

# Tabella indicativa delle grammature al pasto

## Quantità consigliata e frequenze di consumo per fasce di età

		1-2 anni		2-3 anni		4-6 anni		7-10 anni		11-14 anni		15-17 anni	
		quantità e frequenza		quantità e frequenza		quantità e frequenza		quantità e frequenza		quantità e frequenza		quantità e frequenza	
		GIORNO	SETTIMANA	GIORNO	SETTIMANA	GIORNO	SETTIMANA	GIORNO	SETTIMANA	GIORNO	SETTIMANA	GIORNO	SETTIMANA
Alimenti	PASTA, RISO, POLENTA, ORZO, FARRO ecc.	25 g ▶ 2 volte		40 g ▶ 2 volte		50 g ▶ 2 volte		70 g ▶ 2 volte		100 g ▶ 2 volte		100 g ▶ 2 volte	
	PANE	15 g ▶ 2 volte		20 g ▶ 2 volte		40 g ▶ 2-3 volte		50 g ▶ 2-3 volte		50 g ▶ 3 volte		50 g ▶ 4 volte	
	PIZZA (IN SOSTITUZIONE DI PASTA, RISO, PANE, PATATE ecc.)		80 g ▶ 1 volta		80 g ▶ 1 volta		150 g ▶ 1 volta		200 g ▶ 1 volta		350 g ▶ 1 volta		350 g ▶ 1 volta
	PRODOTTI DA FORNO E CEREALI DA COLAZIONE	1 biscotto o 1 fetta biscottata o 10 g cereali da colazione ▶ 1 volta		2 biscotti o 2 fette biscottate o 20 g cereali da colazione ▶ 1 volta		3 biscotti o 3 fette biscottate o 30 g cereali da colazione ▶ 1 volta		4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione ▶ 1 volta		4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione ▶ 1 volta		5 biscotti o 5 fette biscottate o 50 g cereali da colazione ▶ 1 volta	
	PATATE		70 g ▶ 1 volta		100 g ▶ 1 volta		100 g ▶ 1 volta		150 g ▶ 1 volta		200 g ▶ 2 volte		200 g ▶ 2 volte
	VERDURE DI STAGIONE	15 g insalate (es. pomodori, lattuga ecc.) o 70 g da cuocere (es. bieta, spinaci ecc.) ▶ 2 volte		20 g insalate (es. pomodori, lattuga ecc.) o 80 g da cuocere (es. bieta, spinaci ecc.) ▶ 2 volte		40 g insalate (es. pomodori, lattuga ecc.) o 120 g da cuocere (es. bieta spinaci ecc.) ▶ 2 volte		50 g insalate (es. pomodori, lattuga ecc.) o 150 g da cuocere (es. bieta, spinaci ecc.) ▶ 2 volte		50 g insalate (es. pomodori, lattuga ecc.) o 200 g da cuocere (es. bieta, spinaci ecc.) ▶ 2 volte		50 g insalate (es. pomodori, lattuga ecc.) o 200 g da cuocere (es. bieta, spinaci ecc.) ▶ 2 volte	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	40 g ▶ 3 volte		70 g ▶ 3 volte		80 g 2-3 volte		100g 2-3 volte		120 g 2-3 volte		150 g ▶ 2-3 volte	
	FRUTTA SECCA A GUSCIO	—	—	—	—	20 g ▶ 3 volte		30 g ▶ 3 volte		30 g ▶ 3 volte		50 g ▶ 3 volte	
	LATTE VACCINO	150 ml ▶ 1 volta		200 ml ▶ 1 volta		200 ml ▶ 1 volta		200 ml ▶ 1 volta		200 ml ▶ 1 volta		200 ml ▶ 1 volta	
	YOGURT	60 g ▶ 1 volta		60 g ▶ 4 volte		125 g ▶ 5 volte		125 g ▶ 5 volte		125 g ▶ 1 volta		125 g ▶ 1 volta	
	FORMAGGIO		25 g di formaggi ▶ 2 volte 15 g da grattugiare (es. parmigiano) ▶ da suddividere nell'arco della settimana		30 g di formaggi ▶ 2 volte 30 g da grattugiare (es. parmigiano) ▶ da suddividere nell'arco della settimana		40 g di formaggi ▶ 3 volte		70 g di formaggi o 30 g di formaggio tipo parmigiano ▶ 3 volte		100 g di formaggi o 50 g di formaggio tipo parmigiano ▶ 3 volte		100 g di formaggi o 50 g di formaggio tipo parmigiano ▶ 3 volte
	PESCE		30 g ▶ 3 volte		50 g ▶ 3 volte		60 g ▶ 3 volte		80 g ▶ 3 volte		150 g ▶ 3 volte		150 g ▶ 3 volte
	CARNE		25 g ▶ 3 volte		35 g ▶ 3 volte		45 g ▶ 3 volte		80 g ▶ 3 volte		100 g ▶ 3 volte		100 g ▶ 3 volte
	UOVA		50 g (1 uovo) ▶ 2 volte		50 g (1 uovo) ▶ 2 volte		50 g (1 uovo) ▶ 2 volte		50 g (1 uovo) ▶ 2 volte		50 g (1 uovo) ▶ 2 volte		50 g (1 uovo) ▶ 2 volte
	LEGUMI		30 g freschi o 10 g secchi ▶ 3 volte		30 g freschi o 10 g secchi ▶ 3 volte		60 g freschi o 20 g secchi ▶ 3 volte		90 g freschi o 30 g secchi ▶ 3 volte		120 g freschi o 40 g secchi ▶ 3 volte		120 g freschi o 40 g secchi ▶ 3 volte
OLIO	23 g di extravergine di oliva ▶ da suddividere nell'arco della giornata		30 g di extravergine di oliva ▶ da suddividere nell'arco della giornata		10 g di extravergine di oliva ▶ 2,5 volte		10 g di extravergine di oliva ▶ 2,5 volte		10 g di extravergine di oliva ▶ 3 volte		10 g di extravergine di oliva ▶ 4 volte		
DOLCI		20 g di dolci da forno o 10 g di cioccolato, marmellata ecc. o 40 g di dolci al cucchiaino ▶ 1 volta		50 g di dolci da forno o 20 g di cioccolato, marmellata ecc. o 80 g di dolci al cucchiaino ▶ 1 volta		30 g di dolci da forno o 10 g di cioccolato, marmellata ecc. o 100 g di dolci al cucchiaino ▶ 2 volte		50 g di dolci da forno o 25 g di cioccolato, marmellata ecc. o 100 g di dolci al cucchiaino ▶ 3 volte		100 g di dolci da forno o 40 g di cioccolato, marmellata ecc. o 125 g di dolci al cucchiaino ▶ 4 volte		100 g di dolci da forno o 40 g di cioccolato, marmellata ecc. o 125 g di dolci al cucchiaino ▶ 5 volte	
ACQUA	200 ml (1 bicchiere medio) ▶ 4 volte		200 ml (1 bicchiere medio) ▶ 4 volte		200 ml (1 bicchiere medio) ▶ 6 volte		200 ml (1 bicchiere medio) ▶ 6 volte		200 ml (1 bicchiere medio) ▶ 6 volte		200 ml (1 bicchiere medio) ▶ 6-8 volte		
ZUCCHERO	—	—	—	—	—	—	—	—	5 g (1 cucchiaino raso) ▶ 1 volta		5 g (1 cucchiaino raso) ▶ 1 volta		