

## **Associazione Facciamo un Nido**

*Zuel di sotto, 101 - 32043 Cortina d'Ampezzo (BL)*

### **TROVA L'EQUILIBRIO**

#### Introduzione

I bambini devono nutrirsi in maniera adeguata per crescere; quantità eccessive di cibo o, al contrario, quantità insufficienti possono comportare un rischio per la salute. Per promuovere la crescita e lo sviluppo corretto, prevenire il sovrappeso e diminuire il rischio di sviluppare, in età adulta, malattie cronicodegenerative (quali le malattie cardiovascolari, il diabete, ecc.), è indispensabile insegnare ai bambini a consumare tutti i tipi di alimenti, preferibilmente quelli **poveri di grassi e ricchi di vitamine, sali minerali e fibre**. La mensa scolastica può giocare un ruolo fondamentale nell'insegnare ai bambini/ragazzi come impostare salutari abitudini alimentari da mantenere anche in età adulta. La prevenzione è tanto più efficace quanto più è precoce: non smettiamo quindi di preoccuparci della qualità (non solo della quantità) di quello che mangiano i bambini, solo perché sono ormai svezzati! **"TROVA L'EQUILIBRIO"** vuole essere un invito ed un aiuto a svolgere questo compito in maniera anche divertente per coinvolgere insegnanti e cuochi alla ricerca di un corretto ed equilibrato regime alimentare.

Corrette abitudini alimentari si impostano anche a scuola. In particolare, la prima infanzia risulta il momento migliore per avvicinare il bambino a tutti i sapori che ci offre la tavola. Al compimento del 1° anno d'età, dopo aver introdotto gradatamente tutti i tipi di alimenti, il bambino può affrontare con gioia e un pizzico di curiosità preparazioni varie sia nel gusto che nella composizione in nutrienti. Come vedremo, l'alimentazione variata è indispensabile per assumere le necessarie quantità delle sostanze di cui il bambino ha bisogno per un corretto ed equilibrato sviluppo fisico. Inoltre è stato provato che il **conoscere ed assaggiare** a questa età diversi tipi di cibi diminuisce le avversioni alimentari proprie dei bambini in età scolare.

Gli obiettivi della ristorazione scolastica sono principalmente:

- Garantire la **sicurezza igienica**, al fine di ridurre il rischio di tossinfezioni attraverso la scelta degli ingredienti e delle preparazioni.
- Orientare, attraverso un approccio di tipo educativo, il **comportamento alimentare verso modelli corretti**.
- Incrementare il consumo di **frutta, verdura e legumi** e promuovere la varietà degli alimenti.
- Ridurre l'utilizzo di **sale**.
- Utilizzare preferibilmente grassi di condimento di **origine vegetale a crudo**, piuttosto che quelli di origine animale (burro, besciamella, panna,...).
- Ridurre l'uso di alimenti ricchi di **additivi**.

## SICUREZZA IN CUCINA

Di seguito alcuni consigli che sembreranno superflui, ma che è bene ribadire:

- Lavare frequentemente le stoviglie e tenere molto pulita la cucina e i piani di appoggio
- Utilizzare sempre piatti puliti su cui appoggiare gli alimenti
- Non appoggiare le uova sui ripiani del frigo, ma tenerle sempre in contenitori o su piattini che vanno lavati frequentemente
- Taglieri, coltelli, mestoli, cucchiari e spugnette sono ricettacolo di batteri, vanno frequentemente lavati e sciacquati con acqua calda corrente
- Lavare sempre le mani con sapone e molta acqua corrente prima e durante la preparazione del pasto. Asciugare le mani in asciugamani puliti, lavati frequentemente.
- Cuocere la carne ad alta temperatura.
- Non conservare cibi cotti per più di 48 ore.
- Non tenere detersivi e oggetti appuntiti (coltelli) a portata di mano dei bambini

## PREPARAZIONE DELLE PORZIONI E COTTURA

- Preparare ad ogni pasto una **porzione adatta** alle necessità dei bambini, per limitare i resti
- In caso si sia preparata una porzione eccessiva, il cibo lasciato andrà **buttato e non conservato**
- La conservazione di un alimento già cotto favorisce la crescita di **batteri**
- Scaldare la pappa solo a **temperatura corporea**

## 12-36 MESI

### OBIETTIVO SICUREZZA: CONSISTENZA DELLE PAPPE E DEGLI ALIMENTI

Per evitare possibili rischi di soffocamento è importante ricordare che, anche dopo i 12 mesi, **la consistenza dei cibi deve rispettare le capacità di masticazione e deglutizione dei lattanti** che non sono ancora del tutto efficienti e che durante il pasto è sempre richiesta la presenza di un adulto.

### NON MIELE NEL PRIMO ANNO DI VITA

Anche se il miele appare come un alimento salutare anche per i bambini piccoli, è raccomandazione internazionale **non darlo prima dei 12 mesi di vita**. Questo perché può contenere spore di Clostridium Botulinum, che produce tossine nel tratto intestinale e che la scarsa acidità dello stomaco dei bambini nei primi mesi di vita non è in grado di distruggere.

## COME PIANIFICARE I PASTI




Come già detto, il numero di pasti non è diverso tra bambini e adulti: il **modello a 5 pasti** (prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena) è ideale. Se, però, l'intervallo tra prima colazione e pranzo è breve sarà opportuno limitare il numero di pasti a 4, rinviando lo spuntino di metà mattina.

Un utile punto di riferimento per l'impostazione di una corretta alimentazione nel bambino dal secondo anno di vita in poi è rappresentato dalla **nuova piramide alimentare** proposta dalla **Società Italiana di Pediatria nel 2015** (vedi allegato finale).

Oltre la qualità, occorre rispettare anche la **frequenza di consumo giornaliera e/o settimanale** dei diversi gruppi di alimenti. La piramide alimentare, che rispecchia la tradizionale dieta mediterranea, rappresenta il modello ottimale per una sana alimentazione aiutando ad impostare un'alimentazione varia ed equilibrata. Alla base sono rappresentati i cibi da consumare i tutti i giorni, mentre spostandosi verso l'apice si trovano quelli che vanno consumati con più bassa frequenza settimanale.

Un menu ben pianificato prevede la **presenza di tutti i gruppi alimentari**. Non bisogna preoccuparsi troppo se non tutti i giorni l'equilibrio è rispettato: è importante bilanciare l'assunzione nell'ambito della settimana abituando il bambino alla frequenza che sarà la base della sua alimentazione.

Per assicurare un corretto apporto di tutti i nutrienti a pranzo e cena devono essere presenti carboidrati, proteine, lipidi e fibre. Due possono essere gli schemi da seguire:

<b><u>Piatto unico:</u></b> pasta o riso o orzo o farro o polenta conditi con: carne o pesce o legumi (4 volte alla settimana) o formaggio o uova (1-2 volte alla settimana)		 <b><u>Verdura</u></b>
<b><u>Pasto tradizionale:</u></b>  <b>primo piatto:</b> pasta o riso o orzo o farro conditi con verdura o solo olio EVO	 <b>secondo piatto:</b> carne, pesce, legumi (4 volte alla settimana) formaggio o uova (1-2 volte alla settimana)	 <b><u>Verdura</u></b>

## COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI

LATTE E YOGURT: parzialmente scremati

PASTA/RISO/FARRO/ORZO: Preferire la pasta di grano duro o integrale e riso parboiled. Si raccomanda sempre cottura al dente.

*Dr.ssa Patrizia De Pol*

*Biologo Nutrizionista*

*Cell. 348 9581793*

*Email. patrizia.depol@gmail.com*

PANE: max 1/2 panino al pasto: pane integrale o preparato con farina tipo 1 o farina ai cereali.

CARNE: pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro.

PESCE: fresco o surgelato, preferendo il pesce azzurro; crostacei e molluschi da limitare.

LEGUMI: **non sono un contorno**, ma possono sostituire un secondo per il loro quantitativo di proteine oppure costituire insieme ai cereali un piatto unico (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)

FRUTTA DI STAGIONE (*vedi tabella*): preferibilmente cruda, occasionalmente cotta, non frullata o passata.  
**Sempre come merenda e non a fine pasto.**

VERDURA DI STAGIONE (*vedi tabella*): fresca o surgelata, non frullata o passata; le patate **non sono da considerare verdura** e sono da limitare

UOVA: sode, in frittata, alla coque, in camicia, come ingrediente di torte salate o condimento di piatto unico (carbonara)

FORMAGGI: Preferire latticini o formaggi più magri (primosale, ricotta, fiocchi di formaggio). Da considerare come secondo piatto e quindi non dopo carne, pesce, legumi e uova. **Il parmigiano grattugiato è da limitare (al massimo 1 cucchiaino)**, se non da evitare, data la presenza della proteina nel secondo piatto o direttamente nel condimento del primo piatto.

CONDIMENTI: da preferire l'olio extravergine d'oliva. Da evitare margarina, panna, lardo, besciamella.

BEVANDE: l'acqua è la bevanda da preferire per il pasto e tra i pasti. The confezionati, succhi e bevande in genere sono da limitare.

AROMI E SPEZIE: a piacere, il loro uso consente di limitare il consumo di sale

COTTURA: in umido, al vapore, al forno, al cartoccio.

## **NORME GENERALI PER L'APPLICAZIONE DEL MENU**

- Ogni pasto comprende una porzione di pane **non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro)** e acqua potabile o minerale.

- E' consigliabile per i primi, utilizzare anche pasta integrale, riso integrale o parboiled, farro, orzo, miglio, avena, couscous, ecc. **È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.)**

- Per carne bianca si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata, **priva di additivi e grassi aggiunti** presenti invece nei prodotti precucinati. **Sono da evitare affettati e salumi** alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini/ragazzi, deve essere moderato.

- Per i formaggi sono **da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.)**.

- È consigliabile incentivare il consumo di pesce. **Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.)**

*Dr.ssa Patrizia De Pol*

*Biologo Nutrizionista*

*Cell. 348 9581793*

*Email. patrizia.depol@gmail.com*

- Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto (come antipasto); scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. **Da evitare la verdura in scatola.** Il contorno di patate può essere proposto, **due volte al mese**, dopo un primo in brodo. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché **prive, quest'ultime, di grassi aggiunti.**
- A merenda è consigliabile consumare frutta fresca di stagione, **evitando quella in scatola**, oppure yogurt, frullato di frutta, pane o biscotti secchi.
- Il dolce va consumato (occasionalmente) **come merenda** e non a fine pasto.
- Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio), **non usare i preparati per brodo/dadi contenenti grassi vegetali idrogenati e non e di glutammato monosodico** e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.
- È consigliabile come condimento utilizzare sempre olio extravergine d'oliva a crudo.
- Per motivi contingenti, quali la mancata consegna o l'imprevisto deperimento delle derrate, è possibile lo scambio del menu tra due giorni della stessa settimana.

Allegato 1

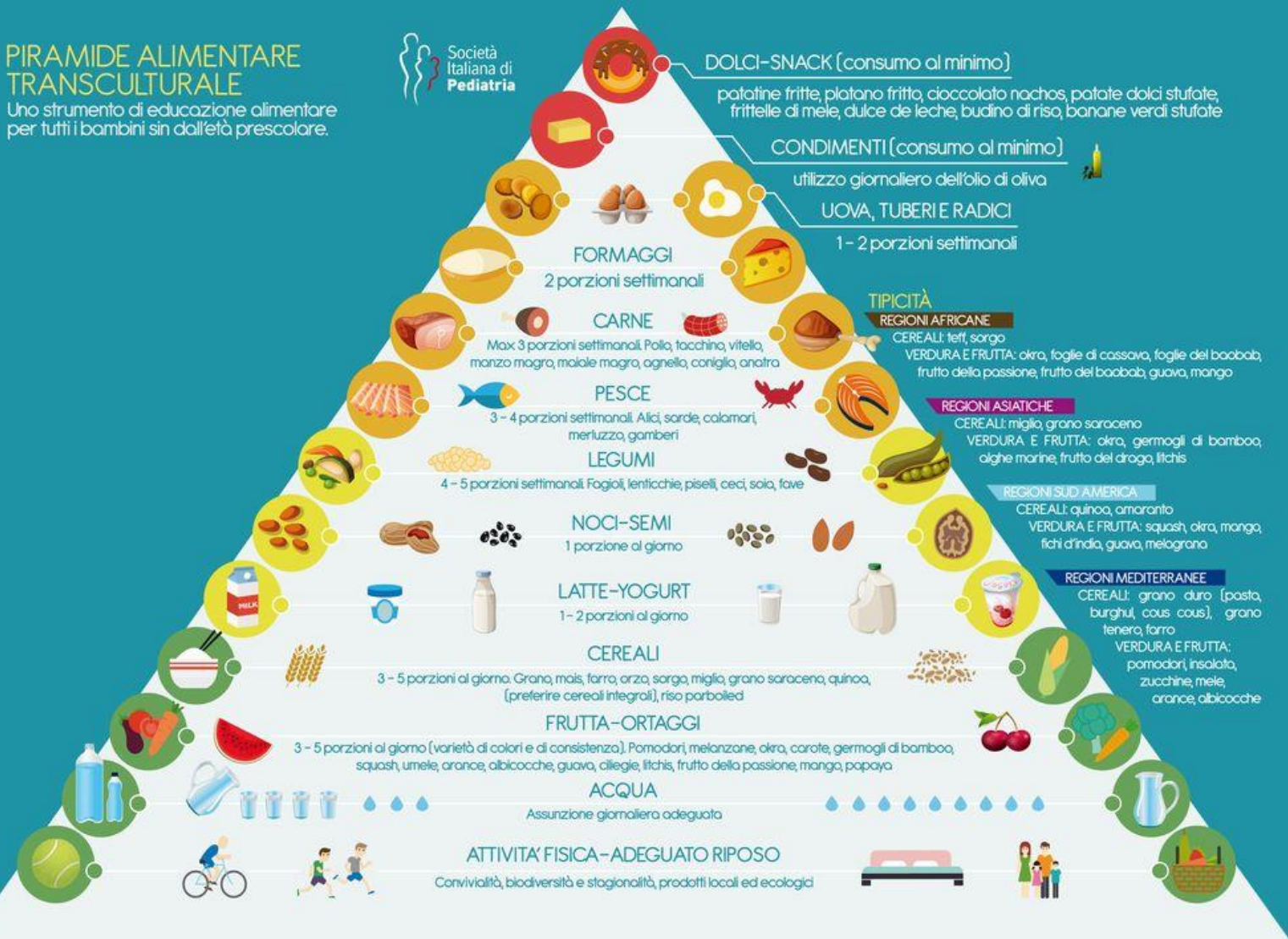
CALENDARIO STAGIONALE DI FRUTTA E VERDURA

	Gen	Feb	Mar	Apr	Ma	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic		
<b>ORTAGGI</b>	Asparagi			●●●	●●●	●●●	●●							
	Bietola		●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●		
	Carote	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●		
	Cardi	●●●	●●●									●●●	●●●	
	Carciofi	●●●	●●●	●●●	●●●	●								
	Cetrioli						●●	●●●	●●●	●●●	●			
	Cavoli	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●								
	Cicoria		●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	
	Fagiolini						●●	●●●	●●●	●●●	●●●			
	Finocchi	●●●	●●●	●●●	●●●									
	Lattuga		●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	
	Melanzane					●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●		
	Peperoni					●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●		
	Pomodori					●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●		
	Porri	●●●	●●●	●●●	●●●	●						●●	●●●	●●●
	Rape in foglia	●●●	●●●	●●●	●●●						●●●	●●●	●●●	
	Rape rosse	●●●	●●				●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	
	Radicchio	●●●	●●●	●●●	●●●	●●					●●●	●●●	●●●	
	Sedano (odori)	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	
	Zucchini						●●●	●●●	●●●	●●●	●●●			
<b>FRUTTA</b>	Albicocche						●●	●●●						
	Arance	●●●	●●●	●●●	●●●	●●				●●	●●●	●●●	●●●	
	Mandarini	●●●	●●								●●	●●●	●●●	
	Fragole				●●●	●●●	●●●	●●●	●●●					
	Mele	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●			●●	●●●	●●●	●●●	●●●	
	Melone						●●	●●●	●●●	●●●	●			
	Pere	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●		●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	
	Pesche						●●●	●●●	●●●	●●●				
	Susine						●●	●●●	●●●	●●●	●			
	Limoni	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	
	Kiwi	●●●	●●●	●●●	●●●	●●								
	Uva									●●●	●●●	●●●	●●	
	Ciliegie					●●●	●●●	●●						
	Cocomero							●●●	●●●					
	Caco										●●●	●●●		
	Pompelmo	●●●	●●●	●●●	●●●	●								
	Banana	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	
	Fichi						●●	●●●	●●●	●●●				
	Frutti di bosco							●●●	●●●	●●●				

Allegato 2

# PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



Allegato 3

QUALI SONO LE PORZIONI MEDIE CONSIGLIATE PER I PRINCIPALI ALIMENTI?

ETA' anni	1-3	4-6	7-9	10-12
Pasta/riso/mais/farro/orzo	40 g	50 g	50 g	60 g
Pane comune/integrale	30 g	30 g	30 g	30-40 g
Carni magre	40 g	40 g	50 g	60 g
Carni stagionate (prosciutto, bresaola,..)	20 g	30 g	30 g	40 g
Pesce	50 g	70 g	70 g	80 g
Legumi secchi	30 g	30g	40 g	40 g
Legumi freschi	60 g	60g	80g	80g
Formaggi magri pasta molle	40 g	40 g	50 g	50 g
Formaggi stagionati:				
- come secondo piatto	15 g	20 g	20 g	30 g
- grattugiato per condimento	5 g	5 g	5 g	5 g
Uova	n. 1	n.1	n. 1	n. 1
Verdure crude/cotte non a foglia	80 g	100 g	150 g	200 g
Verdure crude/cotte a foglia	30 g	50 g	70 g	70 g
Yogurt magro	125 g	125 g	125 g	125 g
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino



*Dr.ssa Patrizia De Pol*

*Biologo Nutrizionista*

*Cell. 348 9581793*

*Email. patrizia.depol@gmail.com*