



SCUOLA: VADEMECUM PER PORTARE IL PRANZO DA CASA

(Consigli ai genitori a cura di Coldiretti Emilia Romagna)

Per portare il pranzo da casa occorre innanzitutto tenere presente alcune regole:

- 1) Il pasto deve essere equilibrato sul piano nutritivo e salutistico (attenzione a non soddisfare solo il gusto dei bambini, ma anche la salute);
- 2) Avere sempre presente la ripartizione giornaliera delle calorie (indicativamente 20% a colazione; 5% merenda del mattino, 35% pranzo; 5% merenda del pomeriggio; 35% cena).
- 3) Alimenti locali o comunque del territorio italiano, che non abbiamo subito lo stress di lunghi trasporti;
- 4) Un pasto dovrebbe essere composto da carboidrati (pasta, pane, riso, farro, orzo, patate) abbinati ad una fonte proteica (formaggio, pesce, carne, uova, legumi) con un quota di fibre e vitamine (verdure e frutta di stagione), con grassi “buoni” come l’olio extravergine d’oliva;
- 5) attenzione alle porzioni. Ad esempio per il panino: 60-70 grammi per i bambini di 6-7 anni; 80-100 per quelli di 8-10 anni. Più un frutto di stagione e acqua naturale;
- 6) I cibi devono essere trasportati e conservati fino al momento della consumazione ad una temperatura di 4 gradi;
- 7) Utilizzare borse frigo d’estate quando gli alimenti possono deteriorarsi più facilmente;
- 8) Nelle stagioni fredde è importante avere pasti caldi (contenitori termici)

Per una guida più completa guarda le seguenti tabelle:

Nella Tab. 1 è riportato l’apporto energetico per ogni singola classe di età dedotto dai *Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana* (LARN, 2014), suddiviso per genere e riferito al 25° percentile (valore minimo), alla mediana e al 75° percentile (valore massimo).

Per calcolare il bisogno energetico dei bambini del primo biennio della scuola elementare e del triennio successivo, oltre che dei ragazzi delle medie, si è fatto riferimento fondamentalmente alla

mediana, tenendo tuttavia presente anche i valori minimi e massimi, al fine di garantire il corretto apporto energetico di ogni fascia di età.

Nella Tab. 2 è riportata la ripartizione di energia giornaliera per singolo pasto, secondo i criteri adottati dalla maggior parte dei nutrizionisti italiani.

Nella Tab. 3 è riportato il bisogno calorico medio giornaliero per il pranzo, tenendo conto che a questo pasto si attribuisce il 35% delle calorie totali giornaliere (Tab. 2).

Nelle tabelle successive sono riportate 6 tipologie di pranzo composti da un monopiatto e una porzione di frutta fresca di stagione, rispettosi dell'apporto energetico previsto in Tab. 3.

TAB. 1 - Bisogno energetico medio nell'intervallo di età 6-13 anni.

età	bambine e ragazze				bambini e ragazzi			
	peso	25° pct	mediana	75° pct	peso	25° pct	mediana	75° pct
anni	kg	kcal/die			kg	kcal/die		
6	23,3	1.372	1.516	1.631	23,3	1.478	1.633	1.757
7	26,4	1.462	1.615	1.738	26,2	1.572	1.737	1.869
8	29,6	1.555	1.718	1.848	29,5	1.679	1.855	1.996
9	33,2	1.910	1.990	2.115	33,2	1.799	1.988	2.139
10	37,5	2.007	2.090	2.222	37,2	2.211	2.303	2.448
11	42,7	2.124	2.212	2.351	41,7	2.345	2.442	2.596
12	48,4	2.252	2.346	2.493	46,9	2.499	2.603	2.767
13	52,5	2.344	2.442	2.595	52,7	2.672	2.783	2.958

Tab. 2 - Ripartizione giornaliera dell'apporto calorico

	%
colazione	20
merenda del mattino	5
pranzo	35
merenda del pomeriggio	5
cena	35

Tab. 3 - Bisogno calorico medio per il pranzo nell'intervallo di età 6-13 anni.

età	bambine e ragazze			bambini e ragazzi		
	25° pct	mediana	75° pct	25° pct	mediana	75° pct
anni	kcal/die			kcal/die		
6	480	531	571	517	572	615
7	512	565	608	550	608	654
8	544	601	647	588	649	699
9	669	697	740	630	696	749
10	702	732	778	774	806	857
11	743	774	823	821	855	909
12	788	821	873	875	911	968
13	820	855	908	935	974	1035

Piatti-tipo per il pranzo al sacco

	6-7 anni		8-10 anni		11-13 anni	
	g	kcal	g	kcal	g	kcal
Pranzo 1						
coriandoli di riso (insalata di riso)						
riso	50	166	60	199	70	232
uova	20	26	25	32	30	38
pomodori	50	10	60	11	70	13
olive taggiasche denocciolate	20	54	25	67	30	80
prosciutto cotto	20	43	25	54	30	65
Provolone dolce	20	81	25	101	30	121
piselli	15	10	15	10	25	17
olio di oliva extra vergine	10	90	10	90	15	135
calorie piatto		480		564		701
frutta di stagione	120	58	150	72	200	96
calorie pranzo		538		636		797

	6-7 anni			8-10 anni			11-13 anni	
	g	kcal		g	kcal		g	kcal
Pranzo 6								
Il panino birichino (panino imbottito)	il panino biricchino							
pane all'olio	80	239		100	299		120	359
prosciutto crudo	30	91		40	121		50	152
provolone Valpadana dolce	30	121		40	161		50	202
lattuga	20	4		30	6		40	8
calorie piatto		520			685			850
frutta di stagione	120	58		150	72		200	96
calorie pranzo		578			757			946