

TABELLA INDICATIVA DELLE GRAMMATURE AL PASTO



ALIMENTI	6 MESI	8 MESI	12 MESI
CEREALI IN FARINA PRECOTTI	20 g	20-25 g	25 g
PASTINA PICCOLA	20 g	20-25 g	25 g
CEREALI IN CHICCO peso a crudo	20 g	20-25 g	25 g
FARINA DI MAIS per polenta	20 g	20-25 g	25 g
PATATE da proporre come purea	40 g	60 g	70 g
FORMAGGIO GRATTUGIATO da aggiungere alla pasta	*	*	5 g
LEGUMI FRESCHI da utilizzare decorticati o setacciati dopo la cottura, soprattutto i primi mesi	20 g	25 g	30 g
LEGUMI SECCHI lenticchie, ceci, piselli ecc. decorticati, farine di legumi o pasta di legumi	5 g	10 g	10 g
FORMAGGI FRESCHI robiola, caprino, crescenza	10 g	20 g	25 g
RICOTTA	20 g	25 g	35 g
PESCE FRESCO nasello, merluzzo, salmone, branzino, orata, sardine ecc.	10-15 g	20 g	30 g
PESCE OMOGENEIZZATO	1/2 vasetto	1 vasetto	1 vasetto
CARNE FRESCA	10 g	20 g	25 g
CARNE OMOGENIZZATA	1/2 vasetto	1 vasetto	1 vasetto
UOVA	1/2 uovo	1/2 uovo	1 uovo
TOFU	10-20 g	20 g	20-30 g
TEMPEH	-	10-20 g	20-30 g
FRUTTA FRESCA 3 porzioni al giorno	20-30 g	30 g	30 g
FRUTTA OMOGENEIZZATA	80 g	100 g	-
YOGURT BIANCO da latte intero	1/2 vasetto	1/2 vasetto	1/2 vasetto
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA da inserire al pasto	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
SALSA TAHINA da usare in sostituzione all'olio	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
VERDURA COTTA	1-2 cucchiaini	3-4 cucchiaini	80-100 g
FRUTTA SECCA crema di mandorle ecc.	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
SEMI OLEOSI girasole, sesamo ecc. da usare alternandoli alla frutta secca	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino

* Non indicato perché non consigliabile la somministrazione.

QUANTITÀ E FREQUENZA NELLE FASCE DI ETÀ 1-2 ANNI



ALIMENTI	GIORNO	SETTIMANA
PASTA, RISO, FARRO, ORZO	25 g ▶ 2 volte	-
PANE	15 g ▶ 2-3 volte	-
PIZZA in sostituzione di pasta, riso, pane, patate ecc.	-	80 g ▶ 1 volta
PRODOTTI DA FORNO, CEREALI DA COLAZIONE	1 biscotto o 1 fetta biscottata o 10 g cereali da colazione ▶ 1 volta	-
PATATE	-	70 g ▶ 1 volta
VERDURE DI STAGIONE	15 g di insalate (es. pomodori, lattuga ecc.) o 70 g da cuocere (es. bieta, spinaci ecc.) ▶ 2 volte	-
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	40 g ▶ 2-3 volte	-
FRUTTA SECCA A GUSCIO	-	-
LATTE VACCINO	150 ml ▶ 1 volta	-
YOGURT	60 g ▶ 1 volta	-
FORMAGGIO	-	25 g di formaggio ▶ 2 volte 15 g di formaggio da grattugiare (es. Parmigiano Reggiano) ▶ da suddividere nell'arco della settimana
PESCE	-	30 g ▶ 3 volte
CARNE	-	25 g ▶ 3 volte
UOVA	-	50 g (1 uovo) ▶ 2 volte
LEGUMI	-	30 g freschi o 10 g secchi ▶ 3 volte
OLIO	23 g di extravergine di oliva ▶ da suddividere nell'arco della giornata	-
DOLCI	-	20 g di dolci da forno o 10 g di cioccolato, marmellata ecc. o 40 g di dolci al cucchiaio ▶ 1 volta
ACQUA	200 ml (1 bicchiere medio) ▶ 4 volte	-
ZUCCHERO	-	-

NOTA Le grammature di questa tabella sono state estrapolate dalle linee guida per la sana alimentazione del CREA, che è possibile consultare al link <https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>