

Distribuzione dei pasti durante la giornata

Lo sviluppo psicofisico del bambino dipende in massima parte dalla qualità, dalla quantità e dalla combinazione degli alimenti nella dieta quotidiana.

La varietà nella scelta degli alimenti deve diventare una abitudine di vita se si vuole mantenere un buono stato di salute.

Oltre a cosa si mangia è importante anche come si mangia. I pasti devono essere distribuiti in modo equilibrato tra i tre pasti principali: la prima colazione (20% delle calorie totali), il pranzo (40% delle calorie totali) e la cena (30% delle calorie totali). Due leggeri spuntini vanno consumati a metà mattina e metà pomeriggio (5-10% delle calorie totali). Una buona e completa prima colazione, fatta a casa nel giusto tempo garantisce di "partire" con la giusta carica. Dopo il riposo notturno l'organismo ha bisogno di nuova energia per affrontare gli impegni della giornata!

È buona abitudine già fin dal mattino combinare alimenti di diversa natura: l'assunzione abituale di una tazza di latte o uno yogurt apporta proteine e il calcio indispensabile per un armonico sviluppo delle ossa; fette biscottate con marmellata o miele, pane meglio se integrale, biscotti, fiocchi di cereali apportano carboidrati per avere energia immediatamente disponibile; frutta fresca di stagione o succo/spremuta di frutta garantiscono vitamine e fibra.

Fra la colazione ed il pranzo non è necessario mangiare in abbondanza; se viene consumata una prima colazione adeguata lo spuntino di metà mattina, come del resto la



merenda del pomeriggio, non devono essere troppo abbondanti in quanto comprometterebbero l'appetito dei pasti principali, provocando uno squilibrio nella suddivisione calorica e di nutrienti nella giornata. Ad esempio è sufficiente non più di un frutto o yogurt, latte, una fettina di dolce da forno fatto in casa, o di pane con prosciutto cotto o crudo magri.

Alimentazione salutare a scuola e in famiglia



In età evolutiva una corretta ed equilibrata alimentazione è la principale premessa affinché il bambino di oggi divenga un adulto sano domani.

La ristorazione scolastica ha un ruolo centrale nel proporre, promuovere ed educare

ad una alimentazione idonea e nel favorire l'instaurarsi di corrette abitudini.

Iniziando da una età in cui le abitudini alimentari sono ancora in via di formazione può orientare positivamente il comportamento alimentare verso modelli corretti e consapevoli.

L'alimentazione a scuola è proiettata verso specifiche finalità di **prevenzione ed educazione nutrizionale** che assumono maggior valore se vengono declinate nell'intero contesto di vita dei bambini, sviluppando una continuità con l'ambiente familiare.

La famiglia deve sentirsi coinvolta nel confermare le scelte alimentari salutarie che il bambino riceve a scuola e rinforzare comportamenti adeguati all'interno del suo privato.

A scuola i bambini hanno l'opportunità di una offerta alimentare declinata in maniera salutare, possono scoprire il gusto di cibi e sapori diversi e superare la monotonia che spesso contraddistingue il loro modo di nutrirsi.

Soprattutto imparano a stare a tavola con il piacere di vivere il cibo come momento di piacere e di socializzazione.

A cura di: dr.ssa **Maria Gabriella Colao**

con la collaborazione del dr. **Luca Belli**

SIAN - (Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione)

Via Mamiani, 43 - Fabriano Tel. 0732 707464 - 707451

RISTORAZIONE SCOLASTICA PIANO DIETETICO BASE



ANNO
SCOLASTICO
2010/2011
autunno-inverno

Gli obiettivi del menù

- Aumentare il consumo di verdura, frutta, legumi, cereali minori (riso, farro, orzo, grano saraceno), pesce e di acqua tra le bevande.
- Favorire il consumo di alimenti di origine animale e vegetale in equilibrata ripartizione giornaliera e/o settimanale.
- Contrastare la monotonia che spesso contraddistingue l'alimentazione dei bambini scoprendo il gusto di cibi e sapori diversi.

E a cena? Semplici consigli per tutta la famiglia

Per la necessaria integrazione dei diversi alimenti consumati nella giornata è importante che i genitori tengano conto, nell'organizzazione della cena, di ciò che il bambino ha mangiato a scuola per dare equilibrio e completezza sotto il profilo nutrizionale alla giornata alimentare.

La scelta non è difficile: basta prevedere una preparazione diversa da quella consumata a scuola.

Se il bambino a pranzo ha mangiato.....a cena mangerà:

Carne

Formaggio

Pesce

Affettati

Uova



Uova / Formaggio

Carne / Pesce

Uova

Pesce / Carne

Prosciutto

Preferire pesce e carne bianca; affettati e formaggio sono da intendersi come secondo e non come riempitivo; non deve mai mancare una porzione di verdura come contorno. Le porzioni raccomandate di frutta e verdura devono essere almeno cinque.

Tra i comportamenti salutarci non va dimenticata l'abitudine quotidiana al movimento.

Almeno un'ora al giorno di gioco e attività fisica.

Non più di due ore al giorno di TV e videogiochi

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° settimana	zuppa di legumi scaloppina di vitellone / hamburger broccoli / bieta pane / pane integrale frutta fresca di stagione	risotto allo zafferano sogliola al forno insalata mista pane / pane integrale dolce / frutta fresca di stagione	pasta integrale con i broccoli o ragù di verdure arista di maiale carote in insalata pane / pane integrale frutta fresca di stagione	gnocchi di patate al pomodoro frittata spinaci / carciofi pane / pane integrale frutta fresca di stagione	pasta con le vongole o ragù di pesce mozzarella finocchi pane / pane integrale frutta fresca di stagione
2° settimana	pasta con tonno prosciutto cotto con Grana DOP insalata verde pane / pane integrale frutta fresca di stagione	pasta al forno con ragù di carne mix di verdure miste pane / pane integrale frutta fresca di stagione	riso con piselli stracchino / robiola broccoli / verza / cavolfiore con patate pane / pane integrale frutta fresca di stagione	vellutata di patate, verza, porri e orzo perlato petto di tacchino panato al forno carote julienne e spinaci pane / pane integrale frutta fresca di stagione	pasta integrale al sugo di pomodoro polpette di merluzzo pinzimonio pane / pane integrale frutta fresca di stagione
3° settimana	risotto al radicchio / funghi frittata spinaci / carciofi pane / pane integrale frutta fresca di stagione	pasta al ragù di pesce ricotta / tortino di verdure e ricotta insalata mista pane / pane integrale frutta fresca di stagione	minestra di farro e ceci fettine di vitellone carote e finocchi in insalata pane / pane integrale dolce / frutta fresca di stagione	pasta integrale al sugo di pomodoro coniglio al forno broccoli / verza / cavolfiore con patate pane / pane integrale frutta fresca di stagione	pasta olio e parmigiano sogliola al forno cicoria con limone / cicoria-bieta pane / pane integrale frutta fresca di stagione
4° settimana	pasta con broccoli o ragù di verdure fettina di vitellone insalata mista pane / pane integrale frutta fresca di stagione	pasta e fagioli o zuppa di legumi arista di maiale / spezzatino di tacchino carote e finocchi in insalata pane / pane integrale frutta fresca di stagione	pasta integrale con sugo di pomodoro uovo sodo o in alternativa frittata patate al forno pane / pane integrale frutta fresca di stagione	risotto al radicchio / funghi polpette di merluzzo verza pane / pane integrale frutta fresca di stagione	pasta con tonno stracchino / robiola verdure gratinate pane / pane integrale frutta fresca di stagione
5° settimana	pasta integrale al sugo di pomodoro bresaola con Grana DOP insalata mista / carote / finocchi pane / pane integrale frutta fresca di stagione	riso con piselli / riso con lenticchie rana pescatrice "coda di rospo" broccoli / verza / cavolfiore con patate pane / pane integrale frutta fresca di stagione	pasta al forno con ragù di carne mix di verdure miste pane / pane integrale frutta fresca di stagione	grano saraceno pollo al forno bieta all'agro pane/pane integrale frutta fresca di stagione	pasta olio e parmigiano pesce spada insalata mista / carote pane / pane integrale frutta fresca di stagione