### **bimbo 6 anni sovrappeso**

### **Calorie Stimate**

Il fabbisogno calorico giornaliero di un bambino di 6 anni varia in base al livello di attività fisica. Per un bambino sovrappeso, si punta a un apporto calorico di circa **1.200-1.400 kcal al giorno**, garantendo nutrienti essenziali per la crescita.

### **Tipologie di Cibi per la Settimana**

1. **Carboidrati complessi (porzioni moderate):**
   * Pane integrale, riso integrale, pasta integrale, patate.
   * Cereali non zuccherati (es. fiocchi di avena o mais).
2. **Proteine magre:**
   * Pollo, tacchino, pesce (merluzzo, sogliola, salmone).
   * Uova (2-3 volte a settimana).
   * Legumi (ceci, lenticchie, piselli).
3. **Grassi sani:**
   * Olio extravergine d'oliva (1-2 cucchiaini al giorno).
   * Frutta secca (mandorle, noci) in piccole quantità.
4. **Verdure (ogni giorno):**
   * Crude o cotte (carote, zucchine, broccoli, spinaci, insalata).
5. **Frutta fresca:**
   * Arance, mele, pere, fragole, banane (con moderazione).
6. **Bevande:**
   * Acqua (evitare succhi confezionati e bibite).
   * Tisane o latte scremato per la sera, se necessario.
7. **Snack sani:**
   * Yogurt bianco naturale.
   * Frutta fresca o secca.
   * Crackers integrali.

### **Esempio di Giornata Tipo**

#### **Colazione**

* Latte parzialmente scremato (150 ml): **80 kcal**.
* 1 fetta di pane integrale (25 g) con un velo di marmellata senza zuccheri aggiunti: **90 kcal**.
* 1 frutto fresco (es. una mela piccola, 120 g): **50 kcal**.

**Totale colazione:** **220 kcal**

#### **Spuntino di metà mattina**

* 1 mandarino (100 g): **50 kcal**.
* 10 g di mandorle (circa 7-8 mandorle): **60 kcal**.

**Totale spuntino:** **110 kcal**

#### **Pranzo**

* Pasta integrale (40 g cruda) con sugo di pomodoro semplice e 1 cucchiaino di olio extravergine d’oliva: **200 kcal**.
* Pollo alla griglia (50 g): **110 kcal**.
* Contorno di verdure cotte (zucchine al vapore, 150 g): **40 kcal**.
* Una fetta di pane integrale (20 g): **50 kcal**.
* 1 frutto (es. pera media, 150 g): **60 kcal**.

**Totale pranzo:** **460 kcal**

#### **Merenda pomeridiana**

* Yogurt bianco naturale (125 g): **60 kcal**.
* 1 cucchiaio di mirtilli freschi (50 g): **25 kcal**.

**Totale merenda:** **85 kcal**

#### **Cena**

* Pesce bianco al forno (merluzzo, 60 g): **90 kcal**.
* Verdure miste crude (carote, pomodori, insalata, 200 g) condite con 1 cucchiaino di olio extravergine d’oliva: **70 kcal**.
* 1 piccola porzione di patate lesse (100 g): **70 kcal**.
* 1 frutto fresco (es. kiwi, 100 g): **50 kcal**.

**Totale cena:** **280 kcal**

#### **Prima di dormire (opzionale)**

* Una tisana senza zucchero o latte caldo scremato (100 ml): **50 kcal**.

**Totale giornata:** **1.205 kcal**

### **Schema Settimanale (Tipologie di Pasti)**

#### **Colazione**

* **Lunedì**: Latte, pane integrale con marmellata.
* **Martedì**: Yogurt bianco con fiocchi di avena e frutta.
* **Mercoledì**: Latte e biscotti integrali (30 g).
* **Giovedì**: Pane integrale con ricotta e miele.
* **Venerdì**: Latte e cereali integrali non zuccherati.
* **Sabato**: Yogurt bianco con frutta fresca.
* **Domenica**: Pancake integrale fatto in casa con miele.

#### **Pranzo**

* **Lunedì**: Riso integrale con verdure e tacchino.
* **Martedì**: Pasta integrale con pesto leggero e pesce.
* **Mercoledì**: Minestrone di verdure e legumi.
* **Giovedì**: Polenta con sugo di pomodoro e formaggio magro.
* **Venerdì**: Couscous integrale con pollo e verdure.
* **Sabato**: Lasagne di verdure (senza besciamella pesante).
* **Domenica**: Arrosto di tacchino con patate e verdure.

#### **Cena**

* **Lunedì**: Pesce al vapore con contorno di verdure.
* **Martedì**: Uova strapazzate con spinaci.
* **Mercoledì**: Legumi in insalata con carote e pomodori.
* **Giovedì**: Frittata al forno con zucchine e insalata.
* **Venerdì**: Zuppa di lenticchie con pane integrale.
* **Sabato**: Hamburger di pollo con verdure grigliate.
* **Domenica**: Pesce al forno con patate e verdure miste