



Ragazzi età 10-18 anni

Fabbisogno energetico: 1600-2400 kcal giornaliera
 (il fabbisogno energetico varia in base all'età, al sesso, al peso, all'altezza e all'attività fisica dell'adolescente)

carboidrati	proteine	grassi	vitamine	minerali
50-60%	10-30%	25-30%	presenti	presenti

Suddivisione in cinque pasti principali

colazione	pranzo	cena	spuntini (2)
20%	40%	30%	5%



Dalle Linee guida per una sana alimentazione italiana (INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

"I bambini e i ragazzi vanno incoraggiati a consumare quantità sufficienti di un'ampia varietà di cibi ricchi di energia e nutrienti, senza mai trascurare la frutta e gli ortaggi; particolarmente importante è assicurare la giusta quantità di vitamine e sali minerali, oltre alle proteine.

Una dieta variata distribuita in più occasioni nella giornata garantisce la copertura di questi bisogni.

In generale sono da consigliare caldamente il consumo di latte e yogurt, un frequente apporto di ortaggi e frutta, pesce, carni magre, legumi, lo svolgimento di una buona attività fisica e la distribuzione in più pasti della propria dieta (colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, spuntino a metà pomeriggio, cena)"



Menu tipo per una settimana di doposcuola

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Pasta (80-90 gr.)	risotto (80-90 gr.)	pasta (80-90 gr.)	minestrone o passato di verdura con cereali	pasta (80-90 gr.)
SECONDO	fettina di carne magra (100 gr.)	2 uova	legumi (100 gr.)	formaggio (100 gr.)	pesce (150 gr.)
CONTORNO	verdura di stagione (200 gr.)	verdura di stagione (200 gr.)			
ALTRI ALIMENTI	pane (50 gr.) olio (2 cucchiari in totale)	pane (50 gr.) olio (2 cucchiari in totale)	pane (50 gr.) olio (2 cucchiari in totale)	pane (50 gr.) olio (2 cucchiari in totale)	pane (50 gr.) olio (2 cucchiari in totale)
FRUTTA/DOLCE	frutta fresca di stagione	dolce (budino, torta, gelato...)			

Considerando, oltre al pranzo, una corretta alimentazione che prevede:

- una prima colazione a base di latte o yogurt, pane e marmellata o miele o fette biscottate o biscotti o fiocchi di cereali
- Due spuntini (uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio) che variano nel corso della settimana alternando frutta, yogurt, panini (es. con prosciutto, con marmellata, con cioccolato...), frutta secca, pizza o focaccia nei limiti, cioccolato, gelati o altri snack con limitazione
- Una cena equilibrata composta in alternativa da un primo piatto o da un secondo piatto, eventualmente sia da primo che secondo, sempre accompagnati da un contorno di verdura, con l'alternanza di carboidrati complessi e proteine di origine animale e vegetale



Dott.ssa Chiara Busletta
Biologa Nutrizionista