

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA U.O.S. Igiene della Nutrizione



Consigli alimentari per il pasto a casa

La corretta alimentazione nei primi anni di vita è considerata fondamentale per la salute e il benessere non solo nell'età infantile ma anche nelle epoche successive della vita.

Le corrette abitudini alimentari e uno stile di vita sano adottato fin dai primi anni di vita quindi consentono

- * Uno sviluppo fisico e mentale corretto
- * La probabilità di mantenere buone condizioni di salute nell'età successive
- * Il mantenimento di corretti stili alimentari e di vita in età adulta grazie all'effetto – memoria

E' quindi importante abituare i bambini ad assumere:

- Una prima colazione adeguata ai loro fabbisogni
- Pasti e merende equilibrati prestando attenzione alla varietà e qualità degli alimenti

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

I bambini all' ASILO NIDO e a SCUOLA mangiano:

carne	1 volta alla settimana
pesce	1 volta alla settimana
legumi	1 volta alla settimana
uovo	1 volta alla settimana
formaggio	1 volta alla settimana

A CASA pertanto dovrebbero essere proposti:

carne	1 o 2 volte alla settimana
pesce	2 / 3 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	1 volta alla settimana

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

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

Suggerimenti per la **PRIMA COLAZIONE**



Latte fresco intero o yogurt al naturale intero o formaggio fresco (ricotta fresca di vacca/capra o crescenza)

a cui associare

cereali integrali BIO

(pane *a ridotto contenuto di sale* o fette biscottate o fiocchi di cereali o fetta di torta casalinga senza farcitura tipo torta margherita, ciambella, plum cake o biscotti secchi*)

e

frutta fresca (macedonia, frullato di frutta, spremuta fresca di frutta) o confettura extra

***E' preferibile consumare i biscotti secchi non più di una volta a settimana.**

Si consiglia di leggere attentamente l'etichetta del prodotto cercando di privilegiare biscotti prodotti con oli quali mais, girasole, oliva, arachide e di evitare quelli ottenuti con oli di palma o altra tipologia di olio.

Suggerimenti per lo **SPUNTINO DI 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) **a ridotto contenuto di sale**

Suggerimenti per la **MERENDA POMERIDIANA**



- Torta fatta in casa 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 extra
- Pane *a ridotto contenuto di sale* con miele o confettura extra o cioccolato (max 20 gr **fondente** contenente **burro di cacao e non grassi/oli vegetali**)
- Frullato di frutta o frappé o spremuta di frutta fresca
- Yogurt al naturale con aggiunta di frutta fresca
- Pop corn senza grassi aggiunti preparati in casa
- Gelato, preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi o grassi idrogenati e con limitato tenore di zuccheri aggiunti
- Merendina (*) 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

→ preparate con olio extra vergine d'oliva o di girasole o di mais o di arachide o con burro

→ con più basso contenuto di lipidi (contenuto di grassi non superiore a gr.5) e zuccheri

PROPOSTE PER IL PRANZO E PER LA CENA

PRANZO		CENA
Primo piatto asciutto	⇒	* Primo piatto in brodo (preferibile con verdura)
Primo piatto in brodo	⇒	* Primo piatto asciutto
Secondo piatto con:	⇒	* Secondo piatto con:
◆ uova	⇒	◆ pesce o carne o legumi
◆ formaggio	⇒	◆ 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 carne
◆ legumi	⇒	◆ uova o formaggio o pesce o carne
◆ uova	⇒	◆ pesce o carne
Verdura cotta	⇒	❖ Verdura cruda
Verdura cruda		❖ Verdura cotta o cruda
Frutta	⇒	Frutta/ frutta cotta

NOTE

- in **alternativa** al primo e secondo piatto servire piatto unico tipo pizza, polenta, zuppe di legumi evitando sovrapposizioni con il secondo piatto del pranzo
- 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).
- proporre i salumi **NON PIU'** di una volta per settimana
- **Pane a ridotto contenuto di sale:**
Pane con contenuto di sale non superiore all' 1,7% riferito alla farina

...per i bambini che frequentano l'Asilo Nido

- **NON** proporre i salumi
- considerando che l'apporto calorico nel pasto del mezzogiorno per i bambini da 2 a 3 anni è superiore di circa 70 Kcal. rispetto ai loro fabbisogni **è preferibile** proporre per cena il **primo piatto accompagnato da verdura, frutta e pane**