

Consigli per una giornata alimentare che integri in modo equilibrato il pasto a scuola

Uno dei fondamenti di una crescita armoniosa è dato dalla regolarità dei pasti che, una volta acquisita e radicata come abitudine, porta ad un facile mantenimento del peso ideale. Spesso il giovane in soprappeso non è tale perché mangia più di altri ma perché mangia in modo disordinato nel corso della giornata così da confondere pasto e fuoripasto. (da: mangiacasa comune di Milano assessorato all'economato)

E' importante abituare i bambini ad una regolare assunzione dei pasti seguendo questo criterio.

- Una prima colazione energetica
- Un pranzo ed una cena variati e ricchi in egual misura di alimenti di origine animale e vegetale
- Una merenda a metà pomeriggio ed eventualmente a metà mattina uno spuntino "leggero"

Proponiamo di seguito alcune proposte per una giornata alimentare ricordando in premessa che:

I bambini a scuola mangiano:

carne 2 volte alla settimana

pesce 1 volta alla settimana

legumi 1 volta alla settimana per 2 volte al mese come piatto unico e per 2 volte al mese inseriti in altre preparazioni

uovo 1 volta alla settimana per 2 volte al mese

formaggio 1 volta alla settimana

A casa pertanto correttamente dovrebbero essere proposti:

carne 2 volte alla settimana

pesce 2 volte alla settimana

legumi 3 volte alla settimana come piatto unico o come contorno o nella preparazione di un primo piatto

uovo 1 volta alla settimana

formaggio una volta alla settimana

Si consiglia di presentare almeno una volta alla settimana un piatto unico

(piatto doppio: pasta e fagioli, pasta pasticciata con verdure, lasagne al ragù vegetale, pizza alle verdure, tortino ai carciofi etc).

esempi di

PRIMA COLAZIONE

- Una tazza di latte eventualmente arricchita con orzo o malto + fette biscottate integrali (prodotte con farina proveniente da coltivazioni biologiche) o pane **con ridotto contenuto di sale** e confettura o fetta di torta casalinga senza farcitura o biscotti secchi o integrali
- Un vasetto di Yogurt al naturale (eventualmente con aggiunta di frutta fresca) + fette biscottate o pane **con ridotto contenuto di sale** e miele.
- Una spremuta fresca di agrumi o frullato di frutta o frutta fresca + pane **con ridotto contenuto di sale** e formaggio fresco.
- Una tazza di latte con fiocchi di cereali e miele.
- Una tazza di the senza zucchero + pane **con ridotto contenuto di sale** e ricotta e marmellata

Esempi di

SPUNTINO A META' MATTINA

- Frutta fresca di stagione o spremuta di agrumi o frullato di frutta (preparati al momento)
- Crackers all'olio di oliva extravergine
- Fette biscottate integrali (prodotte con farina proveniente da coltivazioni biologiche)
- Grissini all'acqua o all'olio di oliva extravergine
- Pane comune o integrale (prodotto con farina proveniente da coltivazioni biologiche) **con ridotto contenuto di sale**

Esempi di

MERENDA POMERIDIANA

- Torta fatta in casa del tipo margherita, di mele, di carote, allo yogurt, di ricotta, al limone, crostata con marmellata
- Budino alla vaniglia o al cioccolato **fatto in casa cacao/vaniglia e latte**
- Frutta fresca di stagione o macedonia
- Fette biscottate con confettura
- Pane **con ridotto contenuto di sale** e miele o marmellata o cioccolato (max grammi 30 al latte o fondente contenente **burro di cacao e non grassi/oli vegetali**)
- Frullato di frutta o frappè o spremuta
- Yogurt al naturale con aggiunta di frutta fresca
- The con biscotti secchi
- Pop corn senza grassi aggiunti preparati in casa
- Merendina del tipo plum-cake, crostatina alla marmellata, pan di spagna con farcitura di marmellata, tortina alle carote.

Leggere le etichette nutrizionali riportate sulla confezione e privilegiare le merendine:

- con più basso contenuto di lipidi (max gr.21) e zuccheri
- preparate con olio extra vergine d'oliva o di girasole o di mais o di arachide o con burro
- Gelato, preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi o grassi idrogenati e con limitato tenore di zuccheri aggiunti

PROPOSTE PER IL PRANZO E PER LA CENA

PRANZO		CENA
Primo piatto asciutto	⇒	* Primo piatto in brodo (liscio vegetale o di carne o con verdura o con patate)
Primo piatto in brodo	⇒	* Primo piatto asciutto
Secondo piatto con:	⇒	* Secondo piatto con:
◆ uova	⇒	◆ salumi o pesce o carne o legumi
◆ formaggio	⇒	◆ salumi o pesce o carne o legumi
◆ carne - pesce	⇒	◆ uova o formaggio o legumi
Piatto unico a base di:	⇒	Primo in brodo o asciutto + Secondo del tipo:
◆ carne	⇒	◆ uova o formaggio o legumi
◆ formaggio: pizza, gnocchi alla romana, cannelloni, crespelle	⇒	◆ pesce o salumi o carne
◆ legumi	⇒	◆ uova o formaggio o pesce o carne
◆ uova	⇒	◆ pesce o carne o salumi
Verdura cotta	⇒	❖ Verdura cruda
Verdura cruda		❖ Verdura cotta o cruda
Frutta	⇒	Frutta/ frutta cotta

*NB: in alternativa al primo e secondo piatto servire piatto unico tipo pizza, polenta, zuppe di legumi evitando sovrapposizioni con il secondo piatto del pranzo

❖ NB: le patate possono essere servite come contorno associate ad altra verdura o sole se la verdura è già presente nel primo piatto (ad esempio passato di verdura).

Pane con ridotto contenuto di sale:

Pane con contenuto di sale non superiore all'1,8%- 1,7% riferito alla farina