



## APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI NEI MENÙ SCOLASTICI

I LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana - Società Italiana di Nutrizione Umana revisione 2014) esprimono gli apporti raccomandati di energia e nutrienti che devono essere suddivisi in 4-5 pasti.

I menù scolastici prevedono generalmente un solo pasto (pranzo) al quale si consiglia di aggiungere lo spuntino di metà mattina, con apporto calorico pari all' 8-10% del fabbisogno calorico giornaliero, costituito preferibilmente da frutta e ortaggi di semplice consumo (anche di IV gamma).

Gli apporti raccomandati di energia e nutrienti sono elaborati basandosi sulle indicazioni dei LARN per le diverse fasce d'età.

Il menù deve essere strutturato in modo da fornire indicativamente gli apporti riportati nella tabella di seguito.

APPORTI RACCOMANDATI PER IL PRANZO	SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 ANNI)	SCUOLA PRIMARIA (6-10 ANNI)	SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
<b>energia</b> (35 % delle Kcal giornaliere)	459-547	589-690	829-923
<b>proteine</b> (10-15% dell'energia del pasto)	13-19 g	16-24 g	22-33 g
<b>grassi</b> (20-35% dell'energia del pasto)	11-20 g	14-25 g	19-34 g
<i>di cui saturi</i>	<10 g	<10 g	<10 g
<b>carboidrati</b> (45-60% dell'energia del pasto)	60-80 g	77-102 g	105-140 g
<i>di cui zuccheri (&lt; 15%)</i>	<11 g	<13 g	<18 g
<b>fibra</b>	4 g	6 g	7 g