

# L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

## DIETA A 1-2 ANNI

A quest'età il bambino mangia quasi tutto e da questo momento in poi può essere avvicinato sempre più al tipo di cucina della famiglia.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Kcal	1200
------	------

### RIPARTIZIONE DELLE CALORIE

proteine	15 %
glucidi	47 %
lipidi	38 %

### SCHEMA DI DIETA PER UN BAMBINO DI 1-2 ANNI :

ALIMENTO	QUANTITÀ
COLAZIONE	
latte vaccino	250 ml
zucchero	2 cucchiaini
Oppure latte di crescita	250 ml
con l'aggiunta di biscotti	2 - 4
PRIMA MERENDA	
succo di frutta	125 gr.
oppure omogeneizzato di frutta	80 gr.
oppure frutta fresca	100 gr.
PRANZO	
pastina, riso o semolino	40 gr.
sugo di pomodoro	2 cucchiai
parmigiano	2 cucchiaini
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino e ½

## L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

verdura mista	100 gr.
carne fresca	40 gr.
Oppure omogeneizzato di carne	80 gr.
Oppure pesce (2 volte a settimana)	
Oppure pesce fresco	55 gr.
Oppure omogeneizzato di pesce	80 gr.
frutta mista	100 gr.
oppure omogeneizzato di frutta	80 gr.
SECONDA MERENDA	
yogurt	125 gr.
con l'aggiunta di biscotti	2 - 4
CENA	
pastina, riso o semolino	40 gr.
in brodo vegetale o di carne	200 - 250 ml.
olio extravergine di oliva	1 cucchiaio e ½
parmigiano	2 cucchiaini
verdura mista	100 gr.
legumi freschi o surgelati	50 gr.
Oppure un tuorlo d'uovo	2 volte/sett.
Oppure prosciutto crudo sgrassato	20 gr.
Oppure formaggio fresco (3 volte a settimana)	35 gr.
frutta mista	100 gr.
succo di limone o di arancia	a piacere
oppure omogeneizzato di frutta	80 gr.