

APPORTI ENERGETICI E NUTRIZIONALI RIFERITI AL PRANZO
NELLE DIVERSE FASCE SCOLASTICHE

APPORTI NUTRITIVI RACCOMANDATI	NIDO (12-36 mesi)	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA
MACRONUTRIENTI			
PROTEINE (g)	6-9 g	10-20 g	15-25 g
RAPPORTO TRA PROTEINE ANIMALI E VEGETALI		0,66	
GRASSI (g)	10-16 g	12-20 g	17-25 g
di cui SATURI (g)	2.5-4 g	3-5 g	5-8 g
CARBOIDRATI (g)	50-70 g	60-80 g	80-110 g
di cui ZUCCHERI SEMPLICI (g)	5-7 g	6-8 g	8-11 g
FIBRA (g)	2.5-3 g	3-5 g	4-7 g
MICRONUTRIENTI			
FERRO (mg)	2-2.5 mg	3 mg	4 mg
CALCIO (mg)	170 mg	220 mg	380 mg
APPORTO CALORICO			
ENERGIA Kcal	250-450 kcal	370-590 Kcal	500-860 Kcal

L'apporto calorico e nutrizionale giornaliero (LARN) è calcolato *mediamente* per ogni specifica fascia d'età.

Il calcolo è stato elaborato sulla base della ripartizione calorica seguente:

- ✚ ENERGIA (Kcal) 35-40% dell'apporto calorico giornaliero
- ✚ PROTEINE 10-15% dell'apporto calorico del pranzo
- ✚ CARBOIDRATI 55-60% dell'apporto calorico del pranzo
- ✚ GRASSI 30% dell'apporto calorico del pranzo

ISOLA Cooperativa Sociale
IL RESPONSABILE H.A.C.C.P.