### **Piano Alimentare per una Bambina di 9 Anni, Normopeso e Celiaca**

Un piano alimentare per una bambina di 9 anni deve essere bilanciato, con alimenti naturalmente privi di glutine o certificati senza glutine, garantendo una corretta crescita e benessere generale.

### **Calorie Stimate**

Il fabbisogno calorico giornaliero medio per una bambina normopeso di questa età è di circa **1.600-1.800 kcal**, considerando un’attività fisica moderata. Il piano è tarato su questo fabbisogno, assicurando varietà e nutrienti essenziali.

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

1. **Carboidrati senza glutine**:
   * Pasta, riso, quinoa, polenta, miglio.
   * Pane, crackers, cereali certificati senza glutine (mais, riso soffiato).
   * Patate o altri tuberi.
2. **Proteine magre**:
   * Pollo, tacchino, pesce (merluzzo, salmone, sogliola).
   * Uova (2-3 volte a settimana).
   * Legumi (lenticchie, ceci, fagioli).
   * Formaggi freschi o stagionati senza glutine (mozzarella, ricotta).
3. **Verdure (ogni giorno)**:
   * Crude e cotte: carote, zucchine, spinaci, broccoli, cavolfiori, insalata mista.
4. **Frutta fresca**:
   * Mele, pere, arance, kiwi, fragole, banane (con moderazione).
5. **Grassi sani**:
   * Olio extravergine di oliva (1-2 cucchiaini per pasto).
   * Frutta secca (mandorle, noci, nocciole) in piccole quantità.
6. **Snack senza glutine**:
   * Yogurt bianco o alla frutta certificato senza glutine.
   * Crackers senza glutine o barrette a base di cereali senza glutine.
7. **Bevande**:
   * Acqua come principale fonte di idratazione.
   * Latte parzialmente scremato o latte vegetale certificato senza glutine.

### **Esempio di Giornata Tipo**

#### **Colazione**

* Latte parzialmente scremato (200 ml): **90 kcal**.
* 30 g di cereali senza glutine (es. fiocchi di mais): **110 kcal**.
* 1 mandarino (100 g): **50 kcal**.

**Totale colazione:** **250 kcal**

#### **Spuntino di metà mattina**

* 1 banana piccola (120 g): **90 kcal**.
* 10 g di mandorle: **70 kcal**.

**Totale spuntino:** **160 kcal**

#### **Pranzo**

* Pasta senza glutine (60 g cruda) con sugo di pomodoro e 1 cucchiaino di olio: **270 kcal**.
* Pollo ai ferri (70 g): **130 kcal**.
* Zucchine al vapore (150 g): **50 kcal**.
* 1 fetta di pane senza glutine (25 g): **70 kcal**.
* Una pera (150 g): **80 kcal**.

**Totale pranzo:** **600 kcal**

#### **Merenda**

* Yogurt bianco naturale (125 g): **60 kcal**.
* 1 cucchiaino di miele (5 g): **20 kcal**.

**Totale merenda:** **80 kcal**

#### **Cena**

* Merluzzo al forno (70 g): **90 kcal**.
* Spinaci lessi (150 g) con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva: **90 kcal**.
* Patate bollite (100 g): **80 kcal**.
* Fragole (150 g): **50 kcal**.

**Totale cena:** **310 kcal**

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

* Latte caldo (100 ml) o tisana senza zucchero: **50 kcal**.

**Totale giornata:** **1.450-1.600 kcal**

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

#### **Colazione**

* **Lunedì**: Latte, pane senza glutine con marmellata.
* **Martedì**: Yogurt naturale con fiocchi di mais senza glutine.
* **Mercoledì**: Latte e biscotti senza glutine.
* **Giovedì**: Pane senza glutine con ricotta e miele.
* **Venerdì**: Latte con cereali senza glutine.
* **Sabato**: Yogurt naturale e frutta fresca.
* **Domenica**: Pancake senza glutine fatto in casa con marmellata.

#### **Pranzo**

* **Lunedì**: Pasta senza glutine al pesto con tacchino.
* **Martedì**: Riso con verdure e pesce.
* **Mercoledì**: Zuppa di lenticchie con pane senza glutine.
* **Giovedì**: Quinoa con pollo e zucchine.
* **Venerdì**: Pasta senza glutine al sugo di pomodoro e mozzarella.
* **Sabato**: Polenta con formaggio e contorno di verdure.
* **Domenica**: Arrosto di tacchino con patate e verdure.

#### **Cena**

* **Lunedì**: Pesce bianco con contorno di broccoli.
* **Martedì**: Frittata con spinaci e insalata.
* **Mercoledì**: Minestrone di verdure.
* **Giovedì**: Uova strapazzate con carote crude.
* **Venerdì**: Legumi in insalata con pomodori.
* **Sabato**: Hamburger di pollo con contorno di verdure grigliate.
* **Domenica**: Pesce al forno con patate e insalata mista.

### **Considerazioni**

1. **Certificazione senza glutine**: Verificare sempre che gli alimenti confezionati siano certificati senza glutine.
2. **Attenzione alle contaminazioni**: Usare utensili e superfici dedicate per preparare i pasti senza glutine.
3. **Porzioni variabili**: Adattare le quantità a seconda dell'appetito e del livello di attività fisica della bambina.