



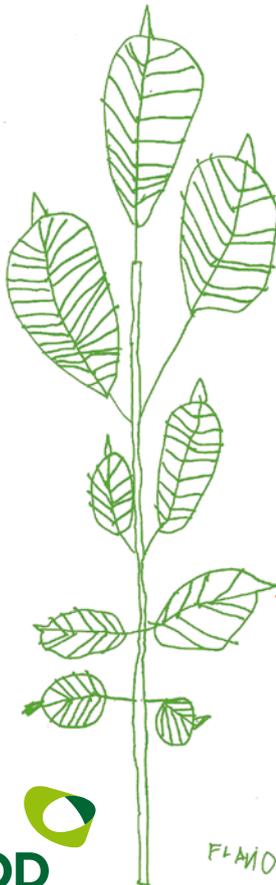
SCUOLE E NIDI D'INFANZIA
Istituzione del
Comune di Reggio Emilia
REGGIO EMILIA APPROACH

Menu validato dal
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione (S.I.A.N.) dell'AUSL
di Reggio Emilia

menu complementare nidi comunali

bambini dai 4 ai 12 mesi

anno scolastico 2023/2024



- Inserire il sale iodato solo dopo l'anno di vita del bambino e in quantità molto limitate.
- **E' sconsigliato l'utilizzo dello zucchero e comunque non deve essere mai aggiunto al latte.**
- Introduzione graduale degli alimenti nuovi e la prima volta deve essere sempre sperimentata dalla famiglia.
- **Adeguata rotazione degli alimenti per arricchire il più possibile il gusto del bambino.**
- Sono state inserite nel menu ricette che prevedono l'utilizzo di cereali e pseudo cereali a chicco intero, amaranto, grano saraceno, riso semi-integrale, per le loro caratteristiche nutrizionali: privi di glutine, ricchi di proteine vegetali, fibra e minerali per allargare gli orizzonti sensoriali dei bambini.
- **Si consiglia di proporre più volte l'assaggio di un'ampia tipologia di verdura e frutta, sapori e colori diversi serviranno a stimolare i sensi del bambino e a formare gusti e abitudini alimentari già dai primi mesi di vita.**

dal 4 al 5 mese

stesso tipo di latte
in uso a casa

è possibile somministrare il latte materno previa compilazione di un modulo fornito dal nido ed autorizzato dal S.I.A.N. con indicazioni di conservazione prima della somministrazione dello stesso

dal 6 mese

MATTINO: frutta fresca frullata

PRANZO:

- brodo di verdura gr. 250
(senza passato)

iniziare il primo brodo vegetale con patata, carota, zuccina a cui si può aggiungere semolino di riso o crema di mais e tapioca o pastina senza glutine

- liofilizzato

- 1 cucchiaino di olio di oliva extra vergine aggiunto a crudo
- 1 cucchiaino di formaggio parmigiano reggiano

MERENDA:

- latte di proseguimento gr.250

lo schema proposto è indicativo e viene integrato individualmente sulla base dell'inserimento dei diversi gruppi alimentari nel contesto familiare

NOTE:

dal 7 al 9 mese*

MATTINO: frutta fresca frullata

PRANZO:

- brodo vegetale con passato di verdura senza sale gr. 300

inserire progressivamente le verdure fresche di stagione indicativamente con questo ordine: zucca, fagiolini, finocchio, sedano

- pastina

- omogeneizzato di carne o pesce

successivamente inserire carne o pesce freschi cotti a vapore

- 1 o 2 cucchiaini di olio di oliva extra vergine aggiunto a crudo
- 1 o 2 cucchiaini di formaggio parmigiano reggiano

MERENDA:

- frutta frullata o grattugiata: mela, pera, banana, 1 biscotto

- oppure si può variare con una merenda di latte 'di proseguimento' gr. 250 e biscotti

- oppure yogurt bianco con frutta frullata o grattugiata

dal 10 al 12 mese*

MATTINO: frutta fresca di stagione

PRANZO:

- passato di verdura senza sale

al passato si possono aggiungere altre verdure quali pomodoro e spinaci; si possono introdurre gradualmente i legumi: ceci, lenticchie, fagioli inseriti inizialmente separatamente e passati con il passaverdure

ALTERNATIVA:

- pasta asciutta all'olio di oliva extra vergine a crudo senza sale

- pasta asciutta al sugo di pomodoro e olio di oliva extra vergine a crudo.

- carne fresca: pollo/tacchino/vitellone

ALTERNATIVA:

*- pesce fresco cotto a vapore o al forno o frullato o macinato
- formaggio parmigiano reggiano*

MERENDA:

- latte di proseguimento gr. 250 con biscotti

ALTERNATIVA:

yogurt con frutta e biscotti oppure frutta frullata con i biscotti

* le MERENDE dal 7° al 12° mese che prevedono il consumo di biscotti non devono essere proposte più di due volte nella stessa settimana. Sono da prediligere merende a base di frutta/latte/yogurt.