



l'alimentazione a

scuola



COMUNE DI PAVULLO

piccola guida del mangiare sano



COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE



COMUNE DI PAVULLO

Questa piccola guida del mangiar sano, destinata agli alunni ed alle loro famiglie, costituisce un importante strumento per far crescere nei giovanissimi la consapevolezza dello stretto rapporto che esiste fra alimentazione e salute e dell'importanza di adottare, fin dalla più tenera età, comportamenti atti a favorire nel tempo una migliore qualità della vita.

Come Amministrazione Comunale siamo da anni impegnati nella programmazione e nella realizzazione di attività finalizzate alla diffusione di corrette abitudini alimentari e sani stili di vita, attività nel loro complesso orientate ad un'azione sociale di prevenzione e tutela della salute che si rivolge in particolare alle giovani generazioni.

Ne sono esempi il progetto "Alimentiamo il movimento e lo sport" ed altre analoghe iniziative avviate o in procinto di avvio, grazie a positive sinergie di azione fra il Comune, l'Azienda USL, le Scuole e le Associazioni sportive del territorio.

Un'alimentazione corretta nella sua composizione, associata alla pratica quotidiana di un'attività fisica, rappresenta infatti una delle

regole fondamentali per prevenire l'insorgenza di patologie indotte da fattori comportamentali, nonché promuovere il benessere psico-fisico individuale e tutelare la salute collettiva.

L'opuscolo "L'Alimentazione a scuola", realizzato nell'ambito delle iniziative di educazione alimentare proposte da CIR-food, si inserisce a pieno titolo nel quadro delle attività di collaborazione fra l'Ente Locale, le Istituzioni Scolastiche e la stessa Cooperativa, che gestisce il servizio di ristorazione nelle scuole del Comune.

Con l'ultimo appalto, affidato a CIR-food a seguito di procedura ad evidenza pubblica nell'agosto 2009, il Comune ha effettuato importanti scelte che interessano la qualità complessiva dei prodotti, il contenimento dei costi ambientali e la realizzazione di progetti di educazione alimentare nelle scuole.

Fra le novità più significative introdotte merita sottolineare:

- *l'estensione quantitativa e qualitativa dei prodotti DOP, IGP, da agricoltura biologica, a produzione integrata ed equosolidali*
- *l'inserimento di alimenti di qualità prodotti*

sul territorio comunale ed acquistati da operatori locali (i c.d. prodotti a Km zero)

- *il consumo di acqua potabile del rubinetto in tutte le scuole, che consente di coniugare la qualità dell'acqua alla riduzione dell'impatto ambientale derivante da trasporto e smaltimento rifiuti.*

Un doveroso ringraziamento va all'Azienda USL di Modena, in particolare al dott. Tripodi del SIAN (servizio igiene degli alimenti e della nutrizione), ed ai pediatri dott. Guidi e dott.ssa Muratori, la cui collaborazione è stata preziosa

Il Sindaco

Romano Canovi

nell'orientare le scelte dell'Amministrazione Comunale in ordine alla definizione qualitativa del servizio di mensa scolastica.

Convinti che la cultura del "buon cibo" sia fondamentale, non solo per la crescita fisica e psichica della persona, ma anche per lo sviluppo di un armonioso e consapevole rapporto fra la dimensione biologica individuale e l'ambiente circostante, ci auguriamo di consegnarvi un modesto ma utile vademecum per la vostra futura crescita.

I nostri più cordiali saluti.

L'Assessore alla Sanità - Servizi Sociali e Scuola

Stefania Cargioli



COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE

CIR food propone una ristorazione scolastica che si qualifica attraverso la ricerca di modalità nutrizionali vicine alle esigenze dei bambini, rispettose della loro salute ma soprattutto che li sostiene nella formazione di un corretto approccio col cibo, attraverso la sperimentazione di nuovi gusti e la composizione equilibrata dei sapori.






Una ristorazione scolastica che promuove la cultura dell'alimentazione sana e del benessere che è cura del corpo e conoscenza di se stessi rispetto alla fruizione del cibo.

“Non c'è investimento migliore per la salute dei nostri figli che insegnare loro ad alimen-

tarsi in modo corretto evitando così le conseguenze tardive di errori nutrizionali precoci. L'alimentazione oltre che coinvolgere il piacere e la salute ci identifica; noi siamo ciò che mangiamo ed il cibo è una proiezione culturale che accomuna gli individui appartenenti alla stessa terra. La corretta alimentazione è parte integrante di uno stile di vita salutare". Da anni il Gruppo CIR food ha aperto un dialogo con genitori e insegnanti degli oltre 180.000 ragazzi delle scuole che gestiamo, per creare un modello di comportamento e di vita, un'educazione ed una alimentazione sana e consapevole.

il Presidente Gruppo CIR food
Ivan Lusetti

I Lusetti

→ 	UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE	7
	MA DI COSA HA BISOGNO L'ORGANISMO?	8
	I PASTI PRINCIPALI	
	La prima colazione	12
	La merenda	13
	Il pranzo	14
	La cena	16
	I GRUPPI ALIMENTARI: CON QUALE FREQUENZA?	17
	INTEGRAZIONE CASA / SCUOLA	19
	ALCUNI UTILI ACCORGIMENTI	24



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Tutti i cibi hanno una loro collocazione in una alimentazione che risponde alle nostre esigenze nutrizionali, sociali e psicologiche. Nessun cibo è proibito, ma per il controllo del peso è necessario scoprire il giusto equilibrio alimentare. Un utile strumento viene offerto dalla Piramide Alimentare.

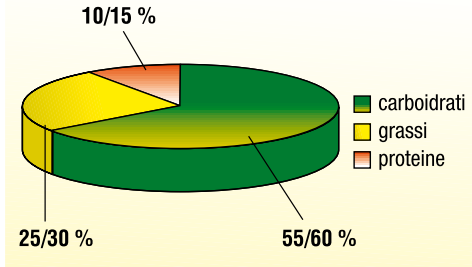
Le necessità caloriche e nutrizionali cambiano da persona a persona; in generale, per un controllo del peso ed una buona salute, è bene preferire i cibi alla base della piramide e, nel contempo limitare il consumo degli alimenti vicini al vertice.



MA DI COSA HA BISOGNO L'ORGANISMO?



Secondo le indicazioni dei LARN (le tabelle che raccolgono le indicazioni di consumo per la popolazione italiana), il 10-15% circa di tutte le calorie che ingeriamo ogni giorno dovrebbe provenire dalle proteine, il 55-60% dai carboidrati, il 30% dai grassi (questi ultimi vanno ridotti progressivamente, partendo dall'età scolare ed arrivando all'adolescenza, al 25% delle calorie totali).



Fabbisogno giornaliero di proteine, grassi e zuccheri in funzione del fabbisogno energetico

NUTRIENTE	Funzione principale	% del fabbisogno energetico
Proteine	Plastica	10 - 15%
Grassi	Plastica ed energetica	25 - 30%
Zuccheri	Energetica	55 - 60%





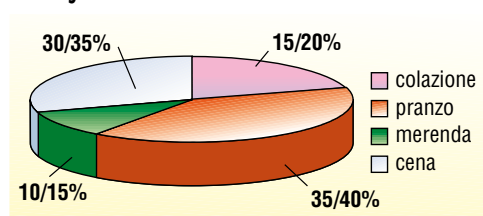
Frazionare i pasti

Oltre a curare la qualità e la quantità del cibo, è importante anche distribuirne in modo corretto l'assunzione durante la giornata. Una buona regola è quella di frazionare i pasti almeno in cinque momenti: prima colazione, pranzo, cena, uno spuntino a metà mattina e una merenda pomeridiana. Spuntini e merende non vanno considerati dei semplici riempitivi in attesa dei pasti principali, ma possono svolgere una funzione nutritiva importante, a condizione che si integrino e si armonizzino con la restante dieta, secondo i fabbisogni individuali.

Fabbisogno calorico giornaliero

Il fabbisogno calorico giornaliero è stabilito in funzione dell'età ma anche in relazione alle calorie necessarie per il mantenimento delle funzioni vitali dell'organismo a riposo (metabolismo basale), per compiere il lavoro muscolare ed intellettuale (vita di relazione e lavorativa), per digerire ed utilizzare gli alimenti stessi per crescere e mantenere poi la massa corporea (azione dinamica specifica), per mantenere la termoregolazione.

Calorie giornaliere



Come distribuire la quota di energia e di nutrienti nell'arco della giornata?

La risposta proviene da numerosi studi che dimostrano che la soluzione più "razionale" è quella riportata nella seguente tabella:

Prima Colazione	15-20%
Spuntino	5%
Pranzo	35-40%
Merenda	5-10%
Cena	30-35%

Nel bambino, l'accrescimento corporeo richiede un'ulteriore quota di energia.

Questa energia non è più necessaria in età



adulta, quando l'accrescimento vi è completato. Pertanto, il bambino ha proporzionalmente un fabbisogno superiore all'adulto.

L'unità di misura dell'energia è la Kilocaloria (Kcal).

I principi nutritivi o "nutrienti" in grado di fornire energia sono rappresentati dalle proteine, dai grassi e dagli zuccheri.

NUTRIENTE	Energia (Kcal) per grammo di nutriente
------------------	---

Proteine	4
Grassi	9
Zuccheri	4

Come è facile rilevare, i grassi liberano più del doppio dell'energia rispetto alle proteine ed agli zuccheri. Quando le calorie introdotte con gli alimenti superano quelle consumate dall'organismo, la quota in eccesso viene accumulata sottoforma di grasso.

Ciascuna età della vita è associata ad un particolare fabbisogno di energia.

Naturalmente l'attività fisica incide in maniera determinante sul nostro consumo di energia. Ad esempio, un bambino che pratica sport ha bisogno di più energia rispetto ad un suo coetaneo "sedentario".

Tuttavia, entrambi hanno bisogno di un certo quantitativo di energia per soddisfare il metabolismo basale, per consentire l'assorbimento e l'utilizzazione dei principi nutritivi, per compiere il lavoro intellettuale (ad es. l'attività scolastica), muscolare e per garantire l'accrescimento corporeo. Pertanto, è utile avere a disposizione dei valori di energia e nutrienti da usare come riferimento.

Questi valori sono i livelli di Assunzione Raccomandata dei Nutrienti o, più semplicemente, LARN, elaborati da un comitato di nutrizionisti italiani.



Valori Raccomandati di Assunzione Giornaliera di Energia in età prescolare, scolare ed adolescenziale

ETA' (anni)	PESO (Kg)		ALTEZZA (cm)		ENERGIA (Kcal)	
	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine
4 - 6	20	19	112	111	1850	1650
7 - 9	27	27	129	128	2100	1900
10 - 12	37	38	145	146	2250	2000
13 - 15	51	51	162	160	2550	2150
16 - 17	64	56	173	163	2800	2200

L'eccessiva introduzione di calorie con gli alimenti si traduce in un aumento del tessuto adiposo (grasso) e quindi in un aumento di peso.

Il controllo del peso corporeo rappresenta pertanto un modo piuttosto semplice di verificare il proprio "bilancio energetico", ovvero la differenza tra energia introdotta con il cibo e quella effettivamente consumata dall'organismo.

E' importante prevenire l'obesità ed il sovrappeso dei bambini.

Se presentano un eccesso ponderale è eleva-

ta la probabilità di diventare "adulti obesi", con conseguente maggiore rischio di diabete, aterosclerosi e malattie cardiache.

Pertanto, non si deve esitare a rivolgersi al pediatra nel caso il bambino sia sovrappeso od obeso.

In tutti i casi il modo migliore per perdere peso è quello di adottare un'alimentazione corretta ed equilibrata e di fare attività fisica (attività ginnica, passeggiate a piedi, in bicicletta, ecc.).

La prima colazione: il pieno di energia

A distanza di 10-12 ore dalla cena, si ha bisogno di energia facilmente disponibile e non rifornirsene vuol dire esporre il fisico al rischio di una vera e propria crisi ipoglicemica a fine mattina (non c'è più abbastanza zucchero nel sangue). Questo rischio è maggiore nei bambini e negli adolescenti, dove si osservano un'inevitabile caduta di attenzione a scuola e un minore rendimento in termini di velocità di apprendimento e di capacità di concentrazione.

La prima colazione dovrebbe sempre prevedere la presenza di:

- un alimento ricco di proteine (latte, yogurt, uovo, formaggio magro, ricotta, prosciutto magro, ecc.)

- un alimento a base di carboidrati (pane, cereali in fiocchi, fette biscottate, biscotti secchi o frollini, crostata, miele, marmellata ecc.)
- una bevanda come the, acqua o succo di frutta per integrare il necessario apporto di liquidi.
- un frutto fresco

Esempi di colazione "equilibrata" che fornisce circa 300 Kcal

Alimento	Gr.	Kcal
Latte intero	150	94,5
Fette biscottate	30	122
Miele	20	61
Kcal Total		277

Yogurt intero	125	82,5
Biscotti secchi	30	125
Zucchero	5	20
1 frutto di stagione	130	70
Kcal Totali		297

Latte intero	200	126
Fiocchi di cereali	35	131
Zucchero	10	40
Kcal Totali		297

Pane integrale	60	134
Formaggio	30	90
1 frutto di stagione	130	70
Kcal Totali		294





La merenda

Fare uno spuntino a metà mattina e a metà pomeriggio è sicuramente utile per mantenere il giusto livello di energia.

È importante dare alla merenda la giusta rilevanza: non deve essere solo un “riempitivo”, ma un vero e proprio “minipasto”, prevedendo scelte diverse a seconda delle situazioni, dell’età e dei gusti del bambino.

Una merenda per essere buona deve avere caratteristiche nutrizionali ben precise, e cioè saziare la fame del momento senza però appesantire troppo la digestione e togliere l’appetito per il pranzo o la cena: deve essere equilibrata nei componenti, in particolare non deve essere né troppo dolce né troppo salata.

Nell’offrire la merenda al bambino è importante tenere presenti le sue preferenze alimentari.

Ideale è **la frutta** che fornisce poche calorie ma molte vitamine. Oltre che mangiata tal

quale può essere un complemento in forma di succo o spremuta, eventualmene accompagnata da un pacchetto di crackers, meglio se integrali e non salati in superficie.

Ottimo è **lo yogurt**, per la sua ricchezza di calcio e di proteine; per non far stancare il bambino si può variare la presentazione e il gusto, arricchendolo con alcuni pezzetti di **frutta, cereali, frutta secca o biscotto**.

Estrema attenzione alle patatine fritte, che anche se sono le merende più gradite dai bambini, sono le meno raccomandabili sotto il profilo nutrizionale, per l’elevata quantità di olio e spesso anche di sale che possono contenere.





Il Pranzo

Il pranzo è il pasto più importante della giornata e se il bambino ha seguito fino a questo momento i consigli su come distribuire le calorie della colazione e della merenda, arriverà all'ora di pranzo con un sano appetito.

Le nostre consuetudini alimentari configurano il pranzo composto da un **primo piatto**, da un **secondo con contorno accompagnato da pane e un frutto**. Un pranzo di questo tipo è ottimo in quanto sono presenti **tutti i tipi di nutrienti essenziali** (proteine, carboidrati, lipidi, ecc.), deve però esser equilibrato nelle quantità dei singoli alimenti.

Generalmente, nelle abitudini italiane, si tende ad esagerare con gli apporti proteici



di origine animale (carne, pesce, uova, formaggi, salumi).

L'Istituto Nazionale della Nutrizione oltre a fornire le indicazioni corrette sul fabbisogno calorico giornaliero, dà anche indicazioni sulla quantità giornaliera di proteine necessarie alle varie fasce di età.



Proteine gr.	Età anni
13 - 23	1-3
21 - 28	4-6
29 - 42	7-10



Nella consuetudine comune queste quantità non vengono in genere rispettate poiché siamo abituati a far consumare ai bambini 80/100 gr. di carne o pesce a pasto.

Gr. 100 di carne contengono gr. 20 di proteine circa.

Gr. 100 di pesce contengono gr. 18 di proteine circa.

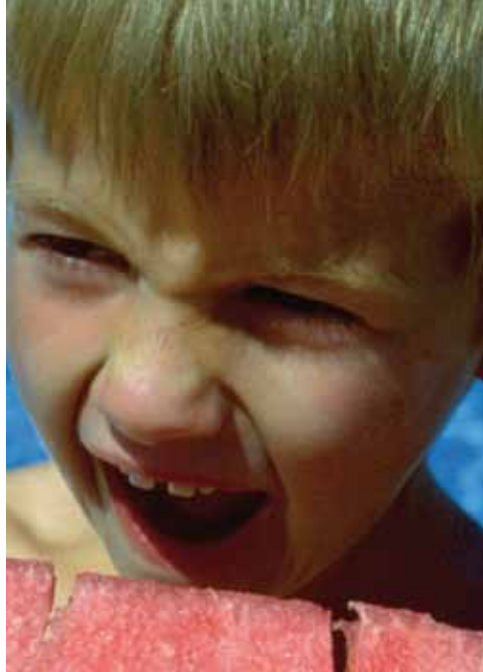
Si raggiungono così 38 gr. di proteine alle quali dovrebbero essere aggiunti tutti gli altri alimenti che vengono consumati nella giornata ad esempio:

Latte gr.100 = gr. 3,3 di proteine circa

Pasta gr. 80 = gr. 8,6 di proteine circa

Pane gr.100 = gr. 9,0 di proteine circa

Con il consumo di questi alimenti nelle quantità riportate, si introducono circa 67/68 gr. di proteine giornaliere, che rappresentano una quantità superiore al necessario consigliato.



Pertanto è importante che i bambini consumino a pranzo e a cena una quantità inferiore di proteine animali: un eccesso proteico non migliora la salute e la crescita del bambino.

Le giuste quantità e varietà sono quindi importanti per apporti nutrizionali equilibrati ed una crescita in salute.



La cena

La cena rappresenta il momento dedicato alla consumazione del cibo che più facilmente trova la famiglia tutta riunita.

La mamma, il padre in genere consumano il pranzo fuori casa ed il bambino a scuola.

La cena diventa un pasto importante, di ritrovo della famiglia, ma tendenzialmente eccessivamente calorico e sostanzioso con squilibri calorici e nutrizionali. Sarebbe bene orientare la cena sul **"piatto unico"** associato ad abbondanti porzioni di verdura cruda e/o cotta, frutta cruda e/o cotta.

Meglio il consumo di verdura e frutta crude rispetto quelle cotte in quanto queste ultime, in seguito all'azione della temperatura, risultano meno ricche di vitamine e di sali minerali.

Una cena adeguata alle necessità in relazione alle varie fasce di età ai giusti apporti calorici e nutrizionali può concludere correttamente una giornata alimentare, predisponendo il bambino ad un buon sonno senza inutili appesantimenti.

Per piatto unico si intende l'abbinamento della pasta o riso, con legumi, o con pesce, o con formaggio.

I piatti unici sono completi dal punto di vista nutrizionale e possono essere integrati con verdura e pane.

I genitori dovrebbero educare i loro bambini a considerare i piatti unici come sostanziosi ed equivalenti all'associazione di un primo e di un secondo.

Alcuni piatti unici

Riso e ceci, pasta e lenticchie, pasta e fagioli, insalata di riso, sfornati di patate e formaggio, polenta al ragù, pasta con passato di legumi, pizza, pasta con pesce, crema di piselli con crostini di pane, ecc.



I GRUPPI ALIMENTARI: CON QUALE FREQUENZA?



FRUTTA E VERDURA

DA 3 A 4 CONSUMI AL GIORNO

Il consumo di frutta e verdura deve essere di oltre 400 grammi al giorno; rappresenta una fonte importantissima di fibre e vitamine, soprattutto A, C, nonché di sali minerali. E' un alimento che dovrebbe essere sempre presente a tavola.

Il consumo di fibre alimentari deve essere maggiore di 25 grammi al giorno.

PANE, PASTA, CEREALI

DA 2 A 4 CONSUMI AL GIORNO

Sono alimenti che forniscono la più importante fonte di energia (l'amido, cioè zucchero complesso), facilmente utilizzabile dall'organismo. Cereali e loro derivati sono ricchi di proteine che, se consumate insieme ai legumi, rappresentano una miscela ottimale di proteine e vitamine del gruppo B.

LATTE E LATTICINI

DA 1 A 2 CONSUMI AL GIORNO

Il consumo di latte, formaggi e latticini deve essere favorito nel periodo dell'accrescimento. La funzione principale è quella di fornire calcio. Inoltre gli alimenti di questo gruppo

contengono proteine di ottima qualità e alcune vitamine (soprattutto A e B2).

CARNI, PESCI

DA 1 A 2 CONSUMI AL GIORNO

La funzione principale di questo gruppo di alimenti è quella di fornire proteine, oligolelementi (zinco, rame e ferro in particolare) e vitamine del gruppo B.

Nell'ambito di questo gruppo sono da preferire pesce e carni magre. Per quanto riguarda la quantità vanno moderati i prodotti più grassi, come certi tipi di carne e gli insaccati. E' bene aumentare il consumo di pesce (almeno due volte a settimana).

UOVA

Per le uova un consumo accettabile è quello di due o tre volte alla settimana.





LEGUMI

Deve essere aumentato il consumo di legumi. Essi forniscono sostanze nutritive di natura proteica che se consumate insieme ai cereali (riso con piselli, pasta e fagioli, ecc.) possono degnamente sostituire le carni.

GRASSI E ZUCCHERI AGGIUNTI DA 1 A 2 CONSUMI AL GIORNO

I grassi sono di origine animale (burro) e di origine vegetale (olio di oliva, di semi). Il loro consumo è necessario all'organismo perché forniscono, oltre ad energia, acidi grassi essenziali e permettono l'assorbimento di alcune vitamine (A,D,E,K).

Sono da preferire i grassi di origine vegetale come olio extravergine d'oliva e/o oli mono-seme a quelli animali.

Gli zuccheri semplici si trovano in molti alimenti come frutta, latte, ma soprattutto "nascosti" come zuccheri aggiunti in dolci, cioccolato, bibite.

E' bene moderarne il consumo (10 gr. massimo al giorno).



SALE

Il consumo di sale (sodio) deve essere inferiore a 6 grammi al giorno ed è da preferire sale iodato.



Esempio di integrazione alimentare tra casa e scuola

Frequenze sett. dei pasti	Alimenti	Frequenze settimanali	Esempio di frequenze fornite a scuola	Frequenze da offrire a domicilio
6	Carne	2 - 4	1 - 3	1 - 3
	Uovo	1 - 2	1	0 - 1
	Salume	0 - 2	0 - 1	0 - 2
2	Formaggio	2	1	1
6	Pesce	2 - 3	1 - 2	1 - 2
	Piatti unici:			
	Cereali e legumi	2 - 3	0 - 1	1 - 3
	Pizza + mozz. o Pasta al forno	1 - 2	0 - 1	1 - 2
Totale pasti 14			5	9

Viene riportata la distribuzione ottimale degli alimenti per una migliore integrazione tra casa e scuola. La tabella potrà essere d'aiuto

per integrare in modo corretto a domicilio l'alimentazione del bambino che consuma il pasto di mezzogiorno a scuola.



- La prima colonna “Frequenze settimanali dei pasti” indica il numero totale di pasti settimanali uguale a 14 (7 pranzi e 7 cene).

- Nella colonna successiva “alimenti” viene evidenziato l’elenco dei cibi che dovrebbero costituire l’alimento “base” di questi 14 pasti.

In particolare, dei 14 pasti, 6 dovrebbero essere rappresentati da carne o uovo o salume, 2 da formaggio, i restanti 6 pasti da pesce o piatti unici.

- Dopo la colonna degli alimenti, segue quella delle “frequenze settimanali”.

I numeri di questa colonna rappresentano il valore minimo ed il valore massimo di volte che un bambino può consumare settimanalmente l’alimento tra casa e scuola.

Per esempio la carne può essere mangiata da un minimo di 2 volte ad un massimo di 4 volte alla settimana.

- Nella colonna successiva “frequenze fornite nella refezione” è riportato il numero di volte settimanali (valore minimo, valore massimo)

in cui un particolare alimento è presente nel menù scolastico a titolo esemplificativo.

- Nell’ultima colonna “frequenze da offrire a domicilio” è indicato il numero di volte che un particolare alimento può essere proposto a casa per integrare in modo corretto la refezione scolastica.

Alcuni esempi su come utilizzare la Tabella

Quante volte possiamo dare la carne al nostro bambino a casa?

La carne può essere proposta da 2 a 4 volte ogni settimana; se la refezione scolastica per esempio la propone 2 volte, allora a domicilio possiamo darla 1 o al massimo 2 volte.

Se invece a scuola viene offerta 3 volte, allora potremmo decidere di non darla a casa, se riteniamo siano sufficienti, oppure la potremmo dare 1 volta, raggiungendo così il numero massimo (4) di frequenze previste.



Quante volte possiamo dare pesce al nostro bambino a casa?

Il pesce dovrebbe essere mangiato 2 - 3 volte alla settimana; poiché la refezione scolastica lo propone 1 - 2 volte, il bambino potrà consumare pesce a casa 2 - 1 volte alla settimana.

Quante volte possiamo dare cereali e legumi come piatto unico al nostro bambino a casa?

La colonna delle "frequenze settimanali" ci suggerisce che possono essere dati da 2 a 3 volte alla settimana; la colonna "frequenze fornite nella refezione" ci dice che vengono somministrati da 0 a 1 volta, di conseguenza quando vengono proposti 1 volta a scuola, a casa li possiamo dare 1 o 2 volte.

Possibili sostituzioni del menù a casa

Un pasto completo è solitamente costituito da un primo piatto (asciutto o in brodo), un secondo, un contorno, pane e frutta. Nel caso in cui il bambino non desideri consumare il primo piatto, è possibile "sostituire" i carboidrati complessi che esso apporta

facendogli mangiare un po' più di pane o delle patate.

Tabella delle equivalenze glucidiche (da De Cristofaro 1995)

Pasta - Riso	25 gr	30 gr	40 gr
Pane	↕30 gr	↕40 gr	↕50 gr
Patate - Legumi	↕90 gr	↕120 gr	↕150 gr

Questa tabella può essere utile per operare sostituzioni nell'ambito dei carboidrati complessi assunti con la dieta (pasta, riso, pane, patate e legumi freschi).

Ad esempio 25 gr. di pasta contengono la stessa quantità di carboidrati complessi di 30 gr. di pane e di 90 gr. di patate.





Quando possono essere utili queste equivalenze glucidiche?

Qualora il bambino mangi solo metà della sua porzione di pasta, per esempio 30 gr. invece dei 60 gr. preparati, è consigliabile fargli mangiare 40 gr. di pane in più, ottenendo così la stessa quantità di glucidi complessi.

Analogamente, quando il bambino non desidera consumare il primo piatto, i carboidrati complessi della pasta possono essere sostituiti da patate o pane, in modo corretto, seguendo le indicazioni della tabella sopra riportata.

Sostituzioni possibili tra gli alimenti consumati come secondi piatti (carne, uova, pesce, salumi, formaggi)

70 gr. di carne magra, privata cioè del grasso visibile (vitellone, vitello, maiale magro, cavallo, tacchino, pollo, coniglio) corrispondono a:

- gr.50 prosciutto crudo magro, bresaola

- gr.40/50 formaggio fresco (mozzarella, caciotta, ricotta di mucca)

- gr.80 pesce (branzino, dentice, merluzzo, orata, sogliola, palombo, trota, halibut)

- 1 uovo





Pesi e misure di uso comune (valore medio)

Alimenti	1 cucchiaino da caffè (gr)	1 cucchiaino da té (gr)	1 cucchiaio da tavola (gr)
Olio extravergine di oliva	4	5	10
Burro	8	10	20
Parmigiano Reggiano	3,5	5	10
Zucchero	5	6	10
Marmellata	10	15	-
Miele	7	10	25
Fiocchi di cereali	-	-	6-7
Sale	5	7	27
<hr/>			
1 fetta biscottata	7 - 10 gr.		
1 grissino	3 - 5 gr.		
1 cracker	6 - 8 gr.		
1 biscotto secco	5 - 8 gr.		
1 fetta di pan carré	15 - 20 gr.		
1 rosetta	50 - 60 gr.		
1 bustina di zucchero	5 - 7 gr.		
1 confezione alberghiera di burro	10 gr.		
1 conf. alberghiera di marmellata	25 gr.		
1 conf. alberghiera di miele	20 gr.		
1 formaggino	25 gr.		
1 sottiletta	20 gr.		
1 pera o mela medie	150 gr.		
1 prugna	30 gr.		
1 arancia media	170 gr.		

I GRASSI

Per limitare il consumo di grassi, ci si può attenere ai seguenti consigli:

- usare meno grassi in forma di condimento
- moderare il consumo dei grassi animali (burro, lardo, strutto, pancetta, ecc.) a favore di quelli vegetali (olio di oliva ed oli monoseme)
- limitare il consumo di latticini e formaggi e preferire quelli con minor contenuto di grassi
- moderare il consumo delle carni grasse e degli insaccati, favorendo comunque le carni magre (coniglio, tacchino, pollo, ecc.) ed avendo cura di eliminare il grasso visibile
- consumare più frequentemente il pesce ricco di acidi grassi insaturi.

GLI ZUCCHERI

Per limitare il consumo degli zuccheri semplici:

- evitare di consumare troppi prodotti di pasticceria e dolci di produzione industriale
- preferire gli alimenti ricchi di zuccheri complessi (pane, pasta, patate, riso e legumi) a quelli ricchi di zuccheri semplici (caramelle, cioccolato e dolciumi in genere)
- prestare attenzione alle bevande addizionate con zuccheri (leggere le etichette)
- provare a ricordare quante volte abbiamo assunto zuccheri semplici nell'arco della giornata, così da evitare un loro consumo eccessivo.

LE PROTEINE

- non esagerare nel consumo di carni rosse e insaccati
- preferire le carni bianche
- preferire il pesce
- utilizzare proteine vegetali con piatti combinati cereali e legumi.

LA FIBRA

Per aumentare l'assunzione di fibra, è opportuno:

- preferire gli alimenti ricchi in fibra ed "integrali" agli alimenti "raffinati"
- consumare quotidianamente frutta, ortaggi e legumi.

IL SALE

(Cloruro di Sodio, NaCl)

In individui predisposti, il sale può favorire l'insorgenza dell'ipertensione arteriosa.

E' utile diminuire il consumo di sale attenendosi ai seguenti consigli:

- limitare l'impiego di sale nella preparazione dei cibi
- limitare l'uso della saliera in tavola
- limitare il consumo di prodotti confezionati ricchi in sale (insaccati, carne in scatola, ecc.)
- ricordare che molti alimenti (formaggio, pane, ecc.) contengono già una certa quantità di sale
- utilizzare erbe aromatiche (prezzemolo, salvia, maggiorana, ecc.) anziché il sale per rendere più appetibili i vari piatti.



l'alimentazione a

scuola



COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE

www.cir-food.it