

# 大家去吃饭



在托儿所进餐：  
一个适合儿童的午餐





# 大家去吃饭

托儿所进餐：一个适合儿童的午餐





教育年2017/2018

2017年9月

佛罗伦斯市政府

教育系，大学和研究部

教育管理

幼儿服务

主任: Rosanna Onilde Pilotti

HACCP, 购买商品和服务办公室

教学协调

托斯卡纳华中卫生局USL

U.O. ASL10的专业营养学

营养师: Carlotta Benvenuti, Rita Barbara Marianelli

意大利儿科医生联合会 — FIMP

Valdo Flori 医师

Antonina Chiccoli 医师

平面设计和布局

Silvia Godi

Antonella Ortolani

## 目录

前言	P. 7
1. 目的	P. 9
2. 托儿所的午餐	P. 11
3. 制定菜单的标准	P. 15
4. 菜单的验证	P. 19
5. 菜单的特性	P. 23
6. 菜单的新成份	P. 29
7. 特殊的饮食	P. 33
8. 出生后第一年的饮食	P. 39
9. 从1到3岁的饮食	P. 47
10. 托儿所的节日聚会	P. 57
11. 冬季和夏季的菜单	P. 63
12. 要了解更多	P. 69



## 前言

亲爱的家人，

市政府和幼儿服务行政已一段时间，劳力为托儿所的午餐成为不仅从营养角度出发，还从教育角度，有一个定性的内涵。

午餐时间是托儿所生活最重要的一个方面，是儿童间和儿童与托儿所工作人员之间的欢乐，分享和对话的体验。食物是一个重要的游戏机会，并刺激他的好奇心。在幸福和愉快的气氛中，它成为学习的绝佳机会。

托儿所的菜单是根据LARN（意大利人口的能量和营养水平推荐）指南制定。为确保适当的营养，市政府长期以来一直引进有机农业和/或短链的食品，并保障有过敏问题和对食物不耐受的儿童一些安全的食品。

本指南在14年后的回报，合上创建时的宗旨，为不同需求的儿童和家庭，不同文化和宗教的人，对那些需要半素食的，介绍提供一适当的日常菜单。

感谢意大利儿科医师联合会，托斯卡纳华中UsI Toscana Centro和ASL 10专业营养学医师，我希望本出版物，除了代表所有在托儿所内工作专业人员的承诺证词外，更成为日常生活中的一个有用工具，为你的子女甚至在家里，提供了一个健康和均衡的饮食建议。

Cristina Giachi  
教育委员长





# 1. 目的

本指南是基于向家庭介绍佛罗伦萨市托儿所的菜单，指出所选择的食物，是为鼓励子女有适当和均衡的饮食。

根据儿科医生和营养师的指示，并为了促进儿童的健康和福祉，市政府决定对所有托儿所现使用的菜单成分进行检测，更根据意大利人类营养学会（SINU）于2014年第四次意大利人口的能量和营养水平推荐（LARN），引进新成分。

下面介绍膳食的给予方式，菜单的特性，专注于重点创新的推出，并且儿童在头三年所要遵循的饮食营养。



## 2. 托儿所的午餐

## 2. 托儿所的午餐

午餐时间是托儿所生活最重要的一个方面。从这个角度，午餐时刻是托儿所全体员工需要不断反思的主体，以便使其更适应儿童的需求。多年来，越来越多的人意识到托儿所的午餐是对成年人和儿童，与儿童之间的关系和社交化有多么重要的意义。因此在午餐时间里，应是一“宁静和温馨的环境”，成人和儿童之间的沟通是安静和无焦的。

要充分支持这种关系模式，被通过的具体教育策略如下：

1. 儿童与其所属的教育工作者为小组
2. 所有员工（教育工作者，执行人员，厨师）的共存
3. 小心设置桌子并介绍食品的方式
4. 重复的方式去帮助儿童结构时间和预测体验

午餐尤其是托儿所生活最重要的一个方面，因为除了营养方面，它具有关系，情感，认知和文化的含义和价值观。

在这个场合下孩子的时间和节奏变得很重要，需要被尊重，遵循日益发生的变化，特别是在断奶的微妙阶段，这通常与进入托儿所的时间重合。

不仅厨师和教育工作者之间良好合作关系是不可缺少，而父母与厨师不断依靠的互信关系也重要。为此，在小孩入托儿所之前，家属会被邀请与教育工作人员进行单一会议，然后还会与其执行人员会面。在这个场合，家庭有机会说明他们孩子的需求，与厨师商定可能的断奶，了解托儿所的菜单，和任何特殊饮食的提供与应用的程序。

对于年龄较大的儿童，托儿所的饮食是一个很好的机会，以满足自主的愿望，体验他们的技能，展示他们的“诀窍”，以确认自己的个性。学习独立吃饭是一



个重要的成就，首先用手，然后通过非常重要“搞乱”的一步，逐步使用工具（勺子，叉子，杯等）。这加强了孩子的身份和其安全感。

有必要不要匆忙小孩，尊重他的口味和自律能力，逐步教导，不用强迫，遵守一些一起吃饭的规则。

对食物的一个重要方面就是“认知”，然而，这种认知与情感是不可脱节的。在断奶期间，食物是通过颜色，口味，气味，新的质感成为一发现，同时它也是游戏，好奇心和尤其是乐趣。有时，它也可能是恐惧，拒绝一些不认识的东西，新口味或以不同方式制备的食物。

为此，我们需要准备食物的人— 厨师，和提供食物的人— 教育工作人员的良好合作。

对我们来说很重要，无论是托儿所或家庭，都不要只担心食物的数量，更要确保从断奶开始，与所吃的食物保持良好关系，为他的健康和未来打下基础。



# 3. 制定菜单的标准I



# 3. 制定菜单的标准I

营养在每个人的生活中都起着重要的作用，对小孩来说，更要特别注意。

从出生起，便要习惯营养正确的饮食习惯，促进母乳喂养，但之后也不要忽视营养或质量方面的重要性。尤其是在幼儿园里，它更起到了教育作用，这方面一定要特别注意，以及卫生标准，来确保“安全”的膳食。为此，佛罗伦萨市政府直接管理的所有托儿所都具有精确而准确的规则，这些规则包含在HACCP自我控制手册中，可在每个设施和佛罗伦萨市政府的网站0-3岁教育网页咨询。

吃饭是一种乐趣，在准备食物这方面也不能忽视，使它能刺激吃饭的欲望和味道的教育。这解释了特殊的注意于食物的外观，和提供的食物能否用它的外观，气味和质感唤醒食欲，并令他有发现新口味的意欲。

这一切更不可忘记孩子的消化能力是逐渐发展的，引进新食物（断奶）的时间是特别细腻：每个孩子都有他不同的时间和方式去接受饮食中的变化。



...ere il formaggio da soli...

le carot...



# 4. 菜单的验证

# 4. 菜单的验证

在佛罗伦萨市政府直接管理的幼儿园内，菜单和膳食表是已经通过HACCP办公室与服务 and 货物采购部的核实，它们协调幼儿园的膳食服务，与托斯卡纳华中卫生单位USL佛罗伦萨地区的专业营养师，并在意大利儿科医师联合会的协助下，考虑到SINU（意大利人类营养学会）所表明的营养参数和用新的LARN（意大利人口的能量和营养水平推荐 - 2014年10月），以及2016年9月托斯卡纳地区学校教育指引，以及托儿所厨师提供的建议和指导。

为了在托儿所使用的菜单引入新的成分，我们进行了以下程序：

- 联系了一些托斯卡纳华中卫生单位USL的营养师，他们已考虑了膳食表，托儿所厨师的菜单和食谱;
- 营养师根据LARN指南，检查膳食表和使用的重量。至于重量，是对膳食服务安排购买不可缺少的。它们也是在质量和数量方面的均衡饮食的参考;
- 膳食表已重新制定，确认儿童被分为两个年龄段，一岁以下和另一个从1岁到3岁;
- 咨询了托儿所的厨师，要求建议提出新的成分，以添加到使用中的菜单。由此获得的列表，由营养师和儿科医生进行了审查和验证，批准的新成分便包括在菜单中;
- 因此，已经能够编制进行菜单。





# 5. 菜单的特性

## 5. 菜单的特性

从很小的时候，孩子们的饮食便应多样化。所有食物都应旋转地食用，以确保正确引入必要的营养。没有一食物可以单独提供对身体所需的物质：饮食多元化是不可或缺的，但这并不容易。孩子现今的营养取决于多人（母亲，父亲，祖母，托儿所的人员），如果他们不相互沟通，可以使饮食成为单调的。由于这个原因，在家看护孩子的人去了解托儿所饮食的结构是重要的。

午餐是由托儿所的厨师每天准备的。

菜单是区别於冬季的4周和夏季的4周。它受到地中海模式的启发，其中优先选择谷物，豆类，蔬菜和时令水果，并补充蛋白质食物，如肉，鱼，鸡蛋和奶酪。该菜单还包括来自世界各地不同国家的民族菜肴，选择最适合儿童的，在每周传统菜单内提供。

菜单中有有机农作和短链的食物。

主要特点:

- 菜单指出了主要的食物，然后让厨师用他的技巧和想象力，选择每次烹饪的类型;
- 每个托儿所可以根据食物的供应安排每周菜单;
- 为谨慎确保各种多样的烹饪，刺激员工做新饭菜，根据他们的经验，从



收集使用中的食谱编写了一本食谱，在每个托儿所内均可找到一个副本；

- 烹饪应尽可能简单，但要记住，味道，香味和颜色能刺激食欲，鼓励孩子品尝和发现新的食物；
- 通过菜单可以提出新鲜的，美味的和富有想象力的菜肴，教育多元化的饮食，但始终根据孩子的能力，阶段性地提出新的食物；
- 已有一段时间，菜单包括了一些单一菜肴，例如谷物配合豆类或少量的动物源性食品（乳清乳酪和菠菜馄饨，比萨，烤蔬菜等）。这些菜肴总是伴随着面包，蔬菜和水果，构成平衡而完整的餐点；
- 第二道菜的食物是每周轮作的，为了满足儿童所需的营养素，特别是钙和铁；
- 为了提供“安全”的膳食，决定对有机农业有优先，更不使用含有O.G.M（转基因生物）的原料。

25

在每一托儿所内，厨师每天根据当天可用的成分决定菜肴。这意味着所有托儿所在同一周都会使用相同的食物，但是他们每天为孩子提供的菜肴可能会有所不同。这个选择是因为没有人比厨师更了解自己托儿所孩子的口味和喜好，也因为希望可为每个烹饪人员留下想象力，技能和组织的空间。

在需要的情况下（没有烹饪人员，无法使用一些食物或交货延误），会提供一



简单的餐，由油面食或油米饭，一个冷盘（以奶酪和/或火腿），和一生或熟的配菜为主

目前在托儿所厨房使用的有机产品

- 牛奶
- 牛油
- 酸奶
- 牛奶酪
- 莫扎里拉奶酪
- 米饭
- 意大利面
- 特级初榨橄榄油
- 小麦
- 白面粉
- 可溶性大麦
- 汤用大麦
- 玉米粉
- 巴氏灭菌鸡蛋
- 牛背肉
- 鸡肉
- 火鸡肉
- 猪肉
- 小牛肉
- 去皮番茄
- 水果和蔬菜
- 蜂蜜





## 6. 菜单的新成份



## 6. 菜单的新成份

随着市政府，营养师和儿科医生人员的联合工作结果，通过引入以下成分来扩大托儿所的菜单：

- 兔肉
- 无壳蛤蜊
- 冷冻墨鱼和鱿鱼
- 牛肉馄饨
- 全麦意大利面
- 青红椒
- 茄子
- 猕猴桃
- 草莓
- 马铃薯淀粉，用作像传统面粉
- 葵花籽油，生用准备某些民族菜肴
- 番茄浓缩汁，用于调味酱汁
- 奶油，用作调味品
- 应该指出的是：
  - - 冻蛤蜊，墨鱼和鱿鱼是会给予一岁以上的儿童
  - - 猕猴桃和草莓可以给予一岁以下的儿童



# 7. 特殊的饮食

## 7. 特殊的饮食

由于对某些食物出现问题的频率越来越多，促使市政府为儿童提供特别餐点：

- 麸质不耐症（乳糜泻）
- 对鱼类过敏
- 对鸡蛋过敏
- 对牛奶和乳制品过敏
- 乳糖不耐症

34

除了如上面列出的那些，由于慢性疾病引起的饮食问题，通常是需要永久性的修改菜单，托儿所也必须处理急性疾病，例如在呕吐和腹泻的情况下，或在胃肠炎的情况下。

当大便性质减少（或只是液体）并且量多，便是腹泻。消化不良的大便且数量很少并不表示是腹泻。

如果大便有大量的粘液和血液或次数多，则需要 离社区。

在急性肠胃炎期间，不需要停吃。经常是孩子拒绝食物或吃饭后呕吐，造成被迫禁食， 这情况不应该持续超过12个小时。事实上禁食期间会产生热量赤字，孩子的新陈代谢改变，由于能量的需求使用脂肪，导致生产通常称为“丙酮”情况的酮体。因为这个原因，需要不改变常规菜单来试图克服他拒绝食物的可能。

在这种特殊情况下，通过频繁给予小孩水或再水合溶液来避免脱水是重要的。



为了避免“丙酮”的情况，是没有改变菜单的需要， 只要让你的孩子吃他想要的东西。

“胃肠炎后的特别饮食” 是没有科学依据的，反而，目前所有专家认为即使在胃肠炎的情况下也不需改变小孩的饮食习惯。

然而，是可以构想为胃肠道紊乱（例如，消化不良，周期性的丙酮呕吐）的一通用饮食，为小孩提供更易消化和吸收的食物。

如果孩子出现胃肠道疾病的最初症状，家人可以要求你的子女遵循特定的饮食，为期不超过3天，它包括：

- 油意面或油米饭
- 肉或鱼
- 土豆或胡萝卜
- 磨碎的水果

为此，家人必须填写在托儿所中找到的表格并交给托儿所的厨师。

在食物不耐症和过敏的情况下，饮食起着媲美真正的治疗作用。因此，医生经过严格的诊断测试，必须以“可靠诊断”编制证书，并开出适当的饮食疗法。

特殊菜单的制定，是尽可能减少从托儿所的菜单中转移，为要有特殊饮食的小



孩能参予午餐时间，让他们在一个舒适，对个人需求敏感和细心的环境中成长。

关于乳糜泻，请参阅区域市政局决议案1036/2005的规定，和附件A“准备和/或供应无麸质产品给最终消费者的食品企业监督指南”。

### 特殊饮食要求

36

要利用此特殊饮食菜单，儿童的父母或监护人必须：

- 家庭医生或儿科医生予自由选择下，作证书证明哪些食物应从饮食中排除;
- 及时通知厨师，填写在托儿所中找到的表格，并附上证书。

特殊饮食的要求在认证医师指定的整个期间内有效。

### 与伦理/文化/宗教动机有关的饮食

托儿所是在本国可与其他民族和文化的小孩接触的第一刻。为了适应由文化和/或宗教原因有不同饮食需求，我们有两个替代菜单:

- 1) “排除了猪肉和牛肉的菜单”;
- 2) “奶蛋素食”，其中优选蔬菜食品，排除肉类，鱼类及其衍生品。

如果家庭决定要求上述两种特殊饮食菜单，请填写可以在托儿所中找到的表



格，并将其交给厨师。

这些饮食遵循当天的菜单，不包括例如猪肉与它的衍生品和/或其他不允许的食物，并用具有相同营养特征的食物代替。





## 8. 出生后第一年的饮食

## 8. 出生后第一年的饮食

出生后，每个孩子开始一长时间的宫外生活适应期，面对一些我们已解决的问题，如重力的作用，温度变化，强烈的光线，突如其来的噪音等。逐步 妥地习惯了这个世界上，最初像一个陌生人，就好像渐渐地习惯于满足他以前不被感知的需求，如饥饿。慢慢的从一个基本容易吸收的饮食（牛奶），到一个复杂和精心，需要更多工作去被吸收，从而满足其营养需求。这时段发生在生命的第一年，通常被称为“断奶”。它不仅能够使用不同的营养来满足他的能量需求，还可以通过接受各种各样的情绪来享受食物。

40

### 断奶期间

断奶只不过是一饮食习惯的改变，这通常开始于第六个月，用简单和处理过的食物开始，以便孩子可以容易食用，直到更多的加工和小块食品。为了帮助家庭选择母乳喂养孩子（直到孩子年满一岁），托儿所服务处已经制定了一个可启用的程序，可以在网络链接上发布的手册第69页查阅：

[educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MA-NUALE\\_HACCP\\_firmato\\_Pilotti.pdf](http://educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MA-NUALE_HACCP_firmato_Pilotti.pdf)

### 最初汤类和蔬菜汤



蔬菜汤是用新鲜的时令蔬菜制成的。它是将充分清洗过和切成片的蔬菜，在非盐水中用文火煮沸约一小时。在这汤中会加入谷物乳膏（米，玉米，黑麦，燕麦，混合谷物），让孩子逐渐习惯更大的质感，从乳膏到粗面粉，薄片，最后小意大利面或熟米饭。准备好的儿童食品，会加入巴马干酪，特级初榨橄榄油和两汤匙作蔬菜汤的菜泥。

6-12个月

41

全天吃的食物

第二道菜 – 传统菜单：白肉，奶酪，熟火腿（不含多聚磷酸盐）和鸡蛋，鱼，豆乳膏和红肉。

第二道菜 – 排除了牛肉和猪肉的菜单: 白肉，奶酪和鸡蛋，鱼，豆泥

第二道菜 – 奶蛋素食: 奶酪和衍生品，豆类和蛋



方案一（单碟）	方案2（多道餐）
上午8点 连续性牛奶 饼干	上午8点 连续性牛奶 饼干
上午10点 水果	上午10点 水果
中午12点 蔬菜汤 菜泥和土豆 巴马干酪 小意大利面 *1 红/白肉*2 或奶酪*3 或鱼*4 或豆泥*5 特级初榨橄榄油	中午12点 番茄卡佩利尼面*1  巴马干酪  红/白肉*2 或奶酪*3 或鱼*4 或豆泥*5 蔬菜和土豆 磨泥或小块 特级初榨橄榄油
下午4点 全酸奶 水果	下午4点 全酸奶 水果



## 注释

这两种方案已被提出作为替代方案：第一个是传统的方案，其中食物是单碟的，另一个是多道的菜（第一和第二）。

我们可以通过评估孩子的能力来选择这两个提案。

\*1 对于第一道菜，可以交替各种不同大小的小意大利面，熟米饭，大麦乳膏，玉米，燕麦，黑麦，粗面粉

\*2 除了白肉之外，还可以引入红肉和不含多磷酸盐的火腿。

后两者和小牛肉不包括于排除了牛肉和猪肉的菜单

\*3 奶酪：软芝士，巴马干酪，乳清干酪，莫扎里拉奶酪

\*4 鱼：鳕鱼，石斑鱼，角鲨，鲈鱼，安康鱼，墨鱼，鱿鱼

\*5 豆泥：最初只可以加入蔬菜汤内。之后，可以替代肉类或奶酪（豆泥替代意大利面或米饭）。



一周内第二道菜的选择替代	推荐食用次数	半素食第二道菜的平均选择	奶蛋素食第二道菜的平均选择
• 肉	5次 30克	4次 30克	-----
• 鱼	3次 40克	3次 40克	-----
• 火腿	1次 20克	-----	-----
• 奶酪	3次 30克	4次 30克	7次 30克
• 鸡蛋	1次1个	2次1个	3次1个
• 熟豆类	1次 50克	1次20克	1次 50克

**注释**

由于牛奶是高蛋白，富含盐而铁少，没有充足营养给予至一岁的小孩。因此，优选在粉末或液体的连续性牛奶，富含铁。

烹饪必须尽可能简单。蒸，烤，煮，番茄并加入香料和调味料。

至一岁的小孩是不应在烹饪内使用盐。





# 9. 从1到3岁的饮食

# 9. 从1到3岁的饮食

一岁的小孩可以与成年人坐在桌上吃同样的食物，但是要符合一定的原则，这些原则也适用于“大人”的：

- 少盐
- 少简单的糖
- 不要复杂的食谱
- 总是有水果和蔬菜
- 少量动物脂肪
- 

1到3岁

全天的饮食

推荐每日4次膳食，热量分配如下：

- 早餐20–25 %
- 午餐35–40%
- 下午小吃 10–15%
- 晚餐 25–30%

全天吃的食物

- |   |         |        |
|---|---------|--------|
| • | 全脂牛奶    | 150 cc |
| • | 全酸奶酪    | 125 克  |
| • | 面包      | 60 克   |
| • | 意大利面/米饭 | 60 克   |
| • | 水果      | 300 克  |
| • | 蔬菜      | 200 克  |
| • | 果酱/蜂蜜   | 30 克   |
| • | 巴马干酪    | 7 克    |
| • | 油       | 25 克   |
| • | 饼干      | 10 克   |



分配示例

早餐:	全脂牛奶 饼干
上午小吃:	水果
午餐:	各种谷物 第二道菜 蔬菜 特级初榨橄榄油 巴马干酪 面包
下午小吃:	全酸奶酪 水果
晚餐:	谷物汤 第二道菜 蔬菜 特级初榨橄榄油 巴马干酪 面包



一周内第二道菜的选择替代 (14 餐)  
菜单推荐食用次数:

	传统	半素食	奶蛋素食
肉	5 次 30 克	4 次 30 克	-
鱼	3 次 40 克	3 次 40 克	-
生/熟火腿	1 次 20 克		-
鸡蛋	1 次 1 个	2 次 1 个	7 次 1 个
奶酪	3 次 30 克	4 次 30 克	7 次 30 克
煮熟的豆类	1 次 60 克	1 次 60 克	4 次 60 克

肉的种类：鸡肉，火鸡肉，兔肉，小牛肉，牛肉，猪肉。

萨拉米香肠：不含多聚磷酸盐的生和熟火腿。

奶酪类型：牛奶酪，乳清乳酪，莫扎里拉，巴马干酪。

冷冻鱼的种类：鳕鱼，鲈鱼，角鲨，安康鱼，鱿鱼，墨鱼，石斑鱼，天然保存在罐装的蛤蜊和金枪鱼（后者用作第一道菜的调味品）。

干，新鲜或冷冻豆类的种类：豆子，鹰嘴豆，扁豆，豌豆。

鸡蛋：巴氏灭菌鸡蛋可用于准备菜单提供的第二道菜煎蛋卷，而普通鸡蛋可以用作为一些菜肴的成分（肉丸，果馅饼等），因此数量有限。



## 小吃

主要是:

面包和果酱，水果，果汁，酸奶和饼干，牛奶和饼干，面包和油，面包和番茄，油面包和半份水果，一块蛋糕，用牛奶或奶油和水果做的冰淇淋。

为父母提供的建议

午餐晚餐一体化

通过了解托儿所的菜单，按照推荐第二道菜的食用次数频率，来简化整合晚餐。

第二道菜的食用次数频率

一周内第二道菜的选择替代	在托儿所食用次数频率(每周5餐)	在家食用次数频率(每周9餐)	总的餐次数频率(每周7次午餐+7晚餐)
肉	1-2次	2-3次	4次
鱼	1次	2次	3次
豆类	1次	/	1次
奶酪	1次	3次	4次
生/熟火腿	每15天一次	每15天一次	1次
鸡蛋	每15天一次	每15天一次	1次



重要的是尽可能多样化。

奶酪的使用是相当频繁的（每周4次），因为这个年龄段的钙需求量很高。但要记住的是，奶酪在许多热菜准备中会用到：比萨饼，乳清乳酪和菠菜馄饨，蔬菜果馅饼。

对于在家中使用的分量，可以参考托儿所准备膳食的指示。为了促进均衡和多样化的饮食，食物被分成几组。每组包括营养相当的食物。

任何食品可以由属于相同组的食物取代。这些组别分别是：

- 谷类和块茎（意大利面食，面包，大米，玉米，大麦，燕麦，小麦，土豆）。这些食物是淀粉和能量最重要的来源。推荐用量：每天2-4份。
- 水果和蔬菜 该组是维生素A，C和纤维的主要来源。
- 这个组中的食物应是多种多样，大量的在餐桌上。推荐用量：每天3-5份。
- 牛奶和衍生品（牛奶，酸奶，奶酪和乳制品）。该组提供钙，蛋白质和B2和A维生素。推荐用量：每天1-2份。
- 肉，鱼，鸡蛋，干豆类 该组提供高品质的蛋白质和铁。推荐用量：每天1-2份。



- 调味脂肪 该组包括蔬菜和动物脂肪。特别优选的是特级初榨橄榄油。推荐用量：每天1-3份。



	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
蔬菜												
大蒜						x	x	x				
芦笋					x	x						
甜菜根					x	x	x	x	x	x		
甜菜	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
西兰花	x	x	x	x	x					x	x	x
朝鲜蓟	x	x	x	x	x	x					x	x
菌										x	x	
胡萝卜	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
卷心菜	x										x	x
花椰菜	x	x									x	x
布鲁塞尔白菜	x	x	x							x	x	x
黄瓜				x	x	x	x	x	x	x		
菊苣	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
萝卜青菜						x	x					
小葱				x	x	x	x					
洋葱							x	x	x			
豆						x	x	x	x	x		
刀豆角					x	x	x	x	x			
豆荚					x	x						
茴香	x	x	x	x						x	x	x
苦苣	x	x	x	x						x	x	x
生菜	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
茄子							x	x	x	x		
土豆							x	x				
蕃茄						x	x	x	x	x	x	

水果和蔬菜的季节

豌豆			x	x	x	x	x					
象大蒜	x	x	x	x	x					x	x	x
油菜叶	x	x	x	x						x	x	x
红油菜籽	x	x				x	x	x	x	x	x	x
西葫芦						x	x	x	x	x		
南瓜	x	x	x						x	x	x	x
水果												
杏子						x	x					
橘子	x	x	x	x	x				x	x	x	x
柑桔	x	x								x	x	x
草莓				x	x	x	x	x				
苹果	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x
甜瓜						x	x	x	x	x		
梨子	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x
桃子						x	x	x				
梅子						x	x	x	x			
猕猴桃	x	x	x	x						x	x	x
葡萄									x	x	x	
樱桃					x	x						
枇杷					x	x						
西瓜							x	x				
柿子										x	x	
柚子	x	x	x	x						x	x	x
无花果							x	x	x			
杨梅							x	x	x			



# 10. 托儿所的节日聚会

# 10. 托儿所的节日聚会

午餐是托儿所的重要时刻，一个常规，在许多如营养，教育，社交方面都重要。它也有帮助孩子指示时间，成为整天的“安心”参考点功能。

节日聚会却是新奇的活动，可以与其他孩子和成人分享欢乐的场合和游戏，打破常规，为孩子的童年记忆留下痕迹。

在托儿所会庆祝圣诞节，狂欢节，新年和生日。有时和家人一起庆祝，有时只与小孩子。

在所有大小的节日聚会，食物是我们“在一起”的象征。

于儿童的年龄，并考虑到我们不能无视为社区提供的健康和卫生规则，旨在保护健康。如果家庭打算携带诸如蛋糕或糕点产品等来庆祝生日或托儿所的特殊活动，则需：

事先通知托儿所的厨师，他可以建议家人购买最适合的产品;

购买一些易于识别和能追溯其来源的产品;

选择一般产品在面团，馅料和在装饰品里不包含，甜酒，奶油，蛋酒，黄奶油，巧克力和任何含有有可能引起过敏的食物产品。

购买的产品必须交给托儿所的厨师，并附上收据，成分列表和到期日期。如果厨师检测到潜在的过敏物质或产品，他必须拒绝提供的产品。

## 潜在的过敏产品

根据欧盟条例1169/2011，在托儿所采用的菜单中可能会出现以下潜在的过敏原物质或产品：

含有麸质的谷物（面粉，面条和面包）以及其他衍生产品;

1. 甲壳类及衍生产品;



2. 鸡蛋及衍生产品;
3. 鱼及衍生产品;
4. 花生及衍生产品;
5. 大豆及衍生产品;
6. 奶及衍生产品;
7. 坚果及衍生产品;
8. 芹菜及衍生产品;
9. 芥末及衍生产品;
10. 芝麻及衍生产品;
11. 含二氧化硫和亚硫酸盐的产品;
12. 羽扇豆及衍生产品;
13. 软体动物及衍生产品。;

我们邀请家庭使用托儿所的表格，向厨师报告任何可能的过敏。



### 谨慎使用的食物

- **黑巧克力** 在这巧克力中含有高比例的可可。其进吃可过量摄取可可碱（类似于咖啡因的物质），对中枢神经系统具有刺激性质并释放显着量的组胺，是过敏和炎症介体。在牛奶巧克力中，可可的百分比低得多，因此可以使用。
- **肠类**（香肠，萨拉米香肠，意式肉肠）应避免，因为它们包含有高的防腐剂或其它添加剂。熟和生火腿并不是肠类，因此可以给予。
- **油腌蔬菜和油腌金枪鱼** 在没有空气的情况下储存可允许厌氧菌（活在没有空气的）的增殖，生产危险毒素。
- **泡菜**是要避免的，因为醋总是含有一点酒精。
- **含糖饮料** 是要避免，因为它们不解渴，而且促进超重和蛀牙。最清凉的饮料是水，即使喜欢的苏打水也可。
- **酒精糖浆** 用于浸泡馅饼的糖浆含糖和酒精是要避免的，因为酒精对中枢神经系统的不良影响是众所周知的。它们可以用果汁，牛奶或通过筛子的果冻来完全替代。
- **染料和香料** 它们的使用完全没有任何营养作用，因此最好将它们排除。



## 注意

- 奶油甜点：在这些糕点的准备，容易地繁殖严重食物中毒的细菌（如肉毒杆菌）。只是当糕点的奶油成分被煮熟，然后将其迅速吃掉，这才是唯一安全的方法。
- 籽油：除了橄榄油以外，当生用的原油（玉米，花生或向日葵种子，而不是各种种子）是允许的，但它们在烹饪中的使用必须避免，因为它们的“烟点”是最低的。简而言之：由于种子油对烧成抗性较差，只能生用。而煎饼（例如）应在橄榄油中煮熟。
- 黄油：黄油的使用是没有限制，只要它在短时间在正确的温度下储存，避免腐臭。对于用冷黄油所做出的奶油来说，这并不是这样。腐臭和微生物增殖的可能性，令它的使用不被推荐。使用这种奶油作馅料的蛋糕是不允许的！
- 香蒜酱：据认为，生罗勒的使用并不完全安全，因有细菌感染的可能性（李斯特菌）。这种可能性通过巴氏灭菌过程中抵消。即使消毒也达到相同的效果，但显著改变了产品的感官特性。应当注意的是，在托儿所中，香蒜酱的制备专用特殊彻底的清洁，并注意清洗罗勒香蒜和即时将其迅速吃掉。这样，感染的风险几乎为零。
- 柑橘类：在用于果汁或糕点之前，必须将其冲洗干净，因为通常为了它们的储存，在其表面上使用蜡或苯甲酸酯。



# 冬季菜单 夏季菜单

## 冬季菜单

1

2

第一周

玫瑰酱/甜菜根，菠菜和乳清干酪意面  
油豆  
或  
培根蕃茄意面  
油豆

第二周

奶油/黄油意面  
佛罗伦萨豌豆  
生/熟蔬菜

蔬菜烩饭  
去骨兔肉  
生/熟蔬菜

蔬菜汤/泥  
墨鱼/鱿鱼  
土豆  
或  
墨鱼/鱿鱼小麦  
生/熟蔬菜

蔬菜汤  
生火腿  
土豆泥

素烤面  
或  
素千层面  
三熟蔬菜

蛤蜊/金枪鱼意面  
鱼  
生/熟蔬菜

饺子蔬菜汤  
火鸡  
生/熟蔬菜

蔬菜乳膏与意面/面包片/饭/小麦/大麦  
奶酪  
生/熟蔬菜  
或  
威尼斯豆和面  
生/熟蔬菜

蔬菜烩饭  
鸡蛋  
混合沙拉

## 冬季菜单

3

第三周

番茄馄饨

焗蔬菜

蔬菜汤/泥

鱼

土豆

或

古斯米与鱼，豆类和蔬菜

肉酱厚玉米粥

生/熟蔬菜

新鲜时令蔬菜意面

鸡

生/熟蔬菜

蔬菜乳膏

比萨/面包/有馅福卡恰

4

第四周

酸奶米饭

油或番茄豆

生/熟蔬菜

或

豆，饭和猪肉

土豆泥

番茄饺子

奶酪

混合沙拉

蔬菜汤

墨鱼/鱿鱼

土豆

油意面

鸡蛋

生/熟蔬菜

鲜菜大麦汤/面包汤与蔬菜

烧腩肉烤

生/熟蔬菜

## 夏季菜单

1

第一周  
香蒜酱小麦/大麦  
奶酪  
生/熟蔬菜

2

第二周  
季节性蔬菜意面  
兔肉  
生/熟蔬菜

蔬菜汤  
火鸡肉  
生/熟蔬菜

番茄玉棋  
油豆  
生/熟蔬菜

新鲜番茄意面  
油豆  
沙拉

油/黄油意面  
墨鱼/鱿鱼  
生/熟蔬菜

新鲜蔬菜汤和面包片  
鱼  
土豆泥

番茄面包汤  
鸡蛋  
生/熟蔬菜

油饭  
生火腿  
生/熟蔬菜  
或  
广东炒饭

新鲜蔬菜小麦/大麦汤  
牛肉  
土豆泥

## 夏季菜单

3

第三周  
香蒜酱意面  
生火腿  
生/熟蔬菜

4

第四周  
油饭  
奶酪  
生/熟蔬菜

蔬菜汤  
乳清干酪和小牛肉丸子  
土豆

蔬菜汤  
油或番茄豆  
生/熟蔬菜

披萨/有馅福卡恰/蕃茄起司羅勒面包  
沙拉

番茄和罗勒意面  
鸡蛋  
生/熟蔬菜 或  
番茄和罗勒意面  
乳清干酪和西葫芦穆萨卡

蔬菜烩饭  
油或番茄豆  
生/熟蔬菜  
或  
西班牙豆和蔬菜饭

蔬菜全麦意面  
鱼  
生/熟蔬菜

蛤蜊/金枪鱼意面  
鱼  
生/熟蔬菜

新鲜时令蔬菜乳膏  
鸡肉  
土豆泥





要了解更多

# 要了解更多

- [意大利人类营养学会 \(S.I.N.U.\). LARN — 意大利人口的能量和营养水平推荐 “Livelli di Assunzione di Riferimento di ed energia per la popolazione italiana”. 2014 IV版本, 没有定量的标准](#)
- [意大利人类营养学会 \(S.I.N.U.\). — 定量的标准 “Standard quantitativi delle porzioni”. 2014 IV版本](#)
- [“Linee di indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica. Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali \(根据2003年6月5日法第8条第6款, 联合国大会2010年4月29日第131号所规定法案\)](#)
- [“Deliberazione Regione Toscana n. 898/2016, A附件 “Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica. Aggiornamento D.G.R. n. 1127/2010”.](#)
- [托斯卡纳地区区域委员会审议编号1036/2005 “Linee guida per la vigilanza sulle imprese alimentari che preparano e/o somministrano alimenti preparati con prodotti privi di glutine e destinati direttamente al consumatore finale” 和 A附件](#)

## 网址

[http://educazione.comune.fi.it/0-3anni/famiglie\\_informa/mangiare\\_al\\_nido.html](http://educazione.comune.fi.it/0-3anni/famiglie_informa/mangiare_al_nido.html)

[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2520\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2520_allegato.pdf)

<http://jama.jamanetwork.com/>

[http://educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MANUALE\\_HACCP\\_firmato\\_Pilotti.pdf](http://educazione.comune.fi.it/export/sites/educazione/materiali/0-3/MANUALE_HACCP_firmato_Pilotti.pdf)

2017年9月