



TABELLA DELLE
GRAMMATURE
INDICATIVE
1 - 17 anni

Fonte: CREA

TABELLE DELLE PORZIONI STANDARD

I fabbisogni energetici e di nutrienti dovrebbero essere calcolati sulla base dell'età, dello stile di vita e delle esigenze di ognuno di noi.

Nel tradurre questi fabbisogni in quantità di alimenti, è stata identificata una porzione, che possa aiutare a soddisfare le richieste del nostro corpo.

Ma a quanto corrisponde una porzione?

Per iniziare a prendere dimestichezza con il concetto di porzione, si può far riferimento alle porzioni standard consigliate che trovate nelle seguenti tabelle.

Per ogni alimento è riportata la grammatura consigliata in ottica di un'alimentazione sana ed equilibrata.

Si tratta di suggerimenti di consumo pratici riferiti a **BAMBINI E ADOLESCENTI 1-17 ANNI**.

Le grammature indicate sono state proposte dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione del CREA (revisione 2018). Per ogni categoria alimentare è stata identificata una precisa porzione di consumo raccomandata in funzione della fascia di età. In alcuni casi la proposta di una precisa grammatura è anche accompagnata da una frequenza di consumo raccomandata (giornaliera o settimanale).

Queste indicazioni vi devono aiutare nel comporre i vostri pasti, non solo in termini di fonti di nutrienti (fonti di proteine, carboidrati, grassi, fibre...), ma anche, in maniera più pratica, in termini di porzione di ogni singolo alimento che portate in tavola. Così potrete creare dei pasti equilibrati in termini di qualità e quantità, che vi aiutino a mantenere un'alimentazione sana, equilibrata e soprattutto varia.

Le grammature indicate si intendono al crudo e al netto degli scarti.

Tabella INDICATIVA delle grammature al pasto

Suggerimenti pratici riferiti a **BAMBINI E ADOLESCENTI 1-17 ANNI**, per come organizzare la propria alimentazione quotidiana, equilibrata e il più possibile varia.

Quantità consigliata e frequenze di consumo per fasce di età

Fasce di età	1-2 ANNI		2-3 ANNI		4-6 ANNI		7-10 ANNI		11-14 ANNI		15-17 ANNI	
	Giorno	Settimana	Giorno	Settimana	Giorno	Settimana	Giorno	Settimana	Giorno	Settimana	Giorno	Settimana
ALIMENTI	Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza		Quantità e frequenza	
Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.	25 g 2 volte		40 g 2 volte		50 g 2 volte		70 g 2 volte		100 g 2 volte		100 g 2 volte	
Pane	15 g 2 volte		20 g 2 volte		40 g 2-3 volte		50 g 2-3 volte		50 g 3 volte		50 g 4 volte	
Pizza (in sostituzione di pasta, riso, pane, patate, ecc.)		80 g 1 volta		80 g 1 volta		150 g 1 volta		200 g 1 volta		350 g 1 volta		350 g 1 volta
Prodotti da forno e cereali da colazione	1 biscotto o 1 fetta biscottata o 10 g cereali da colazione 1 volta		2 biscotti o 2 fette biscottate o 20 g cereali da colazione 1 volta		3 biscotti o 3 fette biscottate o 30 g cereali da colazione 1 volta		4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione 1 volta		4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione 1 volta		5 biscotti o 5 fette biscottate o 50 g cereali da colazione 1 volta	
Patate		70 g 1 volta		100 g 1 volta		100 g 1 volta		150 g 1 volta		200 g 2 volte		200 g 2 volte
Verdure di stagione	15 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 70 gr da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.) 2 volte		20 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 80 gr da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.) 2 volte		40 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 120 gr da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.) 2 volte		50 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 150 gr da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.) 2 volte		50 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 200 gr da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.) 2 volte		50 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 200 gr da cuocere (es. bietta, spinaci, ecc.) 2 volte	
Frutta fresca di stagione	40 g 3 volte		70 g 3 volte		80 g 2-3 volte		100 g 2-3 volte		120 g 2-3 volte		150 g 2-3 volte	
Frutta secca a guscio	-		-		-		20 g 3 volte		30 g 3 volte		30 g 3 volte	
Latte vaccino	150 ml 1 volta		200 ml 1 volta		200 ml 1 volta		200 ml 1 volta		200 ml 1 volta		200 ml 1 volta	
Yogurt	60 g 1 volta			60 g 4 volte		125 g 5 volte		125 g 5 volte		125 g 1 volta		125 gr 1 volta
Formaggio		25 g di formaggi 2 volte 15 g formaggio da grattugiare (es. parmigiano) Da suddividere nell'arco della settimana		30 g di formaggi 2 volte 30 g da grattugiare (es. parmigiano) Da suddividere nell'arco della settimana		40 g di formaggi 3 volte		70 g di formaggi o 30 g di formaggio tipo parmigiano 3 volte		100 g di formaggi o 50 g di formaggio tipo parmigiano 3 volte		100 g di formaggi o 50 g di formaggio tipo parmigiano 3 volte
Pesce		30 g 3 volte		50 g 3 volte		60 g 3 volte		80 g 3 volte		150 g 3 volte		150 g 3 volte
Carne		25 g 3 volte		35 g 3 volte		45 g 3 volte		80 g 3 volte		100 g 3 volte		100 g 3 volte
Uova		50 g (un uovo) 2 volte		50 g (un uovo) 2 volte		50 g (un uovo) 2 volte		50 g (un uovo) 2 volte		50 g (un uovo) 2 volte		50 g (un uovo) 2 volte
Legumi		30 g freschi o 10 g secchi 3 volte		30 g freschi o 10 g secchi 3 volte		60 g freschi o 20 g secchi 3 volte		90 g freschi o 30 g secchi 3 volte		120 g freschi o 40 g secchi 3 volte		120 g freschi o 40 g secchi 3 volte
Olio	23 g di extra vergine di oliva Da suddividere nell'arco della giornata		30 g di extra vergine di oliva Da suddividere nell'arco della giornata		10 g di extra vergine di oliva 2 e ½ volte		10 g di extra vergine di oliva 2 e ½ volte		10 g di extra vergine di oliva 3 volte		10 g di extra vergine di oliva 4 volte	
Dolci		20 g dolci da forno o 10 g cioccolato, marmellata ecc. o 40 g dolci a cucchiaino 1 volta		50 g dolci da forno o 20 g cioccolato, marmellata ecc. o 80 g dolci a cucchiaino 1 volta		30 g dolci da forno o 10 g cioccolato, marmellata ecc. o 100 g dolci a cucchiaino 2 volte		50 g dolci da forno o 25 g cioccolato, marmellata ecc. o 100 g dolci a cucchiaino 3 volte		100 g dolci da forno o 40 g cioccolato, marmellata ecc. o 125 g dolci a cucchiaino 4 volte		100 g dolci da forno o 40 g cioccolato, marmellata ecc. o 125 g dolci a cucchiaino 5 volte
Acqua	200 ml (un bicchiere medio) 4 volte		200 ml (un bicchiere medio) 4 volte		200 ml (un bicchiere medio) 6 volte		200 ml (un bicchiere medio) 6 volte		200 ml (un bicchiere medio) 6 volte		200 ml (un bicchiere medio) 6-8 volte	
Zucchero	-		-		-		-		5 g (un cucchiaino raso) 1 volta		5 g (un cucchiaino raso) 1 volta	

Potete scaricare il documento ufficiale delle linee guida al seguente link

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

Ramina Verdiana

Dietista



Mi definisco una Dietista da sempre, ancora prima della laurea ho potuto contare su basi solide che mi sono state trasmesse dalla mia famiglia, da qui la convinzione forte e reale che è dalla famiglia che parte tutto il processo di educazione alimentare.

Mi piace insegnare alle persone ad alimentarsi in modo corretto, vario, ricco di sapore e gusto, perché la sana alimentazione è molto semplicemente questa. Mi sono occupata per anni di educazione alimentare e alimentazione della prima infanzia, ristorazione delle grandi comunità (scuole, ospedali e case di riposo). Un tema a me molto caro e che continua ad essere ancora oggi sconosciuto è quello dello svezzamento.

Ad oggi mi occupo di effettuare consulenze online in particolare per la donna in gravidanza, allattamento, per i bambini in fase di svezzamento e per le famiglie in generale che vogliono migliorare la loro alimentazione, attraverso il portale Nutricam.

Dove mi trovi:

- 📷 Instagram: @verdy75
- 🌐 Sito web: www.nutricam.fit
- ✉️ verdianaconsulenzaonline@gmail.com

La prima piattaforma di consulenze online

I PERCORSI NUTRIZIONE

NutriCam è la prima piattaforma dedicata alla nutrizione online e ti mette a disposizione percorsi nutrizionali online in video-chiamata con professionisti altamente qualificati.

Grazie al suo team di Dietiste e Nutrizioniste, NutriCam offre percorsi adatti a chi vuole intraprendere un cambiamento, a chi ha a cuore la salute e il benessere di tutta la famiglia, a chi ha bisogno di uno stimolo per raggiungere i propri obiettivi.

Dieta personalizzata, consulenze e strumenti specifici dedicati all'alimentazione per la fertilità,

alimentazione in gravidanza, allattamento, svezzamento, alimentazione infantile, educazione alimentare e tanto altro.



La prima piattaforma di consulenze online

GLI ALTRI PERCORSI

Scegli quello che meglio risponde alle tue esigenze, e prenota subito i tuoi appuntamenti individuali e personalizzati via webcam. Tutto quello che dovrai fare è avere a disposizione un dispositivo connesso a internet: ad accompagnarti nel tuo percorso ci penseremo noi.

Per rispondere alle esigenze degli individui, delle coppie e delle famiglie, NutriCam crede in un approccio multidisciplinare che si avvale dell'apporto di consulenti esperte su temi importanti e troppo spesso trascurati come: sostegno alla genitorialità individuale o di coppia, percorso di preparazione alla nascita, baby wearing, educazione perinatale e neonatale, consulenza per il



sonno dei bambini, consulenza allattamento, il gioco, le routine infantili, sicurezza e primo soccorso pediatrico.

IL TEAM



NUTRICAM



Verdiana Ramina
Dietista



Martina Furlan
Biologa Nutrizionista



Ewelina Szpilska
Dietista e Chef



Annalisa Ghidotti
Dietista



Francesca Oggioni
Dietista



Laura Carta
Consulente del Portare®
Educatrice, Consulente del sonno



Silvia Ferrero
Psicoterapeuta



Sofia Turra
Consulente per
l'allattamento



Maria Silvestri
CIO & Co-Founder
Wellcam



Stella Bellomo
Foodblogger



Gaia Borroni
Foodblogger



Chiara Cattaneo
Foodblogger

FISSA SUBITO IL TUO
APPUNTAMENTO SU
WWW.NUTRICAM.FIT



Giovanna Greco
Istruttore Nazionale di
Primo soccorso