



Comune di Magione



TABELLE E INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

**ESTRATTO DELLE LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE
SCOLASTICA DELLA REGIONE UMBRIA / USL UMBRIA1**

SOMMARIO:

- 1. Grammature per fascia d'età**
- 2. Grammature condimenti e singoli ingredienti non presenti nel ricettario**
- 3. Calendario stagionale verdure e frutta**
- 4. Le 12 regole per uno stile di vita Sano**
- 5. Frequenze di consumo di alimenti nell arco della settimana (tabella9)**
- 6. Apporti di riferimento di nutrienti energia e fibra (tabella8)**
- 7. Consigli nutrizionali per i genitori**

**Copia per la Scuola a disposizione per
GENITORI e INSEGNANTI**



1. GRAMMATURE AL NETTO DEGLI SCARTI

In riferimento alle Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica Regione Umbria

		NIDO	MATERNA	ELEMENTARI	MEDIE
		gr.	gr.	gr.	gr.
CONDIMENTI	PARMIGIANO GRATTUGIATO	5	5	8	10
	OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	10	12	15	18
PRIMI PIATTI	PASTA/RISO ASCIUTTI	40/50	50/60	70/80	80/90
	PASTA/RISO X MINESTRA	20	30	40	40
	ORZO/FARRO X MINESTRA	20	30	40	40
	GNOCCHI DI PATATE/RAVIOLI	100	120	160	180
	LEGUMI SECCHI PER PRIMI PIATTI	15	20	30	40
	VERDURE PER MINESTRONE	70/80	110	130	170
	VERDURE X CONDIMENTO PASTA/RISO	20	30	40	50
	CARNE MACINATA X RAGU'	10	10	10	15
	PASSATA DI POMODORO X PRIMO PIATTO	20	30	50	50
	PESTO X PRIMO PIATTO	10	15	20	25
SECONDI PIATTI	UOVO	1/2	1	1	1 1/2
	PESCE	60	70	100	120
	CARNE MAGRA DI POLLO,MAIALE,TACCHINO,VITELL	40	50	60	80
	VERDURA PER SFORMATO	60	80	130	150
	POLLO ARROSTO	60	90	120	160
	PESCE X CROCCHETTE	30	40	50	70
	PROSCIUTTO COTT/CRUDO	30	40	50	60
	FORMAGGIO A PASTA MOLLE O FILATA	35	40	50	60
CONTORNI DI VERDURE	VERDURA FRESCA, INSALATA,RADICCHIO	30	40	50	60
	POMODORI	30	80	100	150
	VERDURA DA CUOCERE	80	100	150	200
PANE	PANE COMUNE	25/30	40	50	60
	PANE INTEGRALE	25/30	50	60	60
FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE	80	100	150	200
	FRUTTA COTTA	80	100	150	200

MENSA OK MAGIONE

genitori@mensaokmagione.it / www.mensaokmagione.it

Facebook/MensaOkMagione



2. GRAMMATURE CONDIMENTI E INGREDIENTI NON PRESENTI NEL RICETTARIO

(Pag.98 Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica Regione Umbria)

(*) **Grammature o unità indicative per pasto degli alimenti non presenti nel ricettario**

		Nido	Materna	Elementari	Medie
CONDIMENTI	Parmigiano grattugiato	5 g	5 g	8 g	10 g
	Olio extra vergine di oliva	10 g	12 g	15 g	18 g
	Sale iodato ⁽¹⁾				
SECONDI PIATTI FREDDI	Prosciutto cotto/crudo	30 g	40 g	50 g	60 g
	Formaggi a pasta molle o filata	35 g	40 g	50 g	60 g
CONTORNI DI VERDURE	Verdura fresca, insalata, radicchio	30 g	40 g	50 g	60 g
	Verze, cappucci, finocchi, carote	30 g	40 g	50 g	60 g
	Pomodori	30 g	80 g	100 g	150 g
	Verdura da cuocere	80 g	100 g	150 g	200 g
PANE	Pane comune	25-30 g	40 g	50 g	60 g
	Pane integrale ⁽²⁾	25-30 g	50 g	60 g	60 g
FRUTTA	Frutta cruda	80 g	100 g	150 g	200 g
	Frutta cotta	80 g	150 g	180 g	200 g

⁽¹⁾ Secondo i LARN (revisione 2012) la quantità *giornaliera* raccomandata di sale iodato per l'adulto è di 3.75 g/die. Pertanto la quantità media indicata per l'età evolutiva (da 0 a 14 anni) è di circa 1 g *per il pranzo*, considerando che il pasto di mezzogiorno fornisce il 35-40% del fabbisogno energetico giornaliero.

⁽²⁾ È auspicabile inserire nei menù il consumo di pane integrale almeno 2 volte alla settimana, al posto del pane comune.

NOTE:

- Le grammature riportate sono state calcolate per le varie fasce d'età, al fine di soddisfare i fabbisogni di energia e nutrienti (TABELLA 8 - Apporti di riferimento di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse Scuole), mediante l'utilizzo di fonti ufficiali, quali: Banca Dati Alimenti dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione 2000); Banca Dati dell'Istituto Oncologico Europeo (Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia 1998 e Versione 1.2008); Banca Dati di alimenti trasformati dall'industria – ADI (associazione Italiana di dietetica e Nutrizione Clinica).
- Il rispetto delle quantità, rappresenta l'indicazione necessaria per la stesura del capitolato d'appalto e per l'approvvigionamento quantitativo quotidiano delle derrate alimentari.
- Le quantità sopracitate si riferiscono al peso (in grammi) dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.
- In riferimento al pesce congelato/surgelato il peso si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle.
- Per la voce carne è possibile aumentare la quantità fino a circa il 10% in funzione della tipologia di preparazione e di prodotto, esempio carne bianca.
- In caso di pasti veicolati, le grammature fornite possono essere incrementate (valore indicativo suggerito + 10%) a garanzia di miglior qualità del servizio, esempio per far fronte a perdita pasti per caduta di contenitori.

Di seguito si riporta anche il **calendario stagionale degli ortaggi e della frutta freschi**, al fine di facilitare la scelta per l'inserimento nei menù.



3. FREQUENZE DI CONSUMO DI ALIMENTI NELL ARCO DELLA SETTIMANA (TABELLA9)

(Pag.20 Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica Regione Umbria)

TABELLA 9 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Minestra di verdure/legumi	1 volta alla settimana
Legumi (primi piatti asciutti)	3 volte ogni 4 settimane
Riso o orzo o altro cereale	1-2 volte alla settimana
Pasta o gnocchi	2 volte a settimana
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	2-3 volte ogni 4 settimane
Polenta	1-2 volte ogni 4 settimane
Carni bianche	1-2 volte a settimana
Carni rosse	0-1 volta a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Prosciutto crudo, cotto o bresaola	2 volte al mese
Frutta e verdura	1 porzione di frutta e 1 porzione di verdura al giorno
Piatto unico (ad es. Pizza, pasta pasticciata, carne o pesce con polenta e patate, seppie con piselli, lasagne, ecc.)	1-2 volte a settimana
Dolce/ gelato	2 volte ogni 4 settimane
Yogurt	1 volta alla settimana
Pane speciale/ gallette	1 volta alla settimana

N.B: Abbinamenti Sconsigliati:

- Pasta o riso con ragù di carne con secondo piatto a base di carne/ pesce/ formaggio/ uova
- Pasta o riso con contorno di patate/purè

MENSA OK MAGIONE

genitori@mensaokmagione.it / www.mensaokmagione.it

Facebook/MensaOkMagione



4. LE 12 REGOLE PER UNO STILE DI VITA SANO

(Pag.149 Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica Regione Umbria)

Allegato 3) LE 12 REGOLE PER UNO STILE DI VITA SANO PER BAMBINI E RAGAZZI⁸

1. **Il cibo è divertente...goditelo in compagnia!**
2. **La colazione è un pasto molto importante**
3. **Mangia tanti cibi diversi ogni giorno: la varietà è la ricetta della salute**
4. **Quale gruppo di alimenti preferiresti? Basa la tua dieta sui carboidrati (pane, pasta, riso...)**
5. **Mangia frutta e verdura di stagione e locali ad ogni pasto e per un gustoso spuntino!**
6. **Troppi grassi non fanno bene alla tua salute; preferisci olii vegetali insaturi (olio extravergine d'oliva)**
7. **Le carni grasse e i derivati dovrebbero essere sostituiti con carne magra, carne bianca, legumi, pesce e uova**
8. **Ecco la merenda! Mangia regolarmente e scegli tante merende diverse**
9. **Dissetati. Bevi liquidi in abbondanza, soprattutto acqua**
10. **La dieta migliore è povera di sale**
11. **Abbi cura dei tuoi denti! Lavalì dopo ogni pasto**
12. **Fai attività fisica tutti i giorni**

N.B.: È importante che ogni regola sia considerata non isolata, ma integrata alle altre.

1. Il cibo è divertente...goditelo in compagnia!

Mangiare con la famiglia e gli amici a casa o a scuola è un bel modo di godersi il cibo. E' curioso vedere cosa scelgono gli altri da mangiare, quali sono i loro gusti e le loro abitudini. Che cosa mangiano i tuoi amici? Assaggi cibi diversi ogni giorno? Torniamo ora al nostro piatto, a pranzo e a cena. Quanti tipi di frutta e verdura riesci a contare?

I bambini dovrebbero imparare le tecniche di manipolazione e preparazione degli alimenti, sulla base dei principi di una cucina sana e sicura. I ragazzi dovrebbero inoltre imparare anche qualcosa in più sulle tecnologie alimentari (processi di produzione, trasformazione e cottura).

Tutte le classi d'età devono comprendere l'importanza di un'alimentazione sana.

2. La colazione è un pasto molto importante

Come le automobili, gli autobus ed i treni che non possono funzionare senza carburante, anche il nostro corpo ha sempre bisogno di energia e, dopo una notte di sonno, il livello di energia è basso.

Quindi, che tu stia andando a scuola o ti stia divertendo nel tempo libero, incomincia la giornata con una buona colazione.

3. Mangia tanti cibi diversi ogni giorno: la varietà è la ricetta della salute

Ogni giorno, per essere in forma, hai bisogno di 40 diversi nutrienti, ad esempio vitamine, minerali e antiossidanti. Dato che nessun alimento singolo li contiene tutti, è importante bilanciare le tue scelte quotidiane. Non esistono cibi buoni e cibi cattivi, quindi non devi rinunciare alle cose che ti piacciono di più. Il modo migliore per assicurarti un'alimentazione equilibrata è variare il più possibile i cibi ogni giorno.

4. Quale gruppo di alimenti preferiresti? Basa la tua dieta sui carboidrati

La maggior parte delle persone non mangiano abbastanza carboidrati complessi, come pasta, riso, pane, patate e cereali. Quasi metà delle calorie della tua dieta dovrebbe provenire da questi alimenti quindi è una buona idea mangiarne almeno uno ad ogni pasto. Prova il pane, la pasta e altri cereali integrali per avere fibre in più. Hai mai provato a fare il pane? È divertente e ha un ottimo profumo.

5. Mangia frutta e verdura di stagione e locali ad ogni pasto e per un gustoso spuntino!

È nella frutta e nella verdura che si trovano vitamine, minerali e fibre che per noi sono indispensabili. Dovremmo cercare di mangiarne almeno 5 porzioni al giorno. Per esempio: con una spremuta al mattino, un frutto come merenda e sempre frutta e verdura ad ogni pasto avrai fatto il pieno. Quante varietà diverse di frutta e verdura puoi contare al supermercato? Provane nuove varietà.

MENSA OK MAGIONE

genitori@mensaokmagione.it / www.mensaokmagione.it

Facebook/MensaOkMagione

6. Troppi grassi non fanno bene alla tua salute

Mangiare spesso cibi grassi, anche se gustosi (come salse, fritti, salumi e patatine fritte) non è sempre un bene per il tuo organismo. Anche i grassi alimentari, come burro e margarina, vanno mangiati con moderazione. Anche se abbiamo bisogno di grassi per completare la nostra dieta, è meglio non mangiarne troppi e rischiare di perdere l'equilibrio.

7. Le carni grasse e i derivati dovrebbero essere sostituiti con carne magra, carne bianca, legumi, pesce e uova

Le carni grasse e i derivati (carni rosse tipo vitello o maiale, insaccati tipo salame, salsicce, wurstel e mortadella) dovrebbero essere consumati non più di una volta alla settimana e andrebbero sostituiti con carne magra e carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), legumi, pesce e uova. I grassi di origine animale sono per la maggior parte saturi e di questi ne servono solo piccole quantità per soddisfare i nostri fabbisogni nutrizionali. Dovrebbero essere selezionati i tagli più magri e tutto il grasso visibile andrebbe rimosso.

8. Ecco la merenda! Mangia regolarmente e scegli tante merende diverse

Anche se fai pasti regolari durante il giorno, ci saranno dei momenti durante la giornata in cui sentirai fame, specialmente se fai molta attività fisica. Gli snack possono tappare il buco, ma non devono sostituire i pasti. Hai a disposizione moltissimi tipi di "fuori pasto". Potresti scegliere yogurt, un po' di frutta fresca o secca, verdura a gambo, ad esempio carote e sedano, noci o gallette di riso oppure una fetta di pane dolce alla frutta o del pane con formaggio. In altre occasioni potresti preferire patatine e merendine, una barretta di cioccolato, una fetta di torta o biscotti. Qualunque sia la merenda che ti piace, ricordati di variare spesso per mantenere bilanciata la tua dieta.

9. Dissetati. Bevi liquidi in abbondanza, soprattutto acqua

Lo sapevi che più della metà del tuo peso consiste in liquidi? Oltre a dare al tuo corpo tutto il cibo di cui ha bisogno quotidianamente per mantenersi sano, devi bere almeno 5 bicchieri di liquidi al giorno. È particolarmente importante se fa molto caldo o se hai fatto molta attività fisica: bere molto ti impedisce di disidratarti. Di solito ma non sempre te lo dice il tuo corpo, facendoti sentire assetato. L'acqua del rubinetto va bene, naturalmente, ma anche acqua minerale, naturale o aromatizzata, gassata o liscia. Anche succhi di frutta, tè, bibite, latte e altri tipi di bevande vanno bene di tanto in tanto.

10. La dieta migliore è povera di sale

L'apporto totale giornaliero di sale dovrebbe essere limitato infatti, il sale è incluso anche in molti tipi di pane e nei prodotti confezionati e conservati, come: cibi affumicati, in salamoia/marinati, sott'olio, sott'aceto, cibi precotti, prodotti in scatola, cibi pronti al consumo, quindi andrebbero consumati raramente e in piccole quantità. È opportuno ridurre anche la quantità di sale aggiunto durante la preparazione e la cottura degli alimenti; è bene sostituirlo con erbe aromatiche e spezie, che aggiungono anche sapori e aromi piacevoli! È fondamentale utilizzare il sale iodato, soprattutto in Umbria, dove la carenza di iodio è molto diffusa.

11. Abbi cura dei tuoi denti! Lavali dopo ogni pasto

Lavati i denti dopo ogni pasto. Mangiare cibi con zucchero e amido (es. dolci, caramelle, merendine, biscotti, bevande zuccherine) troppo spesso durante la giornata può essere causa di carie. Non mangiucchiare e sorseggiare tutto il giorno! Le gomme da masticare senza zucchero possono contribuire a mantenere sani i tuoi denti. Comunque, il modo migliore per mantenere un bel sorriso è di lavarsi i denti dopo ogni pasto con un dentifricio al fluoro. E dopo averli lavati la sera, non mangiare più niente e non bere altro che acqua!

12. Fai attività fisica tutti i giorni

Così come una bicicletta può arrugginirsi se non viene utilizzata per un periodo lungo, anche i nostri muscoli e le nostre ossa devono essere tenuti in movimento. L'attività fisica serve a mantenere sano il tuo cuore e forti le tue ossa. Può anche essere molto divertente. Cerca di fare un po' di movimento ogni giorno: potresti andare a piedi a scuola o correre per le scale. Anche giocare a saltare la corda o a calcio nell'intervallo è un buon sistema per allenare un po' il corpo. Se poi vuoi fare uno sport, il nuoto è uno di quelli che aiuta di più a mantenersi in forma. È opportuno quindi ridurre il tempo trascorso passivamente davanti a TV e videogiochi per mantenere un peso corporeo entro i limiti raccomandati.

MENSA OK MAGIONE

genitori@mensaokmagione.it / www.mensaokmagione.it

Facebook/MensaOkMagione



5. CALENDARIO STAGIONALE FRUTTA E VERDURA

(Pag.99 Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica Regione Umbria)

Ortaggi freschi

GENNAIO: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavoli, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, insalata lattuga, porri, radicchio, spinaci, verza, zucca

FEBBRAIO: bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, insalata indivia e lattuga, porri, radicchio, sedano, spinaci, verza, zucca

MARZO: bieta, carciofi, carote, cicoria, cipolle, finocchi, insalata, lattuga, porri, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, verza

APRILE: asparagi, broccoli, carciofi, carote, cipolla, cicoria, fagiolini, fave, finocchi, insalata indivia e lattuga e scarola, piselli, porri, ravanelli, sedano, spinaci, verze, zucchine

MAGGIO: asparagi, bietole, carciofi, carote, cipolla, cicoria catalogna, cavolfiore, cetrioli, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, verze, zucchine

GIUGNO: asparagi, barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, zucchine

LUGLIO: barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine

AGOSTO: barbabietole, bietole, carote, cipolla, cicoria catalogna, cetrioli, fagioli, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, insalate, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, sedano, spinaci, zucca, zucchine

SETTEMBRE: bieta, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, peperoni, pomodori, sedano, spinaci, zucca, zucchine

OTTOBRE: barbabietole, carote, cavolfiore, cicoria catalogna, cipolle, fagioli, funghi, melanzane, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca

NOVEMBRE: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, fagioli, finocchi, fagiolini, funghi, insalata belga, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca

DICEMBRE: barbabietole, bieta, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cicoria catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, insalata indivia, lattuga e scarola, radicchio, sedano, spinaci, zucca

Frutta fresca

GENNAIO: arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

FEBBRAIO: arance, banane, mandarini, mele, pere, pompelmi

MARZO: arance, banane, mele, pere, pompelmi

APRILE: banane, mele, fragole, pere, pompelmi

MAGGIO: banane, ciliegie, fragole, nespole, pere, pompelmi

GIUGNO: albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, mele, nespole, pere, susine

LUGLIO: albicocche, amarene, anguria, fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, susine

AGOSTO: albicocche, anguria, fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, prugne, pesche, susine

SETTEMBRE: fichi, mele, pere, pesche, prugne, susine, uva

OTTOBRE: cachi, limoni, mandaranci, mele, pere, uva

NOVEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, pompelmi

DICEMBRE: ananas, arance, banane, cachi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

MENSA OK MAGIONE

genitori@mensaokmagione.it / www.mensaokmagione.it

Facebook/MensaOkMagione



6. APPORTI DI RIFERIMENTO DI NUTRIENTI ENERGIA E FIBRA (TABELLA8)

(Pag.19 Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica Regione Umbria)

TABELLA 8 - Apporti di riferimento di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse Scuole

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35-40% dell'energia totale giornaliera	370-590	500-860	750-1100
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	9-22	13-32	19-41
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	12-20	17-29	25-37
di cui saturi (g)	3-5	5-8	7-10
Carboidrati (g) corrispondenti al 55-60% dell'energia del pasto	51-88	69-129	103-165
di cui zuccheri semplici (g)	5-9	7-13	10-16
Ferro (mg)	3	4	8
Calcio (mg)	220	380	520
Fibra (g)	3-5	4-7	6-9

Le ultime stime del "dispendio energetico" di bambini ed adolescenti, condotte in tutto il mondo, Italia compresa, con la tecnica Doubly Labelled Water (FAO/WHO/UNU, 2004, p. 20-34), sono risultate mediamente più basse del 18% per i maschi e del 20% per le femmine di età inferiore ai sette anni, del 12 e 15 % tra i sette e i dieci e più alte del 12% dal dodicesimo anno di età, rispetto alle precedenti (FAO/WHO/UNU, 1985).

Considerando l'autorevolezza della fonte e l'elevata prevalenza di sovrappeso/ obesità in età evolutiva nella nostra regione (Okkio alla salute, 2010), si è ritenuto opportuno utilizzare questi riferimenti. In particolare l'apporto energetico del pasto (35%) è stato calcolato utilizzando il valore minimo giornaliero delle femmine di minore età e quello massimo dei maschi di maggiore età, per ciascuna fascia scolastica.

MENSA OK MAGIONE

genitori@mensaokmagione.it / www.mensaokmagione.it

Facebook/MensaOkMagione



7. CONSIGLI NUTRIZIONALI PER I GENITORI

(Pag.117 Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica Regione Umbria)

Come preparare pasti sani per la famiglia

La giornata alimentare del bambino dovrebbe essere distribuita in modo razionale: una buona prima colazione (almeno il 15% delle Kcal totali), uno spuntino leggero (5-10% delle Kcal totali), un pranzo equilibrato (35-40% delle Kcal totali), una merenda nutriente (5-10% delle Kcal totali) e una cena altrettanto equilibrata (30% delle Kcal totali).

I cardini principali per favorire quindi l'acquisizione di sane abitudini alimentari sono:

- 1) Incentivare i bambini ad uno stile di vita attivo, anche attraverso il coinvolgimento di tutta la famiglia, limitando l'attività di tipo sedentario e associando un esercizio fisico programmato.
- 2) Alternare le fonti proteiche.
- 3) Variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno gli alimenti dei diversi gruppi alimentari (in questo modo si evita la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali).
- 4) Ripartire con equilibrio le calorie durante la giornata.
- 5) Consumare regolarmente frutta e verdura, alimenti preziosi perché ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine, fibre ed utili anche per promuovere una buona masticazione.
- 6) Preferire carboidrati complessi a quelli semplici.
- 7) Limitare il consumo di snack, dolci e bevande zuccherate ad alta densità calorica e basso valore nutrizionale.
- 8) Non eccedere nel consumo dei grassi, preferendo quelli di origine vegetale (soprattutto olio extravergine d'oliva).
- 9) Ridurre l'uso del sale sia in cucina che a tavola (educare il bambino fin da piccolo al consumo di alimenti poco salati contribuisce allo sviluppo di uno stile alimentare salutare).
- 10) Assumere un'adeguata quantità di acqua durante il giorno.

Consigli per la cena

A casa per poter preparare una cena che completi la giornata alimentare si dovranno prevedere alimenti diversi in qualità e quantità rispetto al pranzo così da garantire l'equilibrio dei pasti e la presenza adeguata di tutti i nutrienti. Allo scopo si forniscono alcuni suggerimenti:

- abbinare ad un primo piatto con verdure, in bianco, in brodo, un secondo piatto a base di carne, pesce, uovo, legumi, formaggio
- abbinare il piatto unico (primo piatto) con sformati o crocchette o crostini o muffins a base di verdura
- abbinare il piatto unico (secondo piatto) con verdure miste crude e/o cotte o crocchette o crostini a base di verdura

Pane e frutta fresca di stagione completano i pasti.

Utilizzare per cucinare e condire olio extra vergine d'oliva

Nelle tabelle di seguito riportate sono indicate alcune proposte per le cene, sia per i primi piatti, che per i secondi piatti e contorni.

Sarà possibile preparare a rotazione nel **menù autunno-inverno (1) e primavera-estate (2)**, piatti a scelta utilizzando anche le **indicazioni quantitative (grammature medie) consigliate dei principali alimenti per la cena.**

MENSA OK MAGIONE

genitori@mensaokmagione.it / www.mensaokmagione.it

Facebook/MensaOkMagione

Le pagine qui presenti sono un estratto delle Linee di Indirizzo per la ristorazione scolastica redatte dalla ASL1 Umbria e adottate dalla Regione Umbria.



DOWNLOAD del PDF DI QUESTO DOCUMENTO in forma completa

Il presente documento e il documento completo delle Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica, possono essere scaricati sul sito web: www.mensaokmagione.it (sezione menu e prodotti)

Le Linee di Indirizzo per la ristorazione Scolastica sono state curate da:

Francesco Lattanzi Resp. Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Prevenzione * ASL1

Daniela Sorbelli Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Prevenzione* ASL1

Deborah Cesaroni Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Prevenzione * ASL1

Francesco Cardinalini Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Dipartimento di Prevenzione * ASL1

Piero Macellari Servizio Igiene degli Alimenti di Origine Animale - Dipartimento di Prevenzione * ASL1

Antonio Cardona Responsabile U.O.C. Pediatria e Neonatologia - P.O.U.*

Umberto Lazzerini Pediatra di Libera Scelta*

Maria Pia Angellotti Resp. Sezione Regionale ANDID** (Associazione Nazionale Dietisti)

Angela Maurizi Ricercatore - Docente Dip. Scienze Farmaceutiche*** (Università degli studi di Perugia)

Roberto Coli Specialista in Scienza dell'alimentazione

Massimo Infarinati Chef Università dei Sapori

Hanno collaborato all'elaborazione delle tabelle dietetiche: Myriam Biondi Dietista
Giulia Della Bina Dietista

Lucia Taragnoloni Biologa Nutrizionista

Con il Coordinamento di:

Mariadonata Giaimo Dirigente Servizio Prevenzione, Sanità Veterinaria e Sicurezza Alimentare**** Direzione Salute e coesione Sociale – Regione Umbria)

Anna Tosti Resp. Sez. Prevenzione - Servizio Prevenzione, Sanità Veterinaria e Sicurezza Alimentare**** Direzione Salute e coesione Sociale – Regione Umbria)

MENSA OK MAGIONE

genitori@mensaokmagione.it / www.mensaokmagione.it

Facebook/MensaOkMagione