ACP OVEST
ASSOCIAZIONE CULTURALE PEDIATRI PIEMONTE VALLE D'AOSTA

Gruppo alimentazione

La Piramide Alimentare
Da 1 a 6 anni

QUANTO e COSA mangiare

LATTE E DERIVATI:
2 porzioni al giorno tra latte e yogurt
2 porzioni alla settimana di formaggio

PORZIONI: latte 150 g, yogurt 125 g, formaggio fresco 50-80 g , formaggio stagionato 20-30 g.
CONSIGLI: consumare latte e yogurt interi o parzialmente scremati e freschi.
Formaggio fresco: tra i più "magri" ricotta, tomino, primo sale…
Formaggio stagionato: tra i più comuni il parmigiano; scelta tra le varietà locali.

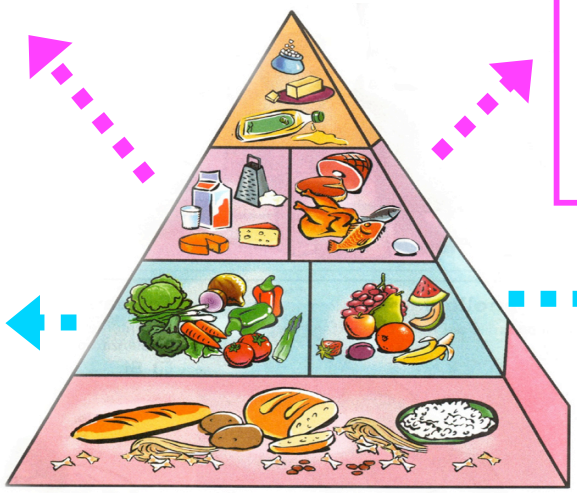
GRASSI DA CONDIMENTO
3 porzioni al giorno

PORZIONI: olio, burro e margarina 5-10 g.
CONSIGLI: Prediligi i grassi di origine vegetale .
Preferisci il condimento a crudo.

CARNE PESCE E UOVA E LEGUMI:
1-2 porzioni al giorno (varia con la crescita)

Ogni settimana:
3-4 porzioni di carne fresca
1-2 porzioni di carne conservata
2-3 porzioni di pesce
2 porzioni di uova
1-2 porzioni di legumi

PORZIONI: carne fresca bianca o rossa 40-60 g, carne conservata 20-40 g, pesce 60-100 g, uova mezzo o 1, legumi freschi 30-70 g, legumi secchi 10-30 g.
CONSIGLI: preferisci le cotture al forno, al vapore, al cartoccio, in umido.
Tra le carni conservate prediligi prosciutto crudo e cotto e bresaola.
Utilizza i legumi anche come secondo piatto: in umido, in insalata...



VERDURA: 2 porzioni al giorno

PORZIONI: a volontà (minimo 40-100 g.)
CONSIGLI:scegli verdura di stagione.
Non abbondare in condimenti.
Utilizzala anche in preparazioni come minestroni, pasta e torte salate, ecc.

FRUTTA: 3 porzioni al giorno

PORZIONI: frutta fresca 100-150g succo di frutta 80-125 g.
CONSIGLI: scegli frutta di stagione e consumala anche come spuntino o a colazione.

PRODOTTI DA FORNO: 1 porzione al giorno

PORZIONI: fette biscottate 2-4, biscotti secchi 2-4 cereali 2-3 cucchiai.
CONSIGLI: alterna i vari prodotti.

PANE E SIMILI: 3 porzioni al giorno

PORZIONI: pane 30 g, grissini 25 g, crackers 25 g , focaccia 50 g.
CONSIGLI:varia tra i diversi tipi di farine.
Scegli per l'uso consueto i prodotti nelle forme più semplici; es.: pane comune e non condito o addizionato di altri ingredienti quali olio, latte, olive.
La focaccia è preferibile fatta in casa, non più di due volte alla settimana.

PATATE: 1 porzione alla settimana

PORZIONE: circa 100-180 g.
CONSIGLI: varia i metodi di preparazione: al forno, in insalata, purea , gnocchi.
Riduci la frittura.

PIZZA : 1 porzione alla settimana

PORZIONE: una pizza 200 g .
CONSIGLI: scegli le versioni più semplici. Consumala come piatto unico.

PASTA, RISO E SIMILI: 1 porzione al giorno

PORZIONI: pasta, riso, semolino e polenta 30-70 g, pasta all'uovo 50-100 g.
CONSIGLI: preferisci per i primi piatti i sughi a base di verdure: pomodoro, radicchio, zucca, carciofi, peperoni, zucchine, verza, ecc.
Consumali anche in brodo sotto forma di minestre e creme a base di verdure (con pasta, riso, farro, orzo) o insieme ai legumi (PIATTO UNICO).