

Pediatria di Comunità – sede di Forlì

### GRAMMATURE DI RIFERIMENTO NIDO D'INFANZIA (età 6 / 12 MESI)

ALIMENTI		GRAMMI
<b>PRIMI PIATTI</b>		
Farine, pasta di semola, riso, mais, cous-cous, miglio, altri cereali (per i brodi dimezzare le quantità)		20/35
Pasta all'uovo	fresca	20/35
	secca	15/35
Pasta all'uovo ripiena		50/70
<b>CONDIMENTI</b>		
Verdura fresca per passati/zuppe		80/100
♣ Sughì vegetali		30/50
Carne magra / pesce per ragù		10/15
Parmigiano Reggiano o Grana Padano		3/5
<b>SECONDI PIATTI</b>		
Carni magre (vitellone, pollo, tacchino, coniglio, agnello.....)		25/35
Prosciutto (cotto e crudo stagionato 16/18 mesi) e bresaola		15/20
Pesce (filetto di platessa, halibut, merluzzo, coda di rospo, ....)		40/50
Uova (unità)		n. 1 (piccolo)
Formaggi freschi molli (es. ricotta, casatella...)		30/40
Formaggi freschi da taglio (es. mozzarella, caciotta...)		15/25
Formaggio media stagionatura (es. pecorino...)		10/15
Formaggio alta stagionatura (stagionato 18/24 mesi) proposto come secondo piatto (es. Parmigiano Reggiano, Grana Padano)		5/10
Legumi	secchi	15/20
	freschi	30/60
<b>CONTORNI</b>		
Ortaggi freschi		50/70
Verdura cruda a foglia		15/25
Patate		30/50
<b>VARIE</b>		
Olio extravergine d'oliva per primi, secondi piatti e contorni: quantitativo totale		5/10
Pane		10/20
Frutta fresca di stagione		80/100
Frutta secca oleosa		5/10

♣ la suddivisione delle grammature delle varie tipologie di verdure indicate nella ricetta del ragù vegetale (ortolana) può essere variata in base alla stagionalità e alla personalizzazione delle varie ricette da parte del personale di cucina, mantenendo comunque invariato il quantitativo totale di verdura

## NOTE:

- Le quantità sopracitate si riferiscono al peso dell'alimento espresso in grammi, a crudo e al netto degli scarti;
- Possono essere utilizzate tutte le tipologie di cereali, anche semi-integrali; per alcuni cereali in grani come orzo e farro può risultare più difficile, nelle prime fasi del divezzamento, la somministrazione per la consistenza e la dimensione dei chicchi, possono essere proposti in forme diverse, vedi farro spezzato, ecc...;
- Per il pesce congelato/surgelato, il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle;
- E' importante controllare che non ci siano frammenti di ossa, spine e noccioli;
- Non vanno proposti i seguenti alimenti: latte vaccino, miele, zucchero fino all'anno. Il latte vaccino può essere utilizzato solo in piccole quantità come ingrediente nelle preparazioni;
- Va evitata l'aggiunta di sale;
- Non vanno proposti tal quali alimenti che possono essere molto duri e a superficie liscia come ad esempio acini d'uva, piselli, pomodorini, olive, pezzi di mela cruda, frutta secca oleosa sgusciata,..
- La frutta secca oleosa, tritata molto finemente, può essere proposta nel primo anno di vita in varie preparazioni: condimento per primi piatti, nelle insalate di frutta e verdura, in dolci da forno, in abbinamento a pane, yogurt...;
- Per le ricette fare riferimento al testo, precedentemente trasmesso, "Ben...essere in Tavola. Tabelle dietetiche e grammature dei piatti per la ristorazione scolastica – Anno Scolastico 2010/2011". Sarà cura del personale di cucina modificare le grammature degli alimenti principali come sopra indicato.

## **METODI DI COTTURA**

Per una ristorazione scolastica di qualità non è sufficiente la fornitura di materie prime adeguate ma risulta fondamentale anche la modalità con cui esse vengono cucinate. Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti come:

- ✓ **LESSATURA:** comporta, soprattutto nei vegetali, una perdita parziale di sali minerali e di alcune vitamine nel liquido di cottura. Tali perdite possono essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. con la pentola a pressione);
- ✓ **COTTURA A VAPORE:** consente una minore perdita di sali minerali e di vitamine rispetto alla lessatura;
- ✓ **COTTURA AL FORNO:** consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati ...) pur con un ridotto utilizzo di grassi;
- ✓ **COTTURA ALLA GRIGLIA/PIASTRA:** consente l'eliminazione dei grassi, tuttavia è consigliabile solo nelle realtà in cui il consumo è immediatamente successivo alla cottura per motivi organolettici;
- ✓ **COTTURA BRASATA O STUFATA:** consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale (ottenuto da verdure fresche), quindi un intenerimento degli alimenti senza grosse perdite nutrizionali.

I condimenti devono essere aggiunti a fine cottura (a crudo), tra questi è preferibile utilizzare l'olio extravergine di oliva. Evitare condimenti come il dado da brodo, mentre è da incrementare l'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche fresche e/o secche per insaporire i piatti. Si sconsiglia l'utilizzo di grassi di altro genere come ad esempio margarine, panna ....