

# COME COMPORRE IL VOSTRO MENÙ

Divertitevi a comporre il menù giornaliero usando le indicazioni della **Piramide Alimentare!** Tanto più **vario** e **colorato**, tanto più salutare sarà per il tuo bambino e per tutta la famiglia.

## RICORDATI CHE OGNI GIORNO IL TUO BAMBINO DOVREBBE MANGIARE:

**5 porzioni** di frutta o verdura



**4 porzioni** di cereali



**2 porzioni** di latte e derivati



**2 porzioni** di alimenti proteici a scelta tra



## INOLTRE RICORDATI DI:

offrire sempre come bevanda **acqua di rubinetto**



usare **olio extravergine di oliva** per condire e cucinare



limitare il **sale** e i cibi con **zuccheri aggiunti**



alternare le fonti di proteine nell'arco della settimana:  
**UOVA, CARNE BIANCA, PESCE, LEGUMI, FORMAGGI**



2-3 volte/settimana

**CARNE ROSSA, SALUMI MAGRI** (prosciutto crudo, cotto e bresaola)



1 volta/settimana

# MENÙ GIORNALIERO

## COLAZIONE



Una tazza di latte intero



4 biscotti secchi o integrali

## SPUNTINO



Un bicchiere di spremuta d'arancia

# MENÙ GIORNALIERO

## COLAZIONE



Uno yogurt al naturale



Fiocchi di cereali (40 grammi)

## SPUNTINO



Pane (1 fetta)  
e marmellata (1 cucchiaino)

## PRANZO



Pasta al sugo (1 pugno)



Insalata verde (2-3 pugni)



Petto di pollo (il palmo di una mano)



Una banana

## PRANZO



Pasta con i fagiolini  
(1 pugno di pasta + 2 pugni  
di fagiolini)



Frittata (1 uovo)



Una mela

## MERENDA



1 bicchiere di latte intero (125 ml) senza  
zucchero aggiunto

## MERENDA



Frutta fresca (es. mela 150g)

## CENA



Verdure al forno (1 pugno)



Merluzzo (il palmo di una mano)



Pane (un panino integrale)



Un kiwi

## CENA



Carote lesse a rondelle (un pugno)



Stracchino (2 dita)



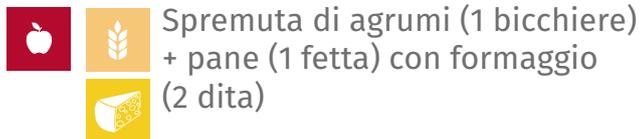
Pane (una fetta)



Una pera

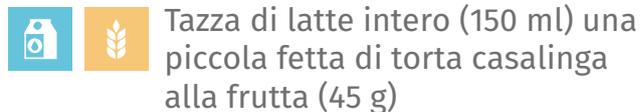
# MENÙ GIORNALIERO

## COLAZIONE

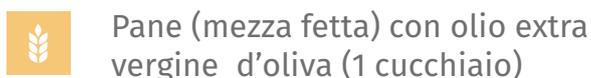


# MENÙ GIORNALIERO

## COLAZIONE



## SPUNTINO



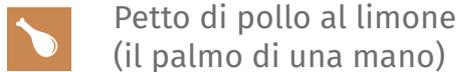
## SPUNTINO



## PRANZO



## PRANZO



## MERENDA



## MERENDA



## CENA



## CENA



# MENÙ GIORNALIERO

## COLAZIONE



Yogurt alla frutta o naturale (125 g)



frutta fresca (es. 150 g di mela)  
e due biscotti secchi (20 g)



1 tazza di latte intero (150 ml)



pane 40 g con miele (10 g)

## SPUNTINO



Pane (20 g) e miele (5g)



Torta di yogurt (20 g)

## PRANZO



Risotto con radicchio rosso e salsiccia  
(1 pugno)



Carote alla julienne (2-3 pugni)



Polpette (2-3 piccole)



Pera



Pasta con le zucchine aglio e menta  
(1 pugno)



Fagiolini con aglio (2-3 pugni)



Formaggio pasta dura (2 dita)



Una banana

## MERENDA



1 yogurt al naturale



1 bicchiere di latte intero (125 ml) senza  
zucchero aggiunto

## CENA



Minestra di porri con pasta



Verdure miste al forno



Sogliola al limone  
(il palmo di una mano)



Ciliegie



Vellutata di ceci



Insalata verde (2-3 pugni)



Pane (mezza fetta)



Una pera

# MENÙ GIORNALIERO

## COLAZIONE



1 tazza di latte intero (150 ml)



pane 40 g con miele (10 g)

## SPUNTINO



Torta di yogurt (20 g)

## PRANZO



Pasta con le zucchine aglio e menta  
(1 pugno)



Fagiolini con aglio (2-3 pugni)



Formaggio pasta dura (2 dita)



Una banana

## MERENDA



1 bicchiere di latte intero (125 ml) senza  
zucchero aggiunto

## CENA



Vellutata di ceci



Insalata verde (2-3 pugni)



Pane (mezza fetta)



Una pera

# MENÙ GIORNALIERO

## COLAZIONE



Una tazza di latte intero (150 ml)



focchi di cereali (40g)

---

## SPUNTINO



Un bicchiere di spremuta

---

## PRANZO



Gnocchi di patate al pomodoro  
(1 pugno-80 g)



Insalata mista (2-3 pugni)



Spezzatino di maiale (1 pugno) o arista  
(il palmo di una mano)



1 banana

---

## MERENDA



1/2 muffin al cioccolato (30 g) + 100 gr  
di frutta fresca (1 frutto piccolo)

---

## CENA



Spinaci in padella (1 pugno)



Prosciutto cotto (2 fettine - 30 g)



Pane (un panino)



Una mela