



Schema pasti per bambini/ragazzi

	COMPONENTI DEI PASTI	TIPO	QUANTITÀ MINIME RICHIESTE		
			ETÀ 1-2	ETÀ 3-5	ETÀ 6-18
PRIMA COLAZIONE	Latte¹	Latte scremato o parzialmente scremato (1%)	1/2 tazza	3/4 di tazza	1 tazza
<i>Devono essere consumati tutti e 3 gli alimenti</i>	Verdura/Frutta²	Verdura, frutta o entrambe, o succo 100%	1/4 di tazza	1/2 tazza	1/2 tazza
	Cereali/Pane^{3,4,5,7}	Pane, prodotti da forno, pasta, cereali etc.	1/2 oncia o eq.	1/2 oncia o eq.	1/2 oncia o eq.
SPUNTINO	Latte	Latte scremato o parzialmente scremato (1%)	1/2 tazza	1/2 tazza	1 tazza
<i>Selezionare 2 diversi alimenti tra i 5 elencati</i>	Verdura	Verdura o succo 100%	1/2 tazza	1/2 tazza	3/4 di tazza
	Frutta	Frutta o succo 100%	1/2 tazza	1/2 tazza	3/4 di tazza
	Cereali/Pane	Pane, prodotti da forno, pasta, cereali etc.	1/2 oncia o eq.	1/2 oncia o eq.	1 oncia o eq.
	Carne/Alternative alla carne (vedere elenco seguente)	Carne magra, pollo o pesce <i>oppure</i>	1/2 oncia	1/2 oncia	1 oncia
		Burro di arachidi, burro di soia, altro burro di frutta secca o di semi <i>oppure</i>	1 cucchiaino	1 cucchiaino	2 cucchiaini
	Arachidi, frutta secca o semi <i>oppure</i>	1/2 oncia	1/2 oncia	1 oncia	
	Yogurt	2 once	2 once	4 once	
PRANZO O CENA	Latte	Latte scremato o parzialmente scremato (1%)	1/2 tazza	3/4 di tazza	1 tazza
<i>Devono essere consumati tutti e 5 gli alimenti</i>	Verdura	Verdura o succo 100%	1/8 di tazza	1/4 di tazza	1/2 tazza
	Frutta⁶	Frutta o succo 100%	1/8 di tazza	1/4 di tazza	1/4 di tazza
	Cereali/Pane	Pane, prodotti da forno, pasta, cereali etc.	1/2 oncia eq.	1/2 oncia eq.	1 oncia eq.
	Carne/Alternative alla carne	Carne magra, pollo o pesce <i>oppure</i>	1 oncia	1 oncia e 1/2	2 once
		Tofu <i>oppure</i>	1/4 di tazza	3/8 di tazza	1/2 tazza
		Formaggio <i>oppure</i>	1 oncia	1 oncia e 1/2	2 once
		Yogurt <i>oppure</i>	4 once	6 once	8 once
		Ricotta <i>oppure</i>	2 once	3 once	4 once
		Fagioli, piselli o lenticchie secchi cotti <i>oppure</i>	1/4 di tazza	3/8 di tazza	1/2 tazza
		Uovo <i>oppure</i>	1/2	3/4	1
Burro di arachidi, burro di soia, altro burro di frutta secca o di semi <i>oppure</i>		2 cucchiaini	3 cucchiaini	4 cucchiaini	
Arachidi, frutta secca o semi	1 oncia	1 oncia e 1/2	2 once		

¹ Per i bambini fino a 2 anni di età è necessario il latte intero. Per i bambini fino a 6 anni è necessario il latte non aromatizzato.

² Non consumare più di una porzione di succo 100% al giorno.

³ A colazione è possibile consumare carne/alternative alla carne al posto di alimenti a base di cereali integrali fino a 3 volte alla settimana. Se si consumano carne/alternative alla carne utilizzare le quantità indicate per lo spuntino.

⁴ Ogni giorno dev'essere consumata e registrata nel menu almeno una porzione di Cereali integrali o Pane ai cereali integrali.

⁵ La misura once equivalenti (Ounce Equivalents, oz. eq.) viene utilizzata per determinare la quantità di cereali accreditabili. Per ulteriori informazioni consultare *Alimenti accreditabili nel Programma di assistenza alimentare per bambini/ragazzi e adulti (Child and Adult Care Food Program, CACFP)*.

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

⁷ Le strutture che accolgono principalmente ospiti indiani americani o nativi dell'Alaska possono sostituire le verdure per soddisfare il fabbisogno di cereali.