

Allegato 1A) Tabella relativa agli apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche.

Apportati raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria
Energia (Kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 – 640	520 – 810
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 – 24	13 – 30
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66	0,66
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 -21	18 – 27
di cui saturi (g)	5 -7	6 – 9
Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	60 – 95	75 – 120
di cui zuccheri semplici	11 -24	13 – 30
Ferro (mg)	5	6
Calcio (mg)	280	350
Fibra	5	6

I livelli di assunzione raccomandati giornalieri di energia e nutrienti (LARN) sono diversificati per sesso, età e livelli di attività fisica. Nella tabella, relativa al pranzo, i valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati inferiori e superiori di ogni gruppo e tengono conto principalmente dell'età.

Allegato 1B) Tabella relativa alle frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento/gruppi alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1 – 2 volte a settimana
Patate	0 – 1 volta a settimana
Carni	1 – 2 volte a settimana
Pesce	1 – 2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana