

Modello di alimentazione per bambini/ragazzi

			QUANTITÀ MINIME RICHIESTE			
	GRUPPI ALIMENTARI	ALIMENTI	ETÀ 1-2	ETÀ 3-5	ETÀ 6-18	
COLAZIONE <i>È necessario assumere tutti e tre i gruppi</i>	Latte ¹	Latte scremato o parzialmente scremato (1% di grassi)	1/2 tazza	3/4 tazza	1 tazza	
	Verdura/frutta ²	Verdura, frutta o entrambe, oppure succo al 100%	1/4 tazza	1/2 tazza	1/2 tazza	
	Cereali/pane ^{3,4,5}	Pane, panificati, pasta, cereali, ecc.	8 g (1/2 oncia eq.)	8 g (1/2 oncia eq.)	16 g (1 oncia eq.)	
MERENDA <i>Selezionare due gruppi diversi tra i cinque indicati</i>	Latte	Latte scremato o parzialmente scremato (1% di grassi)	1/2 tazza	1/2 tazza	1 tazza	
	Verdura	Verdura o succo al 100%	1/2 tazza	1/2 tazza	3/4 tazza	
	Frutta	Frutta o succo al 100%	1/2 tazza	1/2 tazza	3/4 tazza	
	Cereali/pane	Pane, panificati, pasta, cereali, ecc.	8 g (1/2 oncia eq.)	8 g (1/2 oncia eq.)	16 g (1 oncia eq.)	
	Carne/sostituti della carne (vedere l'elenco qui sotto)	Carne magra, pollo o pesce o		14 g (1/2 oncia)	14 g (1/2 oncia)	28 g (1 oncia)
		Burro di arachidi, burro di noci di soia, altro burro di noci o semi o		1 cucchiaino	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Arachidi, noci o semi o			14 g (1/2 oncia)	14 g (1/2 oncia)	28 g (1 oncia)	
	Yogurt		56 g (2 once)	56 g (2 once)	113 g (4 once)	
PRANZO O CENA <i>È necessario assumere tutti e cinque i gruppi</i>	Latte	Latte scremato o a parzialmente scremato (1% di grassi)	1/2 tazza	3/4 tazza	1 tazza	
	Verdura	Verdura o succo al 100%	1/8 tazza	1/4 tazza	1/2 tazza	
	Frutta ⁶	Frutta o succo al 100%	1/8 tazza	1/4 tazza	1/4 tazza	
	Cereali/pane	Pane, panificati, pasta, cereali, ecc.	8 g (1/2 oncia eq.)	8 g (1/2 oncia eq.)	16 g (1 oncia eq.)	
	Carne/sostituti della carne	Carne magra, pollo o pesce o		28 g (1 oncia)	42 g (1 oncia e 1/2)	56 g (2 once)
		Tofu o		56 g (2 once)	85 g (3 once)	113 g (4 once)
		Formaggio o		28 g (1 oncia)	42 g (1 oncia e 1/2)	56 g (2 once)
		Yogurt o		113 g (4 once)	170 g (6 once)	227 g (8 once)
		Fiocchi di latte o		56 g (2 once)	85 g (3 once)	113 g (4 once)
		Fagioli, piselli o lenticchie secchi cotti o		1/4 tazza	3/8 tazza	1/2 tazza
		Uovo o		1/2	3/4	1
Burro di arachidi, burro di noci di soia, altro burro di noci o semi o			2 cucchiaini	3 cucchiaini	4 cucchiaini	
Arachidi, noci o semi		14 g (1/2 oncia = 50%)	21 g (3/4 oncia = 50%)	28 g (1 oncia = 50%)		

¹ Il latte intero è indicato per bambini fino a due anni di età. Il latte non aromatizzato è indicato per bambini di età inferiore a sei anni.

² È possibile consumare solo una porzione di succo al 100% al giorno.

³ A colazione, è possibile assumere carne o sostituti della carne in luogo dell'intera porzione di cereali fino a tre volte alla settimana. Se si assumono carne/sostituti della carne, rispettare le quantità indicate per la merenda.

⁴ Consumare almeno una porzione di pane/cereali ad alto contenuto integrale e annotare il giorno corrispondente nel menu.

⁵ Le once equivalenti vengono utilizzate per stabilire la quantità di cereali per il programma. Per ulteriori informazioni, consultare il documento *Alimenti accreditati per il programma CACFP*.

⁶ A pranzo o a cena è possibile consumare una verdura e un frutto o due verdure diverse.