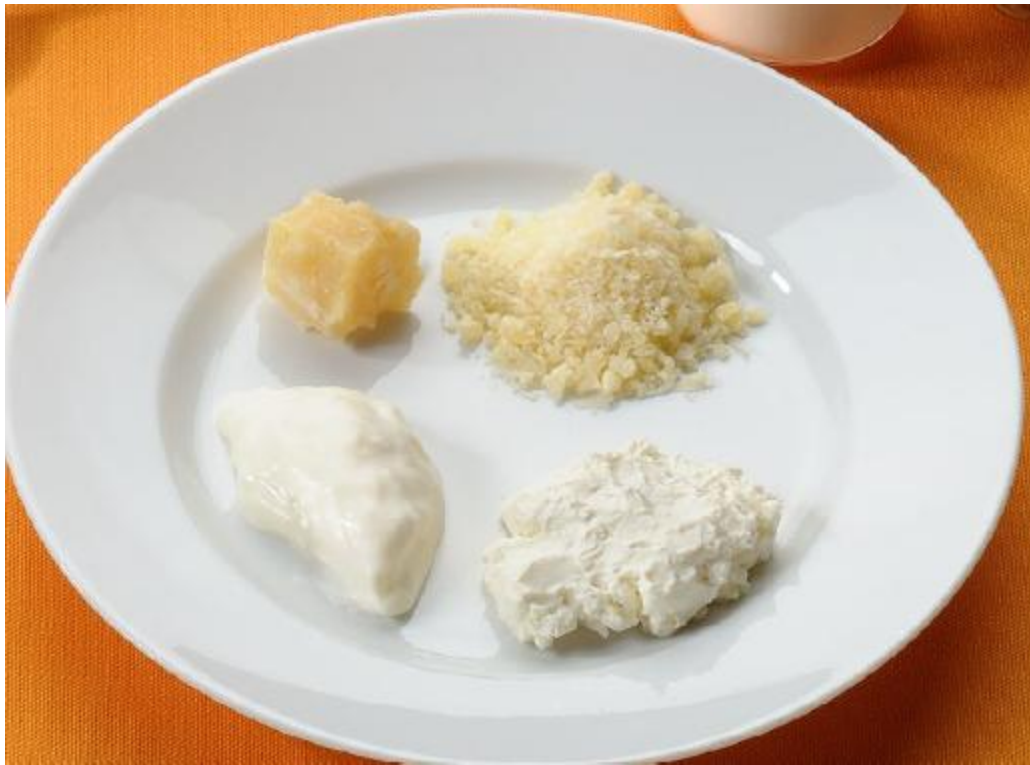
La prima pappa è introdotta a partire dai 120 giorni di età, dopo circa 2 settimane è possibile introdurre la seconda. Dal momento in cui è introdotta la seconda pappa , l'alimentazione giornaliera dovrebbe essere composta da 2 poppate, 2 pasti solidi, 1 spuntino pomeridiano (frutta o yogurt per bambini).



Secondi alternativi (dal 6° - 7° mese)

Alimento	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Protein e (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb . Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Parmigiano	10	39	3,4	2,9	1,9	tr	tr
Parmigiano grattato	10	39	3,4	2,9	1,9	tr	tr
Crescenza	25	70	4	5,8	3,4	0,5	0,5
Ricotta	25	37	2,2	2,7	1,7	0,9	0,9
Omogenizzato di formaggio fuso (1/2), formaggino o mozzarella (40 gr)							
Sogliola fresca	30	26	5,1	0,5	0,1	0,2	0,2
Merluzzo fresco	30	21	5,1	0,1	0	0	0
Trota fresca	30	26	4,4	0,9	0,2	0	0
Omogenizzato di nasello	80	55	2,8	1,9	no	6,7	no
Omogenizzato di trota	80	57	2,9	2	no	6,7	no
Lenticchie rosse decorticate secche	20	57	5,3	0,3	0,1	8,2	0,1
Fagioli secchi	20	62	4,7	0,5	0,1	10,3	0,8
Tuorlo d'uovo	17	55	2,7	5	1,7	tr	tr
Tuorlo d'uovo sbriciolato	17	55	2,7	5	1,7	tr	tr
Uovo sodo	27	35	1,4	2,4	8,9	tr	tr





½ omogenizzato di formaggio



Esempio di pappa completa

Alimento	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Proteine (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb. Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Brodo (1 bust. Verdure disidratate)	180	29	0,5	0	0	6,6	0
Verdure schiacciate (patate 30 gr., zucchine 30 gr., carote 30 gr.)	90	33	1,3	0	0	7,4	7,4
Pastina per l'infanzia (3 cucchiaini)	18	63	1,8	0,2	no	13,4	no
Olio extra vergine d'oliva (1 cucchiaino)	5	45	0	5	0,7	0	0
Piselli surgelati	60	33	3,4	0,2	0,1	4,5	2,5

ALIMENTAZIONE DOPO IL PRIMO ANNO DI VITA

2 pappe (5.2+7.0) 12.2 +2 poppate 400 gr di latte 2 , 2.6 gr di proteine; 14.8 g, 1.64 gr di proteine /kg/die.
697 kcal/die, 82 kcal/kg/die, quota proteica 59 kcal/8.7 % qE, 1 merenda

Alimento	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Proteine (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb . Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Pasta	30	107	3,2	4,1	0,7	25,4	1,4
Riso	30	108	2,1	0,2	tr	36,3	tr
Pomodoro pelato	15	3	0,2	0,1	tr	0,4	0,4
Olio extra vergine d'oliva (2cucchiaini)	10	90	0	10	1,4	0	0
Secondi							
Carne fresca di agnello (parte magra)	30	36	6	1,4	0,6	0	0
Carne fresca di tacchino (fesa di petto)	30	32	7,2	0,4	0,2	0	0
Carne fresca di vitello (4 mesi, semi-grassa)	30	44	6	2,2	0,8	0	0
Uovo sodo	27	35	1,4	2,4	8,9	tr	tr
Sogliola fresca	50	44	7,9	0,8	0,2	0,3	0,3
Merluzzo fresco	50	35	7,9	0,2	0	0	0
Trota fresca	50	44	7,4	1,5	0,3	0	0
Fagioli secchi	30	93	7	0,7	0,15	15,4	1,2
Piselli surgelati	120	66	6,8	0,4	0,2	9	5
Lenticchie rosse decorticate secche	30	85	7,9	0,4	0,15	12,3	0,15
Parmigiano	20	78	6,8	5,8	3,8	tr	tr
Crescenza	40	104	6,4	9,3	5,4	0,8	0,8
Ricotta	50	74	4,4	5,4	3,4	1,8	1,8
Prosciutto cotto	20	43	4	2,9	1	0,2	0,2
Omogenizzato di mela	100	62	0,3	0,2	no	14,4	no
Frutta grattugiata (mela)	100	45	0,2	0,3	0,1	11	11
Mela	150	68	0,3	0,5	0,1	16,5	16,5
Pera	120	48	0,4	0,5	8	11,4	11,4
Banana	70	46	0,8	0,2	0,1	10,9	9
Frutta al cucchiaino	100	59	0,3	0,3	no	13,5	20
Yogurt intero	125	83	4,8	4,9	2,6	5,4	5,4
Biscotti prima infanzia	15	62	1,4	1,3	0,6	11,1	3,8

Esempi pasti completi

Pasta al ragù

Alimento	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Proteine (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb. Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Totali		178	9,4	5	1	25,4	1,4
Pasta	30	107	3,2	4,1	0,7	24,8	0,8
Carne di vitello	30	40	6	1,8	0,6	0	0
Pomodori pelati	20	4	0,2	0,1	tracce	0,6	0,6
Olio extravergine	10	27	0	3	0,4	0	0



Pasta con legumi

(fagioli, ceci e lenticchie sono equivalenti)

Alimento	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Protein e (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb . Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Totali		250	10,5	5,9	0,9	41,4	3,1
Pasta	30	107	3,2	4,1	0,7	24,8	0,8
Fagioli secchi	30	93	7,1	0,8	0,2	15,5	1,2
Olio di oliva extravergine	10	45	0	5	0,7	0	0



Primi piatti

PASTA AL POMODORO	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Protein e (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb. Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Calorie totali		178	9,4	5	1	25,4	1,4
Pasta	30	107	3,2	4,1	0,7	24,8	0,8
Pomodori pelati	20	4	0,2	0,1	tracce	0,6	0,6
Olio extravergine	10	27	0	3	0,4	0	0



PASTA IN BRODO	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Protein e (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb. Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Calorie totali		178	9,4	5	1	25,4	1,4
Pasta	30	107	3,2	4,1	0,7	24,8	0,8
Olio extravergine	10	45	0	5	0,7	0	0



Secondi piatti

	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Proteine (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb. Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Carne fresca di vitello (4 mesi, semi-grassa)	30	44	6	2,2	0,8	0	0



PESCE	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Proteine (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb. Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Sogliola fresca	50	44	7,9	0,8	0,2	0,3	0,3
Merluzzo fresco	50	35	7,9	0,2	0	0	0
Trota fresca	50	44	7,4	1,5	0,3	0	0



Formaggi

	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Proteine (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb. Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Parmigiano	20	78	6,8	5,8	3,8	tr	tr
Crescenza	40	104	6,4	9,3	5,4	0,8	0,8
Ricotta	50	74	4,4	5,4	3,4	1,8	1,8



	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Proteine (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb. Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Prosciutto crudo	20	57	5,3	3,9	1,3	0	0
Prosciutto cotto	20	43	4.0	2.9	1.0	0.2	0.2
Robiola	20	30	6.4	0.5	0.2	0.0	0.0



	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Proteine (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb. Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Uova	50	64	6.2	4.4	1.6	TR	TR



Frittata o uovo strapazzato +
5 gr olio extravergine d'oliva



Frutta o spuntino

	Peso (gr.)	Energia (kcal)	Proteine (gr.)	Grassi (gr.)	Grassi sat. (gr.)	Carb. Disp. (gr.)	Car. Sol. (gr.)
Omogenizzato di mela	100	62	0,3	0,2	no	14,4	no
Frutta grattugiata (mela)	100	45	0,2	0,3	0,1	11	11
Mela	150	68	0,3	0,5	0,1	16,5	16,5
Pera	120	48	0,4	0,5	8	11,4	11,4
Banana	70	46	0,8	0,2	0,1	10,9	9
Frutta al cucchiaino	100	59	0,3	0,3	no	13,5	20
Yogurt intero	125	83	4,8	4,9	2,6	5,4	5,4
Biscotti prima infanzia	15	62	1,4	1,3	0,6	11,1	3,8



Si ringrazia l'Editore Scotti Bassani per la concessione delle immagini.