



**COSTRUIAMO  
SALUTE**

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2022  
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

# Guida e ricette semplici

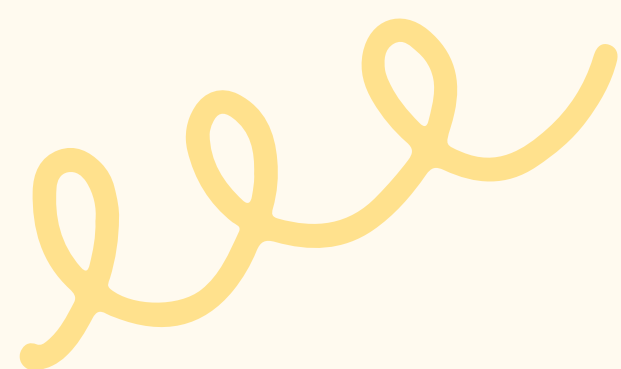
# Guida e ricette semplici



L'AUSL di Bologna è attivamente impegnata nella prevenzione e nel contrasto dell'obesità infantile attraverso percorsi specifici che coinvolgono pediatri, medici di scienze dell'alimentazione, biologi, dietisti, psicologi, laureati in scienze motorie e medici dello sport.

A cura di:  
Unità Operativa Igiene Alimenti e Nutrizione  
Direttrice: Luciana Prete

Si ringrazia per la realizzazione *Alice Trezza*, biologa borsista, e per la collaborazione *Concetta Cecere*, borsista di comunicazione.





# INDICE



<b>Introduzione</b>	<b>4</b>
<b>Sana alimentazione</b>	
• Perché mangiare in maniera equilibrata è importante per la salute dei bambini?	<b>5</b>
• Com'è una sana alimentazione?	<b>5</b>
• Educazione alimentare: consigli pratici	<b>6</b>
<b>Come comporre i pasti</b>	
• Colazione	<b>7</b>
• Pranzo e cena	<b>8</b>
• Spuntini	<b>9</b>
• Approfondimento: Zuccheri	<b>9</b>
• La sana alimentazione quando si ha poco tempo	<b>10</b>
• Approfondimento: Legumi	<b>10</b>
<b>Esempio di menù settimanale</b>	<b>11</b>
<b>Porzioni e frequenze di consumo consigliate</b>	
• 24 - 47 mesi	<b>12</b>
• 4 - 6 anni	<b>13</b>
• 7 - 10 anni	<b>14</b>
<b>Ricette</b>	<b>15</b>



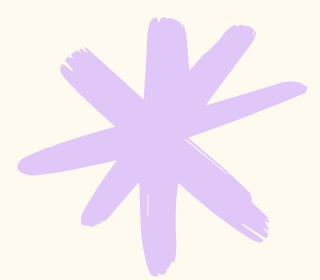
# INTRODUZIONE



Questa guida nasce come strumento di supporto per i genitori, con l'obiettivo di favorire l'adozione di sane abitudini alimentari e la creazione di un rapporto positivo e sereno con il cibo fin dall'infanzia.

Si tratta di un manuale pratico che, oltre a fornire nozioni di base sulla sana alimentazione, propone ricette semplici e bilanciate, perché la prevenzione passa anche da scelte consapevoli che iniziano proprio a tavola.

L'obesità e il sovrappeso in età pediatrica sono condizioni diffuse e rappresentano un importante fattore di rischio per la salute futura. L'obesità infantile è associata a un aumento del rischio di sviluppare in età adulta patologie come diabete di tipo 2, ipertensione, malattie cardiovascolari e disturbi del metabolismo. Inoltre, può avere un impatto significativo anche sul benessere psicologico e sulla qualità della vita del bambino.





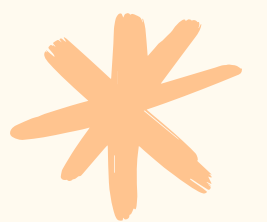


# Perché mangiare in maniera equilibrata è importante per la salute dei bambini?

Un'alimentazione sana è fondamentale per la crescita e lo sviluppo dei bambini, poiché fornisce l'energia e i nutrienti necessari per il loro benessere fisico e mentale. Non si tratta solo di controllare il peso, ma di garantire un apporto equilibrato di macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e micronutrienti (vitamine e minerali) indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo e per la crescita.

Una dieta varia e bilanciata aiuta a rafforzare il sistema immunitario, supportare lo sviluppo cognitivo e prevenire carenze nutrizionali che potrebbero influenzare la salute a lungo termine. Infine, educare i bambini a scelte alimentari consapevoli favorisce l'adozione di abitudini salutari che li accompagneranno per tutta la vita.

## Com'è una sana alimentazione?



**È varia:** ogni alimento ha proprietà differenti, per cui variare non solo diversifica i sapori, ma aiuta anche a prevenire squilibri nutrizionali.



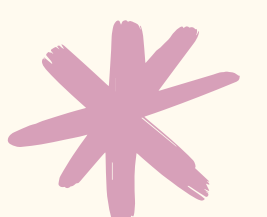
**È regolare:** gli alimenti sono distribuiti su tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini.



**Segue il modello della dieta mediterranea:**

- 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura;
- Cereali e derivati, come pane e pasta, consumati in almeno metà dei pasti nella versione integrale;
- Olio d'oliva come condimento principale;
- Fonti proteiche alternate durante la settimana: legumi, pesce, uova, carne bianca (pollame e coniglio) e latticini/formaggi;
- Carne rossa (suino, bovino, ovino, equino) e carne processata (affettati, wurstel, carne in scatola) presenti in quantità limitate.

Per le porzioni e le frequenze di consumo consigliate in base all'età del bambino usa come riferimento le tabelle a pagina 12, 13 e 14.





## 8 consigli pratici per educare a una sana alimentazione

1. **Coinvolgi i bambini durante la spesa e in cucina:** rendili partecipi nella scelta di quello che mangerete e nella preparazione dei pasti, come ad esempio nel mescolare o misurare gli ingredienti, sbucciare i piselli o lavare la frutta e la verdura.
2. **Sii un modello positivo,** mangiando un'ampia varietà di frutta e verdura.
3. **Evita di usare il cibo come ricompensa o come punizione:** per premiare un buon comportamento usa sticker o un'attività di gioco assieme.
4. **Evita di menzionare il peso:** le pressioni sul peso e le diete restrittive possono aumentare il rischio di disturbi alimentari in futuro. Promuovere buone abitudini alimentari (es: mangiare la frutta e non saltare la colazione) e l'attività fisica regolare è molto più efficace.
5. **Non ti fermare al primo rifiuto,** ma riproponi lo stesso alimento almeno 10-15 volte, testando preparazioni differenti.
6. **Prepara un menù uguale per tutta la famiglia** per evitare di far percepire ai bambini che sia normale avere sempre un pasto diverso dagli altri.
7. **Insegna che tutti gli alimenti possono rientrare in un'alimentazione sana,** purché consumati nelle giuste quantità. Vietare rigidamente un alimento può renderlo ancora più desiderabile, mentre inserirlo ogni tanto è il modo migliore per evitare eccessi e insegnare la moderazione senza creare divieti assoluti.
8. **Organizza i pasti in modo che siano un momento sereno e condiviso,** sedendovi a tavola tutti insieme senza distrazioni come la TV o altri schermi.

**Fonti:** Linee guida per una sana alimentazione. CREA, 2018  
EUFIC  
AIRC  
Neumark-Sztainer, D. et al. (2010). Journal of Adolescent Health



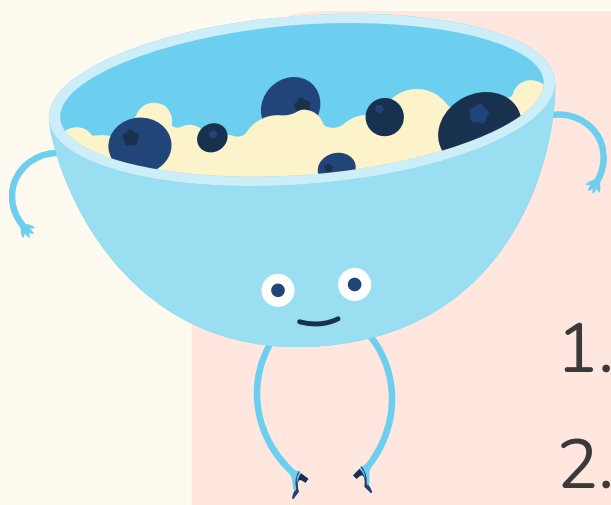
# Colazione

La colazione è un momento essenziale della giornata, poiché fornisce ai bambini l'energia e i nutrienti di cui hanno bisogno per affrontare al meglio le loro attività.

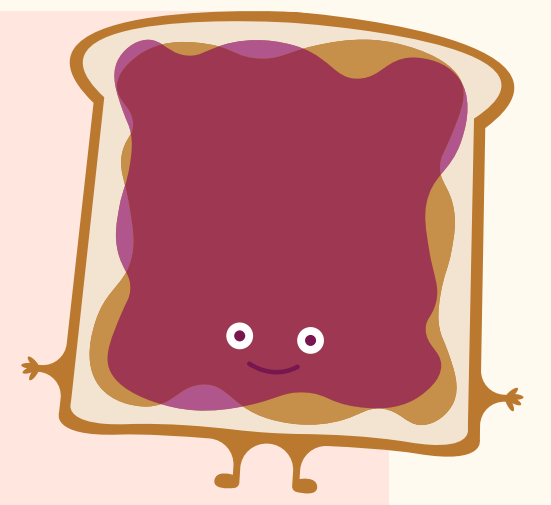
Per una colazione dolce, si può scegliere uno yogurt bianco, latte fresco o frutta secca, anche sotto forma di crema spalmabile come la crema 100 % di nocciole o 100% di mandorle (NB: a causa del rischio di soffocamento, per i bambini di età inferiore ai 4 anni, la frutta secca va offerta solo tritata finemente, come crema spalmabile o ridotta a farina).

A questi alimenti si possono abbinare biscotti secchi, pane o fette biscottate integrali con confettura, una fetta di torta fatta in casa o corn flakes ed eventualmente anche frutta fresca di stagione.

La colazione non deve essere necessariamente dolce: anche una colazione salata, come pane integrale con formaggio o uova, può essere un'ottima scelta.



## 10 idee per la colazione



1. Pane, ricotta e marmellata
2. Yogurt bianco con muesli e frutta fresca
3. Pane con crema di frutta secca + frutta fresca + latte
4. Latte e biscotti/corn flakes + frutta secca
5. Panino con ricotta, pomodorini e olio
6. Porridge di avena, latte e frutta fresca
7. Pezzo di pizza fatta in casa o focaccia
8. Pancake con frutta fresca e cioccolato
9. Pane, uovo strapazzato e spremuta d'arancia
10. Pane con formaggio spalmabile



## E se il bambino fa fatica a fare colazione?

- Proponi colazioni diverse per stimolare la sua curiosità e il suo appetito.
- Inizia gradualmente proponendo colazioni poco voluminose ma nutrienti come ad esempio una barretta di cereali e frutta secca o un piccolo panino con il formaggio.
- Concedigli tempo, ad esempio anticipando la sveglia.
- Evita pasti abbondanti la sera, per stimolare l'appetito mattutino.



# Pranzo e cena

Pranzo e cena sono gli altri due momenti fondamentali per garantire un apporto equilibrato di nutrienti. Questi pasti sono bilanciati quando includono alimenti che forniscono i macronutrienti (**carboidrati, proteine e grassi**) e la **verdura**, che è fonte di fibra, vitamine e sali minerali.

Gli alimenti possono essere **divisi in primo e secondo con contorno di verdure** (per esempio: pasta al pomodoro + frittata con zucchine) oppure **riuniti in un piatto unico** (per esempio: insalata di farro con pomodorini, fagiolini e mozzarella).

La frutta può essere consumata sia al termine del pasto che come spuntino o a colazione: non c'è un momento migliore di un altro per mangiarla!

(NB: Gli alimenti devono essere offerti ai bambini sotto i 4-5 anni con tagli sicuri, come indicato dalle [linee guida del Ministero della Salute](#), per prevenire rischi di soffocamento)

L'acqua è la bevanda con cui dissetarsi e, contrariamente a quanto si crede, berla durante il pasto non interferisce con la digestione.

Per creare pasti bilanciati, segui lo schema del **Piatto del Mangiar Sano**:



# Spuntini

Gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio forniscono energia per le attività quotidiane dei bambini, aiutandoli a non arrivare eccessivamente affamati ai pasti principali. Tuttavia, è importante che non siano troppo abbondanti, per evitare di interferire con l'appetito nei pasti successivi e introdurre troppe calorie.

Un'ottima abitudine è **includere frutta fresca** in almeno uno dei due spuntini, a cui si può aggiungere yogurt bianco, frutta secca o prodotti da forno come grissini o crackers. In alternativa, si possono scegliere verdure fresche in pinzimonio, pane con olio o verdure.

Ogni tanto si può scegliere una merenda diversa, come un pezzo di pizza, pane con marmellata o crema spalmabile al cioccolato, oppure un gelato.

## Approfondimento: Zuccheri

Gli zuccheri non sono dannosi di per sé, ma un consumo eccessivo può avere effetti negativi sulla salute, sia nei bambini che negli adulti. Per questo motivo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di limitarne l'assunzione.

Molti prodotti per l'infanzia contengono elevate quantità di zuccheri per risultare più appetibili, quindi è importante leggere le etichette, limitare il consumo di questi alimenti e preferire opzioni meno zuccherate.

Ad esempio, tra i prodotti ricchi di zuccheri ci sono dolci, snack, creme spalmabili, bevande gassate dolcificate, caramelle, succhi di frutta, cioccolato in polvere zuccherato per la colazione, oltre a zucchero da cucina, miele e sciroppi.

### Alimenti ricchi di zucchero



Una lattina di cola =  
32 g di zuccheri



Un cucchiaino di cioccolato  
spalmabile = 8.5 g di zuccheri



Un barattolo di yogurt alla  
frutta (125 g) = 14 g di zuccheri

### Alternative non addizionate con zuccheri



Acqua aromatizzata alla frutta  
fresca = 3 g di zuccheri



Un cucchiaino di crema 100 %  
noccioline = 0.6 g di zuccheri



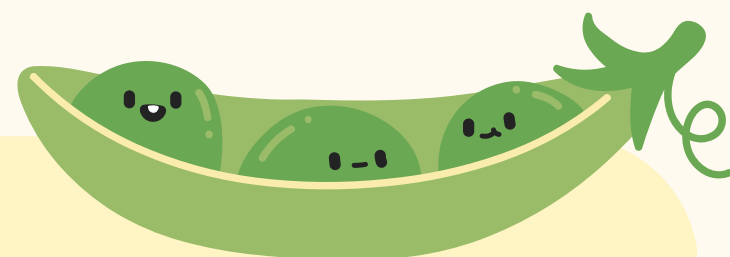
Yogurt bianco + 80 g fragole  
fresche = 9.5 g di zuccheri

Oltre a contenere meno zuccheri, è una merenda più saziante e ricca di vitamine e sali minerali rispetto allo yogurt gusto frutta!

# Cucinare tutti i giorni? Non è sempre possibile, e va bene così!

Con gli impegni quotidiani, trovare il tempo per preparare pasti completi può essere difficile. Il menù proposto nella pagina successiva è solo un esempio di come distribuire gli alimenti durante la settimana, ma può essere adattato in base alle esigenze e abitudini della propria famiglia. L'importante è garantire varietà e un apporto equilibrato di nutrienti. Ecco alcuni suggerimenti pratici per quando si ha poco tempo:

- **Verdure surgelate:** Minestrone, spinaci o carciofi surgelati possono essere un'alternativa *last-minute* alle verdure fresche.
- **Legumi in scatola:** Ceci, fagioli o lenticchie in scatola sono già pronti per essere utilizzati in insalate, zuppe o come condimento del primo.
- **Cous cous:** Si prepara in pochi minuti con acqua bollente e può essere condito con verdure, legumi, carne, pesce o formaggio.
- **Cucina in anticipo:** quando possibile, cuocere in anticipo verdure al forno o cereali in chicco da conservare in frigorifero e usare in più pasti durante la settimana.



## Approfondimento: Legumi

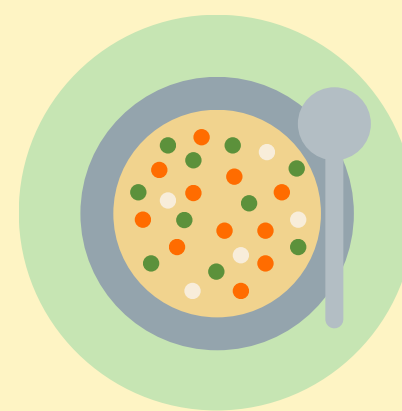
I legumi sono un gruppo alimentare molto variegato e comprendono piselli, ceci, fagioli, lenticchie, fave, cicerchie, lupini e soia. Costituiscono una fonte proteica molto vantaggiosa: sono economici e sostenibili e apportano fibra, vitamine e sali minerali. Nonostante i loro numerosi benefici, spesso vengono consumati meno di quanto raccomandato. Per integrarli più spesso nella dieta segui questi suggerimenti:



Utilizza le farine di legumi



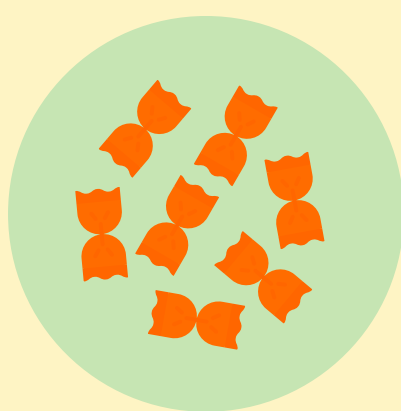
Tieni sempre in dispensa dei legumi in scatola



Aggiungili a zuppe con cereali e verdure



Prepara ricette con tofu e tempeh



Mangia la pasta di legumi



Metti i legumi secchi in ammollo, cambiando l'acqua 1-2 volte, poi cucinali e congelali in monoporzioni





Esempio di menù settimanale: i piatti in grassetto sono presenti nel ricettario.

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
Lunedì	Porridge avena e frutta fresca	Frutta fresca e frutta secca	Pasta integrale con seppie e pomodorini Pane	Pane integrale con cioccolata spalmabile	Pasta con pesto di cannellini e basilico Carote Pane Frutta
Martedì	Latte e biscotti Frutta fresca	Lupini in salamoia	Pasta al ragù di carne Agretti al limone Pane integrale Frutta	Yogurt e frutta fresca	Risotto con spinaci e formaggio Pane integrale
Mercoledì	Latte e biscotti	Fetta di torta di carote e mandorle	Pasta con sugo di lenticchie Carote Pane	Yogurt e frutta fresca	Pasta con broccoli, olive e pomodori secchi Polpette di pesce Pane integrale
Giovedì	Yogurt con muesli e frutta fresca	Frullato di latte e frutta fresca	Cous cous integrale con feta, ravanelli e rucola Pane Frutta	Pane con pomodorini	Pasta al pomodoro Farinata di ceci Broccoli Pane integrale
Venerdì	Pane integrale con crema 100% nocciole e frutta fresca + bicchiere di latte	Frutta fresca	Minestrone di verdure con orzo Frittata Pane Frutta	Carote con hummus di ceci	Pasta al pesto di cavolo nero Petto di pollo Insalata Pane integrale
Sabato	Pancake con purea di mela e frutta fresca	Tarallini	Pasta al pesto di basilico Merluzzo e verdure al forno Pane	Gelato di banana e yogurt	Piadina veloce con crescenza, rucola e pomodorini
Domenica	Pancake con purea di mela e frutta fresca	Frutta fresca e frutta secca	Pasta al pomodoro Spinacina di pollo con patate e verdure al forno	Gelato di banana e yogurt	Minestrone di verdure con orzo Uovo in purgatorio Pane integrale

Nel pranzo e nella cena, le fonti di carboidrati sono evidenziate in giallo, quelle proteiche in rosso e la verdura in verde.




**24 - 47 mesi:** Porzioni e frequenze di consumo consigliate.  
*NB: le quantità indicate rappresentano un riferimento da adattare alle esigenze specifiche del bambino.*

CATEGORIA	Porzione consigliata*	Unità di misura pratica	Frequenza di consumo
<b>FONTE DI CARBOIDRATI</b>			
Pasta, riso, farro, farina per la polenta, orzo, cous cous, miglio, farine ecc.	40 g	3-4 cucchiaini di pastina/ farina, 2 cucchiaini di riso/farro/orzo	2 volte al giorno
Pane	20 g	½ fetta di filone	2 volte al giorno
Patate	100 g	1 patata piccola	1 volta a settimana
Prodotti da forno e cereali per la colazione	2 biscotti 2 fette biscottate 20 g cereali	4-5 cucchiaini di fiocchi di mais, 2 cucchiaini muesli	1 volta al giorno
Pizza	80 g	¼ pizza tonda	1 volta a settimana
<div> <b>CONSIGLIO:</b> Cerca di proporre in almeno metà dei pasti questi prodotti nella versione integrale (es: a colazione fette biscottate integrali, a pranzo pasta normale, a cena riso integrale)</div>			
<b>FONTE DI PROTEINE</b>			
Legumi	15 g secchi 45 g cotti/freschi	⅓ di barattolo, 2-2 ½ cucchiaini da freschi/cotti	3 volte a settimana
Pesce	50 g	7 gamberetti, 8 cozze, ⅓ filetto medio	3 volte a settimana
Uova	1 uovo	1 uovo	2 volte a settimana
Formaggio	30 g fresco 20 g altri formaggi	¼ mozzarella, 2 cucchiaini di grana	3 volte a settimana
Carne	35 g	⅓ fetta di petto di pollo, ⅓ svizzera	3 volte a settimana
<div> <b>CONSIGLI:</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Preferisci la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) alla carne rossa.</li><li>• Limita il consumo di pesci di grandi dimensioni come il tonno e il pesce spada.</li></ul></div>			
<b>LATTE E YOGURT</b>			
Latte vaccino intero	200 ml	1 bicchiere, 1 tazza media	1 volta al giorno
Yogurt	60 g	½ vasetto standard	4 volte a settimana
<b>VERDURA</b>			
	20 g insalata 80 g altre verdure	1 pomodoro, 1 zucchina, 1 carota	2 volte al giorno
<b>FRUTTA FRESCA</b>			
	70 g	½ frutto medio (mela, pera..), 1 frutto piccolo (albicocca, mandarino..)	3 volte al giorno
<b>OLIO</b>			
	30 g	6-7 cucchiaini	Da suddividere nell' arco della giornata
<b>ACQUA</b>			
	200 ml	1 bicchiere medio	4 volte al giorno
<b>DOLCI</b>			
	15 g marmellata, 30 g torte, 80 g budini/sorbetti	1 ½ cucchiaino colmo di marmellata, ⅓ fetta torta	1 volta a settimana

\*Si riferisce all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (es: latte, pane, pizza..)

Fonti: Linee guida per una sana alimentazione. CREA, 2018  
LARN - V Revisione. SINU, 2024

4 - 6 anni: Porzioni e frequenze di consumo consigliate.  
NB: le quantità indicate rappresentano un riferimento da adattare alle esigenze specifiche del bambino.




CATEGORIA	Porzione consigliata*	Unità di misura pratica	Frequenza di consumo
<b>FONTE DI CARBOIDRATI</b>			
Pasta, riso, farro, farina per la polenta, orzo, cous cous, miglio, farine ecc.	50 g	4-5 cucchiaini di pasta/farina, 2 ½ cucchiaini di riso/farro/orzo	2 volte al giorno
Pane	40 g	1 panino piccolo, 1 fetta di filone	2-3 volte al giorno
Patate	100 g	1 patata piccola	1 volta a settimana
Prodotti da forno e cereali per la colazione	3 biscotti 3 fette biscottate 30 g cereali	6-8 cucchiaini di fiocchi di mais, 3 cucchiaini muesli	1 volta al giorno
Pizza	150 g	½ pizza tonda	1 volta a settimana
<div> <b>CONSIGLIO:</b> Cerca di proporre in almeno metà dei pasti questi prodotti nella versione integrale (es: a colazione fette biscottate integrali, a pranzo pasta normale, a cena riso integrale)</div>			
<b>FONTE DI PROTEINE</b>			
Legumi	20 g secchi 60 g cotti/freschi	¼ di barattolo, 3 cucchiaini da freschi/cotti	3 volte a settimana
Pesce	60 g	8 gamberetti, 10 cozze, ⅓ filetto medio	3 volte a settimana
Uova	1 uovo	1 uovo	2 volte a settimana
Formaggio fresco (es: mozzarella), semistag. (es: caciotta), stagionato (es: parmigiano)	40 g fresco 30 g semistagionato 20 g stagionato	⅓ mozzarella, 1 cubetto parmigiano	3 volte a settimana
Carne	45 g	½ coscia o fetta di petto di pollo, ½ svizzera	3 volte a settimana
<div> <b>CONSIGLI:</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Preferisci la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) alla carne rossa.</li><li>• Limita il consumo di pesci di grandi dimensioni come il tonno e il pesce spada.</li></ul></div>			
<b>LATTE E YOGURT</b>			
Latte vaccino	200 ml	1 bicchiere, 1 tazza media	1 volta al giorno
Yogurt	125 g	1 vasetto standard	5 volte a settimana
<div> <b>CONSIGLIO:</b> Le bevande vegetali hanno un profilo nutrizionale diverso dal latte vaccino. Nel caso in cui scegliesti di consumare una bevanda vegetale (ad es: bevanda di soia), controlla che non abbia zuccheri aggiunti e che sia fortificata con calcio e vitamina B12.</div>			
<b>VERDURA</b>	40 g insalata 120 g altre verdure	½ scodella di insalata, 1-2 pomodori, 1-2 zucchine, 2 carote	2 volte al giorno
<b>FRUTTA FRESCA</b>	80 g	½ frutto medio (mela, pera..), 1 frutto piccolo (albicocca, mandarino..)	2-3 volte al giorno
<b>OLIO</b>	9 g	1 cucchiaino	2 volte e ½ al giorno
<b>FRUTTA SECCA</b>	20 g	4-5 noci, 10-13 mandorle/nocciole	3 volte a settimana
<b>ACQUA</b>	200 ml	1 bicchiere medio	6 volte al giorno
<b>DOLCI</b>	15 g marmellata, 30 g torte, 100 g budini/sorbetti	1 ½ cucchiaino colmo di marmellata, ⅓ fetta torta	2 volte a settimana

\*Si riferisce all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (es: latte, pane, pizza..)

Fonti: Linee guida per una sana alimentazione. CREA, 2018  
LARN - V Revisione. SINU, 2024



**7 - 10 anni:** Porzioni e frequenze di consumo consigliate.  
*NB: le quantità indicate rappresentano un riferimento da adattare alle esigenze specifiche del bambino.*

CATEGORIA	Porzione consigliata*	Unità di misura pratica	Frequenza di consumo
<b>FONTE DI CARBOIDRATI</b>			
Pasta, riso, farro, farina per la polenta, orzo, cous cous, miglio, farine ecc.	70 g	6-7 cucchiaini di pasta/farina, 3 ½ cucchiaini di riso/farro/orzo	2 volte al giorno
Pane	50 g	1 panino piccolo, 1 fetta di filone	2-3 volte al giorno
Patate	150 g	1 ½ patata piccola	1 volta a settimana
Prodotti da forno e cereali per la colazione	4 biscotti 4 fette biscottate 40 g cereali	8-10 cucchiaini di fiocchi di mais, 4 cucchiaini muesli	1 volta al giorno
Pizza	200 g	⅔ pizza tonda	1 volta a settimana
<div><b>CONSIGLIO:</b> Cerca di proporre in almeno metà dei pasti questi prodotti nella versione integrale (es: a colazione fette biscottate integrali, a pranzo pasta normale, a cena riso integrale)</div>			
<b>FONTE DI PROTEINE</b>			
Legumi	30 g secchi 90 g cotti/freschi	⅓ di barattolo, 4-5 cucchiaini da freschi/cotti	3 volte a settimana
Pesce	80 g	10 gamberetti, 12 cozze, ½ filetto medio	3 volte a settimana
Uova	1 uovo	1 uovo	2 volte a settimana
Formaggio fresco (es: mozzarella), semistag. (es: caciotta), stagionato (es: parmigiano)	70 g fresco 50 g semistagionato 30 g stagionato	½ mozzarella, 1 ½ cubetto parmigiano	3 volte a settimana
Carne	80 g	¾ coscia o fetta di petto di pollo, 1 piccola svizzera	3 volte a settimana
<div><b>CONSIGLI:</b><ul style="list-style-type: none"><li>• Preferisci la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) alla carne rossa.</li><li>• Limita il consumo di pesci di grandi dimensioni come il tonno e il pesce spada.</li></ul></div>			
<b>LATTE E YOGURT</b>			
Latte vaccino	200 ml	1 bicchiere, 1 tazza media	1 volta al giorno
Yogurt	125 g	1 vasetto standard	5 volte a settimana
<div><b>CONSIGLIO:</b> Le bevande vegetali hanno un profilo nutrizionale diverso dal latte vaccino. Nel caso in cui scegliesti di consumare una bevanda vegetale (ad es: bevanda di soia), controlla che non abbia zuccheri aggiunti e che sia fortificata con calcio e vitamina B12.</div>			
<b>VERDURA</b>	50 g insalata 150 g altre verdure	½ scodella di insalata, 2 pomodori, 1-2 zucchine, 3 carote	2 volte al giorno
<b>FRUTTA FRESCA</b>	100 g	⅔ frutto medio (mela, pera..), 1 ½ frutto piccolo (albicocca, mandarino..)	2-3 volte al giorno
<b>OLIO</b>	9 g	1 cucchiaino	2 volte e ½ al giorno
<b>FRUTTA SECCA</b>	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole	3 volte a settimana
<b>ACQUA</b>	200 ml	1 bicchiere medio	6 volte al giorno
<b>DOLCI</b>	25 g marmellata, 50 g torte, 100 g budini/sorbetti	2 ½ cucchiaini colmi di marmellata, ½ fetta torta	3 volte a settimana

\*Si riferisce all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (es: latte, pane, pizza..)

Fonti: Linee guida per una sana alimentazione. CREA, 2018  
LARN - V Revisione. SINU, 2024



# INDICE DELLE RICETTE

## Ricette dolci

Porridge di avena e frutta fresca	16
Pancake con purea di mela	17
Torta di carote e mandorle	18
“Gelato” di banana e yogurt	19

## Ricette salate

### Primi

Pasta integrale con seppie e pomodorini	20
Pasta con pesto di cannellini e basilico	21
Risotto con spinacino e formaggio spalmabile	22
Pasta con sugo di lenticchie	23
Riso basmati con dahl di lenticchie	24
Pasta con broccoli, olive e pomodori secchi	25
Cous cous con feta, ravanelli e rucola	26
Pasta al pesto di cavolo nero	27
Vellutata di cavolfiore e porri con pastina	28
Gnocchi di fagioli	29

### Secondi

Polpette di pesce	30
Merluzzo e verdure al forno	31
Farinata di ceci	32
Hummus di ceci	33
Pollo al limone	34
Spinacina di pollo	35
Uovo in purgatorio	36
Bastocini di legumi e salsa al pomodoro	37
Burger di fagioli	38

### Contorni

Agretti al limone	39
Asparagi croccanti al forno	40
Verdura e frutta con forme divertenti	41

### Altro

Piadina veloce	42
----------------	----

# PORRIDGE DI AVENA E LATTE CON FRUTTA FRESCA

## INGREDIENTI

## QUANTITÀ

	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Fiocchi di avena	20 g	30 g	40 g
Latte vaccino	60 ml	100 ml	120 ml
Frutta fresca	70 g	80 g	100 g
Cacao amaro e/o cannella	q.b.	q.b.	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Versare in un pentolino i fiocchi d'avena e il latte, aggiungere una spolverata di cacao amaro e/o cannella e portare a bollore. Mescolare il composto per evitare che si attacchi.
- Quando l'avena avrà assunto una consistenza cremosa trasferirla in una ciotola e aggiungere la frutta fresca.

## NOTE

Il porridge può essere preparato senza cottura la sera prima, mescolando l'avena e il latte e lasciandoli riposare in frigorifero per una notte. La mattina seguente l'avena avrà assunto la consistenza cremosa tipica di questa preparazione.

Oltre alla frutta possiamo arricchire il porridge con frutta secca, un quadretto di cioccolato o del cocco.

Ecco alcune idee per guarnire il porridge:

- Banana, quadretto di cioccolato fondente e cocco in scaglie,
- Pera, cacao amaro e mandorle,
- Mela, cannella e uvetta,
- Fragole, cacao amaro e nocciole.



Per celiaci: utilizzare fiocchi d'avena etichettati come “senza glutine”.





## PANCAKE CON PUREA DI MELA

### INGREDIENTI

### Quantità per 10 pancake

Purea di mela	200 g
Latte vaccino	50 ml
Uova	1
Farina d'avena	50 g
Farina chiara di grano saraceno	50 g
Lievito per dolci	1 cucchiaino
Curcuma	1 spolverata

**Porzione 2-3 anni:** 1 pancake e mezzo

**Porzione 4-6 anni:** 2 pancake

**Porzione 7-10 anni:** 3 pancake

### PROCEDIMENTO

- In una ciotola unire la farina di avena e quella di grano saraceno, la curcuma, il lievito per dolci e mescolare tutto usando una frusta.
- In un'altra ciotola mescolare l'uovo, il latte e la purea di mela utilizzando una frusta.
- Unire il composto ottenuto con il mix di farine e mescolare fino a rimuovere tutti i grumi.
- Ungere una padella antiaderente con olio e creare i pancake utilizzando 2 cucchiaini di composto per ognuno. Quando iniziano a formarsi delle bollicine sulla superficie, girare il pancake e terminare la cottura. Guarnire il pancake con frutta fresca, crema di frutta secca, un quadretto di cioccolato fondente ecc.

### NOTE

Se vuoi rendere più simpatici i pancake utilizza degli stampi per farli di forme divertenti oppure taglia la frutta e posizionala per creare delle faccine o animali.

 Per celiaci: utilizzare farina di avena e di grano saraceno etichettate come “senza glutine”.



# TORTA DI CAROTE E MANDORLE

## INGREDIENTI

## Quantità per uno stampo da 22 cm

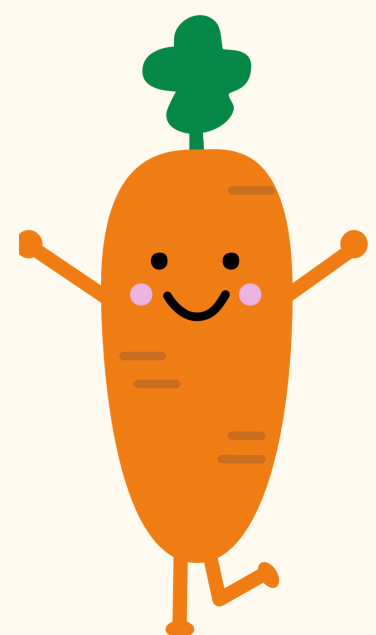
Carote (pulite)	200 g
Farina 0 o integrale	250 g
Farina di mandorle o mandorle da frullare per ottenere la farina	80 g
Zucchero	100 g
Lievito per dolci	1 bustina (16 g)
Arancia con buccia edibile (scorza e polpa)	1
Latte	80 g
Olio di semi di girasole	40 g

## PROCEDIMENTO

- In una ciotola unire la farina alla farina di mandorle. Se non si ha la farina di mandorle, la si può ottenere mettendo in freezer le mandorle per almeno due ore e poi frullandole a scatti (per evitare che si scaldino facendo uscire gli oli) fino ad ottenere una consistenza farinosa.
- Aggiungere alle farine lo zucchero e il lievito.
- In un mixer frullare le carote sbucciate e tagliate a pezzetti con la scorza di arancia grattugiata, l'arancia sbucciata, il latte e l'olio di semi di girasole.
- Aggiungere il composto ottenuto alla ciotola con le farine e mescolare fino a renderlo omogeneo.
- Foderare una tortiera di diametro di 22 cm con della carta da forno e versare l'impasto della torta. Cuocere in forno a 180° per 40-45 minuti.



Per celiaci: utilizzare al posto della farina 0 o integrale la farina di avena o di riso etichettate come “senza glutine”.



# “GELATO” DI BANANA E YOGURT

## INGREDIENTI

## Quantità

Banana

2 banane (circa 300 g di polpa)

Yogurt greco

100 g

## PROCEDIMENTO

- Tagliare a rondelle le banane e metterle a congelare in freezer per almeno 4 ore.
- Trascorso il tempo necessario, frullare le banane in un mixer per pochi secondi fino ad ottenere un composto granuloso.
- Aggiungere al mixer lo yogurt e frullare fino a ottenere un composto cremoso.

## NOTE

A partire dalla ricetta base possono essere create varianti con gusti differenti, come ad esempio:

- **Gelato al cacao:** aggiungere alle banane frullate insieme allo yogurt anche 30 g di cacao in polvere;
- **Gelato alla frutta:** congelare 150 g di frutta fresca (ad esempio fragole, pesca, frutti di bosco) assieme alle banane, frullare tutta la frutta assieme e poi aggiungere lo yogurt;
- **Gelato alla nocciola:** aggiungere insieme allo yogurt anche 3-4 cucchiaini di crema 100 % di nocciole.



Ricetta adatta per celiaci perché priva di alimenti contenenti glutine.



# PASTA INTEGRALE CON SEPPIE E POMODORINI

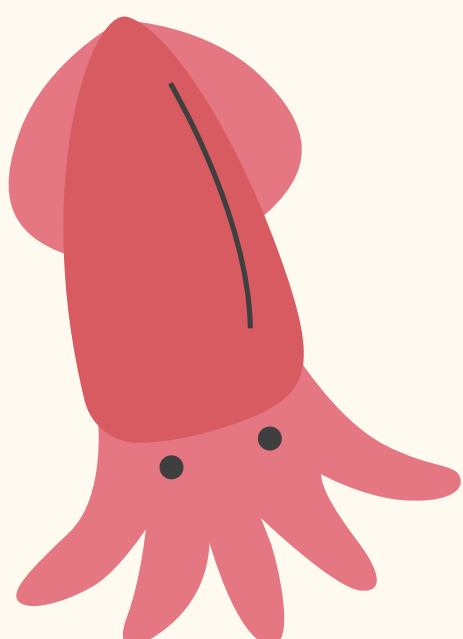
INGREDIENTI	QUANTITÀ		
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Pasta integrale	40 g	50 g	70 g
Pomodorini	4-5	7-8	9-10
Seppie pulite	50 g	60 g	80 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Aglio	1 spicchio	1 spicchio	1 spicchio
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Sale, pepe	q.b.	q.b.	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Tagliare a pezzetti la seppia, compresi i tentacoli e le alette, tagliare a spicchi i pomodorini e sminuzzate il prezzemolo.
- Far rosolare uno spicchio d'aglio in una padella antiaderente con l'olio. Quando l'aglio è diventato dorato, aggiungere le seppie e lasciare cuocere per un paio di minuti.
- Aggiungere alla padella i pomodorini e il prezzemolo, lasciare cuocere per altri 6-7 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Nel frattempo cuocere in una pentola con acqua bollente la pasta.
- Scolare la pasta quando è al dente e terminare la cottura nella padella con il sugo di seppie, aggiungendo un po' di acqua di cottura della pasta se il sugo si rapprende troppo.



Per celiaci: utilizzare pasta etichettata come “senza glutine”.




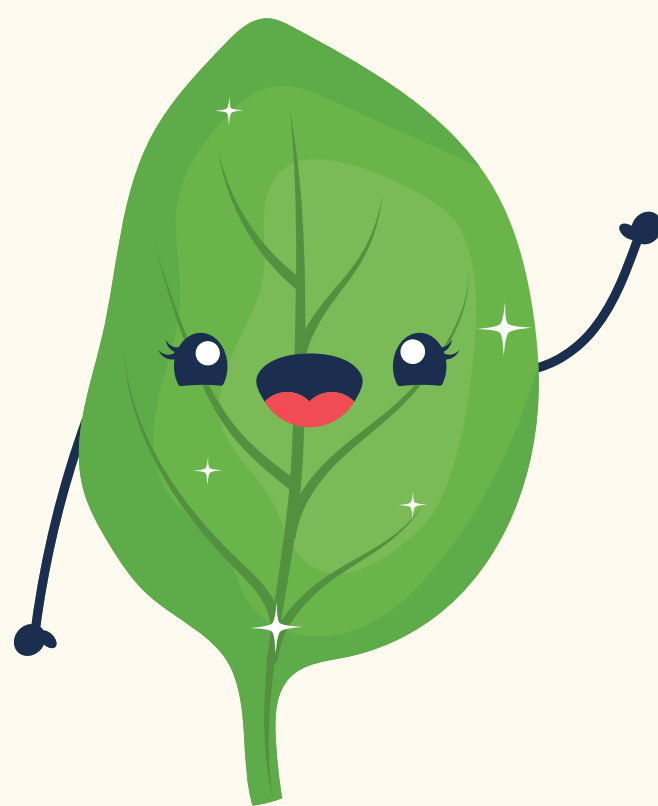
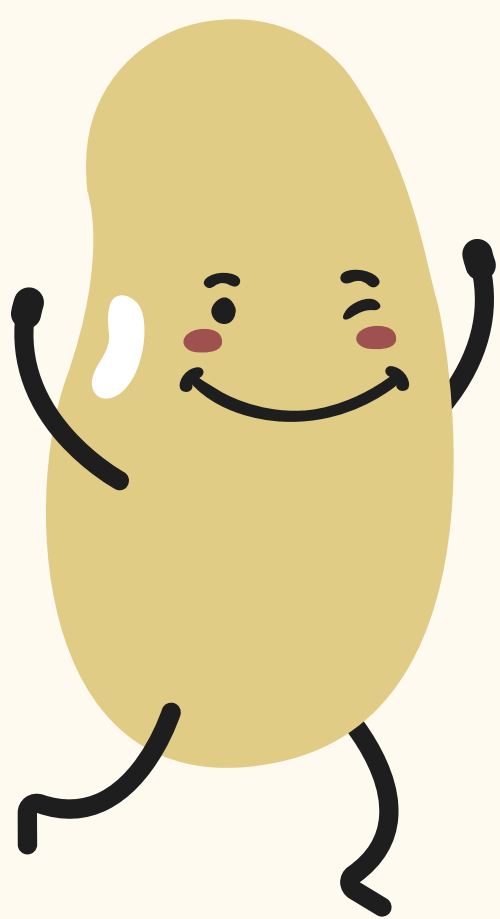
# PASTA CON PESTO DI CANNELLINI E BASILICO

INGREDIENTI	QUANTITÀ		
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Pasta	40 g	50 g	70 g
Fagioli cannellini	45 g	60 g	90 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Basilico	1 manciata	1 manciata	1 manciata
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	1 cucchiaino	1 cucchiaio	1 cucchiaio

## PROCEDIMENTO

- Frullare i cannellini con l'olio, il basilico, l'aglio e il parmigiano.
- Cuocere la pasta in una pentola con acqua bollente.
- Condire la pasta con il pesto di cannellini.

 Per celiaci: utilizzare pasta etichettata come “senza glutine”.





# RISOTTO CON SPINACINO E FORMAGGIO SPALMABILE


INGREDIENTI	QUANTITÀ		
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Riso Carnaroli/ Arborio/ Roma	40 g	50 g	70 g
Spinacino	25 g	45 g	60 g
Formaggio spalmabile	30 g	40 g	70 g
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d’oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1½ cucchiaio
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Frullare gli spinacini freschi aggiungendo il brodo vegetale un poco alla volta fino ad ottenere una crema liscia.
- Tritare la cipolla e farla rosolare in una pentola antiaderente con olio.
- Far tostare il riso nella pentola con l’olio e la cipolla per qualche minuto e poi versare gradualmente il brodo vegetale, mescolando spesso per evitare che si attacchi alla pentola.
- Quando mancano 4-5 minuti al termine della cottura del riso, aggiungere alla pentola la crema di spinacini.
- Una volta che il riso è cotto, mantecare con il formaggio spalmabile

## NOTE

Questa ricetta può essere realizzata anche con gli spinaci surgelati, cuocendoli e frullandoli con poco brodo vegetale, in quanto conterranno già una quantità abbondante di acqua.

 Ricetta adatta per celiaci poichè priva di alimenti contenenti glutine.





# PASTA CON SUGO DI LENTICCHIE

## INGREDIENTI

## QUANTITÀ

	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Pasta integrale	40 g	50 g	70 g
Lenticchie	45 g cotte o 15 g secche	60 g cotte o 20 g secche	90 g cotte o 30 g secche
Passata di pomodoro	70 g	100 g	150 g
Sedano, carota, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale, pepe	q.b.	q.b.	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Bollire l'acqua in una pentola e cuocere la pasta.
- Tritare il sedano, la carota e la cipolla e farli rosolare in una padella antiaderente con olio.
- Quando il soffritto è dorato, aggiungere le lenticchie cotte, la passata di pomodoro e il rosmarino. Lasciare cuocere per 10 minuti, aggiungendo acqua se si rapprende troppo.
- Quando la pasta è cotta aggiungerla alla padella con il sugo di lenticchie, mescolare e aggiungere se gradito un po' di pepe.

## NOTE

Il sugo di lenticchie può essere preparato in quantità abbondanti e poi suddiviso in monoporzioni da conservare in freezer per i pasti successivi.



Per celiaci: utilizzare pasta etichettata come “senza glutine”.



# RISO BASMATI CON DAHL DI LENTICCHIE

INGREDIENTI	QUANTITÀ		
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Riso basmati integrale	40 g	50 g	70 g
Lenticchie rosse decorticate	15 g secche	20 g secche	30 g secche
Zenzero fresco, cipolla, aglio	q.b.	q.b.	q.b.
Latte di cocco in scatola	30 g	50 g	70 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Curry, curcuma, garam masala, pepe e/o coriandolo	q.b.	q.b.	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Bollire l'acqua in una pentola e cuocere il riso basmati seguendo le indicazioni sulla confezione.
- Nel frattempo, preparare il soffritto tritando la cipolla e l'aglio e grattugiando lo zenzero fresco.
- Trasferire il soffritto in una padella con un filo di olio e lasciarlo soffriggere per qualche minuto. Dopodiché aggiungere alla padella le spezie scelte e le lenticchie e coprire con acqua.
- Quando le lenticchie sono quasi cotte aggiungere il latte di cocco, mescolare e lasciar terminare la cottura.
- Servire dhal di lenticchie ancora caldo accompagnandolo con il riso basmati.



Ricetta adatta per celiaci poichè priva di alimenti contenenti glutine.



# PASTA CON BROCCOLI, OLIVE E POMODORI SECCHI

## INGREDIENTI

## QUANTITÀ

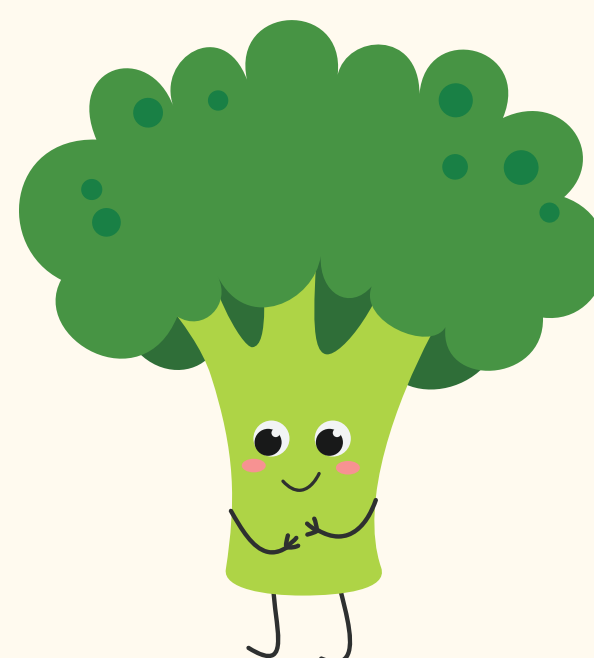
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Pasta	40 g	50 g	70 g
Broccoli	80 g	120 g	150 g
Olive taggiasche	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori secchi	q.b.	q.b.	q.b.
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio

## PROCEDIMENTO

- Separare le cimette del broccolo e pulire il gambo, ricavandone la parte interna più morbida.
- Cuocere il broccolo in una pentola con acqua bollente salata.
- Quando il broccolo è cotto, rimuoverlo dall'acqua con una schiumarola.
- Cuocere la pasta nella stessa acqua di cottura del broccolo.
- Frullare metà del broccolo, aggiungendo un po' acqua di cottura per ottenere una consistenza cremosa.
- In una padella mettere a rosolare uno spicchio d'aglio con l'olio e aggiungere le olive e i pomodori secchi tagliati a pezzetti.
- Quando la pasta è al dente scolarla, aggiungerla alla padella e unire anche la crema di broccolo e i pezzi di broccolo interi.



Per celiaci: utilizzare pasta etichettata come “senza glutine”.



# COUS COUS CON FETA, RAVANELLI E RUCOLA

## INGREDIENTI

## QUANTITÀ

	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Cous cous integrale	50 g	50 g	70 g
Feta	40 g	40 g	70 g
Rucola	30 g	30 g	40 g
Ravanello	1-2	1-2	2-3
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.


## PROCEDIMENTO

- Reidratare il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione.
- Sbriciolare la feta e tagliare in pezzetti sottili i ravanelli.
- Unire il cous cous dopo averlo sgranato con la feta, i ravanelli, la rucola e condire con olio e succo di limone.

## NOTE

Il cous cous è una fonte di carboidrati rapidissima da preparare, adatta per i pasti in cui si ha poco tempo a disposizione per cucinare. Il cous cous è molto versatile e può essere abbinato a tanti prodotti diversi, ad esempio:

- Cous cous con radicchio trevigiano stufato in padella e cannellini,
- Cous cous con fagiolini e sgombero al naturale,
- Cous cous con pomodorini e mozzarella,
- Cous cous con piselli, zucchine e menta.

 Per celiaci: utilizzare cous cous etichettato come “senza glutine” (di mais, di riso, di avena o di grano saraceno) oppure sostituirlo con un cereale in chicco senza glutine (riso, miglio o quinoa).



# PASTA AL PESTO DI CAVOLO NERO


INGREDIENTI	QUANTITÀ		
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Pasta	40 g	50 g	70 g
Cavolo nero	30 g	40 g	60 g
Noci	1	1-2	2-3
Parmigiano	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaio
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Pulire il cavolo nero, rimuovendo il gambo duro e ricavando le foglie morbide.
- Cuocere in acqua bollente salata le foglie di cavolo nero fino a quando non diventano morbide.
- Scolare con una schiumarola il cavolo nero, senza buttare via l'acqua che verrà utilizzata per cuocere la pasta, e frullarlo con olio, noci e parmigiano.
- Cuocere la pasta nell'acqua di cottura del cavolo e quando è pronta condirla con il pesto.

## NOTE

Il pesto di cavolo nero può essere preparato in quantità abbondanti e poi congelato in singole porzioni da consumare nei pasti successivi.

 Per celiaci: utilizzare pasta etichettata come “senza glutine”.



# VELLUTATA DI CAVOLFIORE E PORRI CON PASTINA


INGREDIENTI		Quantità per circa 4-5 porzioni		
Cavolfiore		1		
Porro		1		
Acqua calda		q.b.		
Olio extravergine d'oliva		q.b.		
		+		
		QUANTITÀ		
		2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Pastina		40 g	50 g	70 g

## PROCEDIMENTO

- Pulire il cavolfiore ricavando le cimette e tagliare a rondelle il porro.
- Far rosolare il porro in una casseruola con olio. Quando è dorato aggiungere il cavolfiore e coprire con acqua e lasciare cuocere con il coperchio.
- Quando le verdure sono cotte frullare con frullatore ad immersione.
- Aggiungere la pastina direttamente nella vellutata e cuocere per il tempo di cottura indicato sulla confezione.

## NOTE

La vellutata può essere realizzata anche con tante altre verdure come il cavolo romano, la zucca o gli spinaci. Inoltre, per creare un piatto unico puoi aggiungere come fonte proteica dei legumi cotti, come i fagioli o le lenticchie, e frullare tutto assieme!

 Per celiaci: utilizzare pastina etichettata come “senza glutine”.





# GNOCCHI DI FAGIOLI


INGREDIENTI	QUANTITÀ		
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Fagioli cannellini	90 g	110 g	130 g
Farina integrale	30 g	40 g	50 g

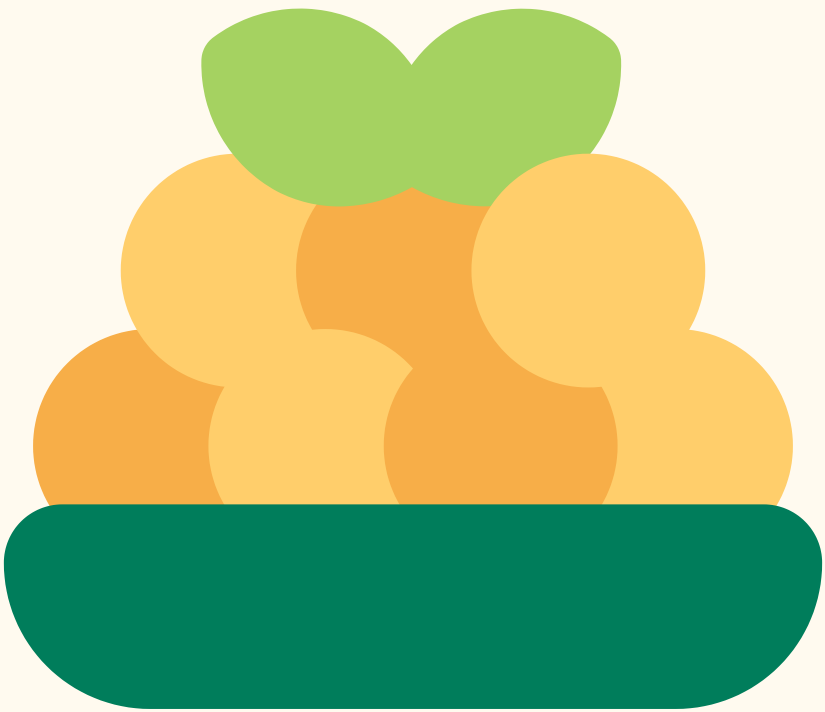
## PROCEDIMENTO

- Frullare i fagioli fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.
- Aggiungere la farina integrale ai fagioli e impastare fino a ottenere una panetto compatto. Se risulta troppo appiccicoso, aggiungere un po' di farina in più.
- Dividere l'impasto in pezzi, rotolarli per formare dei filoni e tagliarli in piccoli pezzi di circa 1 cm per ottenere gli gnocchi.
- Cuocere gli gnocchi in una pentola con acqua salata fino a quando non salgono in superficie e condirli con il sugo scelto.

## NOTE

Gli gnocchi di fagioli come gli gnocchi di patate si adattano a tanti condimenti differenti come ad esempio un semplice sugo al pomodoro, sugo di verdure o un pesto.

 Per celiaci: sostituire la farina integrale con la farina di riso o altra farina senza glutine.



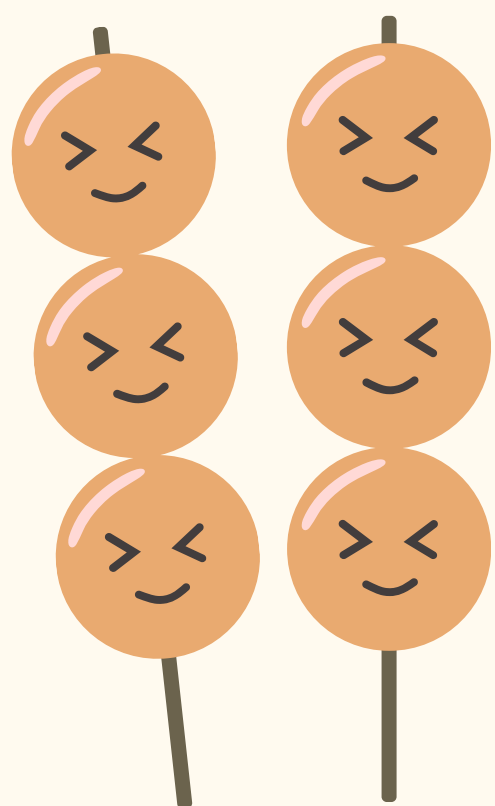
# POLPETTE DI PESCE

INGREDIENTI	Quantità per circa 15 polpette
Filetto di nasello o merluzzo (anche surgelato)	300 g
Uovo	1
Pangrattato	60 g (+ per la panatura)
Olio extravergine d’oliva	q.b.
Limone non trattato (succo e scorza)	1
<b>Porzione 2-3 anni:</b> 2 polpette	
<b>Porzione 4-6 anni:</b> 3 polpette	
<b>Porzione 7-10 anni:</b> 4 polpette	

## PROCEDIMENTO

- Frullare il filetto di pesce con l’uovo, il pangrattato e la scorza di limone grattugiata. Se si utilizzano filetti surgelati, lasciarli a scongelare parzialmente in frigorifero o utilizzare la funzione defrost del microonde per ammorbidirli, senza necessariamente scongelarli del tutto.
- Formare delle polpette e impanarle nel pangrattato.
- Scaldare dell’olio in una padella antiaderente e aggiungere le polpette, muovendole di tanto in tanto per farle cuocere su tutti i lati.
- Dopo qualche minuto, aggiungere il succo di limone e lasciare sul fuoco ancora per qualche minuto per terminare la cottura

 Per celiaci: utilizzare pangrattato etichettato come “senza glutine”.



# MERLUZZO E VERDURE AL FORNO

INGREDIENTI	QUANTITÀ		
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Filetto di merluzzo surgelato	50 g	60 g	80 g
Verdure miste (zucchine, pomodori, melanzane)	80 g	120 g	150 g
Scorza di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

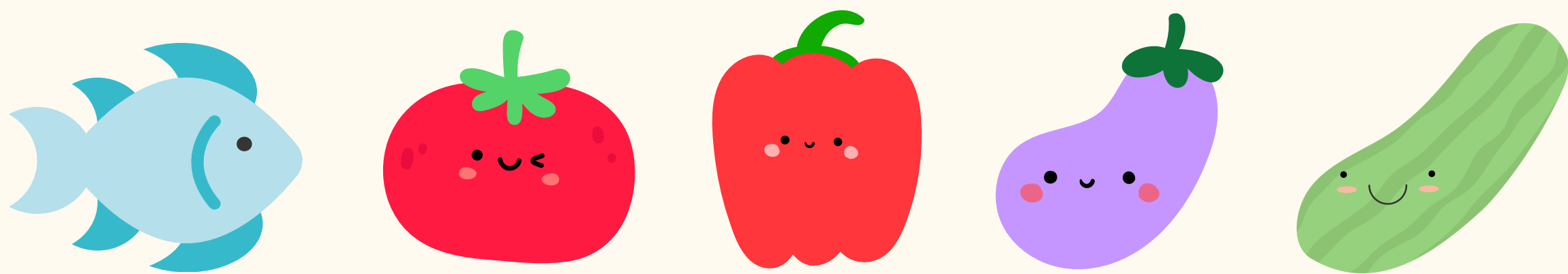
## PROCEDIMENTO

- Tagliare il merluzzo ancora surgelato e le verdure a cubetti.
- Unire il merluzzo e le verdure e condire con olio, scorza di limone, sale e pangrattato.
- Foderare una teglia con la carta da forno e cuocere il merluzzo e le verdure in forno a 180° per 20 minuti.

## NOTE

Questa ricetta può diventare una ricetta invernale sostituendo le verdure estive con verdure di stagione come il cavolfiore, la zucca o il broccolo.

 Per celiaci: utilizzare pangrattato etichettato come “senza glutine”.



# FARINATA DI CECI

## INGREDIENTI

## QUANTITÀ

	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Farina di ceci	15 g	30 g	40 g
Acqua	30 g	60 g	80 g
Olio extravergine di oliva	1 cucchiaino	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Sale, rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.

## PROCEDIMENTO

- In una ciotola mescolare con una forchetta la farina di ceci con acqua, cercando di sciogliere tutti i grumi. Se si ha il tempo, lasciare riposare il composto per almeno 1 ora.
- Rimuovere dal composto la schiuma che si forma in superficie con un cucchiaio. Aggiungere olio, sale e rosmarino.
- Versare il composto in una padella antiaderente con un filo di olio e cuocere con il coperchio per circa 5 minuti. Quando la parte superiore si sarà solidificata, girare la farinata dall'altro lato usando un piatto o un coperchio e lasciare cuocere per un altro paio di minuti.

## NOTE

La farinata può essere arricchita con verdure, proprio come una frittata. Per prepararla in questa versione, basta aggiungere al composto di farina di ceci e acqua delle verdure cotte in precedenza, come zucchine, agretti, cipolle o asparagi e poi procedere con la normale cottura

Inoltre, la farinata può essere **cotta** anche **in forno**: basta versare il composto in una teglia foderata con carta da forno e infornare a **200°C per circa 25 minuti**.



Ricetta adatta per celiaci poichè priva di alimenti contenenti glutine.





# HUMMUS DI CECI

## INGREDIENTI

## Quantità

Ceci cotti	240 g
Succo di limone	1/2 limone
Tahina (crema di semi di sesamo)	2 cucchiaini
Aaglio	q.b.
Olio, sale, pepe	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Preparare l'hummus frullando assieme tutti gli ingredienti. Se il composto mantiene una consistenza troppo solida, aggiungere un goccio d'acqua.

## NOTE

L'hummus di ceci è una ricetta versatile che si adatta a tante preparazioni. Può essere consumato con delle verdure crude come carote, finocchi o peperoni, oppure come condimento di una piadina assieme a delle verdure cotte in padella, o ancora come farcitura di una torta salata.

Inoltre, possono esserne create diverse versioni aggiungendo agli ingredienti base degli alimenti che conferiscono all'hummus gusti e colori differenti, come ad esempio:

- Hummus rosso con i pomodori secchi,
- Hummus viola con le barbabietole bollite,
- Hummus verde con menta e piselli.



Ricetta adatta per celiaci poichè priva di alimenti contenenti glutine.




# POLLO AL LIMONE

INGREDIENTI	QUANTITÀ		
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Petto di pollo	35 g	50 g	80 g
Limone con buccia edibile	q.b.	¼ di limone	⅓ di limone
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Amido	q.b.	½ cucchiaino	1 cucchiaino
Acqua	q.b.	20 g	40 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1½ cucchiaio

## PROCEDIMENTO

- Tagliare a bocconcini il petto di pollo.
- Infarinare i bocconcini nella farina e metterli a rosolare in una padella antiaderente con olio per circa 5 minuti e poi metterli da parte.
- Lavare e grattugiare il limone e spremere per ottenere il succo.
- Nella padella antiaderente in cui era stato cotto il pollo, versare il succo di limone, l'acqua e l'amido per creare una salsa. Cuocere per circa 1-2 minuti mescolando per evitare che si formino grumi.
- Dopo che la salsa si è addensata, aggiungere il pollo rosolato in precedenza e la buccia di limone e terminare la cottura.

 Per celiaci: sostituire la farina di frumento con la farina di riso o l'amido di mais.



# SPINACINA DI POLLO

## INGREDIENTI

## QUANTITÀ

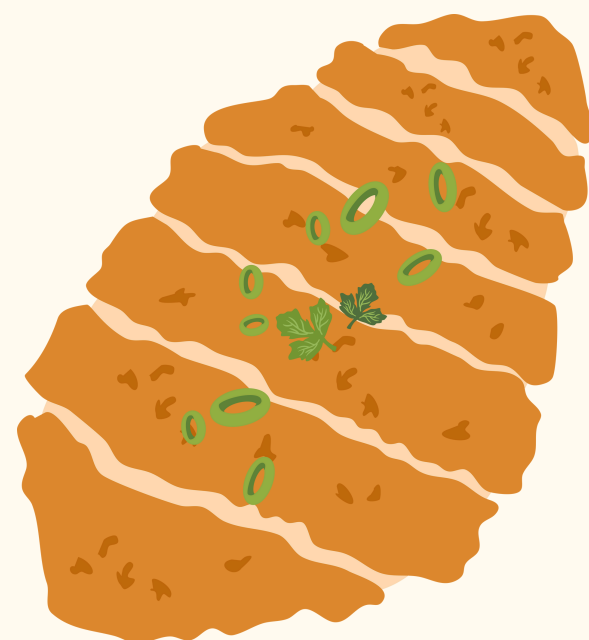
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Macinato di pollo	35 g	50 g	80 g
Spinaci freschi	30 g	40 g	65 g
Corn Flakes	q.b.	q.b.	q.b.
Aglione secco, origano, timo e/o salvia	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Cuocere gli spinaci in una pentola con pochissima acqua. Quando sono cotti scolarli, farli raffreddare e strizzarli per rimuovere l'acqua in eccesso.
- Tritare grossolanamente i corn flakes.
- Mescolare il macinato di pollo con gli spinaci e gli odori.
- Formare delle polpette, schiacciarle per dargli la forma delle spinacine e poi passarle nell'impanatura di corn flakes.
- Disporre le spinacine su una teglia rivestita da carta forno, cospargerle con un filo di olio e cuocere in forno statico a 180 °C per circa 20 minuti, girandole a metà cottura sull'altro lato.



Per celiaci: utilizzare corn flakes etichettati come “senza glutine”.



# UOVO IN PURGATORIO

## INGREDIENTI

## Quantità 2-10 anni

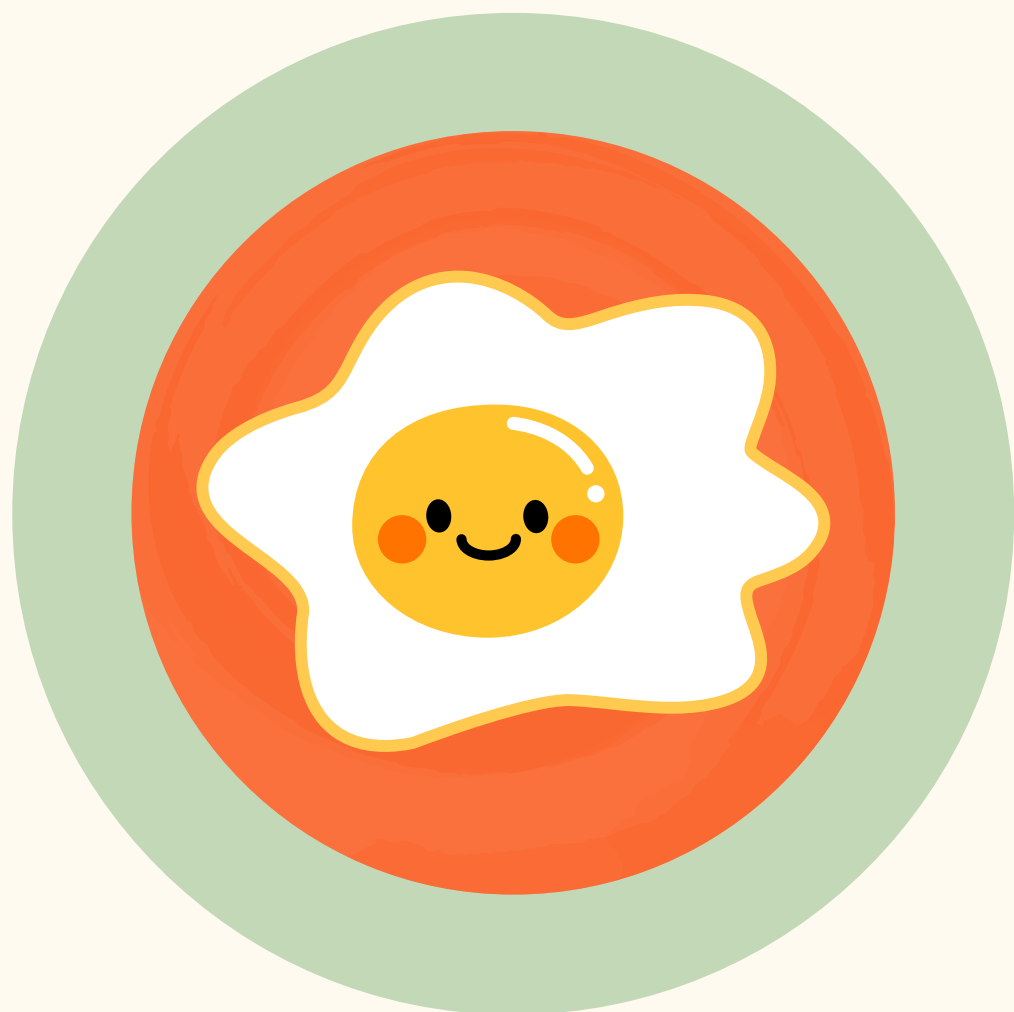
Uovo	1
Passata di pomodoro	100 g
Cipolla	q.b.
Olio extravergine di oliva	q.b.
Basilico e/o origano	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Tritare la cipolla.
- Far rosolare la cipolla in una padella antiaderente con un giro d'olio. Quando la cipolla è dorata, aggiungere la passata di pomodoro e lasciare cuocere per 10-15 minuti.
- Con il cucchiaino creare uno spazio nella passata di pomodoro in cui sgusciare un uovo. Coprire con il coperchio e lasciare cuocere fino a quando l'albume sarà bianco.



Ricetta adatta per celiaci poichè priva di alimenti contenenti glutine.





# BASTONCINI DI LEGUMI CON SALSA DI POMODORO

## INGREDIENTI

## Quantità per circa 10 bastoncini

### Per i bastoncini:

Ceci	150 g
Fagioli cannellini	100 g
Pangrattato	50 g
Uovo	1
Parmigiano grattugiato	10 g
Latte	40 ml
Olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
Erbe aromatiche	q.b.

### Per la salsa:

Passata di pomodoro	100 g
Basilico	4 foglie
Aglione	1 spicchio

**Porzione 2-3 anni:** 1 bastocino e mezzo

**Porzione 4-6 anni:** 2 bastocini

**Porzione 7-10 anni:** 3 bastoncini

## PROCEDIMENTO

- Frullare i ceci con i cannellini, l'uovo, il latte, il parmigiano, l'olio e le erbe aromatiche. Aggiungere al composto il pangrattato, mescolare e inserire il composto all'interno di un sac a poche e tagliare la punta a una distanza di 2 dita dall'estremità.
- Cospargere una teglia con poco pangrattato, premere il fondo della sac a poche facendo fuoriuscire l'impasto direttamente sulla teglia con il pangrattato, creando dei filoni di circa 12-15 cm.
- Muovere la teglia avanti e indietro in modo da far rotolare e impanare i bastoncini. Rimuovere il pangrattato in eccesso e cuocere i bastoncini in forno a 200° con modalità ventilata per circa 20/22 minuti.
- Nel frattempo preparare la salsa facendo dorare in una casseruola l'aglio con l'olio e poi aggiungendo la passata di pomodoro. A fine cottura aggiungere il basilico fresco spezzettato.



Per celiaci: utilizzare pangrattato etichettato come “senza glutine”.

# BURGER DI FAGIOLI

INGREDIENTI	QUANTITÀ		
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Fagioli rossi/borlotti	45 g	60 g	90 g
Pomodori secchi sott'olio	1 pomodoro secco	1 pomodoro secco	2 pomodori secchi
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa di soia	½ cucchiaino	1 cucchiaino	1½ cucchiaino
Cipolla e/o porro	q.b.	q.b.	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Schiacciare i fagioli con una forchetta oppure frullarli mantenendo una finitura grossolana.
- Sminuzzare la cipolla e i pomodori secchi.
- Trasferire i fagioli in una ciotola e mescolarli assieme alla cipolla, i pomodori secchi e la salsa di soia. Se l'impasto rimane troppo morbido aggiungere del pangrattato.
- Formare un burger e cuocerlo in una padella antiaderente con un po' di olio su entrambi i lati. In alternativa, cuocere in forno statico a 200 °C con un filo d'olio fino a doratura, girandolo su entrambi i lati.

## NOTE

I burger possono essere realizzati anche usando i ceci. Inoltre, il burger può essere inserito in un panino con la foglia di insalata e una punta di ketchup per ricordare il classico burger.

 Per celiaci: utilizzare pangrattato etichettato come “senza glutine”.



# AGRETTI AL LIMONE

INGREDIENTI	QUANTITÀ		
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Agretti (puliti)	80 g	120 g	150 g
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Pulire gli agretti rimuovendo la radice e la parte più chiara dura e lavarli accuratamente.
- Cuocere gli agretti in una pentola con acqua bollente salata per circa 5 minuti, fino a quando non saranno morbidi.
- Scolare gli agretti e condirli con olio, sale e succo di limone.



Ricetta adatta per celiaci poichè priva di alimenti contenenti glutine.

# ASPARAGI CROCCANTI AL FORNO

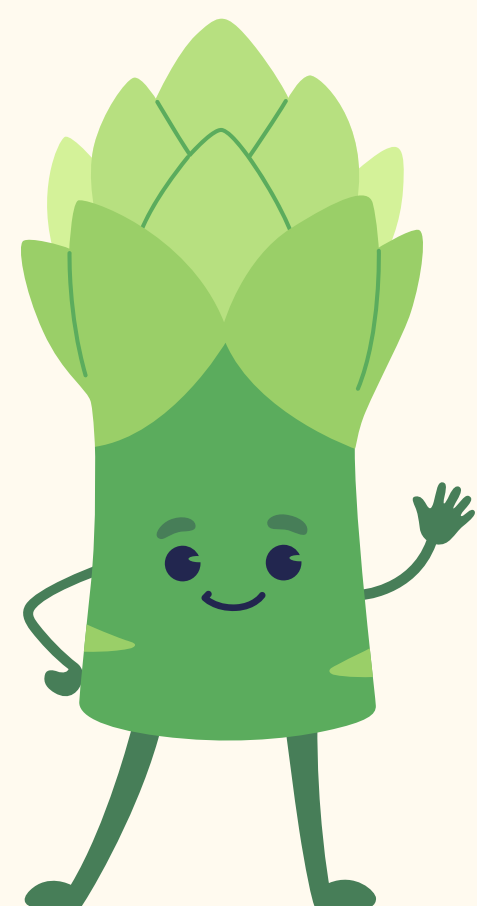
INGREDIENTI	QUANTITÀ		
	2-3 anni	4-6 anni	7-10 anni
Asparagi (puliti)	80 g	120 g	150 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1½ cucchiaino
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino, timo, maggiorana	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

## PROCEDIMENTO

- Pulire gli asparagi rimuovendo la parte finale dura e lavarli accuratamente.
- Fare un trito con il rosmarino, timo e maggiorana e mescolarlo con il pangrattato.
- Posizionare gli asparagi in una teglia foderata con carta da forno e cospargerli con olio e il mix di pangrattato ed erbe aromatiche. Cuocere in forno ventilato per circa 20-25 minuti a 200°.



Per celiaci: utilizzare pangrattato etichettato come “senza glutine”.





## VERDURE E FRUTTA CON FORME DIVERTENTI

Per rendere frutta e verdura più invitanti, si possono creare nel piatto figure divertenti che stimolino la curiosità dei bambini.

In questo modo si può proporre una maggiore varietà di alimenti in una maniera giocosa e coinvolgente e si possono far partecipare i bambini nella preparazione, lasciando spazio alla loro fantasia.

Esistono in commercio stampi dalle forme simpatiche, come fiori, cuori o animali, ma è possibile anche sagomare gli alimenti con un semplice coltello.

Con i più piccoli, però, è importante prestare attenzione e utilizzare solo tagli sicuri.



Ricetta adatta per celiaci poichè priva di alimenti contenenti glutine.



# PIADINA VELOCE

## INGREDIENTI

## Quantità per 1 piadina

Farina integrale

60 g

Acqua

120 g

Sale

q.b.

Olio extravergine d'oliva

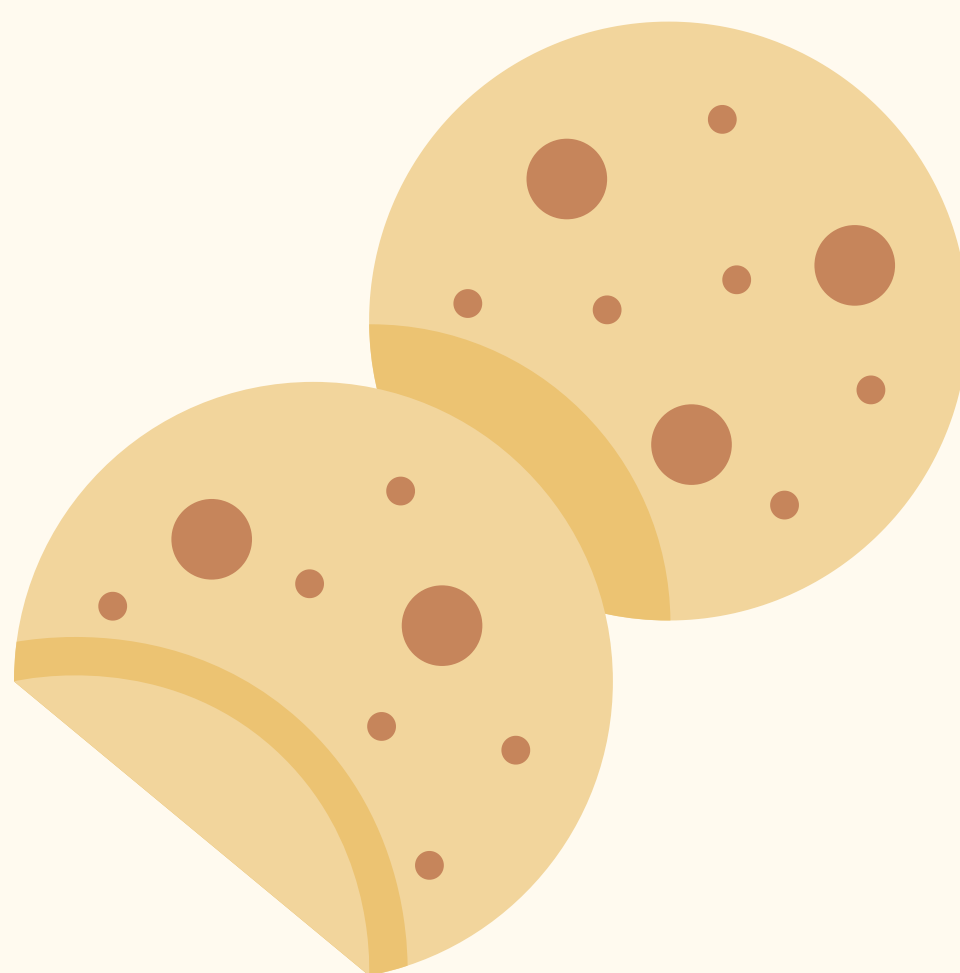
q.b.

## PROCEDIMENTO

- Mescolare la farina, il sale e l'acqua fino ad ottenere un composto denso ma liquido.
- Oliare una padella antiaderente e versare il composto con un mestolo distribuendolo omogeneamente sulla padella.
- Lasciare cuocere per qualche minuto e poi girare la piadina sull'altro lato terminando la cottura. Farcire la piadina a piacere.



Per celiaci: utilizzare farina di riso o altra farina senza glutine.





• BUON •  
E APPETITO 3  
\* \*





Per maggiori informazioni inquadra il  
QR code oppure contatta la mail:  
**[nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it](mailto:nutrizione.preventiva@ausl.bologna.it)**

