

Tabella 1 Consumo di gruppi di alimenti per fasce di età nella popolazione italiana

Dati da: INRAN-SCAI

Alimenti	Fasce di età											
	TUTTE LE ETÀ	1-3 ANNI	4-9 ANNI	10-17 ANNI MASCHI	10-17 ANNI FEMMINE	10-17 ANNI TUTTI	18-64 ANNI MASCHI	18-64 ANNI FEMMINE	18-64 ANNI TUTTI	> 64 ANNI MASCHI	> 64 ANNI FEMMINE	>64 ANNI TUTTI
Cereali	258,4	105,8	238	331	265,3	294,0	295,7	232,3	261,6	283,2	228,3	249,7
di cui biscotti, snack, cereali colazione	32,8	23,1	50,4	61,4	31,3	44,5	33,3	30	31,5	25,2	22,7	23,7
Tuberi	50,9	17,3	47,2	68,7	53,7	60,3	54,3	46,6	50,2	61,3	50,8	54,9
Legumi	11,3	5,2	10,1	13,8	9,5	11,4	11,7	11,2	11,4	14,1	9,9	11,5
Vegetali	211,2	60,5	134,3	186,3	166,4	175,1	232,6	213,1	222,1	243,5	210,6	223,4
Frutta	208,5	117,5	136	139,2	178,5	161,3	200	216,5	208,9	260,3	268,3	265,2
di cui frutta secca in guscio e semi	2,6	0,5	1,2	1	1,9	1,5	3,1	2,5	2,8	3,7	2,2	2,8
Carne bianca	20,8	14,7	23,3	24,9	18,5	21,3	22,8	18,5	20,5	20,5	22	21,4
Carne rossa	55,4	27,2	49,2	75,7	55,1	64,1	65,1	49,6	56,8	63,4	42,4	50,6
Salumi	27,3	9,3	23,3	40,5	28,6	33,8	35,4	23,2	28,8	24,7	17,6	20,4
Pesce	44,7	24	40,3	48,4	49,4	49,0	48,5	44,7	46,5	48	32,9	38,8
Latte/yogurt	139,9	371,3	213,9	181,8	160,6	169,9	110,6	137,3	124,9	130,3	148,8	141,6
Formaggio	57	24,4	44,3	63,8	54,6	58,6	65,6	54,5	59,6	57	49,9	52,7
Grassi da condimento	40,4	12,8	33,2	44,8	38,8	41,4	45,9	38,8	42,1	43,8	34,3	38,0
Uova	20,9	5,9	20	21	20,8	20,9	24,4	18,7	21,3	23,3	18,8	20,6
Dolciumi	33,1	10	35,8	51,3	36,4	42,9	36,3	31,2	33,6	28,9	26,8	27,6
Acqua	648,6	366,8	507,6	688,8	591,4	634,0	649,7	691	671,9	610,3	642,8	630,1
Soft drinks	28,6	2,1	27,9	97,9	54,3	73,4	35,5	23,7	29,1	6,1	8,5	7,6
Vino	64,1	0	0,5	4,7	0	2,1	106,5	38,4	69,8	177,7	56,6	103,8
Birra	24,6	0	0	2,6	0,9	1,6	52,2	17,9	33,7	164,2	3,2	66,0

Tabella 2 - Media e DS degli apporti di macro e micronutrienti negli adolescenti italiani (10-17 anni) e confronto con i fabbisogni medi (AR). (Ref. 5)

	Adolescenti maschi			Adolescenti femmine		
	Media	DS	AR	Media	DS	AR
Macronutrienti						
Grassi (% En)	36,9	4,9	< 35	37,2	5	< 35
di cui saturi (%En)	11,5	2,2	< 10	11,5	2	< 10
Carboidrati (%En)	47,2	5,6	45-60	46,8	5,8	45-60
di cui semplici (%En)	15,4	4,7	< 15	15,8	5,2	< 15
Proteine (%En)	15,6	1,9	12-18	15,8	2,2	12-18
Minerali						
Potassio (mg)	3123	879	3900	2737	796	3900
Fosforo (mg)	1479	396	1060	1252	333	1060
Calcio (mg)	892	344	1100	770	280	1100*
Magnesio (mg)	286	75	170-200	251	91	170-200
Ferro (mg)	12,2	3,5	7-9	10,6	3,5	7-9
Zinco (mg)	13,3	3,9	10	10,9	3	8
Vitamine						
Tiamina (mg)	1,23	0,5	0,9-1,0	1	0,3	0,8-0,9
Riboflavina (mg)	1,69	0,5	1,3	1,42	0,4	1,3
Vitamina C (mg)	136	93	65-75	128	92	55-60
Vitamina B6 (mg)	2,3	0,7	1,0-1,1	1,9	0,5	1,0-1,1
Vitamina A (Res µg)	802	767	400-500	751	855	400
Vitamina E (mg)	13,9	5	11-13	11,8	3,5	11-12
Vitamina D (µg)	2,6	2,1	10	2,4	1,8	10
Vitamina B12 (µg)	6,9	4,2	2	6,5	5,3	2

*1000 per le femmine di anni 15-17