

ALCUNI CONSIGLI NUTRIZIONALI PER I GENITORI

I menù per gli alunni delle Scuole vengono elaborati nel rispetto delle Linee di Indirizzo in materia di **miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica della Regione del Veneto** e valutati/validati dal Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione delle Az. ULSS competenti per territorio.

Per la prima colazione e la merenda preferire alimenti energetici, facilmente digeribili. In particolare:

- pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata: forniscono energia di pronto e facile utilizzo;
- yogurt e latte: assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca di stagioni (anche come frullati) garantisce vitamine, minerali e fibre.

Le merende di metà mattina e di metà pomeriggio devono fornire una piccola quantità di energia rispetto alla quota totale giornaliera; circa il 5% a metà mattina e il 5-10% per lo spuntino del pomeriggio per poter consentire di arrivare ai pasti principali con un adeguato appetito fisiologico. Per la merenda del mattino va preferito il consumo di frutta fresca di stagione che potrà essere somministrata, a seconda dell'età, grattugiata, frullata, come macedonia, intera. Durante la mattina privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico, come la frutta e lo yogurt, che non compromettono l'appetito per il pranzo.

Per la merenda del pomeriggio va privilegiato il consumo di frutta fresca di stagione alternandolo a diversi spuntini di facile digestione come ad es latte intero o parzialmente scremato pastorizzato o yogurt bianco o alla frutta abbinati a pane o prodotti da forno quali fette biscottate, cereali, biscotti secchi, ecc; prodotti senza grassi tropicali né idrogenati (parzialmente o totalmente) Vanno evitati succhi di frutta; eventualmente sostituiti con spremute d' arancia fresche o infusi alla frutta o tè decaffeinato senza aggiunta di zuccheri.

A cena:

consultando il menù e la tabella sottostante scegliere preferibilmente alimenti diversi da quelli già consumati a pranzo in mensa.

Esempio:

- se a pranzo il bambino ha consumato un pasto a base di minestra, carne, verdura e pane a cena si consiglia riso, pasta, o altri cereali asciutti, formaggio o uova o legumi o pesce, verdura e pane.
- se a pranzo il bambino ha consumato un pasto a base di: pasta, prosciutto, uova o formaggio, verdura e pane, a cena si consiglia minestra, pesce o legumi, uova o carne, verdura e pane, alternando nel corso della settimana le pietanze proteiche a base di pesce, carne, uova, formaggio, legumi.
- Se a pranzo il bambino ha consumato un 1°, un 2° e un contorno a cena si consiglia di utilizzare il Piatto Unico come efficace modalità di associazione e modulazione degli alimenti per fornire un giusto equilibrio nell'apporto dei nutrienti, proponendo ad esempio la pasta e fagioli, i risi e bisi, la pizza margherita, o la pasta al ragù.

Questi tre esempi di cena rispettano le indicazioni del Modello Alimentare Mediterraneo, che da sempre è sinonimo di alimentazione salubre, perché è capace di mantenere l'organismo in salute, prevenendo molte patologie e regalando una lunga aspettativa di vita sana, tanto più ai nostri bambini.

Di seguito si danno dei consigli sulle frequenze settimanali degli alimenti da distribuire tra pranzo, cena, merende e colazione.

**FREQUENZE GRAMMATURE E CONSUMI SETTIMANALI DEGLI
ALIMENTI DA DISTRIBUIRE FRA PRANZO CENA COLAZIONE E
MERENDE**

ALIMENTI	PORZIONI SETTIMANALI
LATTE	5-7
YOGURT	5-7
ZUCCHERO	0-1 al giorno
BISCOTTI ¹	2-4
PRODOTTI DA FORNO(corn-flakes, fette biscottate, crackers, grissini) ¹	4-7
DOLCE ^{1 e 2}	1-3
PRIMI PIATTI a base di cereali (pasta, riso, orzo, farro...) asciutti o in brodo	10-12
SECONDI PIATTI a base di CARNE ROSSA	1-2
SECONDI PIATTI a base di CARNE BIANCA	2-3
SECONDI PIATTI a base di PESCE	2-3
SECONDI PIATTI a base di FORMAGGIO	1-2
SECONDI PIATTI a base di UOVA	1-2
SECONDI PIATTI a base di SALUMI (es. prosciutto crudo o cotto)	0-1
SECONDI PIATTI a base di LEGUMI FRESCHI (SECCHI)	1-2
PIATTO UNICO (es. Pasta e fagioli, Risi e Bisi, Pizza Margherita, Pasta al ragù)	2-4
VERDURA CRUDA DI STAGIONE	2 al giorno
VERDURA COTTA DI STAGIONE	2 al giorno
PANE ¹	14-18
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	2-3 al giorno

1) Preferire prodotti a minor contenuto di sale, privi di grassi tropicali e grassi idrogenati.

2) Preferire prodotti da forno di produzione artigianale o fatti in casa