

L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

DIETA A 4-5 ANNI DI ETÀ

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Kcal	1500
------	------

RIPARTIZIONE DELLE CALORIE

proteine	13 %
glucidi	57 %
lipidi	30 %

Si consiglia l'assunzione settimanale dei diversi alimenti nel seguente modo:

carne 4 volte

pesce 2 volte

legumi 2 volte

formaggi 3 volte

prosciutto crudo o bresaola 1 volta

uovo 2 volte

Schema di dieta per un bambino di 4-5 anni:

ALIMENTO

QUANTITÀ

ALIMENTO	QUANTITÀ
COLAZIONE	
latte vaccino	250 ml
zucchero	2 cucchiaini
marmellata	2 cucchiaini
fette biscottate	2 - 3
Oppure biscotti secchi	4 - 5
PRIMA MERENDA	
prodotto da forno	30 gr.

L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

PRANZO	
pastina o riso	70 gr.
sugo di pomodoro	2 - 3 cucchiari
parmigiano	2 cucchiaini
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
verdura mista	100 gr.
carne	50 gr.
Oppure pesce	65 gr.
Pane	20 gr.
frutta mista	150 gr.
SECONDA MERENDA	
yogurt	125 gr.
CENA	
pastina o riso	30 gr.
in brodo vegetale o di carne	200 - 250 ml.
olio extravergine di oliva	1 cucchiaino
parmigiano	2 cucchiaini
verdura mista	100 gr.
legumi freschi o surgelati	60 gr.
Oppure un uovo	2 volte/sett.
Oppure prosciutto crudo o cotto sgrassato	30 gr.
Oppure formaggio fresco	40 gr.
frutta mista	150 gr.

L'Ambulatorio Pediatrico OnLine