

FREQUENZE SETTIMANALI

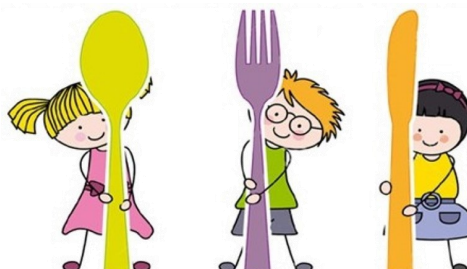
Ecco un semplice schema che indica la frequenza di consumo ottimale di alimenti nell'arco della settimana, comprensivo dei 5 pasti:

ALIMENTI	AL GIORNO	ALLA SETTIMANA
Frutta, verdura e cereali	Tutti i giorni	
Patate		0-1 volta
Latte e/o yogurt	2 - 3 porzioni	
Condimenti	3 cucchiaini di olio extravergine di	
Carne		2-3 volte
Pesce		2-4 volte
Legumi		2-4 volte
Uova		1 volta
Formaggio		1-2 volte
Affettati e salumi		0-1 volta
Dolci		1-2 volte



CONSIGLI UTILI:

- ◇ **Coinvolgere il bambino a cucinare le pietanze** di solito poco consumate o gradite al fine di stimolarne l'accettazione.
- ◇ **Non obbligarlo a mangiare per forza** o a finire tutto il piatto quando è sazio.
- ◇ **Riproporre** più volte nel tempo (circa 10-15 volte) con pazienza, alimenti nuovi o prima rifiutati, così da renderli familiari, senza forzature e in un clima sereno.
- ◇ Proporre ad ogni pasto un alimento gradito al bambino e uno nuovo, ma **non accontentare completamente solo i suoi gusti**.
- ◇ **Evitare comportamenti scorretti a tavola** (giocare a tavola, guardare la tv o il cellulare, etc)
- ◇ Rendere il bambino partecipe nel fare la **spesa "intelligente"**



A CURA DI:

DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e
della Nutrizione - SIAN ASL TA

Ufficio Dietiste SIAN ASL TARANTO
Via Pupino, 2 - 74123 Taranto

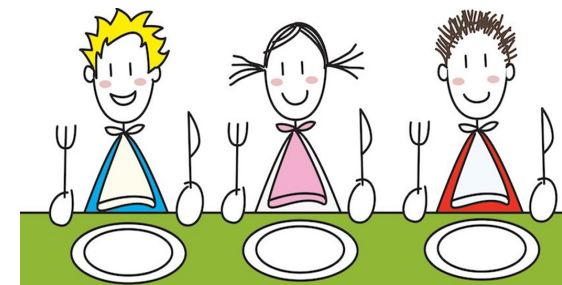


DIPARTIMENTO di PREVENZIONE
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e
della Nutrizione - SIAN ASL TA
Direttore Dr. Armando Durante

Presentazione delle nuove

TABELLE DIETETICHE

Servizio di Refezione Scolastica



UNA SANNA ALIMENTAZIONE
A SCUOLA E A CASA:

consigli per le famiglie





PREMESSA



Recenti dati mostrano che nella Regione Puglia vi è una grande diffusione, fra i bambini, di **abitudini alimentari scorrette**.

Tale situazione rappresenta un *allarme sociale*, poiché **non favorisce una crescita armonica** ed espone i bambini a **sovrappeso/obesità** e rischio di sviluppare complicanze a lungo termine (Diabete Mellito, malattie cardiovascolari, tumori, ecc).

LA MENSA SCOLASTICA

- ◇ E' un'occasione privilegiata di **educazione e promozione di corretti stili di vita**;
- ◇ Contribuisce a influenzare scelte e tendenze alimentari di alunni e famiglie, con **effetti positivi sulla prevenzione e cura delle malattie legate alla scorretta alimentazione**;
- ◇ Stimola i bambini allo **spirito di imitazione verso i compagni**, favorendo l'assaggio di nuovi cibi e sapori che altrimenti non verrebbero accettati (*es. pesce e verdure*).

In questo percorso educativo, i **genitori** hanno un ruolo prezioso, trasferendo nella realtà domestica le indicazioni offerte a scuola, con un importante effetto di **rinforzo educativo sui bambini**.

LE NUOVE TABELLE DIETETICHE A SCUOLA

Garantiscono ai bambini **un'alimentazione sana, varia ed equilibrata**:

- ◇ si ispirano al modello della **DIETA MEDITERRANEA**, valorizzando il consumo di alimenti protettivi quali *cereali alternativi, legumi, verdura, frutta, pesce ed olio di oliva*, garantendo anche la presenza di **piatti multietnici** (*es. cous cous*), visto l'aumento di bambini di diverse nazionalità nel nostro territorio;
- ◇ prediligono **ALIMENTI SALUTARI** ma notoriamente poco consumati (*pesce, verdure, legumi, etc.*) con l'impiego di **ricette semplici e appetibili**, diversificate giornalmente al fine di **evitare la monotonia** delle proposte gastronomiche;
- ◇ rispettano la **STAGIONALITÀ**, garantendo così il **massimo valore nutrizionale** rispetto alle coltivazioni fuori stagione;
- ◇ valorizzano la **TIPICITÀ LOCALE** dei piatti pugliesi (*es. orecchiette con cime di rape*);
- ◇ **RIDUCONO IL RISCHIO di eccesso ponderale e malattie metaboliche** poiché ricche di frutta e verdura e povere di grassi saturi, sale e zuccheri semplici;
- ◇ garantiscono un **INDICE GLICEMICO BASSO** (*es. uso di pasta e pane integrali, riso par-boiled*).



COME COMPLETARE LA GIORNATA A CASA



Si consiglia di suddividere l'assunzione degli alimenti in 5 pasti, evitando fuori pasto.

1. LA COLAZIONE (20% delle calorie totali):

- ◇ Favorisce una più **alta concentrazione** a scuola e **limita la fame** al pasto successivo.



SI alimenti energetici, facilmente digeribili, come *yogurt o latte con pane o fette biscottate o biscotti secchi* o *focchi di cereali* con eventuale aggiunta di piccole quantità di *miele o marmellata, o frutta* (o frullati).

1. SPUNTINO di metà mattina (5%)

SI prodotti salutari quali:

- ◇ *frutta* o centrifugati di frutta, macedonia di frutta fresca di stagione
- ◇ *ortaggi* di semplice consumo (*finocchi, carote*)
- ◇ *yogurt bianco* o alla frutta (non cremoso ossia che non comprenda la panna fra gli ingredienti)
- ◇ un *piccolo panino* al pomodoro



NO merendine o snack confezionati, patate, focacce farcite con salumi, bibite zuccherate.

2. PRANZO (40%)

3. SPUNTINO del pomeriggio (5%)

4. CENA (30%)

Completare con varietà e fantasia, scegliendo ingredienti diversi dal pranzo scolastico e tenendo sempre presenti le frequenze di consumo di alimenti consigliate nell'arco della settimana.

