
Il Fabbisogno Nutrizionale nelle Varie Fasi dell'Età

12 maggio 2026

Dott.ssa Capelli Laura

*Fa che il Cibo
sia la tua medicina
e che la medicina sia il tuo cibo
Ippocrate*



Le Fasi della Vita

L'alimentazione è un elemento fondamentale che accompagna ogni individuo in ogni fase del ciclo di vita, plasmando la salute e influenzando il benessere a lungo termine. Comprendere le esigenze nutrizionali specifiche di ciascuna fase è essenziale per promuovere uno stile di vita consapevole e garantire il massimo benessere

01 Infanzia

02 Adolescenza

03 Età adulta

04 Terza età



01 Infanzia 0-12 mesi - CRESCITA

In questa fase, la nutrizione è il motore della crescita fisica e dello sviluppo cognitivo.

Nei primi mesi di vita, la migliore alimentazione di un neonato è rappresentata dal latte materno, ogni volta che è disponibile, oppure dal latte formulato. La stessa Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l'allattamento al seno in maniera esclusiva fino al compimento del 6° mese di vita.



NUTRIENTI CHIAVE:



ALIMENTI DA EVITARE:

Sale – Zucchero – Miele – Latte Vaccino

02 Adolescenza 1-18 anni - CRESCITA

NUTRIENTI CHIAVE:

L'adolescenza è una fase di rapida crescita e sviluppo. Le esigenze energetiche aumentano significativamente, richiedendo un'attenzione particolare all'apporto calorico e ai nutrienti.

Educare gli adolescenti sulla scelta di alimenti nutrienti, come frutta, verdura e proteine magre, contribuisce a promuovere una crescita sana e abitudini alimentari consapevoli.

Durante l'adolescenza, è fondamentale incoraggiare uno stile di vita attivo. Attività fisica regolare non solo supporta la salute fisica, ma ha anche benefici significativi per il benessere mentale.



ALIMENTI DA EVITARE:

Sale – Zucchero – Fast food – Merendine – Alcol



EDUCAZIONE ALIMENTARE

03 Età adulta 19- 64 anni- MANTENIMENTO

Nell'età adulta, l'alimentazione continua a svolgere un ruolo chiave nel mantenimento della salute. Le esigenze energetiche possono variare in base allo stile di vita, ma è fondamentale concentrarsi su una dieta bilanciata.

L'integrazione di nutrienti come proteine, fibre, vitamine e minerali sostiene le funzioni vitali, aiuta a gestire il peso corporeo e previene malattie legate all'alimentazione (diabete, tumori, malattie cardiovascolari)..



NUTRIENTI CHIAVE:

VALUTA IL TUO RISCHIO

Se il tuo girovita è > 80 CM
il tuo rischio è MODERATO

Se il tuo girovita è > 88 CM
il tuo rischio è ELEVATO

Se il tuo girovita è > 110 CM
il tuo rischio è MOLTO ELEVATO

Obesità androide
SOPRA
IL GIROVITA

Obesità ginoide
SOTTO
IL GIROVITA

Se il tuo girovita è > 92 CM
il tuo rischio è MODERATO

Se il tuo girovita è > 102 CM
il tuo rischio è ELEVATO

Se il tuo girovita è > 120 CM
il tuo rischio è MOLTO ELEVATO

LA DEFINIZIONE
Girovita
È la circonferenza minima tra la gabbia toracica e l'ombelico con la persona in piedi e con i muscoli addominali rilassati.

04 Terza età > 65 anni - PREVENZIONE

NUTRIENTI CHIAVE:

Nella terza età, le esigenze nutrizionali possono cambiare a causa di fattori come la diminuzione del metabolismo e la riduzione dell'appetito.

La gestione di porzioni adeguate e la scelta di alimenti ricchi di antiossidanti possono contribuire a mantenere la vitalità e prevenire alcune condizioni legate all'invecchiamento.

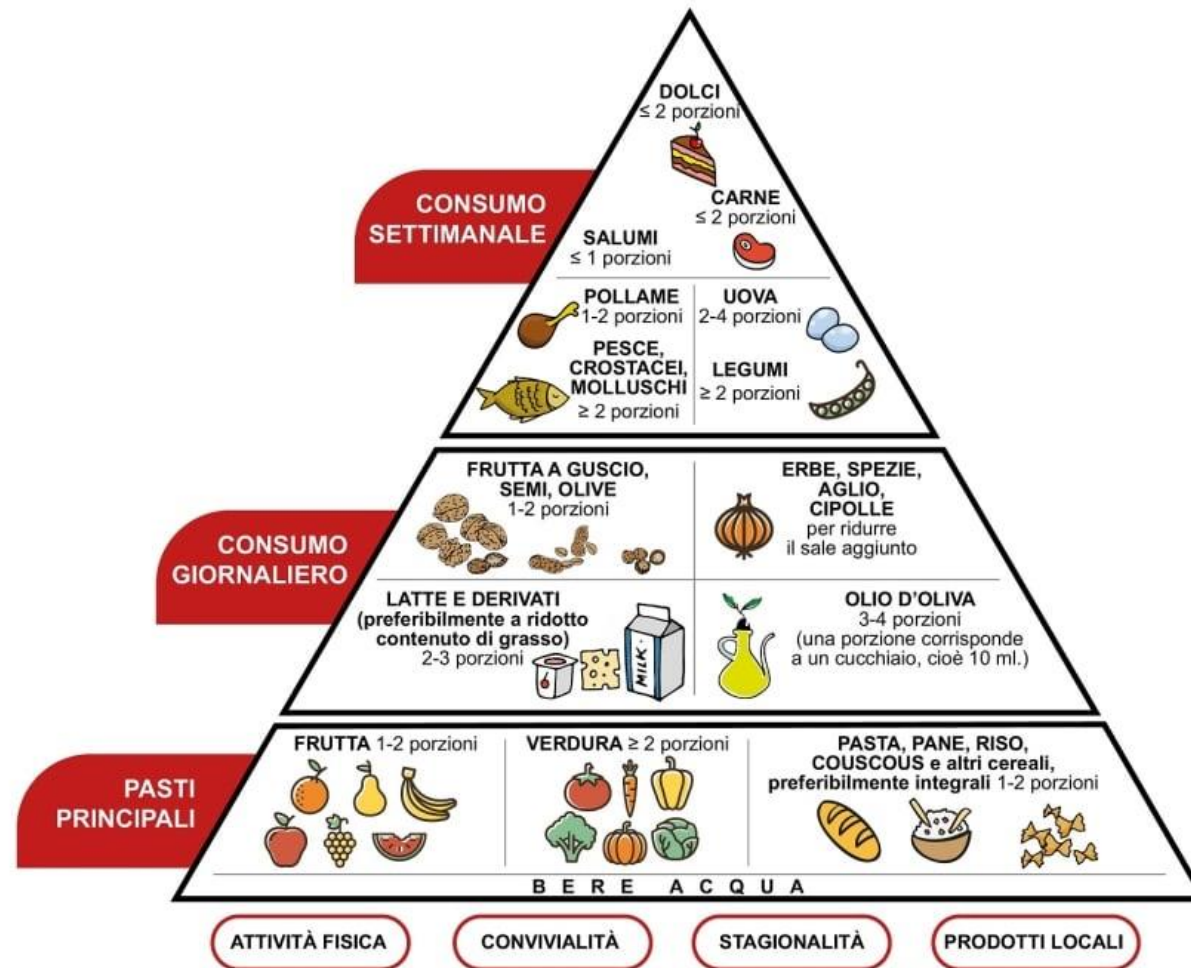
Durante la terza età, è essenziale promuovere l'idratazione costante. La disidratazione può essere più comune tra gli anziani e può portare a vari problemi di salute. Educare sulle fonti di idratazione, oltre a incoraggiare il consumo di cibi ricchi di acqua, come frutta e verdura, è cruciale per la salute generale.



METODI DI
COTTURA E
MODIFICA DELLE
CONSISTENZE



LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE



PORZIONI RACCOMANDATE (in g o ml)

COLAZIONE

ALIMENTI	12-36 MESI	3-5 ANNI	6-11 ANNI	11-13 ANNI	adulto
Latte o yogurt intero	200	200	-	-	-
Latte parz. Scremato o yogurt magro	-	-	200	200	200
Pane	30	45	60	60	60
o fette biscottate	20	30	40	40	40
o biscotti secchi	20	30	40	40	40
o fiocchi di cereali	20	30	40	40	40
o muesli	-	30	40	40	40
Marmellata o miele	-	25	25	25	25
o frutta fresca	-	100	100	100	100

PORZIONI RACCOMANDATE (in g o ml)

SPUNTINO

ALIMENTI	12-36 MESI	3-5 ANNI	6-11 ANNI	11-13 ANNI	adulto
Frutta fresca di stagione	100	100	150	150	150
Cracker non salati o pane o biscotti secchi	-	-	-	25 40 25	25 40 25



PORZIONI RACCOMANDATE (in g o ml)

PRANZO

ALIMENTI	12-36 MESI	3-5 ANNI	6-11 ANNI	11-13 ANNI	adulto
Pasta	40-45	50-60	70-80	80-90	90-100
o riso/grano saraceno/orzo	40-45	50-60	70-80	80-90	90-100
farro/miglio/avena					
o cous cous/bulgur	40-45	50-60	70-80	80-90	90-100
o gnocchi di patate o pane	100-120	120-150	180-200	200-220	220-250
o minestra di verdura +pasta	15	20	25	25	25
+ contorno di patate	100	150	200	200	200
o polenta (peso a cotto)	160-180	200-240	280-320	320-360	360-400
o pane	-	-	-	100	120
Carne magra	30-35	40-50	60-80	60-80	80-100
o pesce fresco o surgelato	35-40	45-55	70-90	70-90	100-150
o legumi secchi	15-20	30	40	40	50
o legumi freschi o surgelati	45-60	90	120	120	150
o formaggio	20-30	30	40	40	50
o prosciutto	20	30	40	40	50
o uovo	n.1	n.1	n.1	n.1	n.1
Pane	15	30	45	45	60
o patate	50	100	150	150	200
Contorno di verdure	100	100-150	150	200	200
Grana	5	5	5	5	5
Olio extra vergine di oliva	10	15	20	25	25

PORZIONI RACCOMANDATE (in g o ml)

SPUNTINO

ALIMENTI	12-36 MESI	3-5 ANNI	6-11 ANNI	11-13 ANNI	adulto
Latte o yogurt intero	125- 150	125- 150	-	-	-
Latte p.s. o yogurt magro	-	-	125- 150	125- 150	125- 150
Pane	15-30	30	30	45	45
o fette biscottate	10-20	20	20	30	30
o biscotti secchi	10-20	20	20	30	30
o fiocchi di cereali/muesli	10-20 50-100	20 100	20 -	30 -	30 -
o frutta fresca di stagione					
Frutta fresca di stagione	-	-	100	150	150

PORZIONI RACCOMANDATE (in g o ml)

CENA

ALIMENTI	12-36 MESI	3-5 ANNI	6-11 ANNI	11-13 ANNI	adulto
Pastina i brodo vegetale o riso/grano saraceno/orzo farro/miglio/avena	30	30	30	40	40
o minestra di verdura con pastina	10	10	10	20	20
+ patate come ingrediente o pane	80	80	80	80	80
	-	-	-	50	50
Legumi secchi	15-20	30	40	40	50
o legumi freschi o surgelati	45-60	90	120	120	150
o carne magra	30-35	40-50	60-80	60-80	80-100
o pesce fresco o surgelato	35-40	45-55	70-90	70-90	100-150
o formaggio	20-30	30	40	40	50
o prosciutto	20	30	40	40	50
o uovo	n.1	n.1	n.1	n.1	n.1
Pane	15	45	60	60	90
o patate	50	150	200	200	280
o pasta	10	40	50	50	80
Contorno di verdure	50-100	100-150	150	200	200
Grana	5	5	5	5	5
Frutta fresca di stagione	100	100-150	150	150	150
Olio extra vergine di oliva	10	10	10	10	15





GRAZIE PER
L'ATTENZIONE