

TABELLA ALIMENTI: quantità ⁽¹⁾ consigliate e frequenze di consumo per fasce di età

ALIMENTI	2 - 3 anni		4 - 6 anni		7 - 10 anni		11 - 14 anni	
	QUANTITA' CONSIGLIATA (gr)	FREQUENZA DI CONSUMO	QUANTITA' CONSIGLIATA (gr)	FREQUENZA DI CONSUMO	QUANTITA' CONSIGLIATA (gr)	FREQUENZA DI CONSUMO	QUANTITA' CONSIGLIATA (gr)	FREQUENZA DI CONSUMO
Pasta/riso, polenta, orzo, farro, ecc.	40 g	2 volte al giorno	50 g	2 volte al giorno	70 g	2 volte al giorno	100 g	2 volte al giorno
Pane	20 g	2 volte al giorno	40 g	2-3 volte al giorno	50 g	2-3 volte al giorno	50g	3 volte al giorno
Pizza	80 g	1 volta alla settimana	150 g	1 volta alla settimana	200 g	1 volta alla settimana	350 g	1 volta alla settimana
Prodotti da forno e cereali da colazione	2 biscotti o fette biscottate o g.20 cereali da colazione	1 volta al giorno	3 biscotti o fette biscottate o 30 g cereali da colazione	1 volta al giorno	4 biscotti o fette biscottate o 40 g cereali da colazione	1 volta al giorno	4 biscotti o fette biscottate o 40 g cereali da colazione	1 volta al giorno
Patate	100 g	1 volta alla settimana	100 g	1 volta alla settimana	150 g	1 volta alla settimana	200 g	2 volte alla settimana
Verdura (insalata/da cuocere)	20 g/80 g	2 volte al giorno	40 g/120 g	2 volte al giorno	50 g/150 g	2 volte al giorno	50 g/200 g	2 volte al giorno
Frutta fresca	70 g	3 volte al giorno	80 g	2-3 volte al giorno	100 g	2-3 volte al giorno	120 g	2-3 volte al giorno
Frutta secca a guscio	-	-	20 g	3 volte alla settimana	30 g	3 volte alla settimana	30 g	3 volte alla settimana
Legumi	30 g freschi o 10 g secchi	3 volte alla settimana	60 g freschi o 20 g secchi	3 volte alla settimana	90 g freschi o 30 g secchi	3 volte alla settimana	120 g freschi o 40 g secchi	3 volte alla settimana
Latte vaccino	200 ml	1 volta al giorno	200 ml	1 volta al giorno	200 ml	1 volta al giorno	200 ml	1 volta al giorno
Yogurt	60 g	4 volte alla settimana	125 g	5 volte alla settimana	125 g	5 volte alla settimana	125 g	1 volta al giorno
Formaggio (2) (3)	30 g /20 g	2 volte alla settimana	40 g/20 g	3 volte alla settimana	70 g/30 g	3 volte alla settimana	100 g/50 g	3 volte alla settimana
Pesce	50 g	3 volte alla settimana	60 g	3 volte alla settimana	80 g	3 volte alla settimana	150 g	3 volte alla settimana
Carne	35 g	3 volte alla settimana	45 g	3 volte alla settimana	80 g	3 volte alla settimana	100 g	3 volte alla settimana
Uova	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana	50 g (un uovo)	2 volte alla settimana
Olio	30 g	nella giornata	10 g	2 volte e 1/2 al giorno	10 g	2 volte e 1/2 al giorno	10 g	3 volte al giorno
Dolci (da forno/cioccolato/al cucchiaino)	50 g/20 g/ 80 g	1 volta alla settimana	30 g/10 g/100 g	2 volte alla settimana	50 g/25 g/100 g	3 volte alla settimana	100 g/40 g/125 g	4 volte alla settimana
Acqua	200 ml	4 volte al giorno	200 ml	6 volte al giorno	200 ml	6 volte al giorno	200 ml	6 volte al giorno

La suddetta Tabella è stata riprodotta dalle Linee Guida (Crea 2018)

(1) le porzioni e le unità di misura di riferimento sono definite nei Larn IV revisione (http://www.sinu.it/public/20141111/_LARN_porzioni.pdf) e si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, all'alimento pronto per il consumo (ad esempio latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.)

(2) con grassi inferiori al 25%

es. mozzarella

(2) con grassi inferiori al 25%

es. mozzarella