

APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER I MENU SCOLASTICI DEI SIAN DELLE MARCHE

SCUOLA	ETÀ	ENERGIA/die AR	% EN PRANZO	% EN SPUNTINO	PAL adeguato	INTERVALLO PAL	RANGE (R) energia pranzo	RANGE (R) energia spuntino	PROTEINE	LIPIDI	CHO	FIBRE
NIDO	7-12 MESI	640-750 M 570-690 F	40%						<15%	AI 40%	RI 45-60%	
	12-24 MESI	M-F 870-800	40%	5%	1.4	1.4	40% 1.4 VMI 334	42 Kcal	<15%	RI 35-40%	RI 45-60%	8.4g/ 1000 Kcal
	24-36 MESI	M-F 1075-1000	40%	5%	1.4	1.4	40% 1.4 VMI 415	52 Kcal	<15%			
INFANZIA	3-6 ANNI	M-F (1.4) 1200-1120 1270-1180 1340-1240 M-F (1.6) 1380-1280 1450-1350 1530-1410	40%	5-8%	1.4	>1.4 e <1.6	40% 1.4 448-536 40% 1.6 512-612 R 40% 448-612 VMI 530	66-106 Kcal				
	6-9 ANNI	M-F (1.4) 1410-1300 1490-1360 1570-1450 M-F (1.6) 1610-1480 1700-1560 1790-1650	35-40%	5-10%	1.4	>1.4 e <1.6	35% 1.4 455-550 35% 1.6 518-627 R 35% 455-627 VMI 541	77-154 Kcal	PRI 12-20%	RI 20-35% (25-30%)	RI 45-60% (50-55%)	AI 8.4g/ 1000 Kcal Ω
	Classi 1-2-3 primaria						40% 1.4 520-628 40% 1.6 592-716 R 40% 520-716 VMI 618					
PRIMARIA	9-11 ANNI	M-F (1.6) 1900-1770 2000-1850 M-F (1.8) 2140-1990 2250-2090	35-40%	5-10%	1.6	>1.6 e <1.8	35% 1.6 620-700 35% 1.8 697-788 R 35% 620*-800 VMI 710	100-200 Kcal				
	Classi 4-5 primaria						40% 1.6 708-800 40% 1.8 796-900 R 40% 708-900 VMI 804					

* Non scendere sotto questo apporto energetico nelle singole giornate/posti

Continua pagina seguente. Vedi note finali.

APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER I MENU SCOLASTICI DEI SIAN DELLE MARCHE 2025 – BELLU, SARTINI, ROSETTI, LISI, MONALDI, DICHIARA, ROMANI, MARTI, DE LUTTIS



APPORTI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER I MENU SCOLASTICI DEI SIAN DELLE MARCHE

SCUOLA	ETÀ	Energia/die AR	% energia PRANZO	% energia SPUNTINO	PAL adeguato	INTERVALLO PAL	RANGE (R) energia pranzo	RANGE (R) energia spuntino	PROTEINE	LIPIDI	CHO	FIBRE
SECONDARIA I GRADO	11-14 ANNI	M-F (1.6) 2110-1960 2250-2060 2420-2150 M-F (1.8) 2380-2220 2530-2320 2720-2420	30-40%	5-10%	1.6	>1.6 e <1.8	30% 1.6 588-726	117-234 Kcal	PRI 12-20%	RI 20-35% (25-30%)	RI 45-60% (50-55%)	AI 8.4g/1000Kca Ω
							40% 1.8 888-1088 R 40% 784-1088 VM 936					
SECONDARIA II GRADO	14-18 ANNI	M-F (1.8) 2920-2510 3090-2570 3230-2600 3320-2630	30-40%	5-10%	1.8	1.8	30% 1.8 753-996 VM 875	146-291 Kcal				
							40% 1.8 1004-1328 VM 1171					
							R 35% 879-1162 VM 1021					

Note

I valori di riferimento per la dieta (DRV) per l'energia sono espressi come fabbisogno energetico medio (AR) per gruppi di individui; non hanno significato normativo né prescrittivo per il singolo individuo (LARN 2024 pag. 72, Criteri e valori LARN).

Con PAL adeguato intendiamo il PAL indicato come di riferimento per bambini con normale attività fisica (attivi). Con VM intendiamo il valore medio risultante.

Con intervallo PAL abbiamo creato un intervallo di flessibilità tra il PAL adeguato (inteso come energia da assicurare) e successivo PAL (come energia che sembra opportuno non superare) a cui consegue il range di energia per il pasto/menu.

Al nido 12-36 mesi potrebbe essere opportuno salire anche al 45% dell'energia per il pranzo. Nelle scuole secondarie di I e II grado abbiamo previsto un range di % energia più ampio (30-40%) viste le particolarità del pasto/pranzo, degli spuntini e le scuole che adottano un tempo mensa non standard.

Ω Per la fibra alimentare, a pag. 120 dei LARN è indicato un eventuale apporto fino a 12.6g/1000 Kcal come non problematico nel bambino.

