

RELAZIONE TECNICA MENU'

Il menù (allegato A) viene redatto considerando il fabbisogno di un bambino dell'età di 5 anni, normo-peso (20Kg), normo-alto (112cm) e con un BMI nella media pari a 16.

In allegato (allegati B-C-D) sono consultabili i calcoli dei percentili su cui è stato basato lo studio.

Le TDEE necessarie al normale sviluppo del soggetto preso in considerazione devono oscillare tra 1600 e 1800 Kcal/die, ovviamente in considerazione dell'attività fisica quotidiana svolta; per tanto il menù è strutturato sulla base di un consumo medio giornaliero di 1700 Kcal, dove circa il 20% dovrebbe essere consumato per colazione, l'8% come merenda pomeridiana e il restante 72% dovrebbe essere diviso tra pranzo e cena.

Nei pasti proposti come pranzo del menù allegato, la percentuale calorica oscilla difatti tra il 33 e il 36%, in modo che la restante parte sarà consumata per cena.

Si riporta inoltre nell'allegato E la media di Proteine, Carboidrati e Grassi calcolata per i pasti dell'intera giornata, sulla base dei calcoli calorici sviluppati.

Nel menù non vengono indicate spezie e sale che dovranno essere usati in maniera adeguata ai cibi proposti, considerando che i consumatori finali sono bambini tra i 3 e i 5 anni.

Volendo stimare le quantità delle principali materie prime proponibili anche come biologiche, utilizzate per singolo bambino nelle 4 settimane proposte nel menù, si schematizza di seguito:

- Pasta e lasagne 530 gr
- Riso 310 gr
- Olio E.V.O. 262 gr
- Frutta 1.480 gr
- Yogurt 700 gr



Dott. G. Podimani

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Podimani", written over the stamp and extending to the right.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
3a settimana	~ 570 kcal tot Gnocchetti al pesto: -Gnocchetti (60 gr.) -Basilico (10 gr.) -Parmigiano grattugiato (10 gr.) -Pinoli (5 gr.) -Olio di oliva (2 cucchiaini) Petto di pollo agli agrumi (60gr.) Grigliata di zucchine (80 gr.) Pane (30 gr.) Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (100gr.) <u>Olio E.V.O. 7 gr. su intero pasto</u>	~ 530 kcal tot Timballo di riso al forno: -riso (60 gr.) -Salsa di pomodoro (40 gr.) -Mozzarella o formaggio (q.b.) Braciola di pollo arrosto (70 gr.) Fagiolini (100 gr.) Pane (30 gr.) Budino al cioccolato (50 gr.) <u>Olio E.V.O. 14 gr. su intero pasto</u>	~ 530 kcal tot Pasta e lenticchie: -Pasta di semola (40 gr.) -Lenticchie secche (40 gr.) Fesa di tacchino con limone e parmigiano -fesa di tacchino (50 gr.) -parmigiano a scaglie(q.b.) -limone (q.b) Pane (30 gr.) Frutta fresca di stagione (150 gr.) <u>Olio E.V.O. 16 gr. su intero pasto</u>	~ 510 kcal tot Pizza margherita con prosciutto cotto: -Pizza (100 gr.) -Prosciutto cotto (60 gr.) -pomodoro (q.b.) -mozzarella (q.b.) Frutta fresca di stagione (200 gr.) <u>Olio E.V.O. 12 gr. su intero pasto</u>	~ 520 kcal tot Risotto alla zucca: -Riso (60 gr.) -Zucca (40 gr.) Merluzzo o nasello in umido (80 gr.) Patate (80 gr.) Pane (30 gr.) Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (125 gr.) <u>Olio E.V.O. 16 gr. su intero pasto</u>
4a settimana	~ 560 kcal tot Farfalle al pomodoro e piselli: -pasta di semola (60 gr.) -salsa di pomodoro (40 gr.) -piselli (30 gr.) Prosciutto cotto (50 gr.) Insalata mista (100 gr.): Pane (30 gr.) Frutta fresca di stagione (150 gr.) <u>Olio E.V.O. 12 gr. su intero pasto</u>	~ 560 kcal tot Minestrone di verdure con pastina: -Pastina (60 gr.) -Verdure miste (60 gr.) Braciola di pollo arrosto (70 gr.) Tortino di verdure - Verdure miste (100 gr.) - Formaggio (20 gr.) Pane (30 gr.) Crostata di marmellata (40 gr.) <u>Olio E.V.O. 10 gr. su intero pasto</u>	~ 550 kcal tot Tortellini al pomodoro e parmigiano: -tortellini (60 gr.) -salsa di pomodoro (40 gr.) -parmigiano grattugiato (10 gr.) Vitello magro (70 gr.) Purè di patate (70 gr.): -patate (350gr.) -latte parz. scr. di vacca (30 gr.) -burro -parmigiano grattugiato -noce moscata Pane (30 gr.) Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (100 gr.) <u>Olio E.V.O. 8 gr. su intero pasto</u>	~ 580 kcal tot Lasagne al ragù: -Lasagne (60 gr.) -Salsa di pomodoro (50 gr.) -vitello magro tritato (30 gr.) Mozzarella (40 gr.) Carote a julienne (70 gr.) Pane (30 gr.) Frutta fresca di stagione (150 gr.) <u>Olio E.V.O. 13 gr. su intero pasto</u>	~ 540 kcal tot Pennette con pomodoro fresco e basilico: Pasta di semola (70 gr.) -Salsa di pomodoro (50 gr.) -Basilico Pesce spada panato al forno (70 gr.) Lattuga (100 gr.) Pane (30 gr.) Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (125 gr.) <u>Olio E.V.O. 17 gr. su intero pasto</u>

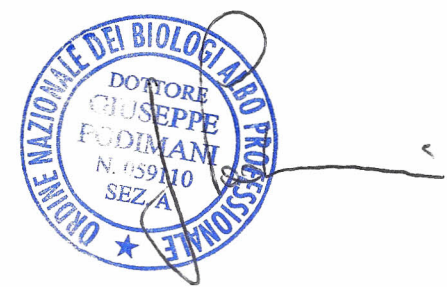
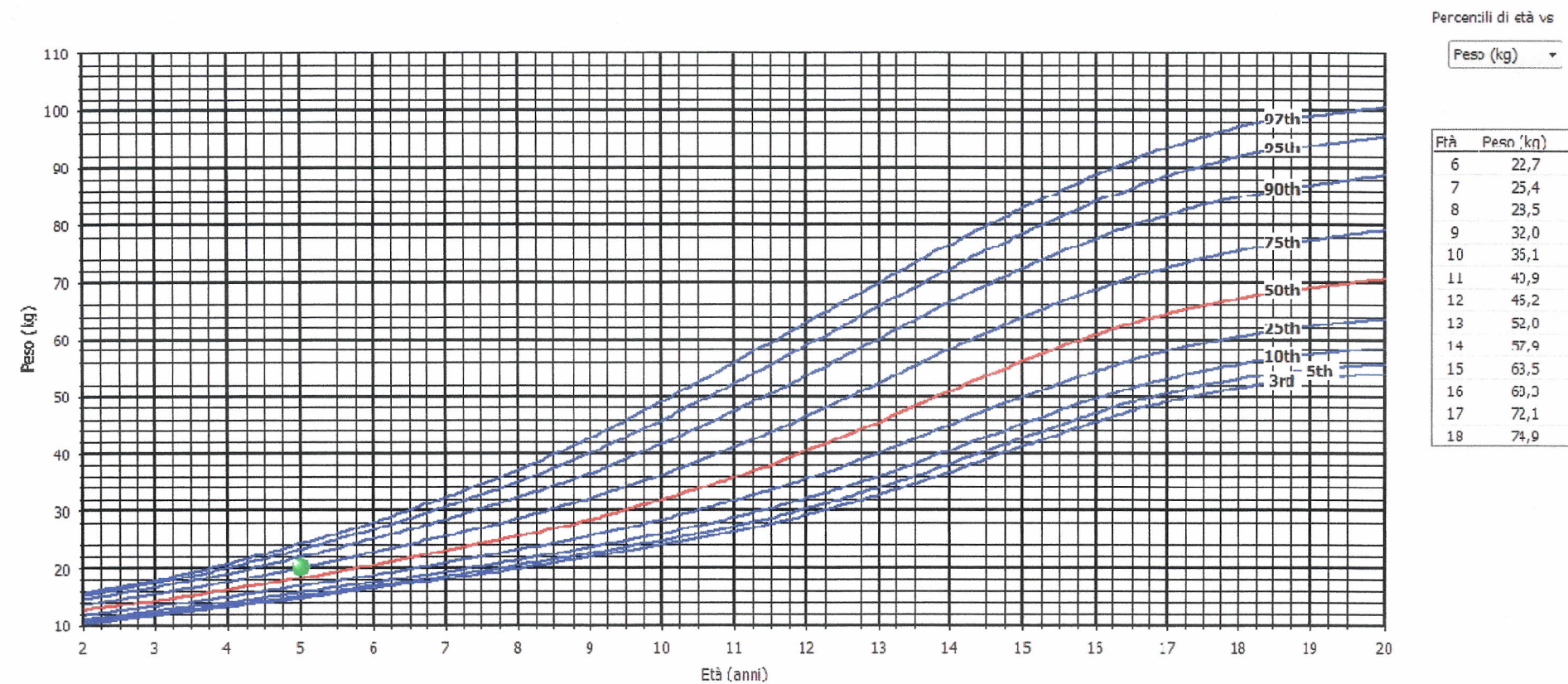


MENU' REFEZIONE SCOLASTICA SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE

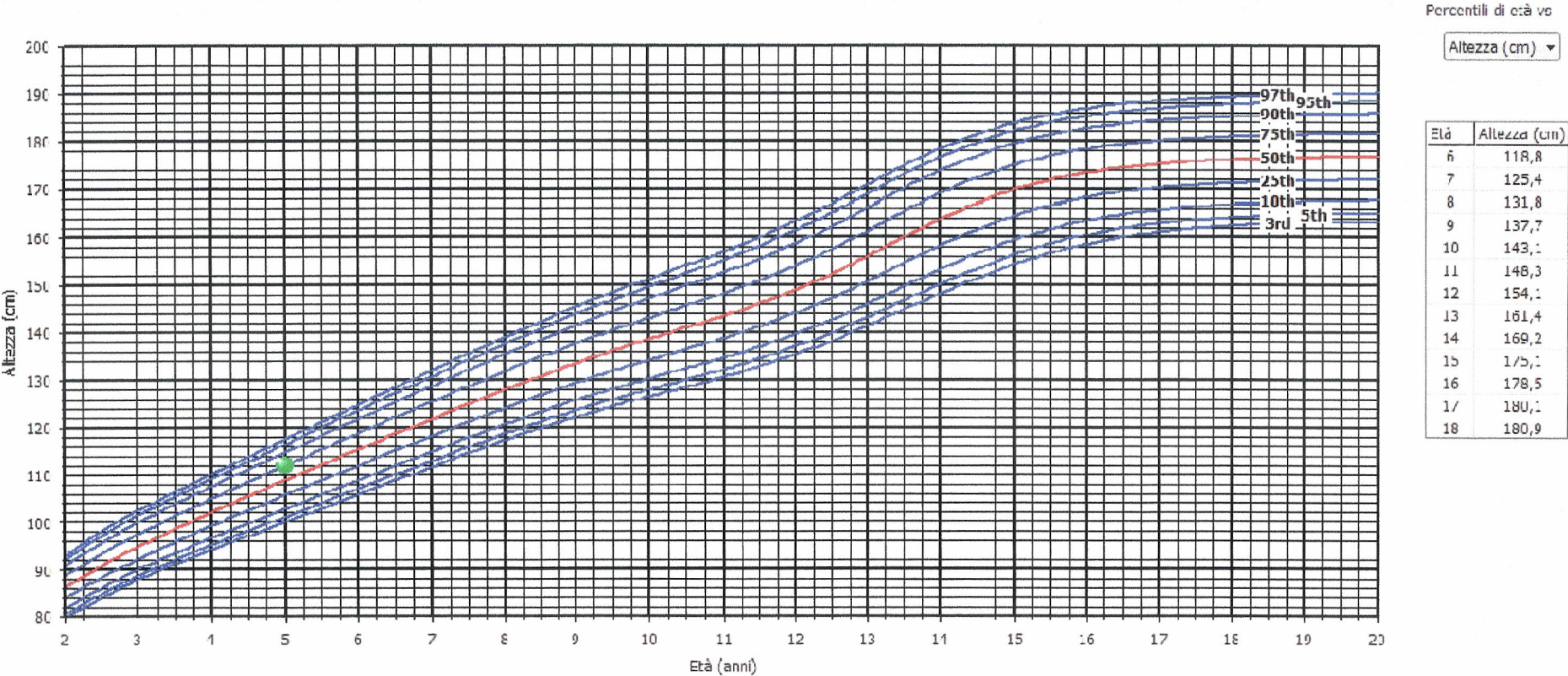
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1a settimana	~ 530 kcal tot Risotto verde: -Riso (70 gr.) -Verdure miste passate (60 gr.) Caprese: -Bocconcini di mozzarella (40 gr.) -Pomodorini (60 gr.) Pane (30 gr.) Frutta fresca di stagione (180 gr.) <u>Olio E.V.O. 13 gr. su intero pasto</u>	~ 550 kcal tot Gnocchetti al pomodoro e basilico: -Gnocchetti (70 gr.) -Salsa di pomodoro (40 gr.) -Basilico Petto di pollo panato alla piastra (80gr.) Fagiolini (80gr.) Pane (30 gr.) Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (100 gr.) <u>Olio E.V.O. 15 gr. su intero pasto</u>	~ 540 kcal tot Pizza margherita con prosciutto cotto: -Pizza (100 gr.) -Prosciutto cotto (50 gr.) -pomodoro (q.b.) -mozzarella (q.b.) Frutta fresca di stagione (200 gr.) <u>Olio E.V.O. 10 gr. su intero pasto</u>	~ 580 kcal tot Orecchiette al pesto: -Pasta di semola (60 gr.) -Basilico (10 gr.) -Parmigiano grattugiato (10 gr.) -Pinoli (5 gr.) -Olio di oliva (2 cucchiaini) Scaloppine di vitello magro (70 gr.) alla crema di zucca (q.b.) Pane (30 gr.) Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (100 gr.) <u>Olio E.V.O. 11 gr. su intero pasto</u>	~ 560 kcal tot Fusilli con tonno al naturale: -Pasta di semola (60 gr.) -Tonno al naturale (30 gr.) Bastoncini di pesce (60 gr.) Lattuga (100 gr.) Pane (30 gr.) Crostata di marmellata (40 gr.) <u>Olio E.V.O. 16 gr. su intero pasto</u>
2a settimana	~ 540 kcal tot Passato di verdure con pastina: -Pastina (60 gr.) -Verdure miste passate (60 gr.) Provola (40gr.) Pomodori (80gr.) Pane (30gr.) Frutta fresca di stagione (150 gr.) <u>Olio E.V.O. 14 gr. su intero pasto</u>	~ 560 kcal tot Lasagne al ragù: -Lasagne (60 gr.) -Salsa di pomodoro (50 gr.) -vitello magro tritato (20 gr.) -formaggio (q.b.) Formaggio spalmabile (30 gr.) Passato di piselli freschi (80 gr.) Pane (30 gr.) Yogurt alla frutta da latte parz. scr. (100 gr.) <u>Olio E.V.O. 13 gr. su intero pasto</u>	~ 530 kcal tot Tortellini al pomodoro e parmigiano: -tortellini (70 gr.) -salsa di pomodoro (50 gr.) -parmigiano grattugiato (10gr.) Tortino di verdure - Verdure miste (100 gr.) - Formaggio (30 gr.) Pane (30 gr.) Frutta fresca di stagione (150 gr.) <u>Olio E.V.O. 14 gr. su intero pasto</u>	~ 560 kcal tot Risotto agli spinaci: -Riso (60 gr.) -Spinaci passati(40 gr.) Polpettine di vitello magro (80 gr.) al sugo (q.b.) Carote a julienne (60 gr.) Pane (30 gr.) Frutta fresca di stagione (150 gr.) <u>Olio E.V.O. 12 gr. su intero pasto</u>	~ 570 kcal tot Crema di carote con pasta o crostini: -Pasta di semola (60gr.) - Passato di carote (60gr.) Platessa (80 gr.) con ciliegino (q.b.) in umido Patate (70 gr.) Pane (30 gr.) Torta margherita (40 gr.) <u>Olio E.V.O. 19 gr. su intero pasto</u>



Allegato B



Allegato C



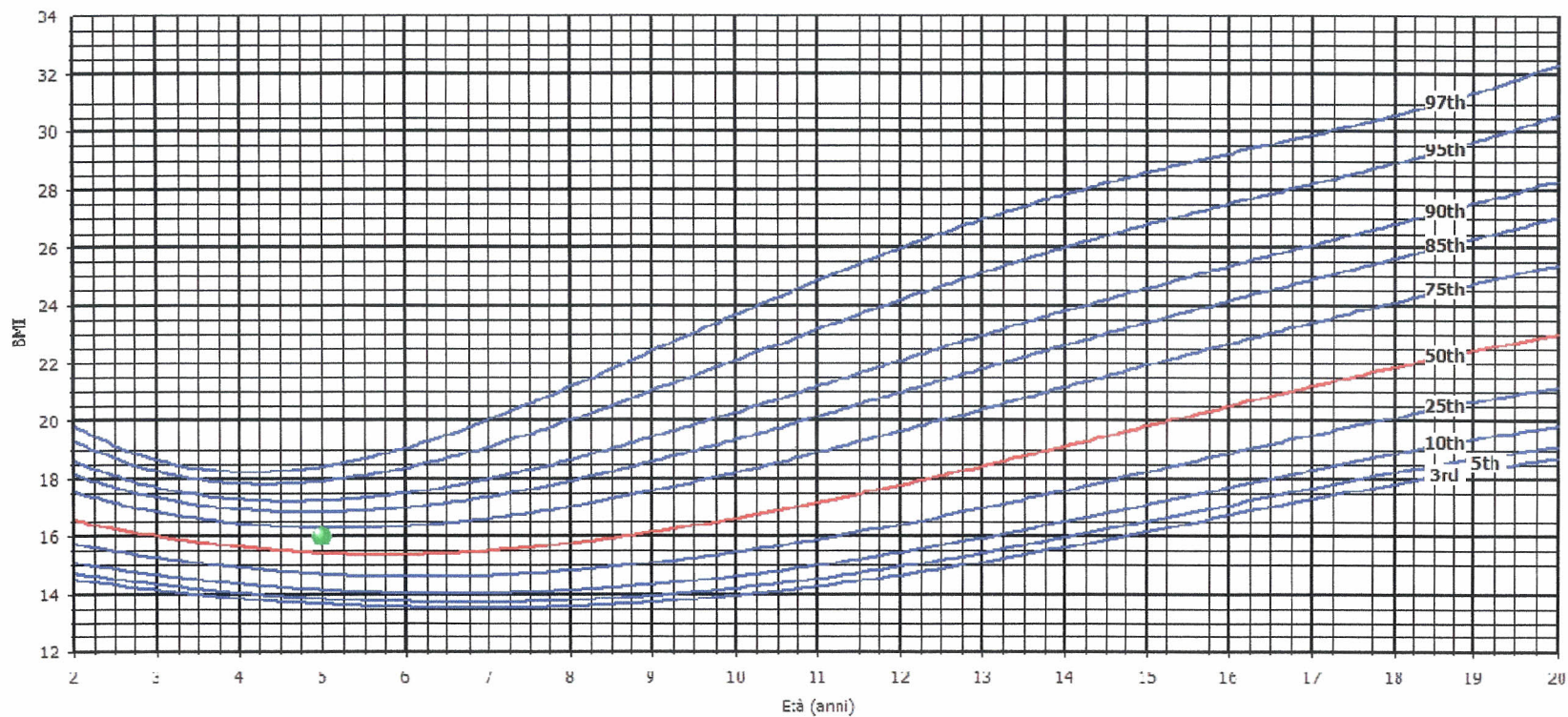
ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI ALBO PROFESSIONALE

DOTT. GIUSEPPE PODIMANTI

N. 059110

SEZ. A

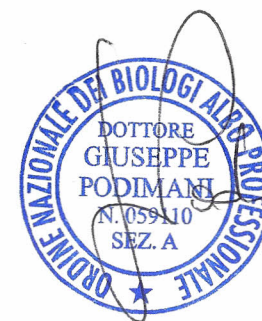
Allegato D



Percentili di età vs

DNI -

Età	BMI
6	16,0
7	16,3
8	16,7
9	17,2
10	17,8
11	18,5
12	19,2
13	20,0
14	20,7
15	21,5
16	22,2
17	22,9
18	23,6

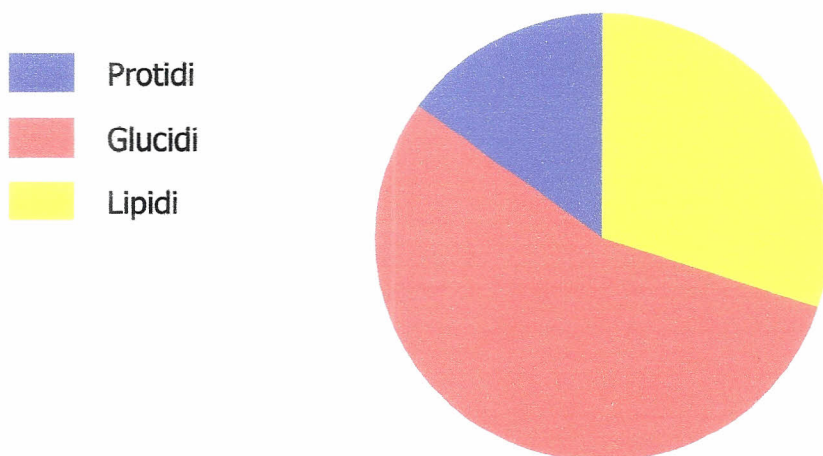


PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Elaborato da: **dott. Giuseppe Podimani**

Data dell'elaborazione: 01/01/2015	Dati Anagrafici	
	Sesso:	Maschio
	Età (anni):	5
Refezione Scolastica	Altezza (cm):	112
	Peso (Kg):	20
	BMR FAO/WHO/UNU (kcal):	955
	BMR Harris-Benedict (kcal):	874
	BMI (Body Mass Index):	15,94
Codice dieta: RFZSCLAA15001		

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEGLI APPORTI ENERGETICI



APPORTI ENERGETICI

	Grammi	kcal	%
Protidi	64	255	15,00
Glucidi	240	935	55,00
Lipidi	57	510	30,00
Totale kcal		1700	100,00

