

L'alimentazione a Scuola

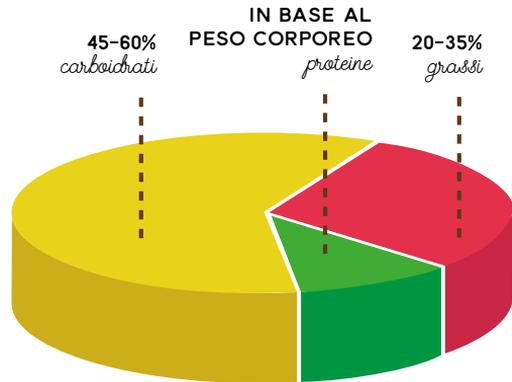
PICCOLA GUIDA
DEL MANGIAR SANO





Di cosa ha bisogno l'organismo?

Secondo le indicazioni dei LARN 2014¹ (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia), il 45-60% circa delle calorie assunte ogni giorno dovrebbe provenire da carboidrati (di cui massimo il 15% da zuccheri semplici), il 20-35% da grassi (di cui massimo il 10% da grassi saturi) e per quanto riguarda il fabbisogno proteico la restante quota, considerando non più una percentuale bensì un apporto in relazione al peso corporeo (0,9-1g/kg).



NUTRIENTE	FUNZIONE PRINCIPALE	% DEL FABBISOGNO ENERGETICO*
CARBOIDRATI	energetica	45-60%
GRASSI	struttura ed energetica	20-35%
PROTEINE	plastica	in base al peso corporeo

*dati LARN 2014



FRAZIONARE I PASTI

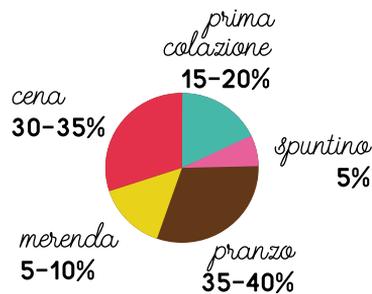
Oltre a curare la qualità e la quantità del cibo, è importante anche distribuirne in modo corretto l'assunzione durante la giornata. Una buona regola è quella di frazionare i pasti almeno in cinque momenti: prima colazione, pranzo, cena, uno spuntino a metà mattina e una merenda pomeridiana. Spuntini 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 dinamico specifica), per mantenere la termoregolazione.

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 nel seguente grafico:



Nel bambino, l'accrescimento corporeo richiede un'ulteriore quota di energia. Questa energia non è più necessaria in età adulta, quando l'accrescimento si è completato. Pertanto, il bambino ha, proporzionalmente, un fabbisogno superiore all'adulto.

L'unità di misura dell'energia è la kilocaloria (kcal). I nutrienti che sono in grado di fornire energia si definiscono macronutrienti e si suddividono in proteine, lipidi (grassi) e carboidrati (zuccheri).



NUTRIENTE	ENERGIA KCAL/G
ZUCCHERI	4
GRASSI	9
PROTEINE	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 sotto forma 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.

Un estratto della tabella, che riporta i **Valori Raccomandati di Assunzione Giornaliera di Energia** in età prescolare, scolare ed adolescenziale per maschi e femmine, è riportato nella pagina seguente.



* Mb = Metabolismo basale

età	MASCHI		FEMMINE	
	kg	Mb* (kcal/die)	kg	Mb* (kcal/die)
1	10,9	620	10,2	560
2	14	800	13,4	750
3	16,3	880	15,7	800
4	18,5	930	18	850
5	20,8	980	20,5	900
6	23,3	1030	23,3	960
7	26,2	1100	26,4	1020
8	29,5	1180	29,6	1090
9	33,2	1260	33,2	1160
10	37,2	1320	37,5	1190
11	41,7	1400	42,7	1260
12	46,9	1490	48,4	1340
13	52,7	1590	52,5	1390
14	58,7	1700	54,6	1420
15	63,5	1780	55,4	1430
16	66,6	1840	55,7	1440
17	68,2	1860	55,8	1440

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 elevata 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 in 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.).



Le porzioni



Parlando di alimenti non possiamo tralasciare il concetto di porzione, ossia l'unità facilmente riconducibile ad una certa quantità di cibo.

La revisione IV dei LARN¹ prevede una sezione dedicata alla definizione della porzione standard degli alimenti più comunemente utilizzati nel nostro paese: si definisce porzione standard la quantità di alimento che si assume come unità di riferimento riconosciuta ed identificabile sia dagli operatori del settore nutrizionale e sia dalla popolazione.

La porzione standard deve essere coerente con la tradizione alimentare e di dimensioni ragionevoli, in accordo con le aspettative del consumatore. È un'unità di misura di riferimento della quantità di alimento consumata e può essere espressa in unità naturali o commerciali effettivamente visualizzabili (ad es. frutto medio, fetta di pane, fetta di prosciutto, lattina, scatolaletta ecc.) oppure in unità di misura casalinghe di uso comune (ad es. cucchiaino, mestolo, bicchiere, tazza ecc.).

La revisione IV vede porzioni che rimangono invariate (es. pane, pasta, pesce, frutta), porzioni che vengono diminuite (es. pasta all'uovo e pasta ripiena) e porzioni che vengono aumentate (es. insalate e legumi).



PORZIONI CASALINGHE

pesi e misure di uso comune
(valore medio)



ALIMENTI	1 cucchiaino da caffè	1 cucchiaino da the	1 cucchiaio da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	4 g	5 g	10 g
BURRO	8 g	10 g	20 g
PARMIGIANO REGGIANO	3,5 g	5 g	10 g
ZUCCHERO	5 g	6 g	10 g
MARMELLATA	10 g	15 g	-
MIELE	7 g	10 g	25 g
FIOCCHI DI CEREALI	-	-	6 - 7 g
SALE	5 g	7 g	27 g

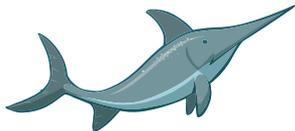


FETTA BISCOTTATA	7 - 10 g
GRISSINO	3 - 5 g
CRACKER	6 - 8 g
BISCOTTO SECCO	5 - 8 g
FETTA DI PAN CARRÉ	15 - 20 g
ROSETTA	50 - 60 g
BUSTINA DI ZUCCHERO	5 - 7 g
CONFEZIONE ALBERGHIERA DI BURRO	10 g



CONF. ALBERGHIERA DI MARMELLATA	25 g
CONF. ALBERGHIERA DI MIELE	20 g
FORMAGGINO	25 g
SOTTILETTA	20 g
PERA O MELA MEDIE	150 g
PRUGNA	30 g
ARANCIA MEDIA	170 g



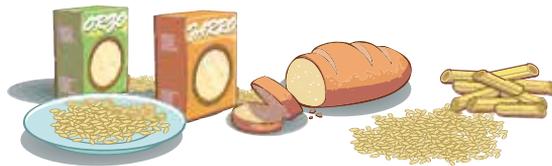


7 gruppi alimentari CON QUALE FREQUENZA?



Capire se il nostro corpo assume tutte le sostanze nutritive di cui necessita (carboidrati, grassi, proteine, vitamine, minerali, molecole bioattive) richiede analisi complicate. Si può avere però un'indicazione di massima, sufficiente nella maggior parte delle condizioni, considerando due aspetti: la variabilità dei cibi assunti nell'arco di una settimana e la frequenza di assunzione settimanale, intesa come numero di porzioni. Relativamente alla **variabilità dei cibi assunti**, è consigliabile l'assunzione regolare di rappresentanti di ognuno dei 7 gruppi alimentari.

È possibile evitare l'assunzione di alcuni gruppi, come ad esempio quello delle carni e pesce per i vegetariani o carni, pesce, latticini e uova per i vegani, tenendo però ben presenti i possibili rischi di malnutrizione qualora non vengano rispettati adeguati criteri di sostituzione



GRUPPO I CEREALI E TUBERI (PATATE)

Appartengono a questo gruppo: frumento, mais, orzo, riso, segale, grano saraceno, farro, avena, kamut, miglio, quinoa. Si consiglia di alternarli e di dare la preferenza a quelli integrali (cercare la dicitura integrale in etichetta). Contengono prevalentemente carboidrati, fibra, niacina, magnesio, alcune proteine di non elevato valore biologico e glutine (ad eccezione di mais, riso, grano saraceno, amaranto, miglio e quinoa).

GRUPPO II ORTAGGI E FRUTTA FONTI DI VITAMINA A

Sono quelli di colore giallo, arancione e verde come carote, albicocche, kaki, melone, zucca, peperoni, spinaci, bietta, cicoria, broccoli, indivia,



lattuga. Sono ricchi di sostanze antiossidanti e di molte molecole bioattive, di acqua, fibre e potassio.

GRUPPO III

ORTAGGI E FRUTTA FONTI DI VITAMINA C

Sono gli ortaggi a gemma e frutta acidula come arance, limoni, pompelmi, kiwi, ananas, fragole, pomodori, broccoli, cavolfiore, cavolo, ortaggi.

GRUPPO IV

LEGUMI

Appartengono a questo gruppo: piselli, fagioli, lenticchie, fave, ceci, cicerchie, arachidi, lupini, soia. Contengono proteine di medio valore biologico che ben si compensano con i cereali, come ad esempio nella pasta e fagioli. Apportano inoltre vitamine del gruppo B, molti minerali e fibra. Sostituiscono carni e formaggi.



GRUPPO V CARNI. PESCI E UOVA

Contengono proteine di alto valore biologico, ferro, vitamine del gruppo B, grassi saturi, specie nella parte visibile. Il colesterolo è presente nei soli prodotti di origine animale.

GRUPPO VI LATTE E DERIVATI

Contengono proteine di alto valore biologico, grassi e colesterolo. Buona sorgente di calcio e fosforo.



GRUPPO VII GRASSI E OLII DA CONDIMENTO

Per la composizione in grassi sono preferibili gli oli, specie quelli monoseme (oliva, mais). Rappresentano una buona fonte di vitamine A, E, K, D.

Sulla **frequenza settimanale di assunzione** è corretto avvalersi di **porzioni standard** indicate nelle linee guida emesse da SINU-LARN che potrete consultare sul sito:

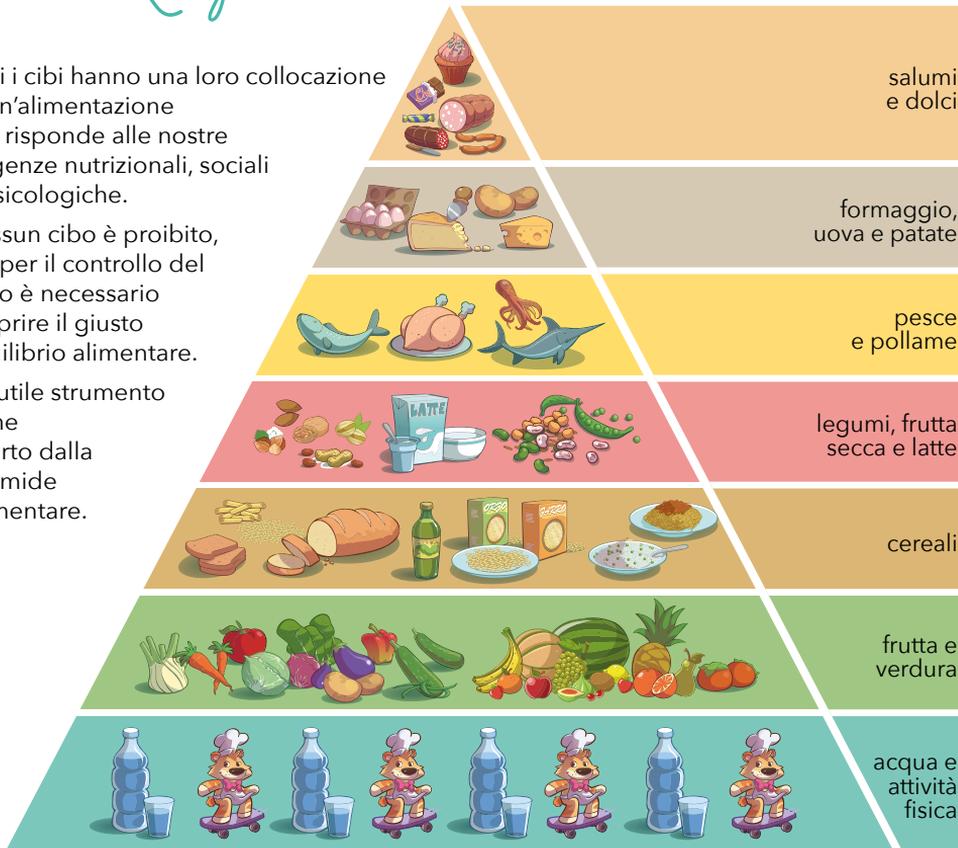
www.sinu.it

La piramide alimentare

Tutti i cibi hanno una loro collocazione in un'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.





7 pasti del bambino



INTEGRAZIONE TRA ALIMENTAZIONE A CASA E A SCUOLA

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 significa 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, meglio se integrale, cereali in fiocchi, fette biscottate, biscotti secchi o frollini, crostata, miele, marmellata ecc.

UNA BEVANDA

Come the o acqua, per integrare il necessario apporto di liquidi.

UN FRUTTO FRESCO

In alternativa un succo di frutta senza zuccheri aggiunti. Preferire sempre la frutta fresca, più ricca di fibre.



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.

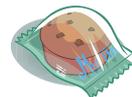


Ideale è **la frutta** che fornisce poche calorie ma molte vitamine. Oltre che mangiata può essere un complemento in forma di succo o spremuta, eventualmene accompagnata tal quale da un pacchetto di crackers, meglio se integrali e non salati in superficie.

Ottimo è **lo yogurt**, per la sua ricchezza di calcio e di proteine; è bene variare la presentazione e il gusto al fine di evitare la monotonia, arricchendolo con alcuni pezzetti di **frutta, cereali, frutta secca o biscotto**.



Estrema attenzione agli snack confezionati (junk food) meno raccomandati sotto il profilo nutrizionale, per l'elevato contenuto di grassi, zuccheri semplici e sale.



IL PRANZO



Il rispetto di colazione e spuntino sono il presupposto per arrivare all'ora di pranzo con un sano appetito. Solitamente il pranzo è 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 essere equilibrato nelle quantità dei singoli alimenti.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) oltre a fornire le indicazioni corrette sul fabbisogno calorico giornaliero, dà anche indicazioni sulla quantità giornaliera di proteine necessarie alle varie fasce di età ed ha previsto, nella revisione 2014, un incremento di proteine vegetali (legumi). Il menù scolastico è strutturato in modo da fornire circa il 35% del fabbisogno energetico giornaliero, strutturato in modo da essere vario e comprendere tutti i gruppi alimentari riportati in tabella.

L'apporto energetico fornito dai vari macronutrienti rispetterà le seguenti porzioni:

PROTEINE	15%
GRASSI	30%
CARBOIDRATI	55%

TABELLA FREQUENZE DI CONSUMO DI ALIMENTI E GRUPPI DI ALIMENTI RIFERITI AL PRANZO NELL'ARCO DELLA SETTIMANA SCOLASTICA³

ALIMENTO/GRUPPO DI ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO
Frutta	una porzione tutti i giorni
Vegetali	una porzione tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	una porzione tutti i giorni
Pane	una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati ai cereali)	1-2 volte alla settimana
Carni	1-2 volte alla settimana
Pesce	1-2 volte alla settimana
Patate	0-1 volta alla settimana
Formaggi	1 volta alla settimana
Piatto unico (Pizza, lasagne, ecc...)	1 volta alla settimana
Uova	1 uovo alla settimana
Salumi	2 volte al mese



LA CENA



La cena rappresenta il momento che più facilmente trova la famiglia riunita e diventa occasione di dialogo, condivisione ed educazione. La mamma e il papà in genere consumano il pranzo fuori casa mentre il bambino a scuola. Sarebbe bene orientare la cena sul **“piatto unico”** associato ad abbondanti porzioni di verdura cruda e/o cotta, frutta cruda e/o cotta. Per piatto unico si intende l'abbinamento della pasta o riso, con legumi, pesce o 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.

Una cena equilibrata conclude correttamente la giornata alimentare, predisponendo il bambino ad un buon sonno senza inutili appesantimenti.

Si consiglia di variare il menù giornaliero il più possibile, tenendo in considerazione quanto consumato a scuola. Per esempio se in mensa il menù prevede come secondo piatto la carne sarebbe importante preparare per cena un piatto diverso come legumi, uova, pesce o formaggi.

Alcuni piatti unici

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



I CONSIGLI DELLA SOCIETA' ITALIANA DI PEDIATRIA

Sono fondamentali per orientarsi nella scelta degli alimenti sia a casa che a scuola

LATTE	Preferire latte e yogurt parzialmente scremati (o alla frutta)		
CEREALI	Privilegiare pane e cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente. Variare la scelta considerando anche cereali tipo di altre tradizioni, quali sorgo, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto		
	PANE	Un panino al giorno, preferire quello preparato con farina integrale o con farina tipo 1	
CARNE	Pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale sgrassato		
PESCE	Preferire il pesce azzurro (sarda, alici), evitando quelli di grossa taglia (spada e tonno). Merluzzo, nasello, sgombero, spigola o persico meglio non più di una volta a settimana. Cefalopodi, tipo calamari e polpo, non più di una volta a settimana		
LEGUMI	Associarli sempre (freschi, secchi o surgelati) ai cereali come piatto unico in alternativa al primo e secondo piatto		
FRUTTA	Consumarla 2-3 volte al giorno, preferendo quella di stagione. Non frullata o passata. Nella scelta valutare anche la frutta di altre tradizioni alimentari, quali frutto del baobab, frutto della passione, mango, guava. Da non assumere più di 2-3 volte alla settimana: kiwi, uva, banana, ananas, papaya, jackfruit. Da limitare (1 volta alla settimana): platano o datteri o avocado o tamarindo		
VERDURA	Consumare (fresca o surgelata, non frullata o passata) 2 volte al giorno. Preferire verdura di stagione (pomodori, zucchine, peperoni, okra, foglie di cassava, germogli di bamboo)		
CONDIMENTI	Privilegiare l'olio extravergine di oliva e limitare il sale		
COTTURA	Preferire quella in umido, al vapore, al forno, al cartoccio		

Le equivalenze glucidiche

INFORMAZIONI UTILI
PER IL GIUSTO APPORTO DI CARBOIDRATI



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 g di pasta contengono la stessa quantità di carboidrati complessi di 30 g di pane e di 90 g di patate.

Tabella delle equivalenze glucidiche (De Cristofaro 1995)

PASTA - RISO	↕	25 g	↕	30 g	↕	40 g
PANE	↕	30 g	↕	40 g	↕	50 g
PATATE - LEGUMI	↕	90 g	↕	120 g	↕	150 g



QUANDO POSSONO ESSERE UTILI QUESTE EQUIVALENZE GLUCIDICHE?

Qualora il bambino mangia solo metà della sua porzione di pasta, per esempio 30 g invece dei 60 g preparati, è consigliabile fargli mangiare 40 g 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.





Il corpo è programmato per muoversi



È ampiamente dimostrato come lo stile di vita sedentario rappresenti un fattore indipendente di rischio per la salute della popolazione (sovrappeso e obesità, coronaropatia, ipertensione arteriosa, diabete di tipo 2, osteoporosi e alcune forme di neoplasie).

Nessuna dieta, anche la migliore possibile, sarà mai abbastanza efficace da sola nel controllare il peso corporeo e combattere l'eccesso di grasso di deposito senza un adeguato programma di attività fisica associato.

La dieta ipocalorica da sola comporta sempre una perdita più o meno rilevante di massa magra (acqua, muscoli, ecc.). Meno mangiamo, meno massa muscolare risparmiamo e/o aumentiamo.

Dedicarsi quotidianamente alle varie forme di attività fisica spontanea legata alla vita di relazione e alle abitudini individuali (percorrere a piedi il tragitto casa-scuola/lavoro, svolgere quotidianamente le attività domestiche, salire le scale, trascorrere il tempo libero passeggiando o ballando, ecc.), come pure la pratica regolare del fitness e dello sport, rappresenta l'elemento fondamentale di uno stile di vita sano, in grado di

produrre effetti positivi sia sulla salute fisica che psicologica dei soggetti, senza distinzione di sesso e di età.

Il grado di efficienza fisica e, parallelamente, lo stato di salute sono strettamente correlati alla quantità e alla qualità del movimento.

QUANTO BISOGNA MUOVERSI?

Per il miglioramento della salute e la prevenzione di tutte le patologie non trasmissibili, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di svolgere un'adeguata attività fisica che, per bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni, consiste in almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive.

QUAL E' L'ATTIVITA' MIGLIORE?

Tutte. O meglio tutte quelle che divertono e che sono compatibili con la propria condizione di efficienza fisica, impegni personali e ritmo di vita. Preferire le attività più piacevoli e facili da praticare. Qualunque occasione per muoversi va bene!

LA RUOTA DEL MOVIMENTO
raccomandazioni per bambini e adolescenti



I benefici prodotti dalla pratica regolare dell'esercizio fisico dipendono maggiormente dall'ammontare del valore assoluto del dispendio energetico settimanale piuttosto che dall'intensità dello sforzo praticato.

In generale, è più importante la durata e la frequenza con cui si pratica l'attività fisica piuttosto che l'intensità dell'esercizio stesso

ATTIVITA' MOTORIA PER BAMBINI ED ADOLESCENTI

MEDIA INTENSITA' *	ELEVATA INTENSITA' *
corpo libero	skateboard
gioco	calcio
rollerblade	corsa
bicicletta	salto della corda

SE ESEGUITA PIU' VOLTE ALLA SETTIMANA PERMETTE DI



rafforzare le ossa
stimolare il sistema cardiocircolatorio
rinforzare i muscoli
migliorare le abilità coordinative
mantenere l'agilità

Bambini ed adolescenti devono svolgere almeno un'ora di attività motoria al giorno

Alcuni utili accorgimenti



I GRASSI

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

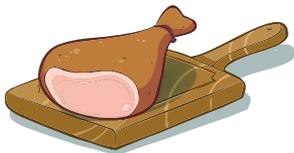
usare meno grassi in forma di condimento, preferendo l'olio extravergine d'oliva

moderare il consumo dei grassi animali (burro, lardo, strutto, pancetta, ecc.) a favore di quelli vegetali (olio di oliva ed oli monoseme)

moderare il consumo di latticini e formaggi e preferire quelli con minor contenuto di grassi

limitare 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 dolci 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

In individui predisposti, il sale può favorire l'insorgenza dell'ipertensione arteriosa. E' utile diminuire il consumo di sale, utilizzando comunque quello iodato, 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



Fonti

¹ LARN 2014, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana IV revisione, SINU Società italiana di Nutrizione Umana, Sics Editore, Ottobre 2014, Milano

² SIP, Società italiana di Pediatria, 2015
www.sip.it

³ Linee guida di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute - Conferenza Unificata Provvedimento 29 aprile 2010 Intesa, ai sensi dell'art. 8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n.131, G.U. n. 134 del 11-6-2010





CIRFOOD
EDUCATION

www.cirfood.com