

## Grammature alimentari per fasce di età

Fascia di età	Pasta o riso (peso a crudo)	Carne (peso a crudo)	Pesce (peso a crudo)	Uova
3-5 anni	Tra 40-50 g	50 g	60 g	1 uovo piccolo (50 g)
6-10 anni	Tra 50-70 g	80 g	90 g	1 uovo medio (60 g)
11-14 anni	Tra 80-100 g	Tra 90-100 g	Tra 100-110 g	1 uovo medio (60 g)

### Informazioni aggiuntive:

*Carboidrati: I quantitativi crescono con l'aumento del fabbisogno calorico.*

*Proteine: le grammature crescono perché il fabbisogno proteico cresce con l'età e la crescita corporea.*

### Fonti:

*Linee guida generali LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la Popolazione Italiana) pubblicate dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU).*