

WOW

mamma...
ho fame!

una ricetta al giorno
per diventare grandi

un progetto di
Educazione Nutrizionale Grana Padano

con la supervisione scientifica di
Prof. Claudio Maffei

*Nuove ricette
per genitori
affamati di buona
alimentazione*



Genitori e pediatra insieme hanno il compito di accompagnare il bambino ad acquisire corrette abitudini alimentari. Una nutrizione adeguata che rispetti i reali fabbisogni del bambino è necessaria fin dalla nascita, per garantire un accrescimento fisico e psicologico ottimale e per promuovere e mantenere una condizione di buona salute a lungo, lunghissimo termine.

Le abitudini alimentari si apprendono gradualmente nell'infanzia e tendono a persistere nel tempo, influenzando le scelte e i comportamenti anche da adulti. Acquisire buone abitudini alimentari non è difficile. Buonsenso e moderazione sono i pre-requisiti, validi in nutrizione come in tanti altri ambiti dell'esistenza. Ad essi si associa la buona pratica di evitare la monotonia: mangiare sempre le stesse cose, perché sono pratiche da preparare o già pronte al supermercato, non è buona abitudine.

Che fare allora? Semplice, continuare a proporre ai bambini a partire dallo svezzamento, una dieta varia che contenga tutti i gruppi alimentari (cereali, verdura, frutta, legumi, latte e latticini, pesce, carne) seguendo delle semplici regole proprie della dieta mediterranea, che troverete riportate in questo libro. La dieta mediterranea è la migliore fra tutte, quella che più di altre offre risultati ottimali in termini di salute a tutte le età.

Nel testo sono anche proposte ricette per la colazione e le merende: sono tutte "salate" o meglio non dolci, un'ottima alternativa a quelle che invece i bambini consumano solitamente.

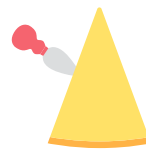
In queste ricette è presente il Grana Padano perché è uno straordinario alimento, molto gustoso e ricco di proteine, calcio, minerali e vitamine che contribuiscono al fabbisogno giornaliero dei nutrienti nei bambini. Il suo sapore permette inoltre di non utilizzare il sale, o solo un pizzico proprio quando è necessario alla ricetta.

Cambiare ogni tanto contribuisce ad aumentare il buon umore dei bambini e li abitua a tutti i sapori, riducendo il rischio della carenza o, al contrario, dell'eccessiva assunzione di singoli nutrienti.

In genere, i bambini sono molto più disponibili a sperimentare nuovi sapori di quanto si possa immaginare. Tuttavia, l'esempio dei genitori e della famiglia è fondamentale: bisogna quindi imparare che, insieme, tutti i giorni possiamo preparare e mangiare un po' di salute!



Prof. Claudio Maffei



crescere oggi



SOCIETÀ E ABITUDINI

Nella nostra attuale società, le proposte alimentari sono numerosissime, l'industria del "pronto e presto" prospera perché il tempo per cucinare è sempre meno. Gli alimenti già preparati non consentono completamente di decidere con precisione cosa mangiare. Occorre quindi **leggere bene le etichette** (grassi, zuccheri, ecc.) per capire quali nutrienti si mangiano e poter scegliere cosa consumare negli altri pasti della giornata, avvicinandosi il più possibile **ai principi dell'equilibrata alimentazione**.

I bambini sono sollecitati dalla **pubblicità**, dalle **serie TV**, dai **cartoni animati** e dal comportamento degli amici. Gli esempi che hanno davanti portano spesso a esagerazioni alimentari, dalla **malnutrizione all'obesità**.

Di corretta alimentazione si parla molto, ma si sa poco. Le **informazioni** che diffondono TV e giornali sono **spesso inadeguate** così come vanno sempre verificati i siti internet che si consultano su temi riguardanti salute e alimentazione. Si creano **false credenze**, mode e **luoghi comuni** che possono influenzare negativamente l'alimentazione del bambino. È quindi necessario che il genitore impari a **conoscere gli alimenti** e i **nutrienti** che vi sono contenuti, per dare al bambino tutto ciò che lo farà **crescere bene**.

STRATEGIA NELLA SPESA

Cosa si mette in tavola dipende da cosa è disponibile in casa, da quello che si è comprato. La spesa quindi è fondamentale. Se si conosce cosa **deve mangiare il bambino** e i genitori sono disponibili anch'essi a seguire per se stessi **un'alimentazione corretta**, si acquisteranno gli alimenti indicati. In questo modo in tavola ci sarà sempre e solo quello che serve, ogni giorno.

Preparare una **lista di cosa serve durante la settimana** è il primo passo per variare gli alimenti e non farsi trasportare da "**voglie**" **improvvisate** o sollecitate dai media. Nelle nostre famiglie uno dei problemi più rilevanti è la **monotonia alimentare**, si offrono al bambino sempre le stesse cose, o perché sono **facili da preparare**, o vendute **già pronte**, o perché è il bambino che **le chiede**. È certo che questo fenomeno sia dovuto anche alla mancanza di tempo, soprattutto se entrambi i genitori lavorano. Va tenuto conto però, che acquistare gli alimenti giusti e prepararli in modo adeguato è necessario al bambino come anche ai grandi.

GENITORE: MESTIERE DIFFICILE

Amare il proprio figlio è istintivo per garantirne **sicurezza, sostentamento, istruzione, serenità ed educazione**. Educare è forse la parte più difficile così come i contenuti dell'educazione, che presuppongono la conoscenza di ciò che si vuole comunicare.

Conoscere le linee guida dell'equilibrata alimentazione non è difficile ed è di grande aiuto nella pratica. Mangiare sempre le stesse cose non è una buona abitudine che non è in linea con quanto raccomandato. **Infatti, il bambino dovrebbe imparare a mangiare di tutto**: la monotonia in tavola può creare delle preferenze di gusto, che allontanano dalla frequenza con cui occorre **mangiare alimenti** come pesce o verdura o frutta, **fondamentali per la sua salute**. Occorre invece che i bambini imparino ad apprezzare il gusto di tutti gli alimenti e a riconoscerli come buoni.

L'ESEMPIO DEI GENITORI È FONDAMENTALE

Genitori obesi hanno spesso figli obesi. Genitori che praticano sport hanno figli sportivi. Perché dovrebbe essere diverso con l'alimentazione?

Se il **genitore è abituato** a bere solo il caffè a colazione, pasteggiare con bevande zuccherate, se spilucca tutto il giorno, se mangia spesso insaccati e mai il pesce o la verdura o la frutta, beve spesso alcolici, anche il **bambino si abituerà a mangiare e bere come lui**. Non si dovrebbero preparare piatti per i più piccoli differenti da quelli dei grandi, o utilizzare il cibo come premio o ricatto. Genitori e bambini dovrebbero mangiare insieme almeno a colazione e a cena, quando è possibile anche a pranzo. **L'ideale sarebbe mangiare tutti gli stessi alimenti, chi di più chi di meno, che faranno crescere il bambino e tutta la famiglia in salute.**

GUSTO E CORRETTA ALIMENTAZIONE

La buona tavola **non è nemica della corretta alimentazione**, un piatto non è per forza gustoso solo se realizzato con **esagerate quantità di grassi, sale, zucchero**. Questo ricettario è un esempio di come si possa **mangiare con gusto** pur dando ai bambini la giusta **quantità e qualità degli alimenti**. Le ricette proposte spezzano la monotonia, richiedono un po' di tempo per la preparazione, ma che si può trovare, per esempio, durante il fine settimana.

Una colazione o merenda speciale, la domenica, fa più festa, in particolare se ha un sapore salato, invece del solito dolce.



La colazione salata non fa parte delle attuali abitudini degli italiani, lo era invece molto tempo fa, quando di primo mattino si mangiava pane e formaggio, uova, prosciutto, come accade ancora in molti paesi del mondo.

Gli ingredienti delle colazioni, spuntini e merende proposti in questo libro, apportano carboidrati, proteine, vitamine e minerali e possono far parte dell'alimentazione equilibrata del bambino. Spezzando la monotonia si raggiungono due importanti risultati educativi:

Il bambino impara gusti nuovi e in lui si può modificare la convinzione percettiva che solo il dolce è buono.

Portare in tavola qualcosa di nuovo aiuta i genitori a variare gli alimenti secondo le raccomandazioni della moderna scienza dell'alimentazione.

cosa e quanto mangiare



IL BAMBINO DA 1 A 3 ANNI

Al termine del terzo anno, maschietti e femminucce hanno raddoppiato l'altezza rispetto alla nascita e avranno raggiunto più del **50%** della loro da adulti. Nei primi **3 anni** il bambino impara a bere nel bicchiere e con la cannuccia, a mangiare con il cucchiaino, e spesso diventa "esigente" nella scelta alimentare. Proponendogli cibi differenziati si permette al bambino di scegliere tra una gamma di sapori, consistenze e colori diversi per saziare il suo appetito. Il fattore più importante è **soddisfare il fabbisogno energetico e di nutrienti con l'assunzione di un'ampia scelta di alimenti.**

L'alimentazione sarà sempre più influenzata dalle abitudini della famiglia e dei coetanei. **Le prime esperienze con il cibo** possono avere effetti importanti sui gusti e sugli schemi alimentari delle fasi successive della vita. Per gettare le basi e costruire un sano rapporto con il cibo, il momento del pasto **non deve essere frettoloso ma rilassato e gratificante.**

IL BAMBINO DOPO I 4 ANNI

Al termine del quarto anno il fabbisogno energetico per chilogrammo di peso corporeo diminuisce ma la quantità effettiva di energia (calorie) necessaria aumenta man mano che il bambino cresce. **Dai 5 anni all'adolescenza, c'è un periodo di crescita lenta ma costante.** In alcuni bambini l'assunzione di **ferro, calcio, vitamine A, D e C**, può essere inferiore ai livelli consigliati, anche se nella maggior parte dei casi le carenze sono improbabili, purché l'apporto energetico e proteico sia adeguato e si mangino cibi diversi, compresa frutta e verdura. Pasti regolari e spuntini salutari che comprendano alimenti ricchi di carboidrati, frutta e verdura, latticini, carni magre, pesce, pollame, uova, legumi dovrebbero contribuire a una crescita e a uno sviluppo corretti senza introdurre calorie eccessive con la dieta.

I bambini hanno bisogno di **bere molti liquidi**, soprattutto se fa caldo o se praticano attività fisica. L'acqua è ovviamente un'ottima fonte di liquidi priva di calorie. Altri alimenti ricchi di acqua ma che contengono altri nutrienti e calorie sono il latte e le bevande a base di latte, i succhi di frutta.



Nell'ottica della varietà e di garantire piacevolezza nel consumo della bevanda è utile variare, ricordando però che **l'acqua deve essere sempre la fonte principale**.

EQUILIBRATA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

Alla fine dello svezzamento il bambino ha provato tutte le tipologie di alimenti, è quindi pronto per mangiare altri tipi di pesce, carne, formaggi, diversi da quelli testati nei **primi 12 mesi di vita**. È il momento in cui può iniziare il percorso che lo accompagnerà per tutta la vita e adottare un'alimentazione: **varia, moderata e completa** di tutti i nutrienti necessari, tra cui quelli **essenziali** che l'organismo umano non è in grado di sintetizzare, che si possono assumere solo con il cibo, e **sono indispensabili per una crescita ottimale**.

VARIA

Mangiare ogni giorno molti cibi diversi è una ricetta salutare.

Oltre ai macronutrienti - **carboidrati, proteine e grassi** - occorrono **40 vitamine e minerali** per stare bene. Non ci sono alimenti “buoni” o “cattivi” quindi non c'è bisogno di privarsi dei cibi più graditi. Diversificando il più possibile la dieta e bilanciando le varie scelte nel tempo, si raggiunge il giusto equilibrio.

L'alimento completo non esiste, per quanto buono e utile possa essere, ogni alimento ha bisogno di essere “completato” da un altro per soddisfare le esigenze di tutti i nutrienti di cui l'organismo necessita.

MODERATA

Qual è la giusta quantità di alimenti che un bambino deve assumere?

È difficile individuare quella giusta, quindi (per non sbagliare) **i genitori spesso eccedono nella quantità a scapito della qualità**. Meglio che sia il bambino a decidere, non conviene insistere, quando avrà fame, sarà lui a farlo capire. Il bambino non deve introdurre più calorie di quante consuma. **Se l'energia introdotta è superiore a quella consumata**, l'organismo trasforma l'energia superflua in grasso di deposito **e il bambino, inevitabilmente, ingrassa**.

COMPLETA

Per completa, s'intende un'alimentazione in grado di soddisfare la **quantità quotidiana consigliata** di **nutrienti** provenienti da alimenti diversi in **proporzioni adeguate**. Rispettare la frequenza **quotidiana e settimanale** di alimenti rende ogni pasto più gustoso e i nutrienti più facilmente assimilabili.

ALIMENTI E NUTRIENTI

Mangiamo alimenti ma viviamo di nutrienti cioè i prodotti derivati dalla digestione degli alimenti che sono direttamente assorbiti e utilizzati dall'organismo. I nutrienti si possono dividere in due grandi categorie: **macronutrienti** e **micronutrienti**. Tra i macro troviamo quelli che sono trasformati in energia pur avendo anche altre funzioni: **carboidrati, proteine, grassi**. Tra i micro invece troviamo **vitamine e minerali** che non forniscono energia, ma svolgono funzioni vitali per l'organismo.



poche e semplici regole



È indubbio che conoscere nei dettagli gli alimenti, il contenuto in macro e micronutrienti e il funzionamento del metabolismo, metterebbe il genitore nelle condizioni di preparare diete appropriate per i bambini, che siano femmine o maschi. L'obiettivo per un genitore però non è diventare un esperto di scienza dell'alimentazione **ma condurre i figli a far propria e seguire un'alimentazione equilibrata**. Per raggiungere questo obiettivo basta conoscere i principi fondamentali e soprattutto avere molta costanza nell'offrire ai bambini le cose giuste e sapere, in termini nutrizionali, **cosa dovrebbe mangiare un bambino ogni giorno e cosa contiene ciò che si propone**. Un modo facile per conoscere i valori dei nutrienti e come regolarsi sono le tabelle pubblicate in questo libro che sinteticamente riassumono quanto è utile sapere per un genitore. Un esempio di come si valuta un pasto sono invece le schede nutrizionali di ogni ricetta, **pochi elementi ma indicativi per conoscere quanta energia e quali nutrienti sta assumendo il bambino con quel cibo**.

CALORIE

L'energia necessaria ad un bambino dipende dal **sexo, età, peso e quantità di attività fisica**. La tabella che segue tiene conto del **metabolismo basale (MB)** valutato sulla base dell'età e del peso medio di un bambino o bambina, del livello di attività fisica (LAF) valutato in tre differenti valori: **25° percentile, mediano e 75° percentile**. Se non conoscete il percentile del bambino, chiedetelo al pediatra o utilizzate il valore di energia nella colonna mediana. La tabella ha valore conoscitivo per il genitore, perché possa regolarsi in generale, senza farsi venire l'ansia per qualche caloria in più o in meno. Differenze di **50 o 100 calorie in meno o in più** a giornata non sono rilevanti per bambini **da 3 a 10 anni**, tenendo conto anche della difficoltà di valutare l'energia spesa per l'attività fisica.

Regolarsi secondo la fame del bambino evitando gli eccessi e con buon senso è sempre la soluzione migliore. Una buona abitudine è pesare e misurare i bambini ogni 3-4 mesi per controllare l'andamento del peso e della statura, senza che le variazioni diventino un problema. Il pediatra valuterà insieme ai genitori l'andamento dell'accrescimento rispetto ai parametri di riferimento, in funzione delle caratteristiche proprie del singolo bambino.

Età	Peso Corporeo	Mb	Fabbisogno Energetico per un Laf di:		
			(anni)*	(kg)*	(kcal/die*)
Maschi					
3	16,3	880	1260	1390	1490
4	18,5	930	1330	1470	1580
5	20,8	980	1400	1550	1670
6	23,3	1030	1480	1640	1770
7	26,2	1100	1580	1750	1880
8	29,5	1180	1690	1870	2010
9	33,2	1260	1810	2000	2150
10	37,2	1320	2210	2300	2460
Femmine					
3	15,7	800	1150	1280	1370
4	18	850	1220	1350	1450
5	20,5	900	1290	1430	1540
6	23,3	960	1380	1520	1640
7	26,4	1020	1470	1620	1740
8	29,6	1090	1560	1720	1860
9	33,2	1160	1660	1840	1980
10	37,5	1190	2000	2090	2230

1

Elaborazione dati SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata Nutrienti) IV revisione 2014

*ETA=età anagrafica

*PESO=peso corporeo ai valori mediani per età secondo Cacciari (2006)

*kcal/die=fabbisogno energetico giornaliero

*kcal pro KG=calorie per ogni chilo di peso corporeo

FREQUENZA E PORZIONI

La frequenza con cui mangiare i diversi alimenti e nella giusta quantità è la strategia vincente per soddisfare i fabbisogni nutrizionali. La quantità di energia necessaria viene ottenuta dai macronutrienti assunti in questa proporzione: **55% carboidrati, 15% proteine e 30% grassi** (almeno il 35% prima dei 4 anni).

Oltre ai nutrienti a valenza energetica è necessario garantire l'assunzione di micronutrienti (vitamine, minerali e fibra) in quantità tali da soddisfare i fabbisogni. Costruire uno schema alimentare che rispetti queste raccomandazioni può sembrare difficile e richiedere parecchi calcoli. Tuttavia, possiamo disporre di una guida pratica che facilita il compito semplicemente seguendo la tabella che indica la frequenza giornaliera e settimanale degli alimenti.

AD OGNI PASTO	Frutta	3 porzioni al giorno
	Verdura	2 porzioni al giorno
	Cereali	1 porzione ad ogni pasto principale
OGNI GIORNO	Latte o yogurt	2 porzioni ogni giorno
	Formaggi Come secondo	Stagionati come il Grana Padano DOP 2 volte a settimana 50/60g oppure freschi 100g al posto di carne o uova
SETTIMANALE	Pesce	2 o più porzioni
	Carne rossa	meno di 2 porzioni
	Carne bianca	2 porzioni
	Uova	2 o 4
	Legumi	3-4 porzioni
	Affettati	1 porzione
	Insaccati	meno di una porzione

Porzione: la quantità della porzione è illustrata nella tabella a pagina 16.

Il genitore dovrà adattare la quantità della porzione in base all'età, peso e sesso del bambino.

Elaborazione della Piramide IFMeD (International Foundation of Mediterranean Diet)

5 PASTI OGNI GIORNO

La tabella che segue propone 5 differenti pasti al giorno perché suddividere le calorie totali della giornata in più pasti permette al bambino di avere tutta **l'energia necessaria nel momento in cui serve**. Il genitore dovrebbe osservare questa semplice regola ed **evitare** di dare al bambino **altri snack, caramelle, biscotti ecc.**, tra un pasto e l'altro. Stabilito l'apporto energetico (calorie) necessario al bambino per tutta la giornata, per esempio 1.600 kcal, la quantità che ogni pasto dovrebbe apportare è quella riportata nella tabella n.3.

Il genitore potrà ovviamente scegliere percentuali diverse nei singoli pasti, purché nell'intervallo consigliato e assicurandosi che il totale sia rispettato.

Ad esempio:

Se il bambino consuma una colazione frugale, potrà mangiare di più allo spuntino.

Se mangia un po' meno a pranzo potrà aumentare la merenda.

E così via per tutti i momenti della giornata. Per varie ragioni sarebbe bene però che la cena sia sempre leggera. **Insomma, buonsenso.**

ENERGIA			
Valori medi per maschi e femmine (età 7 anni)			
	(kcal)	(% energia totale quotidiana)	intervallo consigliato
colazione	250	20	15 - 25
spuntino mattino	150	7	5 - 10
pranzo	700	35	30 - 40
merenda	170	8	5 - 10
cena	600	30	25 - 35
Totale	1700		-

PORZIONI

Ormai da anni si è consolidata l'abitudine di organizzare (come indicato nella tabella della frequenza settimanale) le diete per porzioni: **una porzione di latte, carne, pesce, frutta, ecc.** A loro volta le porzioni sono classificate per quantità di alimento: **una porzione di pesce corrisponde a 150 g di carne 100 g di pane 50 g di pasta di semola 80 g e così via.** Gli alimenti sono valutati in kilocalorie (kcal) per ogni 100 g di prodotto, ed ulteriormente suddivisi per la quantità di macronutrienti di cui sono composti. Le tabelle che seguono si riferiscono alle **porzioni e agli alimenti più comunemente consumati** e danno la possibilità al genitore di conoscere e valutare cosa e quanto **deve mangiare** il bambino per assumere tutti i **nutrienti necessari**.

La tabella delle porzioni riporta le quantità standard di alimento per la popolazione italiana idonea per la media delle persone, maschi e femmine, dai 6 anni di età. La porzione ovviamente deve variare di quantità rispetto al fabbisogno di calorie proprio del singolo bambino. Il genitore, conoscendo bene il bambino e la sua fame, dovrà preparare porzioni adeguate utilizzando le tabelle che seguono, calcolando la quantità del cibo in proporzione alle calorie che il suo bambino dovrebbe assumere.

Ad esempio: il bambino di **3 anni** ha un fabbisogno giornaliero di circa **1.300 kcal**, la porzione è invece calcolata in media per tutta la popolazione ed è valida in generale per i bambini dai **6-7 anni** che mediamente consumano **1.600 kcal** giornaliera cioè circa il **22% in più**. La porzione di pesce standard è **150 grammi** ma il bambino di 3 anni dovrebbe mangiarne un po' meno in ragione del **22%**, cioè **117 g** che una volta possono essere anche **125 g** e un'altra **100 g** senza che questo provochi ansie o preoccupazioni ai genitori.

Alimenti	keal	Proteine	Grassi	Carboidrati
Valori per 100 g		g	g	g
Latte intero	64	3,3	3,6	4,9
Latte parzialmente scremato	46	3,5	1,5	5
Yogurt intero	66	3,8	3,9	4,3
Yogurt magro	36	3,3	0,9	4
Yogurt magro alla frutta	53,6	4,4	0,1	7,46
Yogurt ai cereali	113	3,01	3,5	16,5
Succo di frutta	56	0,3	0,1	14,5
Spremuta di agrumi	33	0,5	0	8,2
Marmellata	222	0,5	0	58,7
Zucchero	392	0	0	104,5
Miele	304	0,6	0,6	80,3
Biscotto frollino	429	7,2	13,8	73,7
Biscotto secco	416	6,6	7,9	84,8
Brioche	358	8,3	20	38
Fette biscottate integrali	379	14,2	10	62
Muesli	364	9,7	6	72,2
Torta margherita	367	8,9	10,4	63,4
Crostata alla frutta	161	3,1	5,2	27,1
Crostata alla crema	252	2,4	8,5	42,9
Gelato gusto cremoso (valori medi)	350	5	21	34
Gelato alla frutta/sorbetto (valori medi)	132	0,9	tracce	34
Pane integrale	224	7,5	1,3	48,5
Pasta	353	10,9	1,4	79,1
Riso	332	6,7	0,4	80,4
Patate	85	2,1	1	17,9
Carne (valori medi)	127	20,63	5,02	0,06
Pesce (valori medi)	97,1	16,67	2,89	1,17
Uova gallina intero (60 g)	128	12,4	8,7	0
Salumi (valori medi)	144,6	27,56	3,74	0,2
Prosciutto cotto sgrassato	132	22,2	4,4	1
Pr. di Parma/ S.Daniele sgrassato	147,5	28,05	3,9	0
Formaggi freschi (valori medi)	271,33	18,78	21,35	1,05
Grana Padano Dop	392	33	28	0
Ricotta vaccina	146	8,8	10,9	3,5
Mozzarella	253	18,7	19,5	0,7
Scamorza	334	25	25,4	1
Frutta (valori medi)	35,39	0,68	0,18	8,28
Vedura (valori medi)	20,13	1,74	0,2	3,01
Legumi secchi (valori medi)	295,7	22,09	2	49,39
Piselli freschi	52	76	0,2	12,4
Olio oliva extravergine	899	0	99,9	0
Burro	758	0,8	83,4	1,1

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard	UNITA' DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI	latte	125 ml	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	yogurt	125 g	1 vasetto
	formaggio fresco	100 g	1 mozzarella piccola
	formaggio stagionato	50 g	
	formaggio grattugiato	10 g	1 cucchiaino colmo
CARNE, PESCE, UOVA	carne rossa (bovino, ovino, suino, equino)	100 g	1 fettina, 1 hamburger, 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	carne bianca (pollo, tacchino, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g	3-4 fette medie di prosciutto 5-6 fette medie di salame o bresaola, 2 fette medie di mortadella
	pesce, molluschi, crostacei (freschi/surgelati)	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze
	pesce, molluschi, crostacei (conservati)	50 g	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia, 4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di baccalà
	uova	50 g	1 uovo
CEREALI E DERIVATI, TUBERI	pane	50 g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuota), ½ ciabattina / francesino / ferrarese, 1 fetta media di pagnotta/filone, ½ baguette
	pasta, riso, mais, farro, orzo, etc.	80 g	circa n.50 penne / fusilli, 4 cucchiaini di riso / farro / orzo, 6-8 cucchiaini di pastina
	sostituti del pane (fette biscottate, cracker, grissini, friselle, taralli, ecc.)	30 g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini
	prodotti da forno dolci (brioche, croissant, cornetto, biscotti, ecc.)	50 g 30 g	1 brioche, croissant, cornetto 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi
	cereali per la colazione	30 g	6-8 cucchiaini di fiocchi di mais, 5-6 cucchiaini di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiaini di "muesli"
	patate	200 g	2 piccole patate

Porzione: la quantità della porzione è valutata per bambini di età uguale o superiore ai 6-7 anni.

Il genitore dovrà adattare la quantità della porzione in base all'età, peso e sesso del bambino.

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard	UNITA' DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
LEGUMI	legumi freschi o in scatola	150 g	mezzo piatto, una scatola piccola
	legumi secchi	50 g	3-4 cucchiari
FRUTTA	verdure e ortaggi (crudi o cotti)	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle, ecc. ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane, ecc.
	frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia, ecc.) 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini, ecc.)
	frutta secca in guscio	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle / nocciole, 3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole, ecc.
	frutta secca zuccherina	30 g	3 albicocche / fichi secchi / datteri, 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche, ecc.
GRASSI DA CONDIMENTO	olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 ml	1 cucchiario
	burro	10 g	½ noce, 1 confezione alberghiera
ACQUA	acqua	200 ml	1 bicchiere medio (da acqua)
BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi di frutta, tè freddo, altre bevande analcoliche	200 ml 330 ml	1 bicchiere medio (da acqua) 1 brick o 1 bottiglietta 1 lattina
	tè caldo	250 ml	1 tazza media
	caffè	30 ml 50 ml	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka
DOLCIUMI	zucchero	5 g	1 cucchiaino medio raso
	miele, marmellata	20 g	2 cucchiaini colmi
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	1 fetta, 1 coppetta
	snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta / snack

quando e cosa mangiare



LA COLAZIONE

Dopo 10 o 12 ore di sonno l'organismo dei bambini è a **digiuno da parecchio tempo**, la prima colazione ha quindi la funzione di fornire loro l'energia necessaria per affrontare la mattinata a scuola tra **studio, gioco, sport e varie attività**. È quindi fondamentale dare ai propri figli l'energia per il corpo e per la mente. In media **80% dell'energia** introdotta con la colazione, è utilizzata per le **funzioni vitali e l'attività fisica**, il restante **20% per far funzionare il cervello**. La colazione è quindi indispensabile per prevenire stanchezza e sonnolenza, e per ottenere prestazioni intellettuali migliori durante la mattinata. La colazione ideale è composta di:

Cereali (pane, fette biscottate, meglio se integrali), per fornire carboidrati complessi a lento rilascio.

Latte e derivati, per le proteine ad alto valore biologico, minerali e vitamine.

Frutta per vitamine, minerali, fibra e zuccheri semplici a rapido utilizzo.

I bambini possono anche far colazione mangiando una ciambella o un piatto salato, accompagnati da latte o altre bevande non zuccherate, se apporta la varietà di nutrienti necessari per una buona colazione. Un esempio sono le cinque ricette che proponiamo per la colazione del mattino, originali e ricche di nutrienti.

SPUNTINO DEL MATTINO E MERENDA

Dopo circa 3 ore dal pasto principale, colazione o pranzo, i bambini hanno solitamente bisogno di altra energia. Il loro vivace metabolismo porta spesso a ridurre rapidamente le scorte di glucosio, importante fattore di stimolo per l'appetito. Lo spuntino e la merenda **hanno il compito di dare energia e ridurre il livello di fame percepito prima del pasto successivo**, evitando così che i bambini siano già **stanchi** a metà mattina e pomeriggio e arrivino a pranzo o cena **affamati**, correndo il rischio di **mangiare molto di più e ingrassare**. Lo spuntino e la merenda seguono le regole della varietà, non devono essere **sempre uguali**,



possono essere **dolci o salati** e a base di pane e marmellata, frutta e cereali, un dolce fatto in casa o un prodotto da forno o, per battere la monotonia, una delle ricette gustose qui proposte.

IL PRANZO

È il pasto più abbondante della giornata, non ha regole differenti rispetto alla cena tranne il maggiore apporto calorico. Nel caso di un bambino di **3 anni** di peso normale maschio o femmina il contenuto energetico del pasto dovrebbe essere in media circa **450 calorie** (kcal), **a 7 anni circa 580 kcal** e a **10 anni circa 700 kcal**, il 35% delle circa 2.000 calorie che un bambino di questa età dovrebbe mangiare nell'intera giornata. Il bambino dovrebbe pranzare in modo classico:

Primo a base di pasta, riso o altri cereali equivalenti.

Secondo di pesce o legumi, o carne, o formaggio con contorno di verdura.

Fine pasto frutta fresca.

L'abitudine a cucinare e **condire leggero** dovrebbe essere una regola, in particolare se i bambini hanno ancora nel pomeriggio attività scolastiche o sportive. Il **pranzo** può essere costituito anche da un **piatto unico** come alcune delle ricette che proponiamo, ed **anche da un panino se ben fatto**, cioè ripieno di carne, o pesce, o formaggio, con verdure e seguito da un frutto. Un ottimo esempio è la ricetta "Tramezzino con tonno, Grana Padano e zucchine grigliate".

LA CENA

La cena non ha regole differenti rispetto al pranzo tranne l'apporto calorico. Il bambino dovrebbe **cenare non troppo tardi** per andare a dormire circa due ore dopo. La digestione richiederebbe almeno tre ore per digerire tutti i nutrienti in particolare i grassi, anche per questo motivo la **cena** deve essere **meno abbondante del pranzo**, e composta di cibi leggeri: pasta o pastine con o senza verdura, pane, carne o pesce, formaggio come secondo, verdura cruda di contorno, un frutto. **Cuocere a vapore**, o ai **ferri**, nel **forno**, condire semplicemente con **pomodoro** e **olio extra vergine di oliva**, passata di pomodoro, o **sughi di verdure** cotti senza grassi con **spezie a volontà**. Evitare i fritti. Anche il formaggio o preparazioni con il formaggio sono molto digeribili se cucinati con cura e con pochi grassi aggiunti, come nelle ricette che proponiamo.

DESSERT

Non è una buona abitudine mangiare **il dolce a fine pranzo e tantomeno a cena**. Non bisogna privare il bambino di questo cibo se a lui gradito. Occorre però ricordare che i dolci sono **molto calorici** a causa delle quantità di **zucchero e grassi**. Mangiati a fine pasto, è quasi come mangiare due volte. Una fetta di crostata con crema pasticcera e frutta di circa **150 g** apporta circa **500 kcal**. Nella dieta mediterranea si consiglia di consumare **i dolci o gelati cremosi due volte a settimana e con porzioni modeste**, in sostituzione di una merenda.

I COLORI

Le vitamine e i minerali presenti in frutta e verdura sono tutti importanti per la salute e la crescita dei bambini. Per fare in modo che i bambini soddisfino i fabbisogni di questi nutrienti, basta offrire loro le porzioni previste di **frutta e verdura variando i colori**.

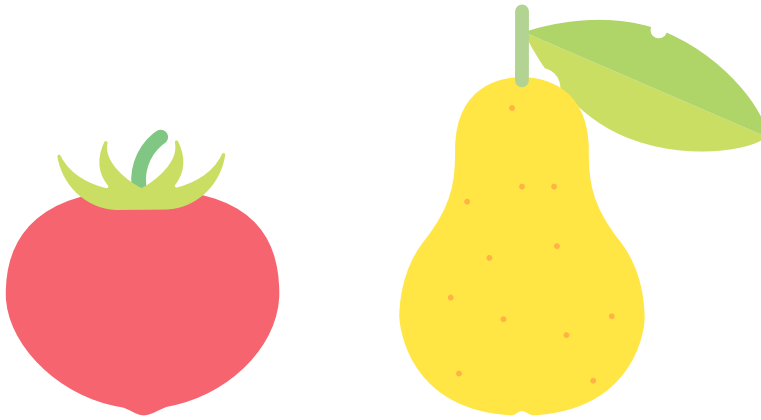
Ad ogni colore corrispondono particolari vitamine e minerali, occorre quindi variare più spesso possibile la frutta e la verdura scegliendola tra **rossa, gialla blu, viola, verde chiaro e scuro, e le verdure bianche**. Va inoltre ricordato che sono ricche di micronutrienti le **erbe aromatiche, aglio e cipolla**, e tante **spezie della tradizione mediterranea e orientale**. Erbe e spezie aiutano a dare sapore e a non esagerare con il sale.

Livelli medi di assunzione giornaliera di riferimento di alcuni nutrienti *										
Età	Peso	Proteine	Calcio	Fosforo	Ferro	Zinco	Vit. B2	Vit. B12	Vit. A (R.E.)	Vit. D
anni	(kg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)
Maschi										
3	16,3	14	500	380	4	4	0,4	0,7	200	10
4	18,5	19	700	410	5	5	0,5	0,9	250	10
5	20,8	19	700	410	5	5	0,5	0,9	250	10
6	23,3	19	700	410	5	5	0,5	0,9	250	10
7	26,2	31	900	730	5	7	0,7	1,3	350	10
8	29,5	31	900	730	5	7	0,7	1,3	350	10
9	33,2	31	900	730	5	7	0,7	1,3	350	10
10	37,2	31	900	730	5	7	0,7	1,3	350	10
Femmine										
3	15,7	14	500	380	4	4	0,4	0,7	200	10
4	18	19	700	410	5	5	0,5	0,9	250	10
5	20,5	19	700	410	5	5	0,5	0,9	250	10
6	23,3	19	700	410	5	5	0,5	0,9	250	10
7	26,4	31	900	730	5	7	0,7	1,3	350	10
8	29,6	31	900	730	5	7	0,7	1,3	350	10
9	33,2	31	900	730	5	7	0,7	1,3	350	10
10	37,5	31	900	730	5	7	0,7	1,3	350	10

Elaborazione dati SINU, IV
revisione LARN 2014

COSA BERE

I bambini non devono bere bevande alcoliche! La bevanda d'eccellenza è l'**acqua naturale, minerale**, bevuta a volontà senza paura che possa limitare l'assorbimento dei nutrienti o rallentare la digestione. Occorre bere raramente le bevande a base di **cola** in genere a base di arancia, limone e aromi vari e mai a pasto. La ragione è semplice: queste bevande **sono molto zuccherate e apportano calorie vuote**, cioè senza nessun valore nutritivo aggiunto. Bere d'abitudine **queste bevande** è uno dei fattori che aumentano la possibilità di **sovrappeso e l'obesità nei bambini**. Anche le bibite dolcificate con edulcoranti artificiali andrebbero bevute raramente. Pasteggiando con queste bibite, anche a merenda, i **gusti** del cibo sono meno percepiti e sembrano **quasi tutti uguali** impedendo così al bambino di apprezzare ciò che mangia e desiderare sempre più la bevanda edulcorata.



IL GUSTO

Vi sono adulti che in tavola tengono la saliera e **aggiungono sale** a tutto ciò che mangiano. Altri che **aggiungono zucchero** in abbondanza a tutte le bevande e prediligono i dolci molto zuccherati. A cosa è dovuta questa abitudine?

La preferenza per i sapori salato e/o dolce si forma già a partire dall'infanzia, con un ruolo importante giocato dal tipo di alimentazione e preferenze materne che influenzano sia il sapore del latte della mamma che le scelte e la preparazione dei cibi per lo svezzamento.

Se i genitori **percepiscono poco** il gusto del cibo naturale, aggiungeranno sale, così come prepareranno o acquisteranno biscotti e altri dolci con molto zucchero se, assaggiandoli riterranno che siano poco dolci. La ricetta tradizionale per la marmellata prevede in media **500 grammi di zucchero per 1 kg di frutta**. Chi fa la marmellata in casa può invece prepararla con **1.000 g di frutta matura e 200 g di zucchero** e ottenere un prodotto dolce con un **sapore di frutta molto più marcato**.

Stessa cosa dicasi per il sale, che nel primo anno di vita non deve essere aggiunto alla pappa. In seguito, fin dalla pastina con brodo di verdura il sale dovrebbe essere pochissimo, appena un pizzico o nulla, perché già le verdure danno tanto sapore. Al posto del sale si può invece aggiungere Grana Padano grattugiato che da molto più sapore con molto meno sodio e tanti nutrienti che il sale non ha.

La mamma dovrebbe sempre assaggiare e **aggiungere molto meno sale o zucchero** di quello che riterrebbe saporito per il suo gusto. Ricordiamo che **troppo zucchero** porta molte calorie e l'eccesso di calorie **promuove obesità e diabete**, **molto sale** invece aumenta il **rischio di ipertensione**. Queste malattie non colpiscono solo gli adulti, ma sono sempre più comuni anche nel bambino e nell'adolescente.

non sottovalutare la varietà degli alimenti

5

Col diffondersi dell'interesse sull'alimentazione come elemento fondamentale per mantenersi in salute ed evitare malattie anche gravi, si sono diffuse varie discipline e regimi alimentari, solo per citare le più comuni: latte-ovo-vegetariana, pesco-vegetariana e vegana. Quanto scriviamo su questo libro segue le linee guida della **Organizzazione Mondiale della Sanità** (OMS) e delle società **scientifiche più accreditate** a livello mondiale che **raccomandano la dieta onnivora** in determinate quantità e frequenza degli alimenti e condivide la nuova piramide della dieta mediterranea ritenuta la più salutare e sostenibile da autorevoli scienziati di livello mondiale.

PREVENZIONE E MALATTIE

La principale ragione che spinge i genitori a non seguire la dieta onnivora è la paura che alcuni alimenti facciano male al bambino, in particolare tutto ciò che deriva dal mondo animale: carne, latte, uova, ecc. **Gli esperti** (medici e nutrizionisti) che hanno redatto le linee guida nutrizionali pubblicate su organi ufficiali istituzionali internazionali e/o nazionali, **raccomandano la dieta onnivora**, basandosi sulle evidenze scientifiche disponibili relative alla sicurezza degli alimenti e **l'importanza dell'armonica integrazione tra alimenti animali e vegetali** per il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione di carenze nutrizionali in tutte le fasi della vita.



CARNE

Non vi è nessuna prova scientifica che la carne degli animali o dei pesci consumata nelle quantità proposte dalle linee guida, provochi malattie o danneggi la salute di bambini e adulti. Le **evidenze scientifiche** rassicurano anche per le **carni rosse** bovine, ovine, suine ed equine, quando sono consumate moderatamente durante la settimana, rispettando le frequenze della dieta equilibrata (2 porzioni a settimana) che ne prevede un **consumo non eccessivo** e sempre abbinato a **verdura ricca di fibra, sali minerali e antiossidanti**. Le recenti comunicazioni della OMS sulla “carne lavorata” - salsicce, wurstel, salami e altri prodotti insaccati - non ha modificato **quanto già previsto dalle linee guida della prevenzione oncologica** che raccomandano il consumo di questi prodotti solo occasionalmente (meno di una volta a settimana) perché non è chiaro l'effetto sulla salute dei grassi e conservanti contenuti.

LATTE

Il latte vaccino può essere assunto dai **12 mesi di vita in poi**. È un alimento generalmente ben tollerato, sebbene in alcuni soggetti si manifesti **un'intolleranza alle proteine del latte o al lattosio**. In questi casi, il pediatra fornirà ai genitori tutte le indicazioni per risolvere al meglio il problema. Intolleranza e allergie sono malattie che colpiscono una minoranza della popolazione e possono riguardare molti alimenti di origine animale come le **uova**, o **vegetale** come le **arachidi, noci, mele o pomodori**. Il **lattosio si può evitare** consumando **latte delattosato** e il **Grana Padano**, che non contiene zucchero del latte, ma è un concentrato di tutti i suoi nutrienti, oppure **yogurt** che ne contiene una minima quantità, spesso ben tollerata. Secondo le raccomandazioni della **dieta mediterranea**, che è la più **salutare e sostenibile** tra le diverse diete, dovrebbero essere consumate ogni giorno **due porzioni di latte e derivati**, preferibilmente parzialmente scremati.

UOVA

L'uovo è un alimento **ricco** di proteine e **aminoacidi essenziali**, minerali come il **calcio, vitamine A, B12 e PP**, che può essere cotto e offerto in molte varianti. Per tante mamme l'uovo rappresenta una facile sostituzione ad altri alimenti per preparare un secondo al bambino. In alcuni casi il bambino può presentare **allergia alle proteine dell'uovo**. Inoltre, nel **tuorlo** è presente una quantità elevata di **colesterolo**, mediamente quanto un bambino dovrebbe assumere come massimo nella giornata. Per queste ragioni le linee guida raccomandano che nella dieta siano consumate **2-4 uova a settimana**, nelle nostre ricette è utilizzato raramente e in piccolissime quantità.

PROTEINE NELLA CARNE, LATTE, PESCE E UOVA

Il bambino necessita di proteine ad **alto valore biologico** ed in particolare dei **nove aminoacidi essenziali**, fondamentali per la crescita, che può assumere con moderate quantità di alimenti provenienti dal regno animale. Questi importanti aminoacidi sono presenti anche nel mondo vegetale in alcuni cereali o piante erbacee, ma in quantità modeste. Consumando questi alimenti, **per assumere la quota necessaria** di aminoacidi essenziali, **il bambino dovrebbe introdurre quantità elevate** di questi vegetali anche perché le proteine in essi contenute sono meno assimilabili. Questo è possibile, tuttavia per la mamma è **più prudente** e agevole **alimentare il bambino** con una dieta che comprenda anche cibi di **origine animale** come **latte e derivati**, carne, pesce e uova, **invece che escluderli**. È importante, oltre che conoscere la composizione, accertarsi anche della provenienza degli alimenti che, se certificati dall'Unione Europea, offrono ottime garanzie di sicurezza.

MINERALI E VITAMINE NELLA CARNE, LATTE, PESCE E UOVA

Anche per soddisfare i fabbisogni quotidiani di micronutrienti è necessario affidarsi ad alimenti di cui si conosce la provenienza. La quantità di micronutrienti contenuti nei prodotti **DOP**, è certificata e regolata da leggi italiane e dell'Unione europea, che garantiscono il genitore sulla sicurezza dell'alimento. Queste certezze sono difficili da ottenere da prodotti di provenienza **extra europea** che hanno leggi differenti e spesso molto più "permissive". Inoltre, le informazioni sui benefici di questi prodotti alternativi sono **raramente** supportate da **serie evidenze scientifiche**. **Qualità e sicurezza** dovrebbero essere motivazioni sufficienti per indurre il genitore a utilizzare alimenti della dieta mediterranea, ma non solo. Vitamine come la **B12**, minerali come il **calcio** e il **ferro**, importantissimi nell'età evolutiva, sono facilmente reperibili e **più biodisponibili** se assunti con la carne e il latte. **Basti pensare che il ferro contenuto nella verdura ha una biodisponibilità tra il 2% e il 10% contro 80-90% di quello contenuto nella carne; lo stesso vale per il calcio del latte.**

Molte mamme pensano che lo **iodio** si possa respirare passeggiando in riva al mare, ma non è così. Lo iodio, così importante per la corretta crescita dello scheletro e del funzionamento della tiroide si **assume con il cibo** e si trova in abbondanza nel pesce (e nel pescato in generale) che inoltre apporta anche proteine e grassi essenziali. Anche la **vitamina D** si trova in pratica solo in **latte e derivati**, a questa vitamina sono state attribuite proprietà antitumorali oltre che essere fondamentale per la formazione delle ossa con calcio e fosforo. Negli alimenti però non se ne trova molta, fortunatamente la natura ha permesso che la pelle possa sintetizzarla se esposta al sole. **Stando al sole adeguatamente, senza scottarsi, i bambini possono soddisfare il fabbisogno di questa importante vitamina.**

L'IMPORTANZA DEL CALCIO

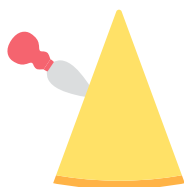
Il calcio è il minerale di cui il corpo umano è più ricco. Per **il 99%** è localizzato nelle ossa, il rimanente è distribuito nel sangue e nei muscoli. Il calcio è importantissimo perché costituisce l'impalcatura dello **scheletro** e dei **denti** e perché è indispensabile in molte **reazioni biochimiche** che regolano la vita e l'attività delle cellule in particolare del sistema nervoso e cardiovascolare. Per una buona mineralizzazione delle ossa non è solo necessario il calcio, ma anche il **fosforo** e la **vitamina D**. Il genitore dovrebbe **fare attenzione** al consumo di alimenti che apportano calcio perché recenti indagini evidenziano che i bambini italiani assumono giornalmente una quantità sufficiente di fosforo, ma in molti non raggiungono **un'assunzione sufficiente di calcio e vitamina D**. Fonti **principali** di **calcio** sono il latte e i suoi derivati, alimenti che alcuni genitori **limitano** perché ritenuti **troppo calorici**. Il calcio e i grassi viaggiano insieme, ma non tutti i latticini apportano la stessa quantità di minerale rispetto alle calorie, come dimostra la tabella che segue.

Dove si trovano 300 mg di calcio con la minor quantità di calorie?					
Alimenti	Quantità	Calcio	Proteine	Grassi	Calorie
	g	mg	g	g	kcal
Grana Padano DOP	25	300	8	7	98
Pecorino	49	300	13	16	192
Mozzarella di vacca	85	300	16	17	215
Formaggio	70	300	8	19	216
Stracchino	53	300	10	13	159
Yogurt bianco parzialmente scremato	250	300	9	4	107
Latte parzialmente scremato	250	300	9	4	115

7

Per assumere 300 mg di calcio che rappresentano circa il 34% della quantità giornaliera raccomandata per i bambini di 7 anni, tra i latticini della tabella il formaggio che apporta meno calorie è il Grana Padano.

Elaborazione da fonte CREA (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'analisi dell'Economia Agraria)



COLESTEROLO

Una delle motivazioni sull'eliminazione di alimenti di origine animale dalla dieta è il **contenuto di colesterolo** come se questa molecola fosse dannosa alla salute. In realtà il **colesterolo riveste un ruolo particolarmente importante** nella fisiologia degli esseri umani. È un elemento essenziale delle **membrane cellulari**, è la sostanza base per la sintesi di **numerosi ormoni**, ed è essenziale per lo **sviluppo embrionale**. A conferma della sua importanza **sulla salute** è che l'uomo **produce** il colesterolo per biosintesi **nel fegato** secondo le necessità (1 o 2 grammi al giorno) mentre solo una piccola **parte deriva dagli alimenti**. L'eccesso di colesterolo può essere endogeno (il fegato ne produce più del necessario) o causa di un **consumo elevato di alimenti** che lo contengono, e provocare **ipercolesterolemia**, condizione ritenuta pericolosa per il sistema cardiovascolare. Il colesterolo è presente solo nel mondo animale, ma non per questo è dannoso se assunto secondo le linee guida che, in una dieta di **1.600 kcal** quotidiane (mediamente l'energia consumata da bambini di 7 anni), raccomandano una **quantità massima giornaliera** non superiore ai **200 mg**; quantità difficilmente superabile con la dieta equilibrata, basti pensare che una porzione di **petto di pollo** ne contiene circa **50 mg**, e altrettanto in una porzione di **Grana Padano**. Non è necessario quindi eliminare carne, latte e derivati o uova a causa del colesterolo, ma anche in questo caso **assumere gli alimenti** che lo contengono secondo le raccomandazioni della **dieta variata**. Nelle ricette che vi proponiamo, il valore del colesterolo è sempre molto basso perché il nostro chef ha utilizzato raramente le uova che invece sono di uso frequente nella gastronomia italiana.

CONCLUSIONE

Alla luce delle **evidenze scientifiche** e delle abitudini delle famiglie, possiamo ritenere che la **dieta variata onnivora ricca di alimenti vegetali** è la più facile e sicura per grandi e piccini, e che gli alimenti di origine animale rappresentino un apporto di **nutrienti indispensabili** per avere una dieta **salutare e preventiva**. È quindi inutile per la salute, oltre che molto complicato nella quotidianità, adottare altre diete che escludono questi alimenti. La dieta vegetariana e soprattutto la dieta vegana comportano la necessità d'integrazione di nutrienti (soprattutto vitamine e minerali), non garantiti in quantità sufficienti dalla dieta stessa, oltre che dal **frequente monitoraggio sia clinico che biochimico** (dei nutrienti a rischio di carenza) da parte di un **pediatra nutrizionista esperto**.

perché Grana Padano DOP



Il Grana Padano DOP è utilizzato e apprezzato da nutrizionisti, pediatri e chef di tutto il mondo, grazie alle sue inconfondibili proprietà.

Cosa rende il Grana Padano così speciale? Due fondamentali e uniche caratteristiche.

È un concentrato di latte, quindi anche in poche scaglie o in un cucchiaino di grattugiato, vi sono notevoli quantità di nutrienti rispetto al latte a parità di peso.

Ha un gusto intenso e al tempo stesso delicato, gradito a tutte le età, adatto a essere consumato in tavola e utilizzato per realizzare infinite ricette, da una semplice pappa durante lo svezzamento, a un raffinato soufflé per occasioni speciali.

Queste sono le ragioni che muovono le tante motivazioni per consumare Grana Padano e hanno indotto medici, pediatri, nutrizionisti e dietisti a introdurlo nelle diete equilibrate di bambini, adulti, malati e anziani. Alcuni ipercritici potranno obiettare affermando che apporta tanti grassi saturi, colesterolo, sale. Obiezioni comprensibili, per quanto gli studi recenti possano dimostrare che i grassi, sale e colesterolo del Grana Padano, se assunto in ragionevole quantità, non condizionano negativamente la dieta sana ed equilibrata dei bambini. Infatti, oltre alle **2 porzioni**, di latte e derivati, generalmente consumate a colazione e/o a merenda, la dieta mediterranea prevede il consumo quotidiano di formaggio, alimento dalla tradizione antichissima mangiato anche quotidianamente da tutte le popolazioni del mediterraneo.

TANTI NUTRIENTI IN POCO FORMAGGIO

Per fare 1 kg di Grana Padano occorrono **15 litri** di latte intero proveniente solo dalla Valle Padana; in **1 etto** si concentrano ben **33 g** di proteine, un'elevata quantità di **vitamine e minerali** tra i quali ben **1.164 mg** di calcio, ma **meno grassi** del latte fresco intero con cui è prodotto. La ridotta quantità di grassi permette di diminuire l'apporto calorico a parità di proteine, aminoacidi e micronutrienti.

Informazioni nutrizionali su alcuni nutrienti e antiossidanti contenuti in 25 grammi di Grana Padano DOP											
Calorie kcal 98		Proteine g 8,25	Calcio mg 291	Fosforo mg 173	Zinco mg 2,75	Rame µg 125	Selenio µg 3	Magnesio mg 15,8	Vit. A µg 56	Vit. B2 µg 90	Vit. B12 µg 0,75
Età	Peso (kg)	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Maschi											
3	16,3	59	58	46	69	62	19	24	28	22	107
4	18,5	43	42	42	55	42	15	19	22	18	83
5	20,8	43	42	42	55	42	15	19	22	18	83
6	23,3	43	32	24	55	42	15	19	22	18	83
7	26,2	27	32	24	39	31	10	12	16	13	58
8	29,5	27	32	24	39	31	10	12	16	13	58
9	33,2	27	32	24	39	31	10	12	16	13	58
Femmine											
10	37,2	27	32	24	39	31	10	12	16	13	58
3	15,7	59	58	46	69	62	19	24	28	22	107
4	18	43	42	42	55	42	15	19	22	18	83
5	20,5	43	42	42	55	42	15	19	22	18	83
6	23,3	43	32	24	55	42	15	19	22	18	83
7	26,4	27	32	24	39	31	10	12	16	13	58
8	29,6	27	32	24	39	31	10	12	16	13	58
9	33,2	27	32	24	39	31	10	12	16	13	58
10	37,5	27	32	24	39	31	10	12	16	13	58

Apporto di nutrienti e antiossidanti contenuti in 25g di Grana Padano DOP % sui livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione LARN 2014

Considerando anche una quantità moderata di 25 grammi, il Grana Padano contribuisce notevolmente al fabbisogno giornaliero di alcuni nutrienti per bambini e adolescenti, come dimostra la tabella in alto.

NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO

L'assenza dello zucchero del latte rende fruibile il **Grana Padano** anche a chi ne è intollerante potendo così godere degli straordinari nutrienti del latte vaccino e delle sue proprietà bioattive. La **mancanza di lattosio nel Grana Padano** è dovuta ad un processo di caseificazione naturale del formaggio che elimina quasi tutto il lattosio presente. **Dopo 9 mesi** di stagionatura (tempo minimo previsto dal disciplinare) il lattosio nel formaggio **è in sostanza assente**, pronto per essere consumato anche da adulti e bambini intolleranti al lattosio cioè completamente privi dell'enzima lattasi. Il Grana Padano DOP ha un valore medio di residuo di lattosio inferiore a 1mg/100g.

GRASSI BUONI

Il latte con cui è fatto il Grana Padano, appena arriva in caseificio, è versato nelle bacinelle di affioramento dove **perde una rilevante quota del grasso** (fino al 50%) che si separa naturalmente dal resto del latte. Nel formaggio sono mediamente presenti **il 28% di grassi di cui il 68% saturi, il 28% monoinsaturi e il 4% polinsaturi** (omega3 i cosiddetti grassi buoni) importanti per lo sviluppo dei bambini. I grassi saturi del Grana Padano però **sono diversi dai grassi saturi degli altri alimenti di origine animale** perché avvolti da uno **strato di lipoproteine** che dal punto di vista nutritivo, **possono non essere gravati da quel rischio cardiovascolare cui sono associati i grassi saturi della carne.**

COLESTEROLO

I formaggi sono spesso discriminati dall'alimentazione di bambini e adulti perché si ritiene siano ricchi di colesterolo. Consultando le porzioni raccomandate dalla SINU una porzione di **petto di pollo** (LARN 100 g) apporta **60 mg di colesterolo**, mentre una porzione di **Grana Padano** (LARN 50 g) ne apporta **54,5 mg**. Considerando per esempio che un bambino di 7 anni dovrebbe assumere circa 1.600 kcal il giorno, il livello massimo di colesterolo raccomandato dovrebbe essere circa 200 mg, è quindi evidente che entrambi gli ingredienti contribuiscono per circa il 30% del limite massimo raccomandato.

Per quel che riguarda l'apporto di colesterolo, una porzione di questi due alimenti si equivale e pertanto, risulta evidente l'inconsistenza del pregiudizio che attribuisce al Grana Padano un elevato contenuto di colesterolo. La considerazione sulle quantità di colesterolo tra latticini e carni ha modificato le nuove raccomandazioni della dieta mediterranea dettate dalla IFMeD (International Foundation of Mediterranean Diet) che oggi prevede due porzioni di carne, pesce e uova a **settimana, contro due porzioni giornaliere di latte e derivati**. I genitori possono quindi inserire il Grana Padano nella dieta dei bambini così com'è stato inserito nelle ricette di questo libro.

PROTEINE: SVEZZAMENTO E OBESITÀ

Alcuni autorevoli studi hanno dimostrato che quantità elevate di proteine durante lo svezzamento possa favorire la comparsa di obesità nel bambino. Da questi dati è nata anche l'idea che condire le pappe con Grana Padano grattugiato (5 grammi, un cucchiaino) non sia prudente prima dell'anno di età, dato il suo alto contenuto proteico.

Valutando tutti gli alimenti proteici e le quantità normalmente utilizzate nelle porzioni per lo svezzamento si evince che il Grana Padano può essere tranquillamente utilizzato, ed è eventualmente più sensato ridurre le proteine degli altri alimenti in proporzione.

Dopo l'anno, come propongono le nostre ricette, è utile consumare latte e latticini ogni giorno, perché apportano vitamine **A**, **B2** e **B12**, **tanto calcio** e altri minerali, oltre alle importanti **proprietà bioattive** delle proteine del latte.

ALLERGIA ALLE PROTEINE DELL'UOVO

Il lisozima, estratto dall'albumina dell'uovo di gallina, è utilizzato nella produzione del Grana Padano DOP da oltre trent'anni. Si tratta di un **enzima a funzione antibatterica naturale**, utile per il controllo delle fermentazioni che caratterizzano i processi di maturazione, inserito nell'elenco degli additivi alimentari consentiti nella preparazione e per la conservazione delle sostanze alimentari della Ue. La presenza di lisozima nei formaggi ha suscitato alcune perplessità per il consumo da parte di soggetti sensibili alle proteine dell'albumina dell'uovo. Questo enzima, è naturalmente presente nelle lacrime, nella saliva e nel muco oltre che nel latte materno, ove svolge una specifica funzione antibatterica.

La possibilità e le modalità di utilizzo del lisozima nella produzione del formaggio Grana Padano DOP sono previste dal Disciplinare di Produzione, e nel prodotto stagionato "marchiato" per il consumo non ne rimangono quantità rilevanti.

L'EFSA l'agenzia europea per la sicurezza alimentare, nel 2005 segnalava che "l'allergia alle uova è annoverata tra le più frequenti nella popolazione, ma **sono stati descritti pochi casi di reazioni allergiche conseguenti l'assunzione di formaggi contenenti lisozima** in soggetti allergici alle uova"; a conclusioni analoghe è pervenuto l'Istituto Superiore di Sanità - CNSA (2008).

Le manifestazioni allergiche da presenza di lisozima in Grana Padano DOP sono **estremamente rare** anche in soggetti sensibili alle uova.

L'allergia non dipende dalla proteina, anche se alcune proteine sono più frequentemente allergeniche di altre, ma dalla reattività individuale. Se un soggetto è allergico alle proteine dell'uovo, non potrà mangiare tutti gli alimenti che contengono uova, biscotti, pasta fresca, creme, torte, prodotti da forno,

formaggi contenenti lisozima, ecc.; inoltre, non potrà essere vaccinato con tutti quei vaccini prodotti da virus cresciuti in uova.

A tutela del consumatore e dei soggetti potenzialmente sensibili, in etichetta la presenza di lisozima **risulta chiaramente indicata**.

Per i soggetti notoriamente sensibili alle uova, specie se in età pediatrica, si raccomanda, come per qualsiasi altra forma allergica, un'attenta osservazione di quanto indicato nell'etichetta degli alimenti per adottare eventuali comportamenti di salvaguardia. Un'alternativa, nei casi dubbi, può essere la scelta di Grana Padano DOP prodotto senza lisozima come ad esempio il TrentinGrana.

TERAPIA DELL'OBESITÀ IN ETÀ PEDIATRICA

Analizzando le **proprietà nutritive** del Grana Padano e il suo apporto in calorie, possiamo affermare che il **valore nutritivo compensa ampiamente quello energetico**, permettendone l'inserimento tra gli alimenti di una **dieta ipocalorica**.

Alcuni nutrienti del Grana Padano, **come i 9 aminoacidi essenziali** in particolare la **leucina** contrastano la perdita di massa magra, metabolicamente attiva durante **il calo di peso ed aumentano il senso di sazietà**. Inoltre, molti studi sostengono che il **calcio**, contenuto in elevate quantità nel Grana Padano, favorisce l'utilizzo dei grassi a scopo energetico (lipolisi) e **inibisce l'assorbimento degli acidi grassi** a livello intestinale, caratteristica importante per il **controllo del peso in bambini**, adolescenti e adulti.

TERAPIA DELL'IPERTENSIONE

La pressione arteriosa elevata normalmente definita **pressione alta**, è una patologia che in passato era rarissima nei bambini, oggi purtroppo **appare già nell'infanzia**, in particolare nei bambini **obesi e sovrappeso**. Di fronte a questo fenomeno i pediatri prescrivono diete adeguate a basso tenore di sodio e grassi, e riducono o proibiscono alimenti come i formaggi stagionati, normalmente ricchi di sale. I formaggi non sono tutti uguali; nel **Grana Padano l'apporto di sodio è ridotto** rispetto a quello di altri formaggi stagionati, **25 g** di formaggio apportano **142 mg** di sodio, un cucchiaino di grattugiato **60 mg**. Inoltre, una **recente ricerca** pubblicata sul sito dell'American Society of Hypertension, realizzata dai ricercatori dell'Università di Piacenza, ha dimostrato che **nonostante il sale contenuto nel Grana Padano**, mangiare questo formaggio aiuta a **combattere l'ipertensione**. Le persone sottoposte allo studio clinico in doppio ceco, soggetti moderatamente ipertesi che non sono riusciti a

diminuire la pressione arteriosa nei 3 mesi precedenti allo studio anche con terapia farmacologica, hanno mangiato **30 grammi al giorno di Grana Padano stagionato 12 mesi** per due mesi all'interno delle loro normali abitudini alimentari. Risultato:

la pressione arteriosa si è ridotta, e in molti casi normalizzata, senza che siano aumentati di peso, o si siano modificati i valori di colesterolo e trigliceridi.

Non possiamo affermare che questo effetto si possa riscontrare anche sui bambini, ma è **ragionevole pensare che i tripeptidi** che si formano con la fermentazione delle proteine durante la stagionatura del Grana Padano, che hanno dimostrato di avere **un'attività simile a quella dei farmaci** contro l'ipertensione, possano avere effetti benefici anche in **età pediatrica**.

QUALITÀ E QUANTITÀ COSTANTI

È ormai noto a tutti che molti grandi prodotti alimentari italiani sono imitati in varie parti del mondo e spesso denominati illegalmente con nomi e marchi che inducono il consumatore a pensare di trovarsi di fronte all'originale, o a un prodotto altrettanto buono, anche se non esibisce il **marchio DOP**. Il marchio Denominazione di Origine Protetta non garantisce solamente che il prodotto sia **fatto nelle zone tradizionali d'origine** seguendo un rigido disciplinare che ne garantisce un alto livello di **sicurezza alimentare**, ma che il formaggio sia **sempre uguale in sapore e contenga gli stessi nutrienti**. I costanti e numerosissimi controlli su tutta la filiera di produzione, garantiscono anche le qualità nutritive del formaggio e di conseguenza le mamme e tutti coloro che lo mettono in tavola, sono garantiti che i loro cari si stanno **sicuramente nutrendo** di un formaggio che ha superato i controlli di qualità grazie ai quali può essere marchiato a fuoco e diventare Grana Padano.

PER TUTTE LE DIETE

La concentrazione di macro e micronutrienti, l'assenza di lattosio e le caratteristiche bioattive dei suoi nutrienti, in parte ereditate dal latte e in parte dalla stagionatura, permettono al Grana Padano di essere utilizzato dalle mamme, da pediatri e dietisti, nella quasi totalità delle diete per garantire l'apporto di proteine, con i nove aminoacidi essenziali, e di calcio, senza aumentare i valori di colesterolo, il peso, o indurre ipertensione. Considerando la particolare tipologia di acidi grassi e l'apporto di colesterolo, il Grana Padano può essere considerato un alimento funzionale che all'interno di una dieta bilanciata, promuove il benessere di grandi e piccini.



Storie
tutte da mangiare



*quattro storie strampalate
filastrocche un po' rimate*

*ci sono cose da imparare
altre anche solo da ascoltare*

*c'è il cibo buono e sano
c'è il bello del variare
l'importanza del cucinare
e quella di abbinare*

Tea

e il minestrone spaziale

Non mi piace il minestrone dice Tea al nonno
 Non lo mangio!
 Tea cara, ora vedrai,
 facciamolo adagio e scommetto lo mangerai.

Prendi dell'acqua magica, dal rubinetto spaziale
 Mezza pentola riempita forse può bastare
 Sul fuoco la metto io che è assai pericoloso
 Intanto tu prendi l'olio, un cucchiaino generoso

Ora sciacqua le verdure: zucchine, carote, sedano e patate
 Con le cipolle son già tutte tagliate.
 Bada bene che son buone e incantate
 Ogni verdura ha un potere, non son mica stupidate!

La zuccina ha tanta acqua e vitamine che fan bene
 Puoi mangiarle per cavalcare le balene
 Non diciamo della carota, per la pelle lo sai che è perfetta
 Ti protegge dagli attacchi ovunque tu ti metta.

Sedano e patata ti trasformano in leone
 La cipolla ha segreti che non si posson rivelare
 Tutto questo ben cotto a lenta ebollizione
 Per far un minestrone che vorrai assaggiare!

Nonno mi hai convinto! Ora lo provo
 Brava Tea, son sicuro che ne vorrai di nuovo!

**SEDANO E PATATA
 TI TRASFORMANO
 IN LEONE
 LA CIPOLLA
 HA SEGRETI CHE NON
 SI POSSON RIVELARE**





Sara

e le verdure nei sacchetti



Sara guarda le verdure al supermercato
carota, patata e spinacio, tutto è incellofanato
si domanda come crescono nei sacchetti
e il latte nel cartoccio, e nelle scatole gli ovetti?

Papà Marco vede Sara un po' perplessa
"vedi cara, la faccenda non è così complessa,
vieni andiamo dallo zio giù in campagna
e vedrai quante cose lui ti insegna!"

Nella serra stanno le verdure in fila
pomodori rossi e peperoni mille mila
insalata verde ne trovi in quantità
fagioli e legumi di ogni qualità.

Tutta la frutta è qui appesa sugli alberi
ci son meli, ciliegi, fichi, susini e peri





ma anche tra gli arbusti e i piccoli piantini
trovan fragole, lamponi e dolci mirtilini.

Lo zio Gigi prende Sara per la mano
E le dice “Vieni qui oggi la spesa ce la raccogliamo.”
I due tiran su cipolle e carote tra l'erbetta
E raccolgon le zucchine, quelle a forma di trombetta.

Poi il basilico metton dentro ad un bel cesto:
questa sera si farà la pasta al pesto!
“Non in barattolo, con pinoli, olio e Grana Padano lo tritiamo
E vedrai che bel piattino ci facciamo!”

Infine albicocche e pesche si raccolgono
e un dolce al forno si preparano:
frutta, zucchero e limone metton su la marmellata,
con la frolla si son fatti una buonissima crostata!



Martino

il postino

Martino faceva il postino,
consegnava in bicicletta
i pacchi sempre in tutta fretta.
No, non si poteva mai fermare,
aveva sempre cose da consegnare!

Martino oltre a fare il postino,
faceva anche il contadino.
Aveva della terra ereditata dalla nonna Uga,
e lui che ci coltivava? Ma solo la lattuga!

Solo la lattuga piaceva a Martino
che se la mangiava persino al mattino,
e poi per il pranzo, in un panino
e per la cena, solo un piattino!

Martino si vestiva sempre uguale,
e la sua vita cominciava ad apparirgli un po' banale.
Tant'è che gli aveva detto un giorno la sua vicina Gioia:
ma questa vita non ti viene a noia?

E lui le aveva detto: "non ci avevo mai pensato,
mi sa che a far le cose sempre uguali mi ci sono abituato!"



E la Gioia allora aveva detto con tono di rincuoro,
“ma va là, per cominciare perché alla lattuga
non ci aggiungi un pomodoro?”

E così ci aveva aggiunto alla lattuga il pomodoro,
e il suo piatto a guardarlo gli pareva già un capolavoro!
Martino ci prese gusto e ad ogni giorno che passava
un ingrediente nuovo si mangiava.

E così aggiungeva verdure nuove al suo orticello:
carotine, patate, verze, broccoli e costine.
Ma anche frutti, formaggio, pesci e uova ogni giorno comperava
ed era così felice che a volte del lavoro si scordava.

La sua vita sempre in corsa era assai più scombinata,
ma pure gli appariva allegra e colorata,
ora che aveva scoperto quanto è varia l'insalata!



Giovannino

e il pane

Oggi Giovannino il pane deve comperare
di solito con i suoi genitori lo prova a impastare
con lievito, acqua, sale e farina,
preparano insieme una bella pagnottina.
Ma oggi di pane non n'è rimasto nemmeno un pezzettino
“E come si fa a pranzare senza, non si può!” si dice Giovannino.

E allora entra nella panetteria,
la panetteria più grande che ci sia.
C'è pane dappertutto, di farina di grano, tenero o duro,
bianco e nero, che racchiude in sé passato e futuro.
Con semi di sesamo, papavero e girasole
ripieno di frutti, olive, spezie e viole.

Giovannino s'è perso, non sa cosa fare!
Ma ecco una voce lo viene a salvare
è la commessa che chiede,
“ragazzo ti posso aiutare?”

È difficile scegliere sì, se ti ho ben capito
c'è il pane giusto per ogni gusto,
per il formaggio di mucca o capra,
per le carni tritate o grigliate,
per pomodori, zucchine e patate!

Ma fatti guardare negli occhi per bene...
con te è facilissimo,
la forma perfetta per te è la rosetta.
Semplice tonda e profumata,
va bene con tutto, anche con la caponata.”

Giovannino esce dalla panetteria,
dà un morso al suo fiore di pane
salta in bicicletta e contento vola via.

**SEMPLICE TONDA
E PROFUMATA,
VA BENE
CON TUTTO, ANCHE
CON LA CAPONATA.**











30
ricette
per diventare grandi




COLAZIONI

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 46 Crema cotta alle albicocche e Grana Padano
 - 48 Biscotti salati al Grana Padano
 - 50 Frullato di verdure e frutta con spiedini di Grana Padano
 - 52 Madeleine con pere e Grana Padano
 - 54 Smoothies di frutta con bocconcini di Grana Padano



PIATTI UNICI

- 
- 56 Tramezzino con tonno, Grana Padano e zucchine grigliate
 - 58 Galette di grano saraceno al Grana Padano, mele renette, uvetta e pinoli
 - 60 Pizzette con pomodorini, asparagi e wurstel al Grana Padano
 - 62 Waffel con prosciutto cotto, lamponi, bietole e Grana Padano
 - 64 Torta salata con yogurt, spinaci e Grana Padano
 - 66 Hamburger di ceci al Grana Padano e croste soffiate
 - 68 Fagottini di pasta fillo con verdure e Grana Padano



PRIMI PIATTI

- 70 Farfalle di pasta fresca colorata, Grana Padano e coriandoli di verdure
- 72 Gnocchetti di semola al Grana Padano e spinaci

SECONDI PIATTI

- 74 Spaghetti di verdure, tacchino e Grana Padano



MERENDE

- 80 Plumcake alle verdure e Grana Padano
- 82 Chips di verdure con crema al Grana Padano
- 84 Crostatina con Grana Padano, prosciutto cotto e frutta
- 86 Stecco di mozzarella e Grana Padano, basilico e pomodorini
- 88 Panini al latte, Grana Padano con zucchine e carote grigliate
- 90 Pop corn al Grana Padano e paprika
- 92 Brioches salate ai semi di zucca e girasole, Grana Padano e bresaola
- 94 Frutta con cialde di Grana Padano
- 96 Schiacciata con crema al Grana Padano e pesche
- 98 Panzerotti al forno con Grana Padano e carciofi
- 100 Muffin al Grana Padano con mirtili e fragole
- 102 Pane, olio extravergine all'arancia e Grana Padano
- 104 Donuts con crema di Grana Padano e pere
- 106 Panino con scamone marinato alle erbe, Grana Padano e radicchio
- 108 Torta di carote e Grana Padano

“le immagini che seguiranno sono simpatiche proposte per rappresentare la ricetta”



COSA BOLLE
in pentola?

il calderone magico con le cocche

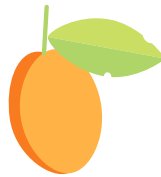
CREMA COTTA ALLE ALBICOCCH E GRANA PADANO

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

4 dl di latte scremato
30 g di maizena
40 g di Grana Padano oltre i 16 mesi
40 g di sciroppo di acero
400 g di albicocche
1 baccello di vaniglia
20 g di zucchero di canna

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	176 kcal
Carboidrati disp.	32 g
Proteine	8 g
Lipidi totali	3 g



PREPARAZIONE

Stemperare la maizena con il latte e portarlo a bollore con la vaniglia, togliere dal fuoco, aggiungere il Grana Padano grattugiato, lasciare in infusione per 20 minuti e filtrare.

Versare la crema in 4 ciotoline, cospargere la superficie con lo zucchero di canna e gratinare con l'apposito cannello o nel grill del forno e servirle con le albicocche tagliate a spicchi.

CONSIGLI

Una crema per colazione che apporta tutti i macronutrienti, soddisfa completamente il fabbisogno giornaliero di vitamina A, oltre la metà di B12, un terzo di calcio e zinco, grazie alla presenza del Grana Padano. La ricetta apporta più proteine che carboidrati, in particolare a lento rilascio, per completare la colazione, i bambini da 3 a 5 anni possono mangiare un po' di pane 20-30g; a 6-8 anni una porzione più 40-50g di pane; la colazione dei bambini di 9-10 anni potrà comprendere una porzione e mezzo della ricetta e un po' di pane. Mangiando una porzione di questa ricetta gli altri pasti della giornata, non richiedono particolari attenzioni, o modifiche alla quantità consigliata di alimento (macronutrienti) per ogni pasto.

 **INFORMAZIONI
NUTRIZIONALI A PAGINA 112**

sgranocchia forme

BISCOTTI SALATI AL GRANA PADANO

ricetta per circa 30 biscotti

INGREDIENTI

100 g di farina 00
150 g di farina integrale
50 g di yogurt scremato
30 g di Grana Padano oltre i 16 mesi
20 g di olio extravergine di oliva
½ dl di latte scremato
½ dl di acqua frizzante
sale

Valori macronutrienti (per 1 biscotto)	
Energia	38 kcal
Carboidrati disp.	6 g
Proteine	1,4 g
Lipidi totali	1,1 g

PREPARAZIONE

Lavorare le due farine con l'olio, lo yogurt, il latte, l'acqua e il Grana Padano grattugiato.

Avvolgere l'impasto in pellicola trasparente e lasciare riposare un'ora in frigorifero.

Stendere l'impasto dello spessore di 4 mm, tagliare con il coppapasta i biscotti, disporli su una placca e farli cuocere in forno a 170°C per 25 minuti.

CONSIGLI

Uno di questi gustosi biscotti salati apporta circa le stesse calorie di un frollino dolce industriale, per questa ragione è bene mettere in tavola solo quelli che si devono mangiare, completando la colazione preferibilmente con un bicchiere di latte caldo o freddo al naturale, o con orzo, o un po' di cacao, ed anche aggiungere un frutto, o un frullato di frutta. Completano la colazione dei bambini da 3 a 5 anni 3-4 biscotti; da 6 a 8 anni i biscotti possono essere 5-6; la colazione dei bambini dai 9 ai 10 anni potrà comprendere 7 biscotti e un frutto secondo la fame. I biscotti apportano più grassi e proteine che carboidrati, pertanto negli altri pasti è consigliabile moderare i grassi e diminuire un po' le proteine. Poiché contengono proteine, carboidrati e grassi, 1 biscotto (o più in base alle calorie necessarie) può essere anche un ottimo spuntino o merenda accompagnato da un frutto.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 112



CERCA LA TUA
forma preferita



super megamix con spiedini

FRULLATO DI VERDURE E FRUTTA CON SPIEDINI DI GRANA PADANO

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

100 g di carote
200 g di mele
200 g di pere
200 g di sedano
100 g di fragole
20 g di miele
80 g di Grana Padano entro i 16 mesi

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	162 kcal
Carboidrati disp.	20 g
Proteine	9 g
Lipidi totali	6 g

PREPARAZIONE

Sbucciare le carote, passarle nel frullatore insieme al sedano, alle mele, alle pere e dolcificare con il miele.

Tagliare le fragole a spicchi e servirle con il Grana Padano a scaglie e con il frullato di frutta e verdura.

CONSIGLI

Con questa ricetta i bambini bevono tanta frutta, verdura e mangiano tante proteine ad alto valore biologico, oltre a ottime quantità di minerali e vitamine, grazie all'ingrediente Grana Padano e della frutta. Non ci sono carboidrati complessi pertanto è consigliabile che la colazione comprenda una porzione della ricetta per i bambini da 3 a 5 anni con un po' di pane 20-30 g; a 6-8 anni una porzione più 40-50 g di pane; la colazione dei bambini di 9-10 anni potrà comprendere una porzione e mezzo della ricetta.

Mangiando questa ricetta a colazione, senza aggiunta di pane, è consigliabile fare gli altri pasti della giornata con maggiori quantità di carboidrati (pane, pasta, riso, frutta) e inferiori di carne, pesce o altri formaggi. Per non perdere vitamina C si consiglia di consumare il frullato appena fatto e le fragole appena tagliate, non conservare, nemmeno in frigorifero.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 112



Arrivo!

via!

- re indietro
- no cammino, a casella.
- 10 Ti fermi un tirmo a bere una bella ca!
- 11 Il tuo amico ti accompagna per un breve tratto strada: avanzi subito di una casella.
- 12 Due furfanti ti fanno perdere la strada: torni indietro di 5 caselle.
- 13 Il genio della lampada: gira di nuovo lo spinner!
- 14 Due furfanti ti costringono a scappare indietro di 3 caselle.



pronti via! il gioco della memoria

MADELEINE CON PERE E GRANA PADANO

ricetta per circa 20 madeleine

INGREDIENTI

200 g di pere
120 g di yogurt scremato 0%
40 g di zucchero semolato
120 g di farina
la scorza grattugiata di mezza
arancia e mezzo limone
50 g di Grana Padano Riserva
30 g di olio extravergine di oliva
6 g di lievito non vanigliato

Valori macronutrienti (per 1 madeleine)	
Energia	57 kcal
Carboidrati disp.	7 g
Proteine	2 g
Lipidi totali	2 g

CONSIGLI

Le madeleine si mangiano in fretta data la loro friabilità, per questa ragione è bene mettere in tavola le porzioni e decidere con quale bevanda accompagnarle: un bicchiere di latte caldo o freddo al naturale, o con caffè d'orzo, oppure un frullato di frutta mista da circa 150 ml. A fianco della bevanda il numero delle madeleine dovrebbe essere: due-tre pezzi per bambini da 3 a 5 anni, quattro madeleine per quelli di 6-8 anni, invece, i bambini di 9-10 anni potranno mangiare anche cinque o più madeleine secondo le loro abitudini. Nelle madeleine sono prevalenti i grassi e le proteine, per tanto gli altri pasti della giornata dovranno essere più ricchi di carboidrati (pane, pasta, riso, frutta) e ridotte le porzioni di carne, pesce e formaggi. Poiché le madeleine contengono tutti e tre i macronutrienti, accompagnate con un frutto sono anche un'ottima merenda.

PREPARAZIONE

Sbucciare le pere, privarle del torsolo, tagliarle a cubetti, farle cuocere in padella antiaderente per pochi minuti e scolarle.

Lavorare la farina con lo zucchero, l'olio, il lievito, unire la scorza degli agrumi grattugiata, lo yogurt, le pere e il Grana Padano grattugiato.

Versare il composto negli appositi stampi da madeleine e farli cuocere in forno a 170°C per 12 minuti.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 112

mille giri di frutta al secondo

SMOOTHIES DI FRUTTA CON BOCCONCINI DI GRANA PADANO

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

100 g di mirtilli
100 g di lamponi
100 g di mele golden
100 g pere Williams
100 g di yogurt scremato
100 g di Grana Padano
entro i 16 mesi

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	142 kcal
Carboidrati disp.	10 g
Proteine	10 g
Lipidi totali	8 g

PREPARAZIONE

Frullare le mele private del torsolo con i lamponi e i mirtilli, unire lo yogurt e le pere tagliate a piccoli cubetti e lasciare riposare in frigorifero per 10 minuti. Tagliare il Grana Padano a scaglie e infilarlo su 4 spiedini di bambù.

Versare gli smoothies in 4 bicchieri e servire con gli spiedini di formaggio.

CONSIGLI

Con questa ricetta i bambini bevono tanta frutta e mangiano ben 10 g di proteine con i 9 aminoacidi essenziali, oltre a ottime quantità di minerali e vitamine, grazie a Grana Padano e yogurt.

Non ci sono carboidrati complessi, pertanto è consigliabile completare la colazione per i bambini da 3 a 5 anni con un po' di pane 30 g; a 6-8 anni una porzione più 50 g di pane; la colazione dei bambini di 9-10 anni potrà comprendere una porzione e mezzo della ricetta e un po' di pane.

Mangiando solo questa ricetta a colazione, senza pane o cereali, è consigliabile fare gli altri pasti della giornata con maggiori quantità di carboidrati (pane, pasta, riso, frutta) e inferiori di carne, pesce o altri formaggi. Per non perdere vitamina C si consiglia di consumare lo smoothies appena fatto e le pere con la buccia appena tagliate, non conservare, nemmeno in frigorifero.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 112



CHE BUONA
la frutta!



GLU GLU GLU
in fondo al mare

Lo spasso nell'abisso

TRAMEZZINO CON TONNO, GRANA PADANO E ZUCCHINE GRIGLIATE

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

12 fette di pan carrè
200 g di filetto di tonno fresco (abbattuto)
10 g di sale integrale
10 g di zucchero di canna
300 g di zucchine
60 g di Grana Padano entro i 16 mesi
100 g yogurt scremato
1 mazzetto di basilico
10 g di olio extravergine di oliva
sale e pepe

PREPARAZIONE

Insaporire il filetto di tonno con lo zucchero di canna miscelato con il sale integrale, lasciare marinare per 12 ore in frigorifero, sciacquarlo velocemente e asciugarlo con carta assorbente.

Tagliare le zucchine a fette, cuocerle sulla griglia e condirle con olio, un pizzico di sale e pepe. Insaporire lo yogurt con pepe e basilico tritato.

Privare il pan carrè dalla crosta, farlo tostare in forno a 180°C per 5 minuti. Spalmare le fette di pane con la salsa di yogurt, adagiarvi le zucchine, il tonno tagliato a fette sottili, il Grana Padano a lamelle, sovrapporre le fette di pane e tagliarle a spicchi.

Il pesce crudo, o marinato o scottato, deve essere abbattuto prima di ogni altra lavorazione ed essere mangiato.

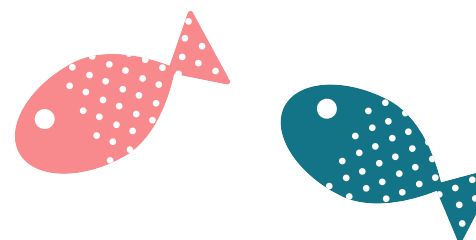
Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	332 kcal
Carboidrati disp.	33 g
Proteine	23 g
Lipidi totali	13 g

CONSIGLI

Un piatto unico, pratico e ricco di nutrienti. Il filetto di tonno e di Grana Padano insieme garantiscono un terzo del fabbisogno quotidiano di proteine, circa il 50% d'importanti minerali e vitamine, oltre il 100% di B12, tanti antiossidanti: selenio, vitamina A e zinco, inoltre, il tonno contribuisce al 41% del fabbisogno di iodio. Per pranzo o a cena, i bambini di 3-5 anni possono mangiare una porzione di questi tramezzini unitamente a un'insalata condita con 1 cucchiaino d'olio extra vergine di oliva e limone, un po' di pane e terminare con un frutto. A 6-8 anni i bambini possono mangiare una porzione e mezzo, a 9-10 anni due porzioni della ricetta, seguite sempre da insalata e frutta. Rispetto all'equilibrio raccomandato la ricetta apporta più proteine e grassi, negli altri pasti della giornata si dovranno quindi moderare il consumo di proteine e grassi.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PAGINA 113



tesori in tasca!

GALETTE DI GRANO SARACENO AL GRANA PADANO, MELE RENETTE, UVETTA E PINOLI

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

100 g di farina di grano saraceno
50 g di farina 00
1 dl di latte scremato
1 dl di acqua frizzante
40 g di Grana Padano Riserva
400 g di mele renette
40 g di pinoli tostiti
40 g di uvetta
sale

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	322 kcal
Carboidrati disp.	54 g
Proteine	11 g
Lipidi totali	9 g

CONSIGLI

Un piatto unico ricco di proteine di origine vegetale, e con i 9 aminoacidi essenziali del Grana Padano. Ricco di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi grazie alla presenza di pinoli, ogni porzione di queste galette garantisce più di un terzo del fabbisogno quotidiano di zinco, ferro e vitamina B12, buone quantità di calcio, fosforo e fibra. Pur avendo un buon equilibrio di nutrienti, a questo piatto unico mancano le verdure. Per pranzo o a cena, i bambini di 3-5 anni possono mangiare una porzione di queste galette unitamente a un'insalata condita con 1 cucchiaino d'olio extra vergine di oliva e limone, un po' di pane e terminare con un frutto. A 6-8 anni i bambini possono mangiare una porzione e mezzo, a 9-10 anni due porzioni della ricetta, seguite sempre da insalata e frutta. Rispetto all'equilibrio raccomandato di macronutrienti la ricetta ha un buon equilibrio ma eccede in grassi, pertanto, negli altri pasti della giornata è consigliabile moderare il consumo di questi.

PREPARAZIONE

Per le galette, lavorare le due farine con il latte e l'acqua, salare appena il composto e lasciarlo riposare per 20 minuti.

In una padella antiaderente calda versare un piccolo mestolino di pastella, cuocere da entrambi i lati, continuare fino a formare tutte le galette. Sbucciare le mele, privarle del torsolo, tagliarle a spicchi, farle cuocere in padella con poca acqua e frullarne la metà. Unire agli spicchi di mela i pinoli, l'uvetta e metà Grana Padano grattugiato.

Farcire le galette con il composto di mele, adagiarle in una placca, spolverizzarle con il Grana Padano rimasto e gratinare in forno a 200°C per 5 minuti.

Versare la purea di mele sui piatti di portata e adagiarvi le galette.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 113





slurp. la pizzetta perfetta

PIZZETTE CON POMODORINI, ASPARAGI E WURSTEL AL GRANA PADANO

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

160 g di pomodorini
200 g di asparagi
150 g di petto di pollo
80 g di Grana Padano Riserva
10 g di olio extravergine di oliva

per la pasta delle pizzette:

300 g di farina 00
1,8 dl di acqua
8 g di lievito di birra
10 g di olio extravergine di oliva
10 g di sale

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	436 kcal
Carboidrati disp.	61 g
Proteine	26 g
Lipidi totali	12 g

PREPARAZIONE

Per la pasta, lavorare la farina con l'acqua, l'olio e il sale per 2 minuti, aggiungere il lievito, continuare a lavorare fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo e lasciare lievitare per circa 40 minuti. Frullare il petto di pollo e Grana Padano, inserire il composto in un sacchetto da pasticceria e formare dei wurstel su una placchetta, lasciarli indurire in frigorifero e tagliarli a fette. Pulire gli asparagi, cuocerli a vapore e tagliarli a pezzetti. Formare delle palline di pasta da 70 g l'una, lasciare lievitare ancora 10 minuti, stenderle, adagiarvi i pomodorini tagliati a metà, le fette di wurstel e cuocere in forno a 190°C per 10 minuti, aggiungere gli asparagi e completare la cottura per altri 10 minuti.

CONSIGLI

Un piatto unico ricco di vitamine grazie alla presenza di pomodori, asparagi, olio d'oliva e Grana Padano che inoltre garantisce anche ottime quantità di calcio, zinco, fosforo, vitamina A e B6. Le proteine, in gran parte ad alto valore biologico, del wurstel (pollo e formaggio) sono abbondanti per l'equilibrio dei macronutrienti, pertanto negli altri pasti della giornata i bambini dovranno mangiare porzioni ridotte di carne, pesce, uova o formaggio. La pasta della pizza richiede molto sale rispetto ad altre preparazioni, una porzione apporta la quantità di sodio che il bambino dovrebbe mangiare in un giorno. I genitori dovranno quindi ricordare che la pizza, in generale, va mangiata una volta a settimana, non tutti i giorni a merenda come spesso accade. Per pranzo i bambini di 3-5 anni possono mangiare una porzione scarsa di queste pizzette e terminare con un frutto. A 6-8 anni i bambini possono mangiare una porzione, a 9-10 anni una porzione e mezzo della ricetta, seguite sempre da frutta.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 113



lo scudo saporito

WAFFEL CON PROSCIUTTO COTTO, LAMPONI, BIETOLE E GRANA PADANO

ricetta per 4 porzioni

INGREDIENTI

100 g di lamponi
100 g di prosciutto cotto
100 g di Grana Padano
entro i 16 mesi
400 g di bietole
10 g di olio extravergine di oliva
sale e pepe

per i waffel:

180 g di farina di kamut
180 g di acqua
½ limone
½ arancia
20 g di olio extravergine di oliva
8 g di lievito per dolci
non vanigliato
30 g di zucchero semolato

PREPARAZIONE

Per i waffel, lavorare la farina con l'acqua, unire la scorza degli agrumi grattugiata, lo zucchero, l'olio e il lievito e versare il composto poco alla volta nell'apposita macchinetta per cuocere i waffel.

Pulire le bietole, cuocerle in poca acqua salata, scolarle e condirle con olio, sale e pepe.

Adagiare i waffel sui piatti di portata e servirli con il prosciutto cotto a fette, i lamponi, le bietole e il Grana Padano a lamelle.

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	413 kcal
Carboidrati disp.	41 g
Proteine	21 g
Lipidi totali	20 g

CONSIGLI

Un piatto unico ricco di tanti nutrienti tra i quali molte proteine e il 36% dei grassi di tutta la giornata. Gli altri pasti della giornata dovranno apportare meno proteine e grassi di quanto previsto e maggiori quantità di cereali (pane, pasta, riso). Una porzione (2 waffel) apporta un'importante quantità di proteine ad alto valore biologico grazie a prosciutto e Grana Padano, è particolarmente ricca di antiossidanti e nutrienti protettivi che contribuiscono quasi completamente al fabbisogno quotidiano di vitamina A, contiene tanta E, zinco e rame, oltre al 77% di vitamina B12. I waffel sono anche ricchi di minerali importanti per le ossa come calcio, fosforo e magnesio e apportano più di un terzo della fibra necessaria ai bambini grazie alla farina di kamut naturalmente integrale. I bambini di 3-5 anni possono mangiare una porzione di waffel e terminare con un frutto. A 6-8 anni una porzione e mezzo, a 9-10 anni due porzioni della ricetta, ma non di più. Per tutti è consigliabile terminare il pasto con un frutto.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 113



INGREDIENTI

300 g di spinaci
120 g di yogurt scremato 0%
1 mazzetto di basilico
1 uovo
80 g di Grana Padano
entro i 16 mesi
250 g di farina integrale
20 g di olio
extravergine di oliva
120 g di acqua tiepida
sale e pepe

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	372 kcal
Carboidrati disp.	43 g
Proteine	20 g
Lipidi totali	15 g

PREPARAZIONE

Per la pasta, lavorare la farina con l'acqua tiepida, un pizzico di sale e olio fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, avvolgere in pellicola trasparente e lasciare riposare per 30 minuti. Pulire gli spinaci, farli cuocere in padella senza condimento per 2 minuti con un pizzico di sale e pepe e tritarli insieme al basilico. Lavorare lo yogurt con un cucchiaino di legno, unire gli spinaci e il Grana Padano grattugiato. Tirare la pasta dello spessore di 3 mm, foderare una tortiera precedentemente imburata, riempire con il composto di spinaci e cuocere in forno a 170°C per 35 minuti.

attenzione carico sporgente!

TORTA SALATA CON YOGURT, SPINACI E GRANA PADANO

ricetta per 4 persone

CONSIGLI

Un piatto unico ricco di tanti nutrienti tra i quali eccedono proteine e grassi, il 50% di questi ultimi sono monoinsaturi dell'olio d'oliva. Gli altri pasti della giornata dovranno apportare meno proteine e grassi di quanto previsto e maggiori quantità pane, pasta, riso. Oltre ad un'importante quantità di proteine ad alto valore biologico apportate da yogurt e Grana Padano, questa torta è particolarmente ricca di antiossidanti e nutrienti protettivi: il contenuto in vitamina A e rame supera il fabbisogno dell'intera giornata, lo zinco oltre il 50%, la vitamina E più di un terzo e tanta vitamina B12. La torta è anche ricca di minerali importanti per le ossa del bambino come calcio e il fosforo, oltre alla fibra. La buona digeribilità della torta consente di mangiarla sia a pranzo, sia a cena limitando un po' la quantità; i bambini di 3-5 anni possono mangiarne una porzione e terminare con un frutto. A 6-8 anni i bambini possono mangiare una porzione e mezzo, a 9-10 anni due porzioni della ricetta, seguite sempre da frutta.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PAGINA 114

paninosauru di ceci

HAMBURGER DI CECI AL GRANA PADANO E CROSTE SOFFIATE

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

450 g di ceci ammollati
40 g di Grana Padano
oltre i 16 mesi
4 panini da hamburger da 80 g
40 g di croste di Grana Padano
oltre i 16 mesi
80 g di insalatine novelle
20 g di olio extravergine di oliva
sale e pepe

Valori macronutrienti (per 1 panino)	
Energia	468 kcal
Carboidrati disp.	62 g
Proteine	22 g
Lipidi totali	16 g

Gnam!!!

PREPARAZIONE

Versare i ceci in una pentola, coprire con acqua fredda, cuocere per circa 1 ora e 1/2, scolarli, frullarne la metà, unire quelli interi, il Grana Padano grattugiato, un pizzico di sale e pepe, stendere su una placca e lasciare raffreddare.

Raschiare le croste del Grana Padano, tagliarle a cubetti, farle cuocere in forno microonde per 1 minuto in modo che raddoppino di volume.

Con l'aiuto di un coppapasta formare gli hamburger con il composto di ceci e farli dorare in padella con poco olio.

Tagliare il pane a metà, farlo tostare sulla griglia e servirlo con gli hamburger di ceci, le insalatine novelle e le croste soffiate.

CONSIGLI

I ceci e il Grana Padano danno vita a un hamburger innovativo che unisce le proprietà dei legumi (proteine vegetali) con quelle del formaggio e del pane. Il risultato è un piatto unico abbastanza equilibrato, ma con minori carboidrati rispetto a grassi e proteine, per questa ragione negli altri pasti della giornata sono consigliabili porzioni minori del solito di carne e uova e più abbondanti di pasta, pane o riso. Questo hamburger contiene tanto calcio, fosforo, zinco, rame ed elevate quantità di vitamine A e B12. I bambini di 3-5 anni possono mangiare a pranzo un hamburger e terminare con un frutto. A 6-8 anni possono mangiarne una porzione abbondante e un frutto. A 9-10 anni due porzioni scarse e finire con un frutto.



**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A
PAGINA 114**

grrrr!!!

gnaam!!!



aaahm!!!



SORPRESA!



il fagotto del folletto

FAGOTTINI DI PASTA FILLO CON VERDURE E GRANA PADANO

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

60 g di farina 00
per 4 fogli di pasta fillo
600 g di broccoletti
600 g di fagiolini
150 g di ricotta
100 g di Grana Padano
Riserva
2 mazzetti di basilico
10 g di sesamo
20 g olio
extravergine di oliva
sale e pepe

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	259 kcal
Carboidrati disp.	14 g
Proteine	18 g
Lipidi totali	15 g

PREPARAZIONE

Pulire le verdure, tagliarle a cubetti, farle cuocere in padella con poco olio, un pizzico di sale, pepe e scolarle su carta assorbente.

Unire alle verdure il Grana Padano grattugiato, la ricotta e il basilico tritato.

Disporre dei mucchietti di verdure sui fogli di pasta fillo e formare i fagottini.

Spennellarli con olio, spolverizzarli con il sesamo e farli cuocere in forno a 200°C per 6 minuti.

CONSIGLI

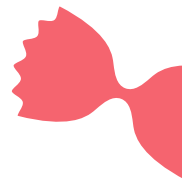
È un piatto unico adatto sia a pranzo, sia a cena, ricco di tanti nutrienti e in particolare di proteine ad alto valore biologico contenute nel Grana Padano e nella ricotta, ma povero di carboidrati perché la pasta fillo è molto leggera. I fagottini sono ripieni di verdure cotte che contengono ben 6 grammi di fibra, il 100% del fabbisogno quotidiano di vitamina A e rame, il 50% di B12, oltre un terzo di vitamina E e zinco che con la A hanno una funzione antiossidante importante. L'elevato contenuto in calcio, fosforo e magnesio contribuisce al fabbisogno giornaliero dei minerali importanti per le ossa. Per compensare la mancanza di carboidrati a lento rilascio dei fagottini è consigliabile per gli altri pasti della giornata, diminuire le porzioni di carne, pesce, uova e formaggio e aumentare quelle di pasta, pane o riso. I bambini di 3-5 anni possono mangiare una porzione e mezzo di fagottini e terminare con un frutto. A 6-8 anni i bambini possono mangiare due porzioni, pane e frutta; a 9-10 anni due porzioni e mezzo della ricetta, pane e frutta.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PAGINA 114



voglia di volare!



FARFALLE DI PASTA FRESCA COLORATA, GRANA PADANO E CORIANDOLI DI VERDURE

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

50 g di carote
350 g di zucchine
80 g di piselli sgusciati
1 mazzetto di basilico
40 g di Grana Padano Riserva
30 g di olio extravergine di oliva
sale

per la pasta rossa:

80 g di farina 00
40 g di barbabietola rossa cotta

per la pasta gialla:

80 g di farina 00
½ g di zafferano
30 g di acqua tiepida

per la pasta verde:

80 g di farina 00
40 g di purea di spinaci cotti a vapore

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	322 kcal
Carboidrati disp.	46 g
Proteine	14 g
Lipidi totali	12 g

PREPARAZIONE

Per la pasta rossa: frullare la barbabietola, unire la farina, impastare, avvolgere in pellicola trasparente e lasciare riposare per trenta minuti.

Per la pasta gialla: lavorare la farina con lo zafferano e l'acqua, avvolgere in pellicola trasparente e lasciare riposare per trenta minuti.

Per la pasta verde: lavorare la farina con gli spinaci frullati, avvolgere in pellicola trasparente e lasciare riposare per 30 minuti.

Con uno scavino, formare i coriandoli con le carote sbucciate e le zucchine e cuocere tutte le verdure a vapore. Tirare le tre paste dello spessore di 3 mm, e formare le farfalle. Cuocere le farfalle in abbondante acqua, insaporirle in padella con olio e le verdure, servirle con il Grana Padano a lamelle.

CONSIGLI

Colorate e divertenti queste farfalle sono un classico primo piatto, forniscono una buona quantità di carboidrati a lento rilascio e sono ricche di proteine ad alto valore biologico contenute nel Grana Padano, oltre a importanti quantità di calcio, fosforo e magnesio. Il piatto è anche ricco di nutrienti protettivi, copre il 60% del fabbisogno giornaliero di zinco, circa il 100% di vitamina A, il 35% di E e una buona quantità di vitamina B12. Questo primo piatto è ben condito pertanto per i bambini di 3-5 anni è bene che sia seguito da una porzione ridotta di pesce cotto al vapore e un frutto. Per i bambini di 6-10 anni invece il secondo può prevedere una porzione di carne o pesce o uova, in porzioni regolari e un frutto. Il pranzo dei bambini di 9-10 anni può comprendere una porzione di farfalle e per secondo una porzione di carne o pesce con contorno di verdura cruda condita con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e pane. Gli altri pasti della giornata dovranno contenere più carboidrati che proteine e una moderata quantità di grassi.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 114





ATTENZIONE
gnocchi magici!

fanta gnocchetti di spinaci

GNOCCHETTI DI SEMOLA AL GRANA PADANO E SPINACI

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

6 dl latte scremato
150 g di semolino
50 g di Grana Padano
oltre i 16 mesi
300 g di spinaci
30 g di burro
sale

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	309 kcal
Carboidrati disp.	39 g
Proteine	17 g
Lipidi totali	11 g

CONSIGLI

Questi gnocchetti di semola forniscono una certa quantità di carboidrati a lento rilascio e sono ricchi di proteine ad alto valore biologico contenute nel Grana Padano, oltre a importanti quantità di calcio, fosforo, magnesio e iodio. Il piatto è anche ricco di nutrienti protettivi, copre il 50% del fabbisogno di zinco, oltre il 100% di vitamina A, e tanta B12. Gli altri pasti della giornata dovranno avere porzioni più ricche di carboidrati (pasta, riso, pane) e più scarse di proteine (carne, pesce, uova, formaggi) oltre a moderate quantità di grassi. Questo primo piatto è ben condito pertanto per i bambini di 3-5 anni è bene che sia seguito da una porzione ridotta di pesce cotto al vapore e un frutto. Per i bambini di 6-10 anni invece il secondo può prevedere una porzione di carne o pesce o uova, in porzioni regolari e un frutto. Il pranzo dei bambini di 9-10 anni può comprendere una porzione di gnocchetti e per secondo una porzione di carne o pesce con contorno di verdura cruda condita con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e pane.

W GLI GNOCCHI!

PREPARAZIONE

Pulire gli spinaci, scottarli in padella senza condimento per pochi minuti e tritarli finemente.

Portare a bollore il latte con metà burro, un pizzico di sale e pepe, unire il semolino, cuocere per 10 minuti, togliere dal fuoco, unire gli spinaci e metà Grana Padano grattugiato. Stendere l'impasto su una placca e lasciare raffreddare.

Con l'aiuto di un coppapasta tagliare gli gnocchi, disporli in una teglia, cospargerli con il Grana Padano rimasto e con fiocchetti di burro e farli gratinare in forno a 190°C per 10 minuti.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 115

roar!!!



stelle filanti di spaghetti

SPAGHETTI DI VERDURE, TACCHINO E GRANA PADANO

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

50 g di carote
350 g di zucchine
200 g di patate
200 g di rape
80 g di Grana Padano oltre i 16 mesi
1 mazzetto di basilico
70 g di scalogno
200 g di pomodorini
120 g di fesa di tacchino
20 g di olio extravergine di oliva
sale e pepe

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	240 kcal
Carboidrati disp.	16 g
Proteine	16 g
Lipidi totali	13 g

CONSIGLI

Sembrirebbe un primo piatto, ma gli spaghetti sono di verdura, un ottimo e divertente modo per far mangiare le verdure ai bambini che non le amano. Dal punto di vista nutrizionale questa ricetta è un secondo piatto a base di ottime proteine date dal tacchino e dal Grana Padano che apporta anche oltre un terzo del fabbisogno giornaliero di calcio e fosforo, mentre il ferro è dato soprattutto dal tacchino. Le verdure apportano ottime quantità di fibra e magnesio e la ricetta è ricca di antiossidanti: oltre il 100% di vitamina A, circa un terzo di E, B12 e più della metà di zinco e rame. Per il pranzo dei bambini da 3 a 5 anni, una porzione di questo secondo può essere preceduta da un primo scarso a base di cereali: pasta o riso conditi con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e pomodoro. A 6-8 anni i bambini possono mangiare una porzione intera di pasta o riso condita con due cucchiaini di olio extravergine di oliva. Il pranzo dei bambini di 9-10 anni invece può prevedere una porzione di pasta o riso e una porzione e mezzo della ricetta. Per tutti è consigliabile terminare il pranzo con un frutto.

PREPARAZIONE

Tritare lo scalogno, farlo appassire in una casseruola con poco olio e basilico, unire la carne tagliata a cubetti, cuocere per 10 minuti, unire i pomodorini e cuocere ancora per 5 minuti. Per le cialde: grattugiare il Grana Padano e con metà di esso formare un disco su una placchetta con carta da forno e cuocere in forno a microonde per 1 minuto e lasciare raffreddare.

Sbucciare le patate, le carote e le rape e con l'apposito utensile formare gli spaghetti con tutte le verdure. Cuocerli in abbondante acqua, scolarli e insaporirli con la salsa di pomodorini e il restante Grana Padano grattugiato, unire il tacchino e servire con la cialda di Grana Padano spezzettata.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 115

parliamo di merende

La spuntino del mattino e la merenda di metà pomeriggio hanno la stessa funzione: sono due **piccoli rifornimenti** di energia e **occasione di relax** per i bambini. Dieci minuti di pausa dalle attività di gioco o di studio, durante i quali mangiare una cosa buona, senza appesantirsi, per raggiungere tranquillamente l'ora di pranzo o della cena.

Per bambini e bambine, piccoli o grandi, **merenda e spuntino** dovrebbero apportare dal **5% al 10% delle calorie** complessive della giornata, la giusta quantità va calcolata in base all'età, sesso e peso dei bambini come indica **la tabella a pag. 12**, es.:

I bambini di 3-4 anni consumano mediamente 1.400 kcal, la merenda adeguata potrà quindi essere tra 70 e 140 kcal.

A 5-8 anni bambini e bambine consumano mediamente 1.600 kcal, la merenda adeguata potrà quindi essere tra 80 e 160 kcal.

A 9-10 anni le femminucce consumano mediamente 1.900 kcal, la merenda adeguata potrà quindi essere tra 95 e 190 kcal.

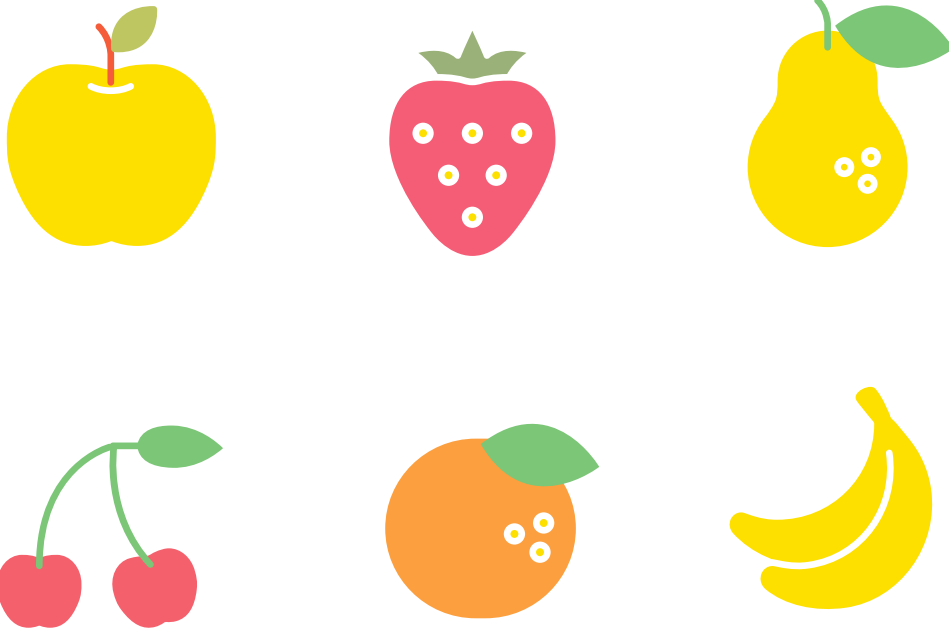
A 9-10 anni i maschietti consumano mediamente 2.150 kcal, la merenda adeguata potrà quindi essere tra 110 e 215 kcal.

QUALE QUANTITÀ

D'abitudine il genitore deve dare al bambino una quantità di cibo dettata dal buonsenso, per la merenda **5, ed anche 20 kcal in più o in meno** non modificano sostanzialmente l'apporto energetico della giornata. Può capitare, per tante ragioni, che i bambini abbiano fatto una **colazione abbondante** o **scarsa** e abbiano quindi poca o molta fame intorno **alle h. 11,00**. In questo caso la merenda potrà essere più abbondante o scarsa ma sufficiente per arrivare **a pranzo comunque con un giusto appetito**.

Se capita invece che i bambini abbiano fatto un **pranzo abbondante** o **scarso**, potranno avere poca o molta fame intorno **alle h. 17,00**, anche la quantità della merenda pomeridiana dovrà quindi essere proporzionata in calorie **per arrivare a cena con la giusta fame**. Dopo l'attività sportiva, i bambini possono avere più o meno fame, dipende da come reagisce il loro organismo.





La fame può aumentare o diminuire anche per ragioni atmosferiche o d'ambiente, alcuni bambini hanno più fame in montagna altri al mare dopo il bagno. Ascoltare la fame del bambino è la strada giusta, così come capire se sta mangiando per golosità o in ogni caso troppo, rispetto a quanto dovrebbe apportare una merenda.

QUANTITÀ DI NUTRIENTI

La merenda, come i pasti principali, dovrebbe apportare tutti i macronutrienti: carboidrati, proteine, grassi, oltre a vitamine e minerali. Cercare di variare gli alimenti a merenda è ovviamente sempre un'ottima scelta, ma non vale la pena porsi il problema delle quantità di nutrienti che il bambino dovrebbe mangiare negli altri pasti della giornata, data l'esigua quantità di alimento. I genitori devono solo ricordare che la **merenda è troppo spesso fatta di soli carboidrati e zuccheri**, quindi cercare di variare con alimenti differenti dalla solita fetta di **pane e crema spalmabile** o marmellata, o le solite **merendine confezionate**. Attenzione anche piccole quantità di insaccati come **salame o mortadella**, mangiate ogni giorno, si sommano e possono aumentare notevolmente il consumo di **grassi e sale**.

TANTA FRUTTA E DIVERTIMENTO

La merenda è un ottimo momento per **mangiare frutta**, fare rifornimento di energia degli **zuccheri di pronto utilizzo** e assumere **vitamine, minerali e fibra**, di cui i bambini hanno assoluta necessità. A chi non ama mangiare la frutta fresca si può proporre **frullata o estratta**, meglio non usare la centrifuga che elimina troppa fibra e vitamine. Per non perdere le vitamine è bene mangiare la frutta appena tagliata o frullata e non conservarla. D'estate, anche un **gelato** ogni tanto può essere una buona merenda, preferendo quelli artigianali a gusti misti e semplici: **crema, fiordilatte e frutta**.

NON C'È LA MERENDA MIGLIORE.

Alcuni bambini non gradiscono la merenda per vari motivi, o vorrebbero sempre i soliti alimenti. I bambini non dovrebbero essere forzati, ma di fronte ad abitudini discutibili, i genitori devono essere fermi e fare le proposte adeguate per raggiungere pasti buoni e ragionevoli compreso le merende. Bastano poche attenzioni, convinzione e buonsenso:

Utilizzare alimenti gustosi, ma non troppo grassi.

Variare il cibo il più possibile, dolce e salato.

Proporre la merenda come un momento di pausa piacevole sia da soli, sia in compagnia di amici.

Mangiare e non giocare. A ogni pasto, quindi anche a merenda, è importante dedicare l'attenzione al cibo e non distrarre i bambini giocando o permettere che mangino mentre studiano.

Non lasciare in giro la merenda rimasta, il bambino non deve spiluccare prima di pranzo o cena.

Per uscire dalla monotonia della merenda dolce, e dare al bambino più varietà di nutrienti, i gusti salati sono un'ottima occasione per cambiare.

Le ricette che presentiamo sono corredate dei valori percentuali di macronutrienti e micronutrienti rilevanti apportati da una porzione, rispetto al fabbisogno quotidiano di bambine e bambini di 7 anni. I valori sono utili ai genitori per constatare che anche a merenda si può mangiare un po' di salute!



gusto esplosivo per giganti

PLUMCAKE ALLE VERDURE E GRANA PADANO

ricetta per 1 stampo da 10 fette

INGREDIENTI

250 g di farina 00
250 g di latte scremato
60 g di Grana Padano oltre i 16 mesi
1 bustina di lievito per torte salate
300 g di zucchine o altre verdure di stagione
50 g di yogurt scremato
sale

Valori macronutrienti (per 1 fetta)	
Energia	162 kcal
Carboidrati disp.	21 g
Proteine	7 g
Lipidi totali	6 g



PREPARAZIONE

Lavare le zucchine e grattugiarle.
Unire alla farina il lievito, il latte, il Grana Padano grattugiato, le zucchine, lo yogurt e un pizzico di sale.
Versare il composto in uno stampo da plumcake antiaderente e farlo cuocere in forno a 160°C per 35 minuti.

uno due,
gatti e corna di bue
tre quattro
non sai più cosa hai fatto
cinque sei
c'è un rapper e un DJ
come nei dadi
un numero a caso ti tocca
così le rime di questa filastrocca



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 115



TUTTO
scrocchiante!

Ni noo ni noo urla forte la sirena,
arrivano i pompieri di buona lena
le verdure son calde, davvero infuocate!
soffia forte, che son meglio raffreddate.

Scrocchia verdurine spaziali

CHIPS DI VERDURE CON CREMA AL GRANA PADANO

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

100 g di zucchine
100 g di patate
100 g di melanzane
100 g di carote
100 g di barbabietole rosse cotte
4 dl di latte scremato
50 g di Grana Padano oltre i 16 mesi
3 g di agar agar
sale

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	126 kcal
Carboidrati disp.	14 g
Proteine	10 g
Lipidi totali	4 g

PREPARAZIONE

Portare a bollore il latte con la gelatina, togliere dal fuoco, unire il Grana Padano grattugiato e lasciare in infusione per 1 ora.

Sbucciare le patate, le carote e tagliarle insieme alle altre verdure a fette sottili con la mandolina, disporle su una placca con un pizzico di sale e farle seccare in forno a 90°C per 1 ora.

Frullare il latte in modo da ottenere una crema liscia ed omogenea e servirla con le chips di verdure.

 INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 115

(crosta) Tina la strega saporita

CROSTATINA CON GRANA PADANO, PROSCIUTTO COTTO E FRUTTA

ricetta per 8 persone

INGREDIENTI

250 g di farina 00
50 g di olio di riso
80 g di acqua
60 g di prosciutto cotto
100 g di kiwi
40 g di lamponi
40 g di Grana Padano entro i 16 mesi
sale

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	199 kcal
Carboidrati disp.	26 g
Proteine	7 g
Lipidi totali	8 g

*un mantello di prosciutto
ripara sempre dappertutto
metti in testa un bel lampone
per sembrare un signorone*

PREPARAZIONE

Lavorare la farina con l'olio, l'acqua un po' di sale fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, avvolgere in pellicola trasparente e lasciare riposare per un'ora in frigorifero.

Tirare la pasta dello spessore di 3 mm, foderare 8 stampini monoporzionamento antiaderenti e farli cuocere in forno a 170°C per 15 minuti.

Sbucciare i kiwi e frullarli.

Adagiare sulle crostatine il Grana Padano a lamelle, coprire con la purea di kiwi e completare con il prosciutto cotto e i lamponi.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 115



Stecco- scherro gelatoso

INGREDIENTI

50 g di mozzarella di fior di latte
1,5 dl di latte scremato
200 g di pomodori datterini
1 mazzetto di basilico
40 g di Grana Padano entro i 16 mesi
4 g di agar agar
10 g di olio extravergine di oliva
sale e pepe

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	116 kcal
Carboidrati disp.	4 g
Proteine	8 g
Lipidi totali	8 g



INFORMAZIONI
NUTRIZIONALI
A PAGINA 116

PREPARAZIONE

Tagliare i pomodorini a metà, disporli su una placca, condirli con un pizzico di sale, pepe, olio e farli appassire in forno a 90°C per 1 ora.

Portare a bollire il latte con la gelatina, togliere dal fuoco lasciare raffreddare e frullare con la mozzarella e il Grana Padano e riempire degli stampi da gelato insieme ai pomodorini e al basilico.

Lasciare indurire in frigorifero per 30 minuti, toglierli dagli stampi, inserire lo stecco di legno e servirli come se fosse un gelato.



STECCO DI MOZZARELLA E GRANA PADANO,
BASILICO E POMODORINI
ricetta per 4 persone



panini lingua lunga

PANINI AL LATTE, GRANA PADANO CON ZUCCHINE E CAROTE GRIGLIATE

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

4 panini al latte da 30 g
200 g di zucchine
200 g di carote
sale

per la crema:

40 g di Grana Padano entro i 16 mesi
10 g di olio extravergine di oliva
½ dl di latte scremato

Valori macronutrienti <i>(per 1 porzione)</i>	
Energia	172 kcal
Carboidrati disp.	18 g
Proteine	8 g
Lipidi totali	8 g

*La carota fa la lingua,
come pure la zuccina.
Il panino s'apre piano
dice qualche parolina:
mamma, ape, testa mare.
Ancora non sa parlare!*

PREPARAZIONE

Sbucciare le carote, tagliarle a fette insieme alle zucchine, cuocerle sulla griglia e condirle con olio e un pizzico di sale.

Grattugiare il Grana Padano, unire l'olio e il latte e lavorare fino ad ottenere una crema.

Tagliare i panini a metà, spalmarli con la crema di Grana Padano e farcirli con le verdure.



**INFORMAZIONI
NUTRIZIONALI
A PAGINA 116**

pronti per il Cinema?

POP CORN AL GRANA PADANO E PAPRIKA DOLCE

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

100 g di mais da pop corn
30 g di Grana Padano Riserva
paprika
10 g di olio extravergine di oliva
sale

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	143 kcal
Carboidrati disp.	19 g
Proteine	5 g
Lipidi totali	6 g

*cruc cruc uno a uno son tutti da mangiare
e c'è qui un gran bel film da guardare
un'avventura, una storia eccezionale,
con i supereroi per cui ogni cosa vale*

STASERA CINEMA
a casa mia





PREPARAZIONE

Versare il mais in una padella con poco olio, chiudere con un coperchio e cuocere a fuoco dolce fino a quando saranno scoppiati tutti i chicchi di mais a aggiungere un pizzico di sale.

Versare i pop corn in una terrina, unire il Grana Padano grattugiato e una spolverata di paprika e lasciare amalgamare i sapori per 10 minuti.

cornetti furbetti

BRIOCHE SALATE AI SEMI DI ZUCCA E GIRASOLE, GRANA PADANO E BRESAOLA

ricetta per 6 brioches

INGREDIENTI

150 g di pasta sfoglia light
20 g di semi di zucca e girasole
40 g di Grana Padano oltre i 16 mesi
60 g di bresaola

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	160 kcal
Carboidrati disp.	10 g
Proteine	8 g
Lipidi totali	10 g

*sembra una luna il cornetto
ma, dimmi, dentro cosa ci metto?
delizie e amore per il gusto
questo sembra il modo giusto!*



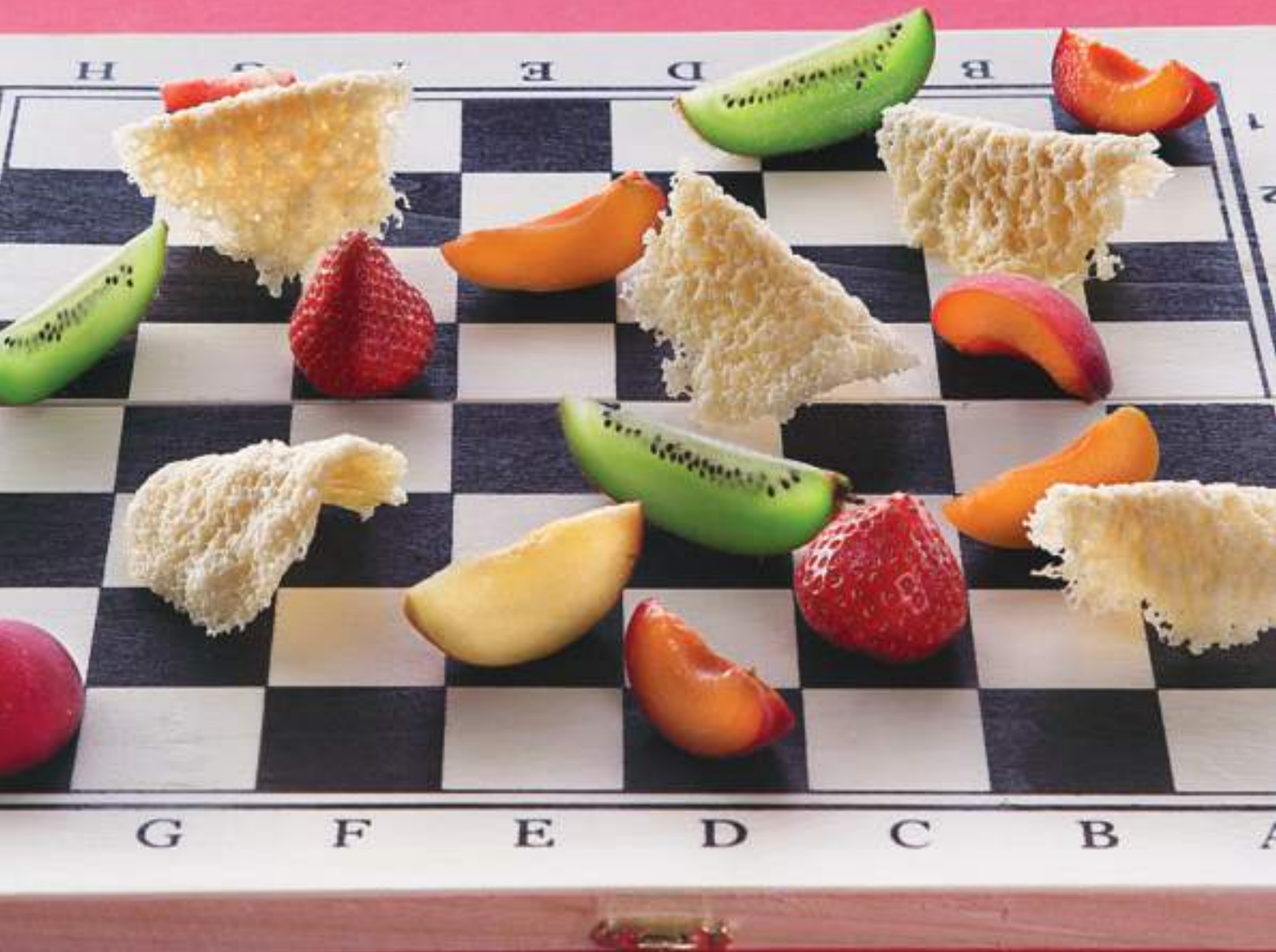
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 116

PREPARAZIONE

Tirare la pasta sfoglia dello spessore di 3 mm, tagliarla a triangoli, avvolgerli su se stessi, spennellarli con acqua, cospargerli con i semi di zucca e girasole e farli cuocere in forno a 190°C per 12 minuti.

Lasciare raffreddare le brioches, tagliarle a metà e farcirle con il Grana Padano a lamelle e la bresaola.





Scacco matto alla frutta!

FRUTTA CON CIALDE DI GRANA PADANO

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

100 g di fragole
100 g di pesche
100 g di kiwi
100 g di prugne
80 g di Grana Padano oltre i 16 mesi

Valori macronutrienti <i>(per 1 porzione)</i>	
Energia	112 kcal
Carboidrati disp.	8 g
Proteine	8 g
Lipidi totali	6 g



**INFORMAZIONI
NUTRIZIONALI
A PAGINA 116**



*pedoni, alfieri e torri
forza attento, ora corri!
re, regine e cavalli
se vai a tempo
sembran balli*

PREPARAZIONE

Grattugiare il Grana Padano; con l'aiuto di un coppapasta da 8 cm di diametro formare dei cerchietti di formaggio su un foglio di carta da forno e farli cuocere in microonde per 1 minuto e lasciare raffreddare.

Sbucciare la frutta, privarla dei noccioli, tagliarla a spicchi.

Disporre la frutta nei piatti di portata e servire con le cialde di Grana Padano.

INGREDIENTI

2 dl di latte scremato
20 g di amido di mais
70 g di Grana Padano oltre i 16 mesi
400 g di pesche

per la pasta:

80 g di farina integrale
100 g di farina 00
55 g di acqua frizzante
10 g di lievito madre secco
sale

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	154 kcal
Carboidrati disp.	23 g
Proteine	8 g
Lipidi totali	4 g

PREPARAZIONE

Per la pasta lavorare le due farine con l'acqua, il lievito e il sale fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.

Lasciare lievitare la pasta per circa 40 minuti e tirarla molto sottile, farla cuocere in forno a 200°C per 10 minuti e lasciarla raffreddare. Portare a bollore il latte con l'amido di mais, cuocere per 10 minuti, togliere dal fuoco, aggiungere il Grana Padano grattugiato e raffreddare. Servire la crema di Grana Padano con le pesche a spicchi e con la schiacciata.



Superpoteri cremosi

SCHIACCIATA CON CREMA
AL GRANA PADANO E PESCHE

ricetta per 6 schiacciate



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 116

tema

descrivi
il tuo piatto
preferito



intervallo sorpresa!

PANZEROTTI AL FORNO CON GRANA PADANO E CARCIOFI

ricetta per 6 panzerotti

INGREDIENTI

4 carciofi
50 g di scalogno
40 g di Grana Padano oltre i 16 mesi
10 g di olio extravergine di oliva
sale e pepe

per la pasta:

100 g di farina 00
100 g di farina manitoba
5 g di sale
10 g di olio extravergine di oliva
120 g di acqua frizzante
10 g di lievito di birra

Valori macronutrienti (per 1 panzerotto)	
Energia	181 kcal
Carboidrati disp.	24 g
Proteine	9 g
Lipidi totali	6 g

PREPARAZIONE

Per la pasta, lavorare le due farine con l'acqua, il sale e l'olio per due minuti, aggiungere il lievito e continuare a lavorare fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.

Formare 6 palline, disporle su una placca e lasciarle lievitare per 30 minuti. Pulire i carciofi, privarli della barba interna e tagliarli a julienne.

Sbucciare lo scalogno, tritarlo, farlo appassire in una padella con poco olio, unire i carciofi, un pizzico di sale, pepe e cuocerli per 10 minuti.

Tirare la pasta, cercando di dargli una forma tonda, disporre i carciofi e il Grana Padano a piccoli cubetti, chiuderli a mezzaluna, spennellarli con l'olio e farli cuocere in forno a 190°C per 20 minuti.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 117



INGREDIENTI

100 g di farina integrale
50 g di farina di mais
50 g di farina di riso
120 g di yogurt scremato 0%
½ dl di succo di arancia
60 g di Grana Padano oltre i 16 mesi
1 bustina di lievito per torte salate
100 g di mirtilli
120 g di fragole
sale

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	113 kcal
Carboidrati disp.	19 g
Proteine	5 g
Lipidi totali	2 g

sapori in corso



MUFFIN AL GRANA PADANO CON MIRTILLI E FRAGOLE

ricetta per 10 muffin



PREPARAZIONE

Lavorare le farine con lo yogurt e il succo di arancia, unire un pizzico di sale, il Grana Padano grattugiato, il lievito e per ultimo i mirtilli.

Versare il composto in 10 stampi da muffin e farli cuocere in forno a 170°C per 25 minuti.

Lasciare raffreddare i muffin e servirli con le fragole a spicchi.



INFORMAZIONI
NUTRIZIONALI
A PAGINA 117

IL CANTIERE
del gusto

le geometrie del pane

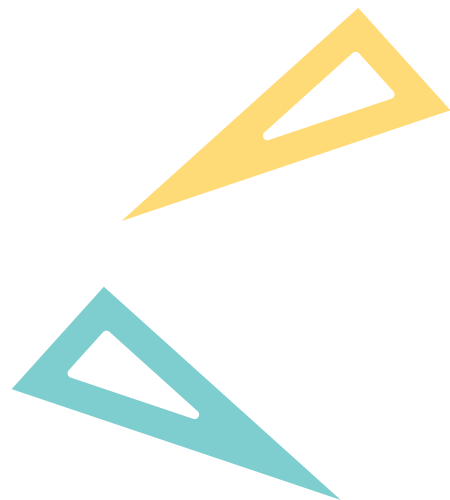
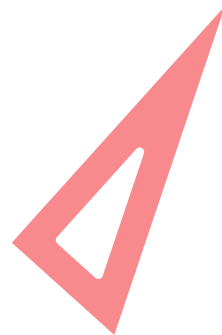
PANE, OLIO EXTRAVERGINE ALL'ARANCIA E GRANA PADANO

ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

4 fette di pane integrale da 30 g
1 arancia
60 g di Grana Padano entro i 16 mesi
origano fresco e secco
15 g di olio extravergine di oliva

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	179 kcal
Carboidrati disp.	19 g
Proteine	8 g
Lipidi totali	9 g



PREPARAZIONE

Grattugiare la scorza dell'arancia, unire ½ dl di olio extravergine di oliva e lasciare in infusione per 20 minuti.

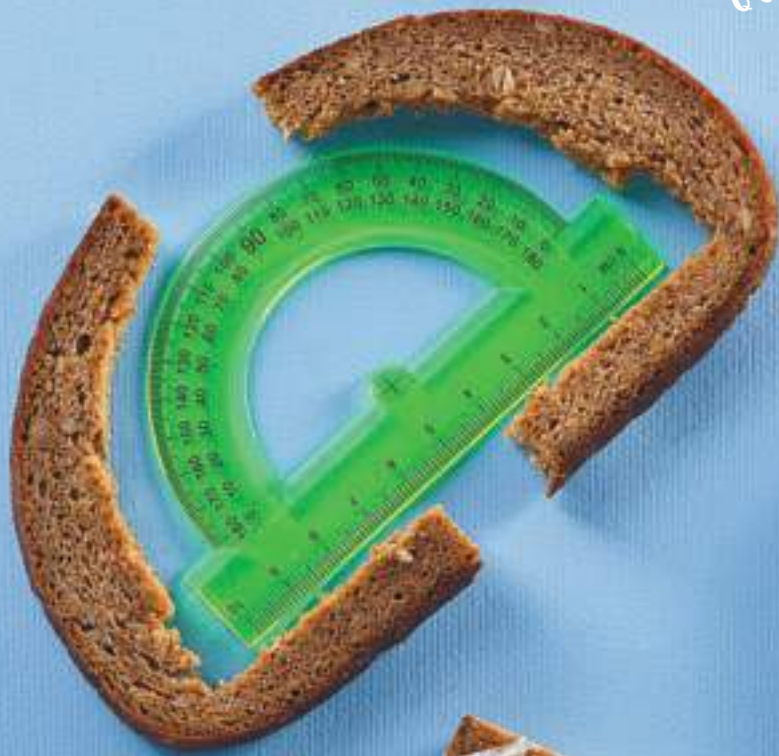
Disporre le fette di pane su una placca, insaporirlo con l'olio aromatizzato all'arancia, ricoprirlo con scaglie di Grana Padano e farlo tostare in forno a 200°C per 5 minuti.

Togliere il pane dal forno, disporlo sui piatti di portata e spolverizzare con l'origano secco e con foglioline di origano fresco.



**INFORMAZIONI
NUTRIZIONALI
A PAGINA 117**

QUANTO MISURA LA POTENZA
del sapore?



DONUTS CON PERE E GRANA PADANO

ricetta per 4 donuts

PREPARAZIONE Lavorare le due farine con lo zucchero, l'acqua, lo yogurt, l'olio e il lievito, versare il composto in 4 stampi da donuts e cuocerli in forno a 170°C per 15 minuti.

Sbucciare le pere, privarle del torsolo, tagliarne una a fettine e le altre a cubetti.

Cuocere le pere a cubetti con poca acqua in padella e frullarle con il Grana Padano.


Servire i donuts con la crema ottenuta di Grana Padano e con le fettine di pere.





gira mondo gira



 INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 17

INGREDIENTI

300 g di pere mature
40 g di Grana Padano entro i 16 mesi
70 g di farina 00
10 g di zucchero semolato
30 g di farina di riso
10 g di olio extravergine di oliva
50 g di yogurt scremato
50 g di acqua frizzante
8 g di lievito per dolci non vanigliato

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	172 kcal
Carboidrati disp.	27 g
Proteine	7 g
Lipidi totali	5 g



panino metafisico

PANINO CON SCAMONE MARINATO ALLE ERBE, GRANA PADANO E RADICCHIO

ricetta per 6 panini

INGREDIENTI

6 panini integrali da 25 g
100 g di scamone di manzo
8 g di zucchero di canna
8 g di sale integrale
1 mazzetto di erbe aromatiche
(rosmarino, timo, salvia)
40 g di Grana Padano oltre i 16 mesi
100 g di radicchio rosso
200 g di radicchio verde
aceto di mele
10 g di olio extravergine di oliva
sale e pepe

Valori macronutrienti (per 1 panino)	
Energia	141 kcal
Carboidrati disp.	16 g
Proteine	9 g
Lipidi totali	5 g

PREPARAZIONE

Massaggiare la carne con lo zucchero miscolato con il sale integrale e con le erbe tritate, avvolgere in pellicola trasparente e lasciare marinare per 12 ore.

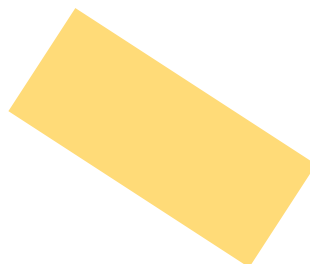
Togliere la carne dalla marinatura, sciacquare velocemente e asciugare con carta assorbente.

Tagliare i radicchi a spicchi e condirli con un pizzico di sale, pepe, olio e qualche goccia di aceto.

Tagliare il pane in due, disporlo su una placca, ricoprirlo con il Grana Padano tagliato a lamelle sottili, farlo sciogliere in forno a 180°C per 4 minuti e farcirlo con la carne tagliata a fette sottili e con i radicchi.



**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 117**



PREPARAZIONE

Sbucciare le carote e grattugiarle.

Lavorare le due farine con lo yogurt, lo zucchero di canna, la scorza dell'arancia grattugiata, il latte, il lievito e le carote.

Versare il composto in uno stampo antiaderente da 24 cm di diametro e cuocere la torta in forno a 170°C per 35 minuti.



facciamo
la punta
alle carote!

TORTA DI CAROTE E GRANA PADANO


ricetta per 12 porzioni (una tortiera di 24 cm)



INGREDIENTI

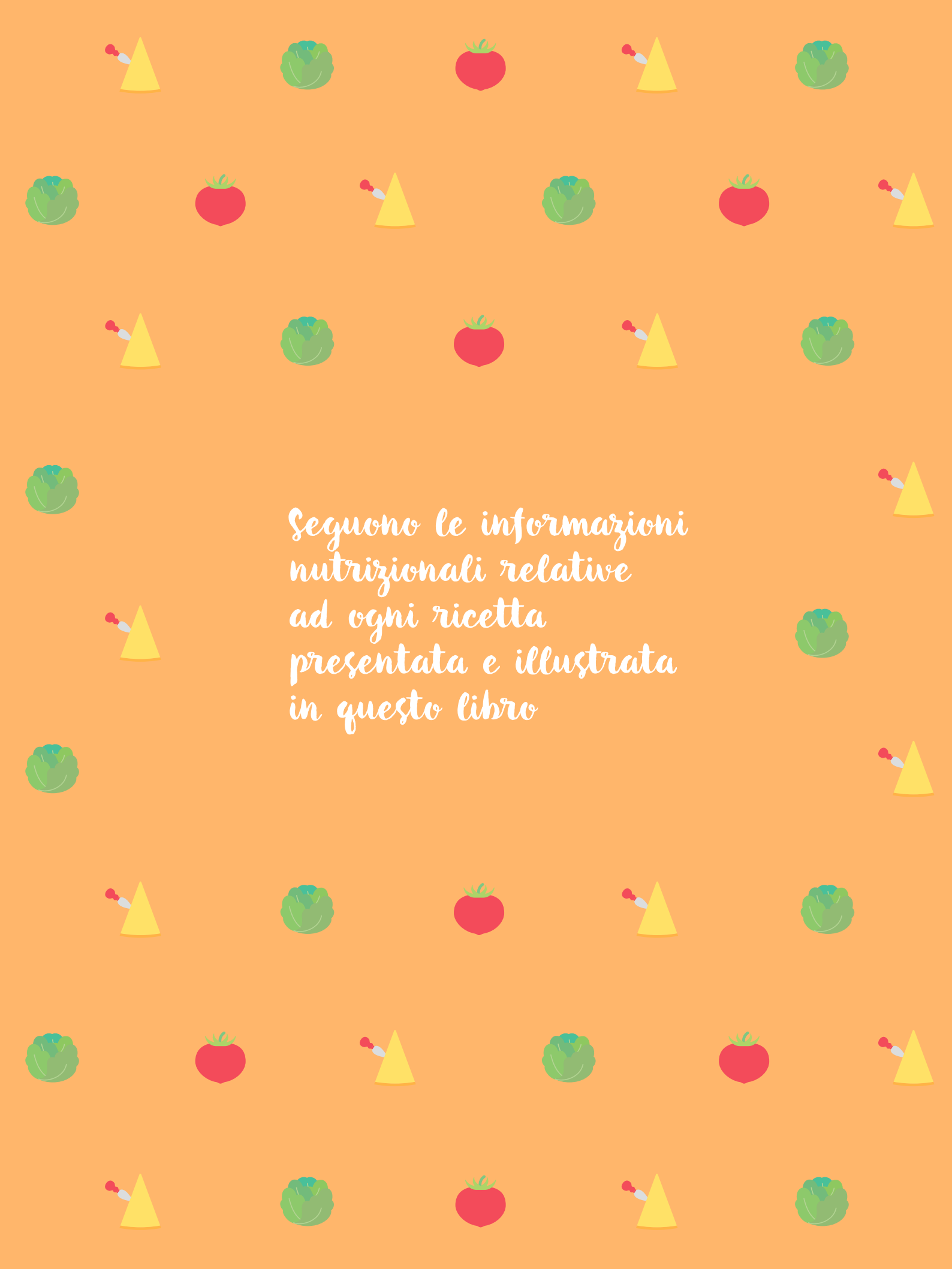
- 300 g di carote
- 250 g di farina 00
- 50 g di farina di farro
- ½ dl di latte scremato
- 120 g di zucchero di canna
- 80 g di yogurt scremato
- 1 bustina di lievito per dolci
- 80 g di Grana Padano entro i 16 mesi
- 1 arancia

Valori macronutrienti (per 1 porzione)	
Energia	167 kcal
Carboidrati disp.	33 g
Proteine	6 g
Lipidi totali	2 g

 INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
A PAGINA 117



30
tabelle
per capire meglio!



*Seguono le informazioni
nutrizionali relative
ad ogni ricetta
presentata e illustrata
in questo libro*

Crema cotta alle albicocche e Grana Padano		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	705	176	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	127	32	14%
Proteine	g	30	8	12%
Lipidi totali	g	12	3	5%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1043	261	29%
Zinco	mg	8	2	29%
Vitamina A	mcg	1530	383	109%
Vitamina B12	mcg	3	0,8	58%
Fibra totale	g	20	5	36%
Colesterolo	mg	87	22	11%

Biscotti salati al Grana Padano		Valori per 30 biscotti	Valori per 1 biscotto	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1150	38	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	184	6	3%
Proteine	g	42	1,4	3%
Lipidi totali	g	32	1,1	2%
Fibra totale	g	15	0,5	4%
Colesterolo	mg	35	1,2	0,6%

Frullato di verdure e frutta con spiedini di Grana Padano		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	646	162	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	79	20	8%
Proteine	g	34	9	12%
Lipidi totali	g	24	6	11%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1110	278	31%
Fosforo	mg	764	191	26%
Zinco	mg	15	4	54%
Vitamina A	mcg	1752	438	125%
Vitamina C	mg	142	36	79%
Vitamina B12	mcg	2	0,5	38%
Fibra totale	g	20	5	
Colesterolo	mg	87	22	

NOTA ALLE TABELLE

Il fabbisogno energetico quotidiano, e di micronutrienti, fibra e colesterolo, è calcolato in 1700 chilocalorie (kcal) media tra le necessità di energia di maschi e femmine di 7 anni, proveniente da carboidrati per il 55%, proteine 15%, lipidi 30%.

Madeleine con pere e Grana Padano		Valori per 20 madeleine	Valori per 1 madeleine	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1134	57	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	140	7	3%
Proteine	g	45	2	4%
Lipidi totali	g	48	2	4%
Fibra totale	g	12	0,6	4%
Colesterolo	mg	54	3	1,5%

Smoothies di frutta con bocconcini di Grana Padano		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	567	142	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	38	10	4%
Proteine	g	39	10	16%
Lipidi totali	g	30	8	15%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1393	348	39%
Fosforo	mg	896	224	31%
Ferro	mg	3	1	15%
Zinco	mg	12	3	43%
Rame	mg	0,55	0,14	34%
Vitamina C	mg	51	13	28%
Iodio	mcg	99	25	25%
Vitamina B12	mcg	3	0,8	58%
Fibra totale	g	16	4	29%
Colesterolo	mg	111	28	14%

<i>Tramezzino con tonno, Grana Padano e zucchine grigliate</i>		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1326	332	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	132	33	14%
Proteine	g	90	23	36%
Lipidi totali	g	53	13	24%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1218	305	34%
Fosforo	mg	1458	365	50%
Ferro	mg	12	3	60%
Zinco	mg	10	3	36%
Selenio	mcg	232	58	193%
Vitamina A	mcg	1069	267	76%
Vitamina B6	mg	2	0,5	71%
Iodio	mcg	163	41	41%
Vitamina B12	mcg	12	3	231%
Fibra totale	g	9	2	14%
Colesterolo	mg	210	53	26%

<i>Galette di grano saraceno al Grana Padano, mele renette, uvetta e pinoli</i>		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1287	322	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	214	54	23%
Proteine	g	45	11	17%
Lipidi totali	g	34	9	16%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	687	172	19%
Fosforo	mg	808	202	28%
Ferro	mg	6	2	30%
Zinco	mg	11	3	39%
Vitamina B12	mcg	2	0,5	38%
Fibra totale	g	15	4	29%
Colesterolo	mg	46	12	6%

<i>Pizzette con pomodorini, asparagi e wurstel al Grana Padano</i>		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1745	436	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	244	61	26%
Proteine	g	103	26	41%
Lipidi totali	g	46	12	22%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1054	264	29%
Sodio	mg	4562	1141	104%
Fosforo	mg	1291	323	44%
Ferro	mg	6	2	30%
Zinco	mg	12	3	43%
Selenio	mcg	28	7	23%
Vitamina A	mcg	1326	332	95%
Vitamina B6	mg	2	0,5	71%
Fibra totale	g	14	4	29%
Colesterolo	mg	177	44	22%

<i>Waffel con prosciutto cotto, lamponi, bietole e Grana Padano</i>		Valori per 8 Waffel	Valori per 1 porzione (2 Waffel)	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1653	413	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	164	41	18%
Proteine	g	82	21	33%
Lipidi totali	g	79	20	36%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1540	385	43%
Fosforo	mg	1686	422	58%
Magnesio	mg	469	117	90%
Ferro	mg	12	3	60%
Zinco	mg	17	4	61%
Rame	mg	1	0,3	63%
Vitamina A	mcg	1300	325	93%
Vitamina E	mg	14	4	44%
Vitamina B12	mcg	4	1	77%
Fibra totale	g	19	5	36%
Colesterolo	mg	171	43	21%

<i>Torta salata con yogurt, spinaci e Grana Padano</i>		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1489	372	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	172	43	18%
Proteine	g	81	20	31%
Lipidi totali	g	58	15	27%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1436	359	40%
Fosforo	mg	1782	446	61%
Magnesio	mg	560	140	108%
Zinco	mg	15	4	54%
Rame	mg	2	0,5	125%
Vitamina A	mcg	1858	465	133%
Vitamina E	mg	13	3	41%
Vitamina B12	mcg	4	1	77%
Fibra totale				
	g	15	4	29%
Colesterolo				
	mg	312	78	39%

<i>Fagottini di pasta fillo con verdure e Grana Padano</i>		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1034	259	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	55	14	6%
Proteine	g	71	18	28%
Lipidi totali	g	60	15	27%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	2155	539	60%
Fosforo	mg	1517	379	52%
Magnesio	mg	469	117	90%
Zinco	mg	13	3	46%
Rame	mg	2	0,5	125%
Vitamina A	mcg	1561	390	112%
Vitamina E	mg	13	3	41%
Vitamina B12	mcg	3	0,8	58%
Fibra totale				
	g	25	6	43%
Colesterolo				
	mg	194	49	24%

<i>Hamburger di ceci al Grana Padano e croste soffiate</i>		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1873	468	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	247	62	26%
Proteine	g	86	22	34%
Lipidi totali	g	65	16	29%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1184	296	33%
Fosforo	mg	905	226	31%
Ferro	mg	10	3	40%
Zinco	mg	14	4	50%
Rame	mg	0,85	0,2	53%
Vitamina A	mcg	392	98	28%
Vitamina B12	mcg	3	0,8	58%
Fibra totale				
	g	27	7	50%
Colesterolo				
	mg	87	22	11%

<i>Farfalle di pasta fresca colorata, Grana Padano e coriandoli di verdure</i>		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1289	322	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	185	46	20%
Proteine	g	54	14	22%
Lipidi totali	g	49	12	22%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	704	176	20%
Fosforo	mg	1321	330	45%
Magnesio	mg	421	105	81%
Zinco	mg	8	2	29%
Vitamina A	mcg	1062	266	76%
Vitamina E	mg	13	3	41%
Vitamina B12	mcg	1,2	0,3	23%
Fibra totale				
	g	20	5	36%
Colesterolo				
	mg	44	11	5,5%

Gnocchetti di semola al Grana Padano e spinaci		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1237	309	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	156	39	17%
Proteine	g	66	17	27%
Lipidi totali	g	43	11	20%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1599	400	44%
Fosforo	mg	1366	342	47%
Magnesio	mg	350	88	67%
Zinco	mg	14	4	50%
Vitamina A	mcg	1846	462	132%
Iodio	mcg	119	30	30%
Vitamina B12	mcg	4	1	77%
Fibra totale				
Fibra totale	g	11	3	21%
Colesterolo				
Colesterolo	mg	141	35	18%

Spaghetti di verdure, tacchino e Grana Padano		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	960	240	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	64	16	7%
Proteine	g	65	16	25%
Lipidi totali	g	51	13	24%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1190	298	33%
Fosforo	mg	1302	326	45%
Magnesio	mg	268	67	52%
Ferro	mg	9	2	45%
Zinco	mg	15	4	54%
Rame	mg	0,89	0,2	56%
Vitamina A	mcg	2031	508	145%
Vitamina E	mg	9	2	28%
Vitamina B12	mcg	2	0,5	38%
Fibra totale				
Fibra totale	g	18	5	36%
Colesterolo				
Colesterolo	mg	156	39	19%

Plumcake alle verdure e Grana Padano		Valori per 10 fette	Valori per 1 fetta	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1620	162	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	213	21	9%
Proteine	g	74	7	11%
Lipidi totali	g	59	6	11%
Colesterolo				
Colesterolo	mg	109	11	5,5%

Chips di verdure con crema al Grana Padano		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	504	126	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	55	14	6%
Proteine	g	38	10	16%
Lipidi totali	g	16	4	7%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1191	298	33%
Fosforo	mg	944	236	32%
Magnesio	mg	169	42	33%
Zinco	mg	13	3	46%
Rame	mg	0,63	0,16	39%
Vitamina A	mcg	1269	317	91%
Fibra totale				
Fibra totale	g	11	3	21%
Colesterolo				
Colesterolo	mg	62	16	8%

Crostatina con Grana Padano, prosciutto cotto e frutta		Valori per 8 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1590	199	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	205	26	11%
Proteine	g	56	7	11%
Lipidi totali	g	66	8	15%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	557	70	8%
Fosforo	mg	1686	726	99%
Vitamina C	mg	95	12	26%
Vitamina E	mg	18	2	28%
Vitamina B12	mcg	2	0,3	19%
Fibra totale				
Fibra totale	g	11	1,4	10%
Colesterolo				
Colesterolo	mg	81	10	5%

<i>Stecco di mozzarella e Grana Padano, basilico e pomodorini</i>		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	464	116	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	16	4	2%
Proteine	g	30	8	12%
Lipidi totali	g	32	8	15%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	764	191	21%
Fosforo	mg	649	162	22%
Zinco	mg	7	2	25%
Vitamina A	mcg	1456	364	104%
Vitamina C	mg	53	13	29%
Vitamina B12	mcg	3	0,8	58%
Colesterolo	mg	70	18	9%

<i>Panini al latte, Grana Padano con zucchine e carote grigliate</i>		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	688	172	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	71	18	8%
Proteine	g	30	8	12%
Lipidi totali	g	33	8	15%
Fibra totale	g	13	3	21%
Colesterolo	mg	58	15	7%

<i>Pop corn al Grana Padano e paprika dolce</i>		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	573	143	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	77	19	8%
Proteine	g	20	5	8%
Lipidi totali	g	23	6	11%
Colesterolo	mg	33	8	4%

<i>Brioche salate ai semi di zucca e girasole, Grana Padano e bresaola</i>		Valori per 6 brioche	Valori per 1 brioche (1 porzione)	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	958	160	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	62	10	4%
Proteine	g	46	8	12%
Lipidi totali	g	60	10	18%
Colesterolo	mg	84	14	7%

<i>Frutta con cialde di Grana Padano</i>		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	447	112	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	31	8	3%
Proteine	g	30	8	12%
Lipidi totali	g	24	6	11%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	1013	253	28%
Fosforo	mg	686	172	23%
Zinco	mg	9	2	32%
Rame	mg	0,44	0,11	28%
Vitamina C	mg	148	37	82%
Vitamina B12	mcg	2	0,5	38%
Fibra totale	g	7	2	14%
Colesterolo	mg	87	22	11%

<i>Schiacciata con crema al Grana Padano e pesche</i>		Valori per 6 schiacciate	Valori per 1 schiacciata (1 porzione)	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	925	154	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	137	23	10%
Proteine	g	50	8	12%
Lipidi totali	g	24	4	7%
Colesterolo	mg	80	13	6%

Panzerotti al forno con Grana Padano e carciofi		Valori per 6 panzerotti	Valori per 1 panzerotto	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1084	181	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	142	24	10%
Proteine	g	52	9	14%
Lipidi totali	g	38	6	11%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	966	97	11%
Fosforo	mg	1269	127	17%
Magnesio	mg	495	50	38%
Ferro	mg	12	1,2	24%
Zinco	mg	9	0,9	13%
Rame	mg	2	0,2	50%
Fibra totale				
	g	35	4	29%
Colesterolo				
	mg	44	7	3%

Muffin al Grana Padano con mirtilli e fragole		Valori per 10 muffin	Valori per 1 muffin	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	1128	113	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	191	19	8%
Proteine	g	50	5	8%
Lipidi totali	g	21	2	4%
Micronutrienti rilevanti				
Vitamina C	mg	184	18	41%
Colesterolo				
	mg	65	7	3%

Pane, olio extravergine all'arancia e Grana Padano		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	717	179	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	75	19	8%
Proteine	g	31	8	12%
Lipidi totali	g	35	9	16%
Micronutrienti rilevanti				
Calcio	mg	960	240	27%
Fosforo	mg	684	171	23%
Ferro	mg	8	2	40%
Zinco	mg	9	2	32%
Fibra totale				
	g	14	4	29%
Colesterolo				
	mg	65	16	8%

Donuts con pere e Grana Padano		Valori per 4 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	689	172	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	109	27	12%
Proteine	g	27	7	11%
Lipidi totali	g	19	5	9%
Fibra totale				
	g	14	4	29%
Colesterolo				
	mg	45	11	5,5%

Panino con scamone marinato alle erbe, Grana Padano e radicchio		Valori per 6 panini	Valori per 1 panino (1 porzione)	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	845	141	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	98	16	7%
Proteine	g	54	9	14%
Lipidi totali	g	29	5	9%
Micronutrienti rilevanti				
Ferro	mg	20	2	40%
Zinco	mg	10	1	14%
Vitamina A	mcg	1212	121	35%
Vitamina C	mg	106	11	24%
Vitamina B12	mcg	3	0,3	23%
Fibra totale				
	g	9	0,9	6%
Colesterolo				
	mg	44	7	3%

Torta di carote e Grana Padano		Valori per 12 porzioni	Valori per 1 porzione	% apporto fabbisogno medio quotidiano di una porzione
Energia	kcal	2000	167	
Macronutrienti				
Carboidrati disp.	g	398	33	14%
Proteine	g	68	6	9%
Lipidi totali	g	26	2	4%
Micronutrienti rilevanti				
Zinco	mg	21	2	25%
Rame	mg	0,97	0,1	20%
Vitamina A	mcg	3740	312	89%
Fibra totale				
	g	18	2	14%
Colesterolo				
	mg	90	8	4%

CHI È IL

Prof. Claudio Maffeis

Formazione accademica:

Laurea in Medicina e Chirurgia (1985); specializzazione in Pediatria (1989); specializzazione in Gastroenterologia (1999), Università di Verona.

Formazione post-laurea:

Institute of Physiology, University of Lausanne (CH), Department of Pediatrics, Pediatric Gastroenterology and Nutrition Unit, Tufts University, Boston MA (USA).

Ruolo accademico:

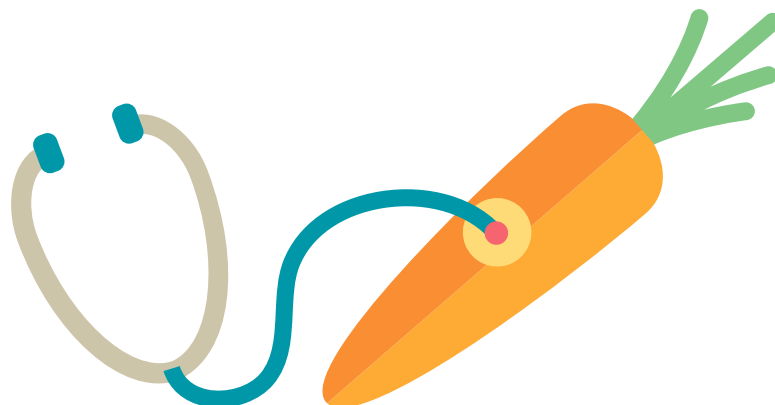
Professore Associato di Pediatria, Università di Verona.

Responsabilità clinica:

Direttore Unità Operativa Complessa di Pediatria ad Indirizzo Diabetologico e Malattie del Metabolismo edirettore del Centro Regionale Specializzato in Diabetologia Pediatrica, Azienda Ospedaliera UniversitariaIntegrata di Verona

Società scientifiche:

Membro del direttivo di The European Childhood Obesity Group, Società Italiana dell'Obesità, Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica. Dal 2006 ad oggi è membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano.





Sul sito

www.educazionenutrizionale.granapadano.it

è disponibile il manuale “Crescere Bene: dallo svezzamento all’adolescenza” oltre a tanti articoli sui nutrienti, l’equilibrata alimentazione, il corretto stile di vita per i vostri bambini, per voi e per i vostri genitori.

progetto editoriale & testi

Educazione Nutrizionale Grana Padano

ricette

Danilo Angè

analisi nutrizionali

Dott.ssa Carolina Poli

supervisione scientifica

Prof. Claudio Maffeis

AND

fotografie

Ioris Premoli

filastrocche

Alessandro Viale - Luisa Pellegrino

progetto grafico

kividesign.it

stampa

Grafiche Antiga