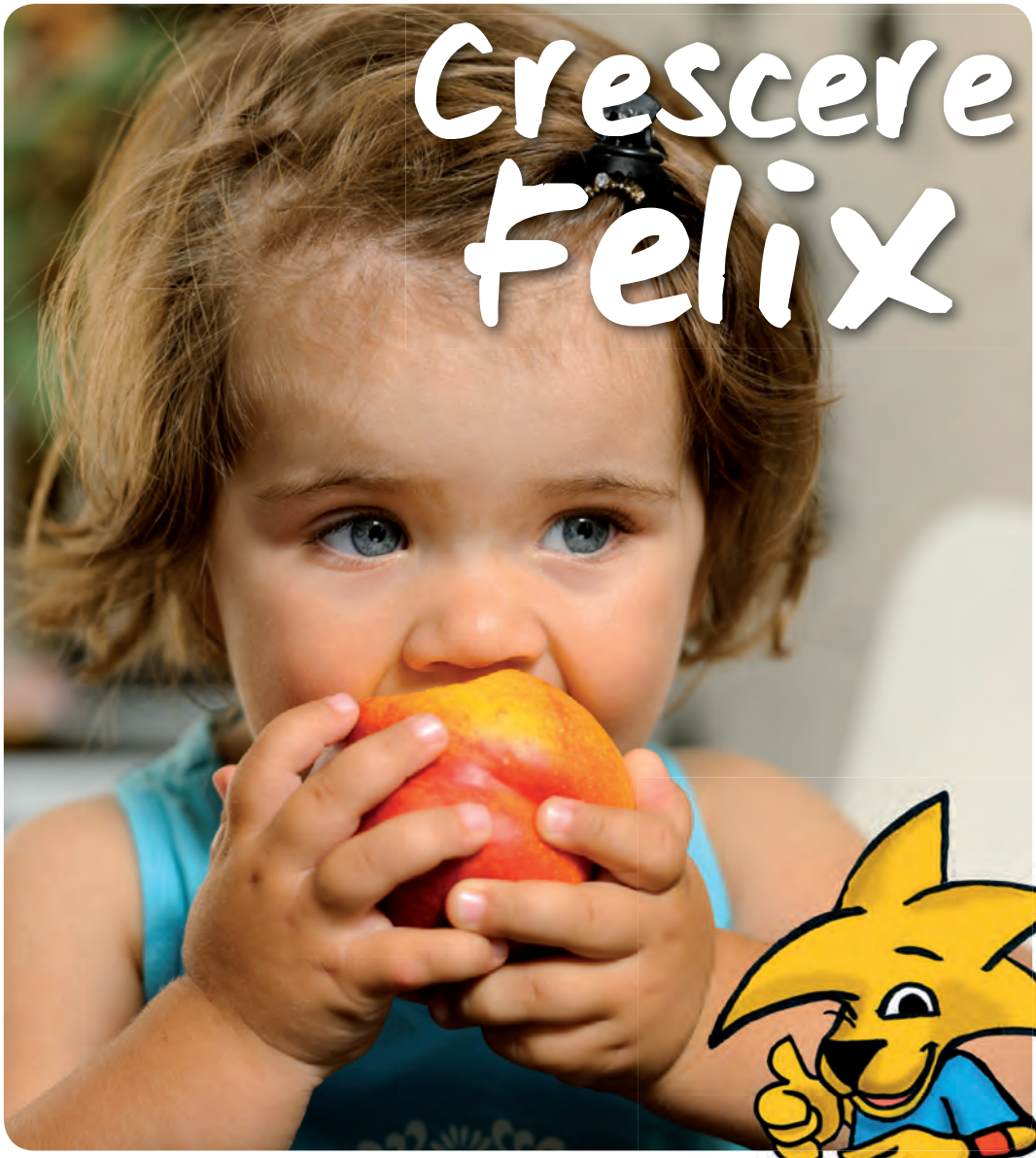
SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Crescere Felix



Mangia sano, cresci felix

consigli per i Genitori

REGIONE CAMPANIA

crescere felix
mangia sano cresci felix

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

a cura di:
Adriana Franzese
Paola Iaccarino Idelson
Isabella Mele
Giuliana Valerio

Regione Campania
Progetto CRESCERE FELIX

Università di Napoli Federico II	*Luigi Greco, Adriana Franzese, Paola Iaccarino Idelson*
Seconda Università di Napoli	*Laura Perrone*
Università degli Studi di Napoli Parthenope	*Giuliana Valerio*
AORN Santobono-Pausilipon-SS. Annunziata	*Maria Rosaria Licenziati*
Asl AV	*Sabatina D'Andrea, Michelina Elisa Prudente*
Asl BN	*Ersilia Palombi*
Asl CE	*Vincenzo Pontieri, Paolo Capitanata*
Asl NA1 centro	*Paola Vairano*
Asl NA2 nord	*Claudia Forziato, Orsola Avolio*
Asl NA3 sud	*Clotilde La Stella, Pierluigi Pecoraro*
Asl SA	*Osvaldo D'Amico, Teresa Del Gaudio, Giancarlo Durante*

progetto grafico e impaginazione
© Ricchi - La Stamperia Digitale
Illustrazioni - © Simona Valentino
Anno di pubblicazione 2012

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Questo opuscolo offre consigli ai genitori sull' alimentazione e l' attività fisica dei bambini fino a 10 anni .

È stato redatto da pediatri, nutrizionisti e medici di sanità pubblica nell' ambito di Crescere Felix, progetto di contrasto all' obesità infantile del Piano Regionale di Prevenzione.

È uno strumento di consultazione ed informazione su aspetti dello stile di vita che hanno effetti determinanti e duraturi sulla salute dei bambini e degli adulti.

Oggi tutti sanno che la salute dipende molto dai comportamenti e dalle abitudini acquisite soprattutto nei primi anni di vita, e, tra queste, l' alimentazione e l' attività fisica sono molto rilevanti, anche perché sono le più suscettibili di interventi preventivi.

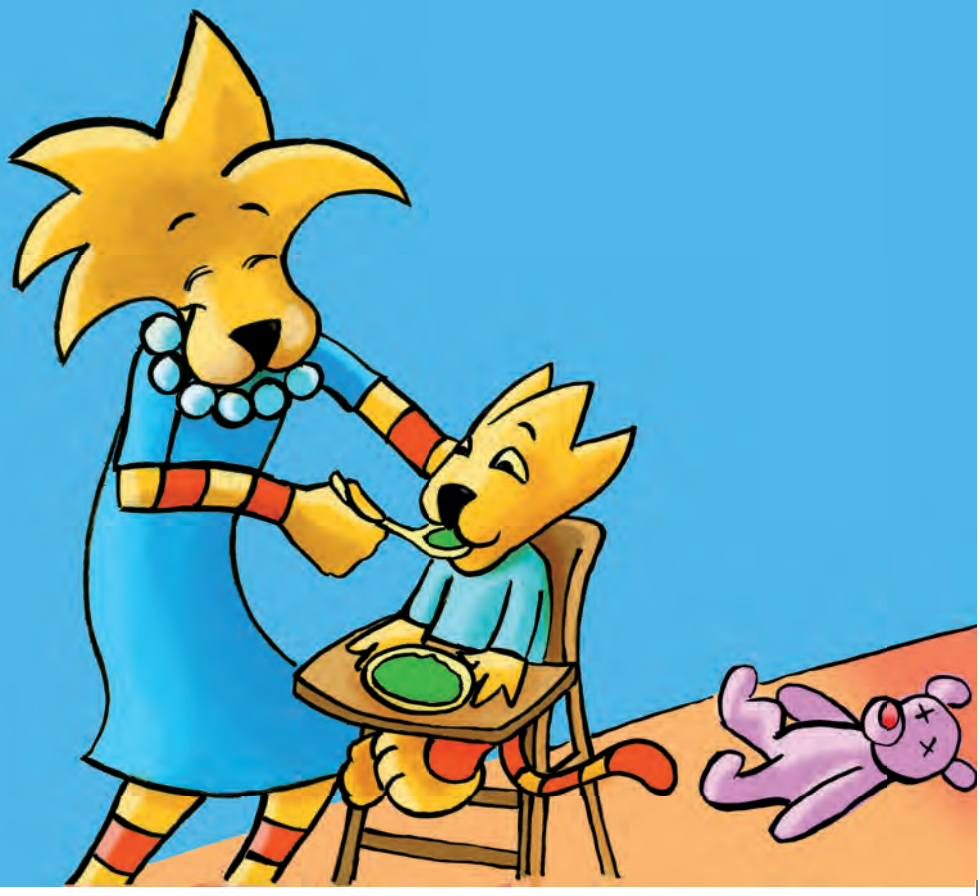
Naturalmente, l' opuscolo non sostituisce il pediatra, che resta il più importante riferimento delle famiglie.

I contenuti sono tratti da fonti autorevoli ed aggiornate, i riferimenti bibliografici sono disponibili sul sito:

www.crescerefelix.it

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Svezzamento



SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Quando? *a 6 mesi*

PERCHÉ? A questa età il bambino:

- Ha maturato **le funzioni** che gli permettono di assumere la maggior parte degli alimenti consumati dagli adulti
- Ha bisogno di soddisfare **esigenze nutrizionali** con un'alimentazione varia che assicuri l'apporto adeguato di tutti i nutrienti, compresi ferro, oligoelementi e vitamine
- Deve imparare a **masticare:** durante lo svezzamento si passa dall'alimento liquido al semisolido e poi 'ai pezzetti', per educare e favorire la deglutizione e quindi la masticazione
- Si avvicina alla tavola dell'adulto, compiendo una tappa fondamentale nel percorso verso **l'autonomia**

Come?

FARINACEI: pappe a base di crema di riso, semolino, o pastina di piccolo formato.

"SECONDI PIATTI": all'inizio, carne e pesce possono essere cotti, poi omogeneizzati e aggiunti alla pappa. In seguito, il pesce verrà sminuzzato con la forchetta e la carne verrà macinata.

GRASSI: l'olio d'oliva va impiegato a crudo misurandolo con un normale cucchiaio da minestra.

FRUTTA: fresca di stagione, passata o grattugiata. Introdurre gradualmente tutti i tipi di frutta, lasciando per ultimi albicocche, pesche, ciliegie e fragole. Niente zucchero aggiunto.

È sempre preferibile utilizzare prodotti freschi; tuttavia, in caso di necessità è possibile utilizzare prodotti del commercio, quali omogeneizzati e/o liofilizzati.

Salato o Dolce?

SALE NO! I bambini, come tutti i cuccioli, hanno bisogno del sale, ma il latte e gli altri alimenti contengono sale in quantità sufficiente, perciò non vi è alcuna necessità di aggiungere sale alle pappe.

ZUCCHERO NO! Abituare un bambino a "MANGIARE TROPPO DOLCE" fin dallo svezzamento, per assicurarsi che mangi tutta la pappa, è un metodo sbrigativo che alla lunga produce effetti negativi (alimentazione irregolare, precoce sviluppo di carie dentaria). **Quindi, né dolce né salato!**

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E



Succhi di frutta? No grazie!

- Contengono molte calorie
- Non hanno fibre, che sono importanti per il senso di sazietà e per un corretto funzionamento dell'intestino
- Sono poveri di vitamine, che si perdono con la conservazione
- I succhi industriali contengono conservanti

Meglio la spremuta d'arancia che il succo, meglio l'arancia che la spremuta!

a 6 mesi a tavola con la famiglia!

Il cibo è non solo nutrimento, è anche socializzazione. Per questo è utile abituare il bambino a stare a tavola con la famiglia appena è in grado di stare seduto. Ricordiamoci che tutto quello che fa bene a noi fa bene a lui e viceversa.

Quindi, adottiamo uno **STILE DI VITA SALUTARE PER TUTTA LA FAMIGLIA.**

Sapevate che...

1. Quando ad un bambino non piace un alimento, servono anche **15 prove** (in giorni diversi) per modificare il gusto. Quindi non scoraggiatevi! Continuate a proporre al bambino l'alimento rifiutato, insieme a qualcosa che gli piace.
2. Uno svezzamento sano e corretto prevede il rispetto del bambino e la fiducia nelle sue capacità di autoregolazione. Non vi preoccupate, quindi, se non finisce tutta la pappa: **possono bastare 2-3 cucchiaiate perché sia sazio.**

Paura?... di che??

NON AVER PAURA CHE SI STROZZI

Se introduciamo un cucchiaino in bocca ad un bambino di 4-6 mesi, la lingua si abbassa e il contenuto viene deglutito. A 6 mesi poi, anche senza denti, i bambini sono capaci di schiacciare e sminuzzare pezzetti di cibo. È importante educare a masticare, perciò non diamo pappe liquide ma sminuzzate in piccoli pezzi.

NON AVER PAURA DELL'ALLERGIA

Solo un bambino su 100 manifesta allergia verso un particolare alimento. L'alimento che causa più allergie è il latte vaccino, seguito a buona distanza dall'uovo. Un

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

alimento si può eliminare solo dopo una corretta diagnosi di allergia alimentare, e comunque non serve ritardare l'introduzione di un alimento per prevenire l'allergia.

NON AVER PAURA DEL GLUTINE

Tutti i bambini vanno svezzati con alimenti normali. I prodotti senza glutine non proteggono contro la celiachia, che è determinata da una predisposizione genetica e favorita dal mancato allattamento al seno.

Cose da NON fare

- NON svezzare troppo presto e per forza
- NON FORZARE il bambino a finire la pappa.
- NON mangiare, né far mangiare il bambino davanti alla TV
- NON AGGIUNGERE ZUCCHERO AL LATTE O ALLA FRUTTA (o in generale alle pietanze)

Svezziamo così...

Per iniziare:

SOSTITUIRE UNA POPPATA DI LATTE CON UNA PAPPA

- 30 grammi (circa 2 cucchiai rasi) di crema di riso o pastina, o semolino in brodo vegetale filtrato o acqua.
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 30 grammi di carne (pollo, coniglio, vitello) o pesce, opportunamente sminuzzati, oppure 15 grammi di parmigiano grattugiato, aggiunto alla pappa.
- 1 porzione di frutta fresca di stagione, passata, schiacciata o grattugiata.

Dopo alcune settimane:

AGGIUNGERE UNA SECONDA PAPPA COMPLETA COME LA PRIMA OPPURE:

- un passato di verdure (fatto con patata, pomodoro, carota, verdura in foglia, ecc.) + 30 grammi di carne o pesce + 1 cucchiaio d'olio d'oliva, seguito dalla frutta.

oppure

- un passato di legumi, cioè fagioli, ceci, fave, piselli, lenticchie, e perché no anche cicerchie (+ 1 patata) + 1 cucchiaio d'olio d'oliva + 1 cucchiaino di formaggio grattugiato, seguito dalla frutta.

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Il latte è ancora importante!

Gli altri 2 o 3 pasti restano il latte della mamma o del biberon (200-250 ml, secondo il numero complessivo di poppate).

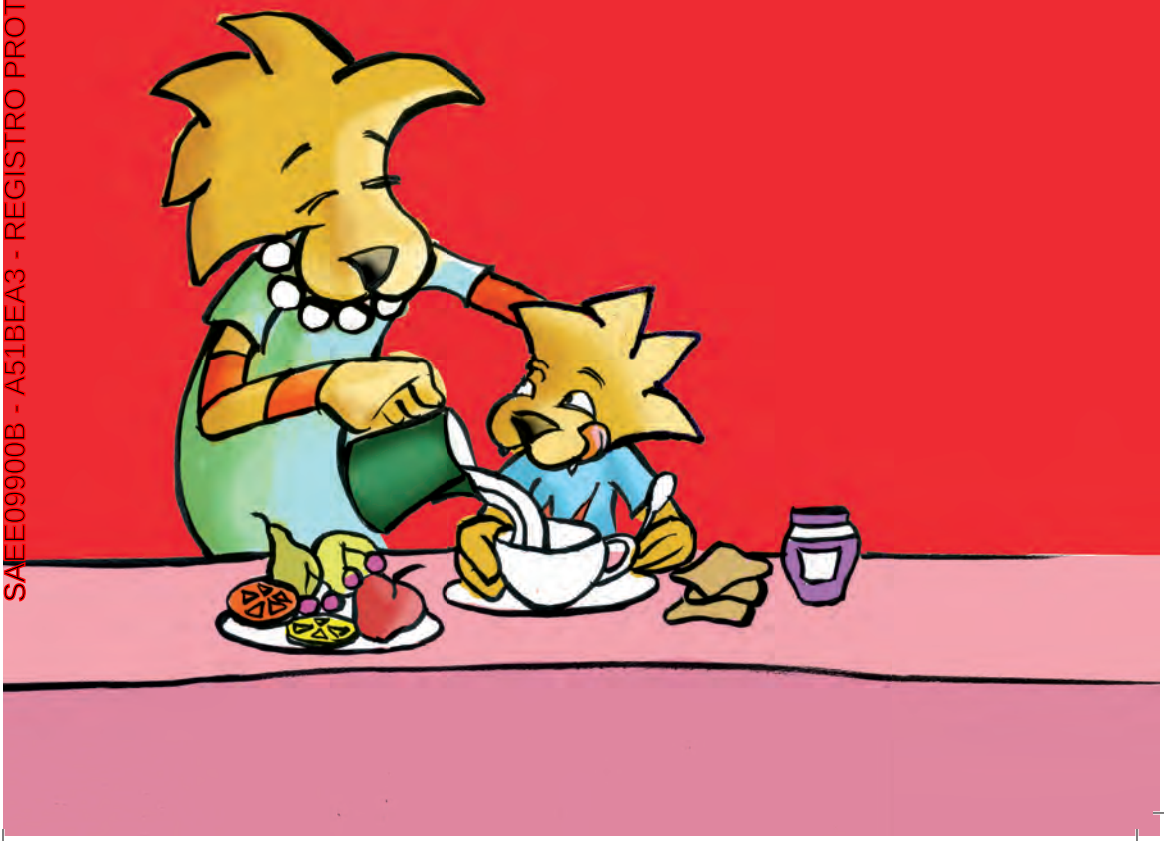
ATTENZIONE:

- se la mamma ha il latte, continuare ad allattare fino al secondo anno. Se invece la mamma ha dovuto integrare o sostituire la poppata con il latte artificiale, si può passare al latte di mucca al compimento del 1° anno.
- nel corso del secondo anno di vita, il biberon va sostituito con la tazza o con il bicchiere.
- non aggiungere biscotti nel biberon, per evitare un'abitudine che sarà difficile eliminare. Se talvolta capita di usarli, non più di 2.
- non lasciare MAI il piccolo da solo in culla con il biberon!!

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Alimentazione dei bambini dopo il primo anno

PROSEGUIAMO BENE



SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

La Dieta Mediterranea

La dieta mediterranea è uno stile alimentare comune alle popolazioni che si affacciano sul mediterraneo (italiani, spagnoli, greci, francesi del sud, nordafricani, turchi, libanesi, israeliani, palestinesi ecc), caratterizzata da:

- Verdura e frutta in abbondanza
- Legumi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave, cicerchie)
- Cereali (pasta, riso, cous cous, pane)
- Pesce azzurro
- Latticini (yogurt, formaggi freschi
- Olio di oliva come condimento esclusivo

Gli studiosi concordano che la dieta mediterranea è molto salutare e contribuisce a prevenire malattie gravi come l'obesità, l'ipertensione, l'infarto e altre malattie cardiovascolari, il diabete, diversi tipi di cancro.

Mangiare secondo la dieta mediterranea significa **PRANZARE** con un piatto di pasta e fagioli, oppure con una zuppa di lenticchie e spinaci accompagnata da pane o da una fresella, o ancora con pasta e zucca, o riso e cavolo con parmigiano grattugiato, o orecchiette e broccoli con qualche acciuga, oppure calamarata o spaghetti con i polpi.

Quindi, aggiungere sempre un piatto di verdura di stagione: *agretti, asparagi, bietole, borragine, broccoli di rapa, broccoli baresi, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavolo romano, cetrioli, cicoria, cipolline, fagiolini, finocchi, fiori di zucchini e di zucca, "friarielli", lattuga, lattuga romana, melanzane, peperoni, peperoncini, pomodori, porri, radicchio rosso e bianco, rape, ravanelli, rucola, scarola, sedano, spinaci, verza, zucca, zucchine.*

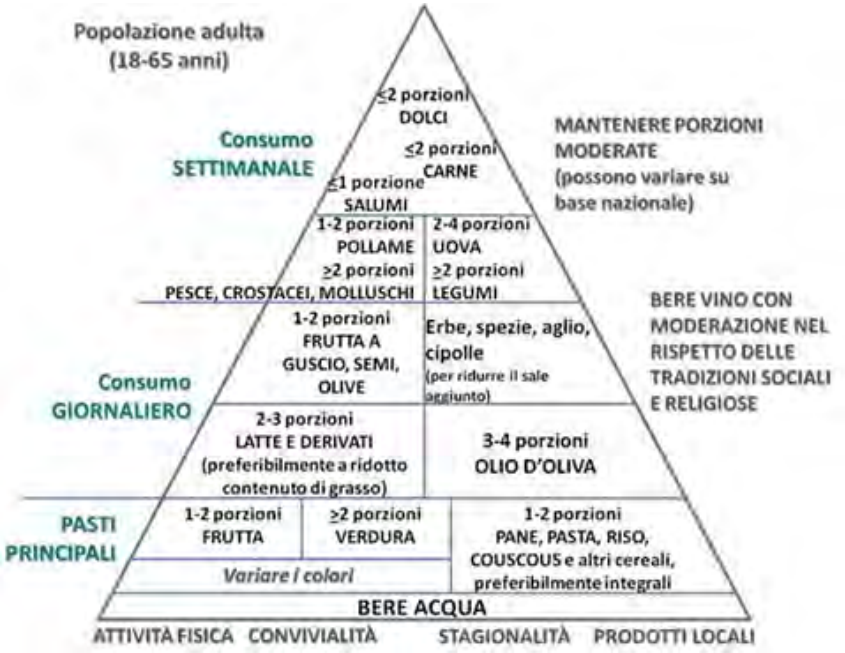
Mangiare secondo la dieta mediterranea significa **CENARE** con una porzione di pesce (ad esempio le alici in tortiera, o il pesce bandiera con i pomodorini, pesci nutrienti, sempre freschi ed economici), oppure minestrone con i legumi, qualche volta con una fettina di petto di pollo o di manzo, altre volte con un uovo o un pò di formaggio.

Quindi, **aggiungere sempre una o due porzioni di verdura.**

Ogni giorno, 5 porzioni tra frutta e verdura!

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

La piramide alimentare della Dieta Mediterranea



I Legumi

I legumi sono ingredienti preziosi della DIETA MEDITERRANEA.

Fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave e cicerchie erano detti "la carne dei poveri" perché sono molto economici e sostituiscono egregiamente la carne, se consumati con la pasta o a zuppa con il pane. Inoltre, contengono abbondanza di fibre e sali minerali, niente colesterolo (a differenza della carne), e per di più saziano molto.

Mangiare legumi è possibile anche ogni giorno: pasta e fagioli, zuppa di lenticchie e spinaci con pane o fresella, pasta e ceci, pasta e piselli, zuppa di fave (o di piselli e fave o di legumi misti) con crostini e un filo d'olio d'oliva aggiunto a crudo. Poi, solo verdura e frutta, perché non occorre altro.

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Dopo lo svezzamento, bisogna continuare a dare molta attenzione all'alimentazione del bambino perché:

SIAMO QUEL CHE MANGIAMO

Con gli alimenti che diamo al bambino, costruiamo la sua salute. Un'alimentazione sana protegge da gravi malattie nel futuro: obesità, diabete, ipertensione, infarto, cancro.

MANGIARE BENE GRANDI E PICCINI

I bambini imparano guardando i genitori. È importante che tutta la famiglia abbia delle abitudini alimentari corrette.

IL GUSTO SI EDUCA NEI PRIMI ANNI DI VITA

Verso i 18 mesi, molti bambini rifiutano cibi nuovi. Non scoraggiatevi: a volte sono necessari anche 15 tentativi (in giorni diversi) per superare il primo rifiuto, quindi continuate a proporre il cibo rifiutato insieme ad altri già graditi.

Alcune regole

Variare il più possibile gli alimenti - Orari regolari per i pasti.
3 pasti al giorno (+ 2 spuntini al massimo) - Non mangiare fuori pasto.

Prima colazione

Chi fa la prima colazione, mangerà di meno durante la giornata, mangerà in modo più sano e sarà protetto dall'obesità. Una colazione completa deve fornire il 20% delle calorie giornaliere, cioè l'energia sufficiente per le ore del mattino. Apparecchiamo sempre la tavola, per indicare al bambino che la prima colazione è importante quanto il pranzo e la cena.

ESEMPI DI BUONE COLAZIONI

- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) + 1 fettina di pane con 1 cucchiaino di marmellata o di miele
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) + 2-3 fette biscottate con un velo di marmellata o di miele
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) con 3 cucchiai di cereali e un frutto
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) con 2-3 biscotti secchi e un frutto
- 1 vasetto di yogurt + 1 fettina di pane con 1 cucchiaino d'olio d'oliva e qualche pomodorino + 1 arancia (anche spremuta)
- 1 vasetto di yogurt con 1 cucchiaino di miele + 1 fettina di pane con cetrioli e pomodori + qualche oliva (snocciolata!)

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E



ATTENZIONE

Latte sì, ma non troppo!

- Il latte non deve superare mezzo litro al giorno, altrimenti il bambino non avrà più appetito per altri alimenti.
- Eliminare il biberon entro il secondo anno di vita. Il bambino ha bisogno e voglia di masticare e va educato a scoprire nuovi sapori e nuove consistenze.

Pranzo

Curate sia la qualità, sia la quantità. Un bambino si autoregola: spesso bastano 2-3 cucchiai per soddisfare la sua fame. Quindi non forzatelo! Se invece il bambino è una "buona forchetta", ricordiamoci che ha bisogno di minori quantità rispetto ad un adulto.

Primo e Secondo, oppure Piatto Unico + sempre Verdura e Frutta!

ESEMPI DI PRIMO + SECONDO PIATTO

- PRIMO: cereali (pasta, riso, orzo, farro, polenta) con pomodoro o verdure
- SECONDO: pesce, o carne o 1 uovo o formaggi o latticini,

+ VERDURA e FRUTTA

ESEMPI DI PIATTO UNICO

- Pasta o riso (o farro, orzo, ecc) con legumi, (almeno 2 volte/settimana)
- Pasta o riso con il pesce (calamari, polpi, ecc.)
- Pasta al sugo con parmigiano
- Insalata di riso con tonno e verdure
- Pasta con 1 uovo
- Pasta alla bolognese o al sugo di carne
- Pasta al forno con latticini e parmigiano
- Polenta con formaggio
- Cous cous con verdure e carne o pesce

+ VERDURA e FRUTTA

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Quantità

Bambini di 1 anno

PRANZO

PRIMO: 35g di pasta/riso/polenta con pomodoro o verdure o 20g di pasta/riso con legumi
SECONDO: 30g di pesce, o 25g di carne, o 10g di formaggio, o 20g di latticini, o 20g di legumi
+ VERDURA + 1 FRUTTO

CENA

1 piatto di verdura e legumi + 1 frutto oppure
30g di carne o 40 di pesce o15-20g di formaggio o 20g di latticini o 1 uovo
+ VERDURA + 1 FRUTTO

Durante la giornata: 4 cucchiaini d'olio d'oliva, 30g di pane

Bambini di 3 anni

PRANZO

PRIMO: 50g di pasta/riso/polenta con pomodoro o verdure oppure 20g di pasta/riso con 60g di legumi (N.B. la pasta con i legumi è un piatto unico, cioè la combinazione di primo e secondo; quindi non è utile mangiare il secondo piatto).

SECONDO: 40g di pesce, o 30g di carne, o 15g di formaggio, o 20g di latticini o 1 uovo
+ VERDURA + 1 FRUTTO

CENA

1 piatto di verdura e 60g di legumi + 1 frutto oppure
50 g di carne o 60g pesce o 25g di formaggio o 30g di latticini o 1 uovo
+ VERDURA + 1 FRUTTO

Durante la giornata: 5 cucchiaini d'olio d'oliva, 60g di pane

Bambini di 6 anni

PRANZO

PRIMO: 60g di pasta/riso/polenta con pomodoro o verdure oppure
30g di pasta/riso con 60g di legumi (N.B. la pasta con i legumi è un piatto unico, cioè la combinazione di primo e secondo; quindi non è utile mangiare il secondo piatto).

SECONDO: 40g di pesce, o 30g di carne, o 15g di formaggio, o 20g di latticini o 1 uovo
+ VERDURA + 1 FRUTTO GRANDE

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

CENA

1 piatto di verdura e 60g di legumi + 1 frutto oppure
70g di carne o 90g di pesce o 35g di formaggio o 60g di latticini o 1 uovo
+ VERDURA + 1 FRUTTO GRANDE

Durante la giornata: 6 cucchiaini d'olio d'oliva, 110g di pane

Bambini di 10 anni

PRANZO

PRIMO: 80g di pasta/riso/polenta con pomodoro o verdure oppure
50g di pasta/riso con 60g di legumi (N.B. la pasta con i legumi è un piatto unico, cioè la combinazione di primo e secondo; quindi, non è utile mangiare il secondo piatto).

SECONDO: 40g di pesce, o 30g di carne, o 15g di formaggio, o 20g di latticini o 1 uovo
+ VERDURA + 1 FRUTTO GRANDE

CENA

1 piatto di verdura e 60g di legumi + 1 frutto oppure
100g di carne o 120g di pesce o 50g di formaggio o 80g di latticini o 1 uovo
+ VERDURA + 1 FRUTTO GRANDE

Durante la giornata: 7 cucchiaini d'olio d'oliva, 130g di pane

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Attenzione!! Troppe proteine fanno male!

La carne contiene proteine di alta qualità, come il latte, l'uovo e il pesce, però contiene anche grassi saturi, dannosi per la salute. Vi è evidenza che l'eccessivo consumo di carne durante lo svezzamento e nei primi anni di vita è un fattore che favorisce **l'obesità. Quindi, si consiglia di limitare il consumo di carne.**

Anche il latte è ricco di proteine e quindi va consumato con moderazione.

Attenzione!! L'olio d'oliva è il miglior condimento!

L'olio d'oliva è ricco di grassi insaturi che hanno funzione protettiva nei confronti di diverse malattie. Il burro e la margarina, invece, contengono **grassi saturi,** che innalzano il livello di colesterolo nel sangue.

La margarina ha lo stesso aspetto del burro, ma contiene grassi vegetali. Per molto tempo si è pensato che contenesse gli stessi acidi grassi dell'olio, oggi invece si sa che il processo di preparazione industriale della margarina produce una trasformazione dei grassi che li rende non salutari.

Attenzione!! Non mangiare davanti alla TV

È documentato che mangiare davanti alla TV fa mangiare di più!

Quindi a pranzo e a cena spegniamo il televisore e non permettiamo ai bambini di mangiare neanche uno spuntino mentre guardano la televisione.

Attenzione!! Non forzare i bambini a mangiare

Capita che il bambino non mangi tutto quel che ha nel piatto Quasi sempre i bambini si autoregolano!

Attenzione!! I Surgelati non sono tutti uguali

Si possono utilizzare pesce e verdure surgelati che mantengono quasi tutte le caratteristiche nutrizionali dei cibi freschi ma attenzione ai cosiddetti surgelati pronti a cuocere (ad esempio, patate pronte da friggere, carne e pesce impanati, pesce o carne già conditi, cordon bleu,) che fanno risparmiare tempo in cucina e piacciono ai bambini ma sono ricchi di grassi e spesso nascondono materie prime scadenti.

Attenzione!! Guarda le etichette

Nel novembre 2011 è stato pubblicato il nuovo regolamento europeo sulle diciture delle etichette alimentari. Le etichette dovranno riportare in modo chiaro molte informazioni tra cui la tabella nutrizionale con sette elementi (valore energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, proteine, zuccheri e sale) riferiti a 100 grammi o 100 millilitri di prodotto, che potrà essere affiancata da dati riferiti ad una porzione.

Bisognerà specificare il tipo di oli o grassi (es. soia, palma, arachide), il Paese d'origi-

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

ne o il luogo di provenienza per la carne e le sostanze allergizzanti dovranno essere evidenziate in grassetto o in colore.

È importante imparare a leggere le etichette per sapere che cosa mangiamo. Purtroppo non è facile rendersi conto degli additivi utilizzati dalle industrie.

Potete consultare le tabelle nutrizionali in fondo all'opuscolo.

Merenda o Spuntino

Mamma ho fame! Molte volte vuol dire "mi annoio".

Spesso ci capita di mangiare senza fame, ma per rabbia, dispiacere o noia. Ricordiamocelo, quando un bambino ci chiede di mangiare fuori pasto e, prima di dargli uno spuntino, invitiamolo a giocare o ad impegnarsi in una attività.
Quando è necessario, possiamo inserire una merenda a metà mattina o nel pomeriggio.

A SCUOLA, LO SPUNTINO TRASPORTABILE:

- frutta
- yogurt
- carote
- finocchi
- crackers non salati
- N.B. se proprio non si riesce a fare a meno di uno snack industriale, verifichiamo dall'etichetta che non superi le 100 calorie totali e che non contenga più di 4 grammi di grassi.

A CASA LO SPUNTINO IDEALE:

- 1 porzione di macedonia di frutta o meglio un piatto di frutta a pezzettoni preparato al momento,
- 1 bruschetta con i pomodori e 1 cucchiaino d'olio
- 1 fettina di pane con 1 cucchiaino di marmellata
- 1 fetta di dolce casalingo non farcito
- 1 yogurt con 1 mela (o 1 pera, 1 mandarino, o 1 banana) a pezzetti.
- 1 frullato con un pò di latte e 1 frutto

E POI, A VOLONTÀ

- fagiolini lessi, buoni come le patatine
- carote intere, a fiammiferi, a rondelle, a cubetti,
- finocchi da sgranocchiare, a foglie o a strisce

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

No al cibo spazzatura!

Patatine in busta, merendine, pizzette e dolcetti confezionati sono spesso ricchi di grassi non salutari e di additivi artificiali.

No alle bevande zuccherate!

Contengono zucchero o sostituti dello zucchero, additivi di vario genere (coloranti, conservanti, ecc), molte calorie e non dissetano come l'acqua.
Se beviamo ogni giorno una bottiglia da mezzo litro di una bevanda zuccherata, in un anno avremo mangiato 24 Kg di zucchero!!!
Possiamo accompagnare la merenda con l'acqua oppure con una tazza d'orzo o una tisana di erbe o di frutta. È un buon modo per bere più acqua, riscaldarci (d'inverno) e saziarci di più!

Cena

Apparecchiamo sempre la tavola e mangiamo tutti insieme, spegnendo la TV!
La cena deve essere meno calorica del pranzo, perché non abbiamo bisogno di energia alla fine della giornata ed è bene mangiare almeno 3 ore prima di andare a dormire.

ESEMPI DI BUONA CENA:

- 1 piatto di legumi + verdura + 1 fettina di pane e frutta *oppure*
- carne o pesce, + verdura + 1 fettina di pane e frutta *oppure*
- formaggio o uovo + verdura + 1 fettina di pane e frutta



Sapevate che...

- **Il PESCE è importante!** Fornisce proteine nobili, grassi polinsaturi e monoinsaturi, calcio, vitamina D ed elementi complessi adatti a stimolare lo sviluppo psicomotorio.
- **Il POMODORO fa bene!** Contiene licopene, che protegge dall'invecchiamento. Inoltre, quando è usato come salsa, "condisce" gli alimenti (pasta, riso, carne, pesce, uova, verdure, pane, pensiamo alla bruschetta) permettendo di ridurre la quantità di olio.
- **Usiamo gli AROMI**: basilico, prezzemolo, origano, menta ed altri. Aiutano a dar sapore ai cibi e a ridurre la quantità di condimento grasso e di sale

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

il Pane

Pane, crackers, grissini, granetti, fette biscottate, pan carre, e chi più ne ha più ne metta!

Il pane è fatto di farina, lievito, acqua e (non sempre) sale.

Crackers, grissini, granetti, fette biscottate, pan carrè, sono sostituti del pane che, generalmente, contengono meno acqua del pane e diversi ingredienti aggiuntivi. Nei prodotti industriali spesso tali ingredienti sono grassi di bassa qualità o additivi che servono a renderli fragranti e più gustosi. **Quindi, contengono più calorie e fanno ingrassare più del pane.**

Ancora, spesso contengono conservanti, come l'etilene del pancarrè, e hanno molta meno fibra del pane, quindi saziano di meno. Inoltre, producono molti più rifiuti; basta pensare alle bustine di plastica che contengono i pacchetti di crakers e alle confezioni colorate che li avvolgono. Infine, di solito sono prodotti anche a grande distanza da casa nostra, sicchè si inquina molto per trasportarli, oltre che per produrli.

Conclusioni? Riprendiamo l'abitudine di mangiare il pane al posto dei suoi sostituti! Mangiamone con moderazione, una fetta a pranzo e una fetta a cena. Impariamo a mangiare il pane integrale, che contiene più fibra e quindi sazia di più. Se possibile, impariamo a farlo in casa. Il pane fatto da noi, oltre ad essere più economico, si mantiene fresco per più giorni e possiamo sperimentare ricette diverse con farine di ogni tipo, introducendo anche ingredienti che lo rendono speciale (pane alle noci, pane alle olive).

l'Acqua

Quanto disseta l'acqua del rubinetto!

Il nostro corpo è fatto per il 60% da acqua. Un bambino piccolo ha bisogno di bere molto, perché il suo corpo contiene un'elevata percentuale d'acqua ed è facilmente soggetto a disidratazione.

È importante bere 1-2 litri d'acqua al giorno (a seconda dell'età), perché dobbiamo restituire all'organismo l'acqua che perdiamo attraverso il sudore, la traspirazione, le urine e le feci. Naturalmente, il fabbisogno aumenta d'estate, quando si fa attività fisica e quando si ha la febbre o la diarrea.

Raccomandiamo sempre ai nostri bambini di bere e non offriamo succhi di frutta

o bevande zuccherate o gassate, ma diamo loro SOLO ACQUA, la bevanda più dissetante che c'è, e che non contiene calorie né conservanti, coloranti o altri additivi (come invece i succhi di frutta).

Preferiamo l'acqua del rubinetto, che prima di arrivare nelle nostre case deve subire una lunga serie di controlli. È anche ecologica, perchè non viene imbottigliata in contenitori di plastica, ed è la più economica.

Preferiamo l'acqua del rubinetto, che prima di arrivare nelle nostre case deve subire una lunga serie di controlli. È anche ecologica, perchè non viene imbottigliata in contenitori di plastica, ed è la più economica.

Cibi confezionati

Meglio fatti in casa!

Ci sono tanti momenti per divertirsi in cucina, grandi e piccini preparando le marmellate, le torte, i biscotti, lo yogurt, le merende con la frutta, i frullati, le spremute e, perché no, il pane.

Cucinare insieme è un modo per educare i nostri figli ad una sana alimentazione, mangiare cibo di qualità e risparmiare. I cibi confezionati contengono spesso ingredienti di scarsa qualità nutrizionale, sono più costosi e contribuiscono all'inquinamento perché hanno voluminose confezioni e spesso devono fare molti chilometri per arrivare sulle nostre tavole.

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Mangiamo a scuola



SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

La refezione scolastica offre pasti corretti dal punto di vista nutrizionale che costruiscono, nel tempo, sane e corrette abitudini alimentari nei bambini. Quindi, pur tenendo conto dei gusti dei bambini, deve assicurare la varietà e l'equilibrio di tutti gli alimenti.

Deve inoltre garantire l'igienicità, la sicurezza e la qualità delle pietanze offerte. È un importante momento di socializzazione e di apprendimento in cui gli insegnanti svolgono un ruolo fondamentale.

menù per tuo figlio a scuola

Il pranzo deve offrire il 35-40% delle calorie totali giornaliere indicate dai LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti) per i bambini italiani, secondo i principi della Dieta Mediterranea, riconosciuta universalmente come la più salutare.

Il pranzo deve assicurare un adeguato apporto di proteine, lipidi, carboidrati, sali minerali e vitamine e il menu varia secondo il periodo (estivo o invernale) utilizzando ortaggi, frutta e verdura di stagione, alternando i primi piatti a base di legumi e minestre con pasta o riso al pomodoro. I secondi piatti sono a base di carne bianca o rossa, pesce, uova, formaggi, prosciutto accompagnati da contorni.

la scelta delle pietanze deve conciliare diverse esigenze

- Le indicazioni di una sana e corretta alimentazione
- Il gusto dei bambini
- L'autonomia dei bambini nell'alimentarsi
- Le tradizioni locali e regionali

Perché propone alimenti come frutta, verdura e legumi, importanti nella prevenzione di numerose malattie.

Perché introduce alimenti nuovi, educando ad una dieta varia.

Perché stimola i bambini alla socializzazione, alla autonomia e alla convivialità.

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

mangiare a scuola

La refezione scolastica prevede tabelle dietetiche:

- per i disturbi più comuni (celiachia, intolleranza alle proteine del latte vaccino, etc.)
- per minoranze etnico-religiose e culturali (musulmani, ebrei, vegetariani, etc.)

Inoltre deve assicurare anche diete personalizzate per allergie, intolleranze specifiche, malattie metaboliche, genetiche, etc.

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Attività motoria

DA 1 A 5 ANNI



SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Perchè l'attività motoria è importante?

Il movimento è essenziale per lo sviluppo fisico e mentale del bambino, per questo i più piccoli naturalmente tendono a **"non stare mai fermi",** a correre, saltare, arrampicarsi, rotolarsi.

Purtroppo oggi i bambini si muovono molto meno che nei decenni passati. Le conseguenze sono che molti non acquisiscono abilità e sicurezza nei movimenti e tendono a diventare sedentari con il passare degli anni.

Poco movimento, associato ad un'alimentazione errata, apre la strada al **sovrappeso e all'obesità,** che sono causa di disagio psicologico e di futuri danni per la salute.

In Campania 1 bambino su 2 è sovrappeso/obeso.

L'attività fisica
fa bene alla salute!



Quando iniziare l'attività motoria?

Fin dai primi mesi di vita i bambini hanno una naturale tendenza al movimento spontaneo. Perciò, così come per l'alimentazione, **dedica una speciale cura all'attività motoria!**

Quanta attività motoria?

Tutta quella che il bambino vuole fare!

Lascia che si muova, si arrampichi, corra, salti: sorveglialo perché non si metta in situazioni pericolose, ma non impedirgli di fare nuove conquiste e di mettersi alla prova. In fin dei conti una sbucciatura o una lividura guariscono in pochi giorni, mentre le malattie e le condizioni psicologiche che possono derivare dalla sedentarietà e dal sentirsi impacciato lasciano segni molto più gravi e duraturi.

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Proponi il movimento in più momenti della giornata



Quale tipo di attività motoria?

Per promuovere l'attività motoria non è necessario essere esperti di movimento! **L'importante** è offrire quotidianamente al bambino svariate occasioni divertenti per essere attivo, preferibilmente sotto forma di gioco.

Per i più piccoli

È importante che il bambino attraverso il movimento **esplori l'ambiente**, che raggiunga gli oggetti da conoscere, che si sforzi, faccia i suoi errori e raggiunga le sue mete.

Non sostituirti a lui, ma stimolalo in queste attività.
Sono tanti i giochi da proporre, ad esempio:

- **NASCONDI** il giocattolo preferito e fa in modo che lo Afferri con la manina, una volta la destra, una volta la sinistra
- Poni il bambino a **PANCIA IN GIÙ** sul pavimento, mostragli, a breve distanza, un oggetto ed incoraggialo a prenderlo;
- Stimolalo a **TIRARSI SU,** reggendosi ad un sostegno.
- ed altri ancora ...



SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Per i più grandi

È importante che il bambino attraverso il gioco eserciti tutte le sue capacità di movimento. Sono tanti i giochi da proporre, ad esempio:

- **CAMMINA** con lui prima a piccoli passi, poi a lunghi passi, cambiando l'andatura al battito delle mani o variando percorsi e direzioni
- **CORRI** con lui saltellando come cavallini
- Incoraggialo a **SALTARE** prima su un piede, poi su due piedi
- **MUOVITI** con lui a suon di musica e fermatevi non appena la musica si interrompe
- Invitalo a **CAMMINARE CON UN OGGETTO SULLA TESTA** senza farlo cadere, variando la velocità del passo e la direzione
- ed altri ancora...

Movimento per tutti

È fondamentale che i genitori e chi si prende cura dei bambini abbiano un atteggiamento positivo verso l'attività fisica e diano l'esempio.

Se per voi il movimento è importante, divertente e piacevole, il bambino si sentirà motivato e incoraggiato. **Non preoccuparti se suda.**

L'attività fisica che fa più bene alla salute è quella che fa **sudare**. Organizza il suo spazio in modo tale che possa **muoversi liberamente** e senza pericoli.

Cogli tutte le occasioni di attività motoria in casa e all'aperto e dagli buone abitudini di vita:

- Fate le **scale** a piedi anche se c'è l'ascensore
- Raggiungete **a piedi** la scuola
- Portate insieme il cane a **passeggio**
- Andate assieme al parco giochi
- Organizzate giornate da trascorrere **all'aria aperta**
- Quando organizzate una festa fate in modo che siano presenti **giochi di movimento**
- Fate regali che promuovano l'attività fisica

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

... contemporaneamente è importante ridurre la sedentarietà

- **Non tenerlo** troppo a lungo seduto
- **Evita** TV e computer nella sua cameretta: non puoi controllare quanto tempo dedica a queste attività
- Non mettere il bambino davanti alla TV **prima dei 2 anni**
- Dopo i 2 anni **non superare** una-due ore al giorno di TV/videogiochi: controlla il tempo con una **sveglia**
- **Spegni** la TV quando il bambino mangia o è impegnato in altre attività
- Dopo i 3 anni abbandona il **passeggino**



Il tuo ruolo è importante!

Aiuta il bambino a fare tutta l'attività motoria di cui ha bisogno

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Attività motoria

DA 6 A 10 ANNI



SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Perchè l'attività motoria è importante?

Il movimento ha molti effetti benefici sulla salute:

- favorisce la **crescita** e lo **sviluppo**;
- permette di mantenere il **giusto peso**;
- rafforza il **cuore** e i **muscoli**;
- costruisce **ossa forti** e sane;
- migliora l'**agilità** e l'**equilibrio**;
- assicura una **buona postura**;
- aiuta la **socializzazione**.



I livelli di attività motoria nei bambini sono in preoccupante diminuzione. Molti studi dimostrano che praticare poca attività motoria, contribuisce ad accumulare peso in eccesso.

In Campania 1 bambino su 2 è in sovrappeso/obeso.

Quanta attività motoria?

Fare attività motoria con regolarità è fondamentale per uno stile di vita sano. I bambini dovrebbero praticare, tutti i giorni, almeno 60 minuti di attività motoria moderata/intensa sia spontanea che organizzata.

Movimento tutti i giorni! almeno 60 minuti

Quale tipo di attività?

Sono consigliate tutte le attività che:

- Fanno lavorare il cuore e i muscoli come **correre, ballare e saltare**
- Aiutano a muoversi agilmente come **piegarsi, allungare gli arti, arrampicarsi**
- Aumentano la forza come fare **flessioni, spingere, portare piccoli carichi**

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

È importante lo sport a questa età?

L'ideale è consentire al bambino di provare diversi tipi di sport, per scegliere quello che più gli piace. Lo sport è una forma di attività organizzata, che non solo rafforza fisicamente il bambino, ma lo aiuta nella crescita psicologica. Nello sport i bambini imparano, divertendosi, a confrontarsi, a socializzare e a rispettare le regole. Devono avere regole flessibili e tempi brevi di istruzione. Devono consentire al bambino grande libertà e possibilità di divertirsi, anche in attività di altro tipo.

La frequenza consigliata di un'attività sportiva è di 2/3 volte la settimana.

Si può aumentare il movimento in molti altri modi, come:

- Spostarsi a piedi, invece di usare l'auto
- Correre, saltare con la corda, ballare, giocare con la palla, andare in bicicletta
- Fare educazione fisica e muoversi attivamente nell'intervallo a scuola

Per aumentare l'attività motoria basta solo fare sport?

Si può aumentare il movimento in molti altri modi, come

- Spostarsi a piedi, invece di usare l'auto
- Correre, saltare con la corda, ballare, giocare con la palla, andare in bicicletta
- Fare educazione fisica e muoversi attivamente nell'intervallo a scuola



SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Movimento per tutti

Se i bambini vedono che l'attività motoria è un momento gradevole e divertente anche per i genitori, potranno sentirsi incoraggiati a fare altrettanto. Perciò è fondamentale l'esempio della famiglia!

- Incoraggiate tanti giochi motori a casa *(caccia al tesoro, salto con la corda, ballo)*
- Fate lunghe passeggiate con i vostri figli al parco o portando il cane a spasso
- Parcheggiate l'auto un pò più lontano dalla vostra destinazione e completate il tragitto a piedi
- Organizzate attività all'aperto, come passeggiare in bicicletta, pattinare, giocare con la palla
- Fate in modo che i bambini possano essere attivi dopo l'orario scolastico, praticando un'attività sportiva
- Lasciate che i bambini pratichino attività di diverso tipo, in modo da trovare quella per loro più congeniale

... contemporaneamente è importante ridurre la sedentarietà

Fate in modo che i bambini siano inattivi il meno possibile.

- È importante limitare a non più di **2 ore** al giorno la quantità di tempo che i bambini dedicano alla **TV** ed ai **videogiochi**
- Evitare di mettere TV e computer nella stanza dei bambini, posizionarli preferibilmente in aree comuni della casa, così da limitare l'uso e soprattutto l'abuso
- Esistono dei **timer** che consentono l'accensione controllata della televisione



SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

crescere felix
mangia sano cresci felix



5 2 1 0
Movimento e Nutrizione

La salute di tuo figlio in 4 mosse per prevenire l'Obesità



5 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura



2 mai più di 2 ore al giorno di Tv e Videogiochi



1 almeno 1 ora al giorno di Movimento



0 zero bevande Zuccherate

SPAZIO PER LOGO ASL

Progetto Regionale di prevenzione dell'obesità infantile
L'obesità in età pediatrica è una malattia e la Campania è la regione più colpita.
IL PROBLEMA ESISTE, UNIAMOCI PER SCONFIGGERLO!

www.crescerefelix.it

REGIONE CAMPANIA
Assessorato alla Sanità

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Tabelle nutrizionali dei principali alimenti

(secondo la direttiva CEE 90/496)

Per 100 grammi o 100 millilitri	Valore energetico (Kcal)	Proteine	Carboidrati (zuccheri complessi)	Zuccheri semplici	Grassi totali	Acidi grassi saturi	Fibra alimentare	Sodio
Pane 00	289	8.6	66.9	1.9	0.4	0.10	3.2	640
Pasta	353	10.9	79.1	4.2	1.4	0.22	2.7	4
Riso brillato	332	6.7	80.4	0.2	0.4	0.10	1.0	5
Riso parboiled	337	7.4	81.3	0.3	0.3	0.08	0.5	9
Orzo perlato	319	10.4	70.5	0	1.4	0.29	9.2	3
Farro	335	15.1	67.1	2.7	2.5	0	6.8	18
Fagioli	303	23.6	50.8	3.5	2.0	0.40	17.5	4
Ceci	316	20.9	46.9	3.7	6.3	0.81	13.6	6
Lenticchie	291	22.7	51.1	1.8	1.0	0.14	13.8	8
Piselli surgelati	72	5.4	12.8		0.3	0	6.3	129
Fave secche	310	21.3	52.8	4.5	3.0	0.50	21.1	
Sogliola	83	16.9	0.8	0.8	1.4	0.18	0	120
Merluzzo	71	17.0	0	0	0.3	0.06	0	77
Alici fresche	96	16.8	1.5	1.5	2.6		0	
Polpo	57	10.6	1.4	1.4	1.0	0.42	0	n.n.
Salmone fresco	185	18.4	1.0	1.0	12.0	2.97	0	98
Salmone affumicato	147	25.4	1.2	1.2	4.5		0	1880
Tonno sott'olio sgocciolato	192	25.2	0	0	10.1	3.93	0	316
Tonno al naturale	107	25.0	0	0	0.8		0	
Manzo	145	20.5	0	0	7	2.2	0	43
Petto di pollo	100	23.3	0	0	0.8	0.25	0	33
Fesa di tacchino	107	24	0	0	1.2		0	52
Maiale	157	21.3	0	0	8.0	3.66	0	56
Salsiccia di maiale	304	15.4	0.6	0.6	26.7		0	1100
Prosciutto crudo privato del grasso visibile	136	26.8	0	0	3.2	7.56	0	2440
Prosciutto cotto	215	19.8	0.9	0.9	14.7	5.10	0	648
Salame tipo Napoli	359	26.7	1.7	1.7	27.3	8.04	0	1693
Mortadella	317	14.7	1.5	1.5	28.1	9.25	0	506
Latte intero	64	3.3	4.9	4.9	3.6	2.11	0	50
Latte parzialmente scremato	46	3.5	5.0	5.0	1.5	0.89	0	
Latte totalmente scremato	36	3.6	5.3	5.3	0.2	0.14	0	52
Yogurt intero	66	3.8	4.3	4.3	3.9	2.07	0	48
Yogurt magro	36	3.3	4.0	4.0	0.9		0	58
Ricotta di vacca	146	8.8	3.5	3.5	10.9	6.82	0	78
Fiordilatte	268	20.6	0.7	0.7	20.9		0	
Mozzarella di bufala	288	16.7	0.4	0.4	24.4		0	
Provolone	374	28.1	2.0	2.0	28.2	16.69	0	860
Parmigiano	387	33.5	Tr	Tr	28.1	18.54	0	600
Emmenthal	403	28.5	3.6	3.6	30.6		0	450
Uovo intero	128	12.4	Tr	Tr	8.7	3.17	0	137
Olio d'oliva	899	0	0	0	99.9	16.16	0	tr

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

Olio di semi	899	0	0	0	99.9	15.60	0	tr
Burro	758	0.8	1.1	1.1	83.4	48.78	0	7
Margarina 100% vegetale	760	0.6	0.4	0.4	84.0	26.43	0	800
Strutto	892	0.3	0	0	99.0	42.47	0	
Bietole	17	1.3	2.8	2.8	0.1	0	1.2	10
Carciofi	22	2.7	2.5	1.9	0.2	0	5.5	133
Carote	35	1.1	7.6	7.6	0.2	0	3.1	95
Cavolfiori	25	3.2	2.7	2.4	0.2	0	2.4	25
Finocchi	9	1.2	1.0	1.0	tr	0	2.2	4
Funghi	28	2.2	4.5	4.5	0.3	0	0.7	n.n.
Lattuga	19	1.8	2.2	2.2	0.4	0	1.5	9
Melanzane	18	1.1	2.6	2.6	0.4	0	2.6	26
Patate	85	2.1	17.9	0.4	1.0	0	1.6	7
Peperoni	22	0.9	4.2	4.2	0.3	0	1.9	2
Pomodoro da insalata	17	1.2	2.8	2.8	0.2	0	1.0	3
Pomodori pelati in scatola	21	1.2	3.0	3.0	0.5	0	0.9	9
Spinaci	31	3.4	2.9	0.4		0	1.9	100
Albicocche	28	0.4	6.8	6.8	0.1	0	1.5	1
Cocomero	16	0.4	3.7	3.7	Tr	0	0.2	3
Arance	34	0.7	7.8	7.8	0.2	0	1.6	3
Banane	65	1.2	15.4	12.8	0.3	0	1.8	1
Castagne fresche	165	2.9	36.7	8.9	1.7	0	4.7	9
Ciliegie	38	0.8	9.0	9.0	0.1	0	1.3	3
Clementine	37	0.9	8.7	8.7	0.1	0	1.2	4
Fichi freschi	47	0.9	11.2	11.2	0.2		2.0	2
Fichi secchi	256	3.5	58.0	58.0	2.7		13.0	87
Fragole	27	0.9	5.3	5.3	0.4	0	1.6	2
Kiwi	44	1.2	9.0	9.0	0.6	0	2.2	5
Mandorle	603	22.0	4.6	3.7	55.3	4.59	12.7	14
Mela con buccia	38	0.2	10.0	10.0	Tr	tr	2.6	n.n.
Noci secche	689	14.3	5.1	3.1	68.1	5.57	6.2	tr
Pere	35	0.3	8.8	8.8	0.1		3.8	2
Pesche fresche con buccia	25	0.7	5.8	5.8	tr		1.9	
Prugne fresche	42	0.5	10.5	10.5	0.1	0	1.5	2
Prugne secche	220	2.2	55.0	55.0	0.5		8.4	8
Uva	61	0.5	15.6	15.6	0.1		1.5	1
Succo di frutta (albicocca, pera)	56	0.3	14.5	14.5	0.1	0	Tr	n.n.
Biscotti frollini	429	7.2	73.7	22.0	13.8	6.87	1.9	223
Torta margherita	367	8.9	63.4	34.1	10.4	0	1.0	n.n.
Cioccolata al latte	545	7.3	50.5	50.5	36.3	21.86	3.2	120
Cioccolata fondente	515	6.6	49.7	49.7	33.6	20.59	8.0	11
Merendine tipo brioche	438	8.2	65.7	22.5	17.6	5.60		
Patatine fritte in busta	507	5.4	58.5	1.0	29.6			1070
Crackers salati	428	9.4	80.1		10.0		2.8	

Legenda: n.n. non noto, tr. tracce Fonte: tabelle di composizione degli alimenti, INRAN aggiornamento 2000.

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0003414 - 23/04/2026 - IV.5 - E

ricchi

SPAZIO
PER LOGO ASL

crescere felix
mangia sano cresci felix

www.crescerefelix.it

Progetto Regionale di prevenzione dell'obesità infantile

L'obesità in età pediatrica è una malattia e la Campania è la regione più colpita.

IL PROBLEMA ESISTE, UNIAMOCI PER SCONFIGGERLO!