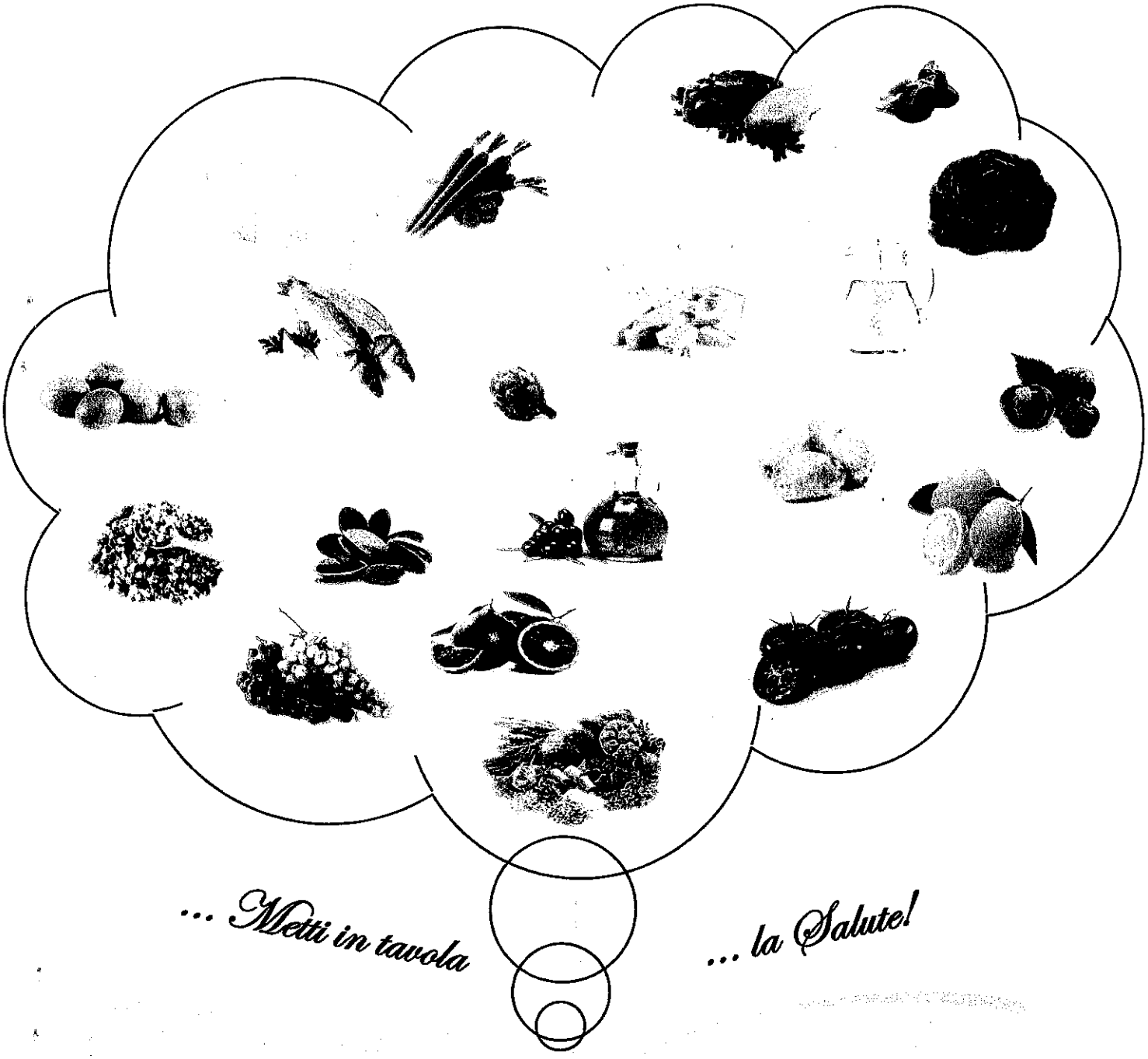
Regione Sicilia
ASP 5 Messina

REGIONE SICILIA
FEB. 2021
ASP DI MESSINA

"LA SANA ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI"

Guida Pratica per la Famiglia



... Metti in tavola ... la Salute!

La Guida è stata redatta dal Personale Sanitario dell'Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) afferente al Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina.

Stesura del documento:

Team Dietisti SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

Dr. Antonio Martino Cinnera

D.ssa Mattia Papa

D.ssa Noemi Vacirca

D.ssa Francesca Turiano: Responsabile Area di Igiene e Prevenzione Nutrizionale

Messina

INDICE

Introduzione 3

La Piramide Alimentare e i gruppi alimentari 3

La giornata alimentare 5

Consigli per una giornata alimentare bilanciata 6

Suggerimenti per il pasto da consumare a casa 9

Guida ai metodi di cottura 10

Guida alla lettura delle etichette 10

Le porzioni standard dei principali alimenti – Misure casalinghe 12

Domande frequenti 13

Gli errori piu' comuni 14

L'importanza dell'attività fisica 14

Schema settimanale pasto in mensa "Asilo Nido" 16

Schema settimanale pasto in mensa "Scuola dell'Infanzia – Primaria – Secondaria I grado" 17

Le ricette con i colori della vita… 18

Idee per chi cucina in famiglia! 18

Dalla teoria alla pratica… 26

Bibliografia 27

Tabella stagionalita' frutta 28

Tabella stagionalita' verdura 29

Decalogo Sicurezza nel frigorifero – Ministero della Salute 30

Sicurezza in tavola per i bambini (Misure anti-soffocamento), pubblicato da OMCEO 31

INTRODUZIONE

Alimentazione equilibrata e movimento sono fondamentali per raggiungere e mantenere il benessere psico-fisico, "***guadagnando salute***" e prevenendo l'insorgere di numerose malattie cronico – degenerative (es. sovrappeso/obesità, diabete…)
La prevenzione è tanto più efficace quanto più è precoce: un'alimentazione corretta e varia è determinante per uno sviluppo sano a partire dalla fase prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita. **E' necessario educare i bambini ad un sano stile alimentare, iniziando dalla famiglia (i genitori rappresentano il primo modello per i figli) e creando con la scuola un'alleanza che permetta al bambino di acquisire abitudini salutari che permangano nel corso degli anni.** Questa guida è rivolta ai genitori per offrire supporto e suggerimenti pratici nella gestione di una sana alimentazione a casa, a completamento dei pasti consumati a scuola.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE E I GRUPPI ALIMENTARI

La Piramide Alimentare si propone come modello di nutrizione con l'obiettivo di favorire la massima varietà dei cibi all'interno dei gruppi alimentari, nel rispetto delle frequenze settimanali/mensili. Nasce come strumento/guida per poter stare in salute seguendo la **Dieta Mediterranea** come vero e proprio stile di vita.
Alla base della Piramide Alimentare ci sono verdure, frutta e cereali (preferibilmente integrali). Salendo, troviamo il latte e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt), contemplati in 1-2 porzioni al giorno. I condimenti migliori per i nostri piatti in stile mediterraneo sono l'olio extravergine di oliva (EVO), nel cuore della piramide alimentare, da consumare a crudo senza esagerare e anche le spezie e le erbe aromatiche, per insaporire gli alimenti. Altri grassi buoni oltre a quelli dell'olio EVO sono forniti dalla frutta secca a guscio.
Verso il vertice della Piramide Alimentare troviamo gli alimenti da consumare non ogni giorno, ma da alternare nell'arco della settimana: sono quelli che forniscono prevalentemente proteine, tra i quali dovremmo favorire i legumi e il pesce (2 porzioni alla settimana), le carni bianche (2-3 porzioni), le uova (da 1 a 2 porzioni la settimana) e i formaggi (non più di un paio di porzioni a settimana).
Al vertice della Piramide ci sono gli alimenti da consumare con moderazione: 1-2 porzioni a settimana per le carni rosse, mentre quelle processate (affettati, salumi ecc…) sarebbero da consumare con ancor più parsimonia (una porzione a settimana). Infine, i dolci sono da consumare occasionalmente e con moderazione.

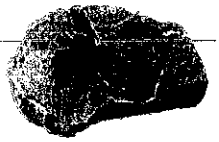
"Per aiutare i figli a crescere bene, i genitori devono guardare lontano …
… a volte lontanissimo!
E' nella seconda parte della vita, infatti, che la salute può presentare il conto"
(Anonimo)

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Elaborata da:
Team Dietisti SIAN
D.ssa M.L. Lo Prinzi
Dr. A. Martino Cinnera
D.ssa M. Papa
D.ssa N. Vacirca



DOLCI
Ricchi di zuccheri e grassi.
Da consumare saltuariamente in piccole quantità.



CARNE ROSSA
Fonte di proteine e grassi: limita il consumo! (max 1 volta a settimana)

SALUMI
Ricchi di proteine, grassi e sale.
Non più di 1 volta a settimana.





UOVA
Ricchi di proteine, minerali, vitamine e grassi. Da consumare 1-2 volte a settimana.

FORMAGGI
Fonte di calcio ma attenzione ai grassi.
Da consumare 1- 2 volte a settimana.





CARNE BIANCA
Fonte di proteine, minerali e vitamine del gruppo B.
Consuma 1-2 porzioni tra agnello, coniglio, maiale magro, pollo, tacchino.

PESCE
Alimento proteico e ricco di grassi buoni (omega 3). Da consumare 2-3 volte a settimana scegliendo soprattutto quello azzurro (alici, sardine, sgombri…)





LEGUMI
Contengono proteine vegetali di buona qualità.
Fonte di ferro, calcio e fibra. 2-3 volte a settimana prepara un "piatto unico" combinando insieme cereali e legumi.

GRASSI DA CONDIMENTO
Da consumare in piccola quantità da preferire olio extravergine di oliva



FRUTTA SECCA
Ricca di minerali, carboidrati e grassi buoni.
Da consumare in piccole quantità (1 porzione al giorno).





LATTE – YOGURT
Ricchi di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa del tuo bambino.
1 -2 porzioni al giorno preferibilmente a ridotto contenuto di grassi.





CEREALI, RISO, PASTA, PANE, PATATE…
Forniscono carboidrati: energia indispensabile per studiare, pensare, giocare e crescere!
3-5 porzioni al giorno di questi alimenti preferendo quelli integrali.





5 FRUTTA E VERDURA
5 porzioni al giorno, variando i colori e rispettando le stagioni.
Un "carico" di sostanze preziose: vitamine, sali minerali, fibre, antiossidanti…





ACQUA E' essenziale per la vita. Ricorda di far bere al tuo bambino acqua in quantità adeguata. Non sostituirla, sia tavola che nei fuori pasto, con bevande gassate e/o zuccherate.



ATTIVITA' FISICA
Camminare, giocare all'aria aperta andare in bicicletta, ballare...



CONVIVIALITA'
Riscoprire la tavola come momento di condivisione.



STAGIONALITA'
Conoscere il naturale alternarsi delle stagioni per poter compiere scelte alimentari consapevoli.



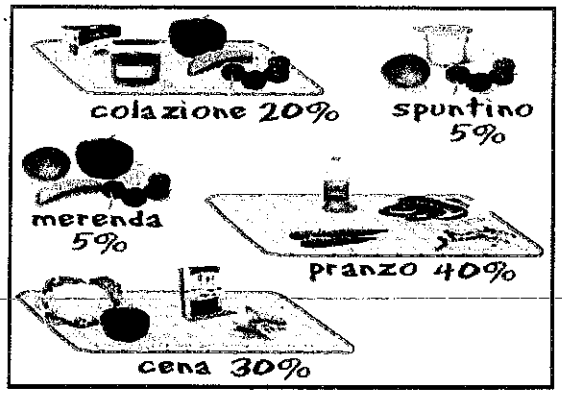
PRODOTTI LOCALI
Prediligere prodotti del territorio, valorizzando così le produzioni locali nel rispetto dell'ambiente.



REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA
Dipartim. di Prevenzione Servizio Igiene degli Alimenti e Nutriz.

LA GIORNATA ALIMENTARE

In una dieta equilibrata sono fondamentali il numero e la frequenza dei pasti. Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e del Ministero della Salute, è opportuno suddividere il cibo della giornata in 5 pasti:



- Colazione: rappresenta il 20% del fabbisogno totale giornaliero di calorie, è fondamentale per ricaricare l'organismo di energia e affrontare la giornata.
- Spuntino metà mattina e merenda pomeriggio: rappresentano complessivamente il 10% (5% spuntino – 5% merenda) del fabbisogno totale giornaliero, hanno il compito fondamentale di evitare di arrivare ai pasti principali affamati e di recuperare le energie perse per proseguire nello studio, nel lavoro o nell'attività fisica. Non devono essere troppo abbondanti per non indurre a saltare i pasti principali e squilibrare, così tutta l'alimentazione giornaliera.
- Pranzo e cena: sono i pasti quantitativamente più importanti della giornata e rappresentano complessivamente il 70% del fabbisogno totale giornaliero (40% pranzo – 30% cena). È importante che forniscano un'ampia varietà di alimenti in quantità adeguata rispetto alle esigenze di ogni individuo.

I punti fondamentali per seguire una dieta equilibrata e sana sono:

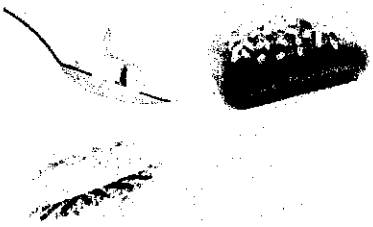
- Consumare 5 pasti al giorno
- Combinare tra loro cibi dei diversi gruppi alimentari
- Per ogni gruppo, rispettare il numero delle porzioni giornaliere



CONSIGLI PER UNA GIORNATA ALIMENTARE BILANCIATA

PASTO	SANO ed EQUILIBRATO	SBILANCIATO e/o SCORRETTO
COLAZIONE	❑ Latte ❑ Yogurt bianco o alla frutta ❑ Tè ❑ Frutta di stagione ❑ Spremuta o Succo di frutta 100% senza zuccheri aggiunti ❑ Fette biscottate ❑ Biscotti ❑ Pane con marmellata o miele (naturali) ❑ Cereali o riso soffiato ❑ Torta fatta in casa (tipo «Margherita», allo yogurt, alle mele, alle carote)	❑ Assenza di colazione ❑ Merendine confezionate ❑ Aggiunta eccessiva di zucchero ❑ Panini con salumi e/o con creme spalmabili ❑ Rustici ❑ Bevande gassate e zuccherate

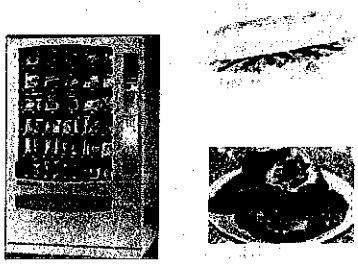






PASTO	SANO ed EQUILIBRATO	SBILANCIATO e/o SCORRETTO
SPUNTINO	❑ Frutta di stagione ❑ Premuta di frutta o succo di frutta 100% ❑ Barretta ai cereali ❑ Cracker senza sale in superfice ❑ Frutta secca non salata ❑ Bocconcino di semola o integrale o ai 5 cereali con olio extravergine d'oliva (EVO) ❑ Acqua naturale	❑ Merendine confezionate ❑ Barrette di cioccolato ❑ Caramelle ❑ Patatine fritte ❑ Snack salati ❑ Panini con salumi, wurstel e salse ❑ Rustici ❑ Bevande energetiche e zuccherate





REGIONE SICILIA
A.S.P. DI MESSINA
Dipartimento di Prevenzione Servizio Igiene degli Alimenti e Nutriz.

PASTO	SANO ed EQUILIBRATO	SBILANCIATO e/o ECCESSIVO
PRANZO	❑ Primo piatto con condimenti semplici ❑ Secondo piatto di pesce, carne bianca o rossa, uova, formaggi, salumi magri e/o con verdure (rispettando la frequenza settimanale) ❑ Piatto unico con legumi ❑ Contorno di verdure crude o cotte locali e di stagione ❑ Frutta fresca locale e di stagione ❑ Condimento: olio EVO ❑ Acqua naturale	❑ Primo piatto con condimenti molto elaborati ❑ Secondo piatto con aggiunta di salse e sughi ❑ Assenza di contorno di verdura di stagione ❑ Assenza di frutta di stagione ❑ Bevande gassate e zuccherate

PASTO	SANO ed EQUILIBRATO	SBILANCIATO e/o ECCESSIVO
MERENDA	❑ Frutta di stagione ❑ Premuta di frutta ❑ Yogurt bianco o alla frutta ❑ Barretta ai cereali ❑ Cracker senza sale in superfice ❑ Frutta secca non salata ❑ Bocconcino di semola o integrale o ai 5 cereali con marmellata o poca crema cioccolato o con olio extravergine d'oliva (EVO) ❑ Acqua naturale	❑ Merendine confezionate ❑ Barrette di cioccolato ❑ Caramelle ❑ Patatine fritte ❑ Snack salati ❑ Panini con salumi, wurstel e salse ❑ Rustici ❑ Bevande energetiche e zuccherate

PASTO	SANO ed EQUILIBRATO	SBILANCIATO e/o POCO SANO
CENA	❑ Secondo piatto di pesce, carne bianca o rossa, uova, formaggi, salumi magri e/o con verdure (rispettando la frequenza settimanale) ❑ Piatto unico con legumi ❑ Contorno di verdure crude o cotte locali e di stagione ❑ Pane di semola o integrale o ai cereali ❑ Frutta fresca locale e di stagione ❑ Condimento: olio EVO ❑ Acqua naturale	❑ Secondo piatto con aggiunta di salse e sughi ❑ Panini con formaggi e/o insaccati ❑ Assenza di contorno di verdura di stagione o, se presenti, accompagnati da salse ❑ Assenza di frutta di stagione ❑ Bevande gassate e zuccherate









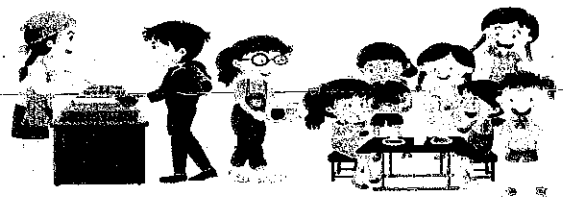
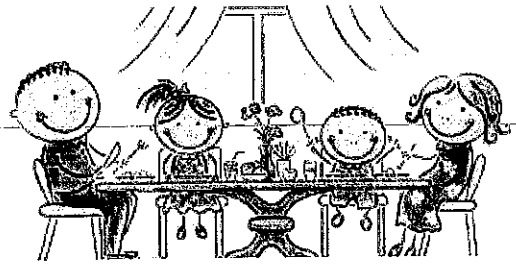




MANGIA BENE ...
...CRESCI MEGLIO!

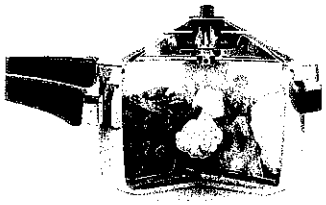
REGIONE SICILIA - ASP DI MESSINA

SUGGERIMENTI PER IL PASTO DA CONSUMARE A CASA

PRANZO A SCUOLA	CENA A CASA
	
Primo piatto asciutto*	Primo piatto in brodo**
Primo piatto in brodo	Primo piatto asciutto
Primo piatto di legumi	Primo piatto asciutto
Secondo piatto di carne	Secondo piatto di legumi, formaggi, pesce o uova (anche con verdure)
Secondo piatto di pesce	Secondo piatto di legumi, formaggi, carne, uova (anche con verdure) o insaccati
Secondo piatto di uova	Secondo piatto di legumi, carne, pesce
Piatto unico (pizza, lasagne, ravioli ecc…)	Legumi, carne, pesce, uova
Contorno di verdura cotta di stagione	Contorno di verdura cruda di stagione
Contorno di verdura cruda di stagione	Contorno di verdura cotta di stagione
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

*es.: pasta con passata di pomodoro, pesto, con verdure di stagione

** vegetale, di carne, vellutate (es. zucca, zucchine, piselli, spinaci ecc..)



GUIDA AI METODI DI COTTURA

Per una alimentazione di qualità non è sufficiente soltanto l'utilizzo di materie prime adeguate ma anche la modalità con cui esse vengono cucinate. Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici e non troppo prolungati, che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali e organolettiche degli alimenti.

Bollitura/Lessatura: la perdita parziale di Sali minerali e vitamine che comporta tale metodica può essere limitata prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. pentola a pressione).

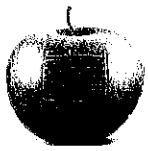
Cottura al vapore: consente una minore perdita di sali minerali e di vitamine rispetto alla lessatura.

Cottura al forno: consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati) e con qualche accorgimento (carta da forno, teglie in materiale antiaderente) permette di ridurre l'utilizzo di grassi da cottura.

Cottura alla griglia/alla piastra: scegliere griglie/piastre in materiale antiaderente in cui è possibile controllare la temperatura. Non consumare la "bruciacchiatura" degli alimenti. Evitare di salare gli alimenti prima di cuocerli.

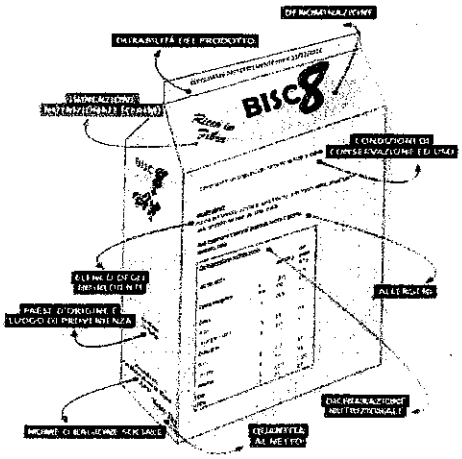
Sconsigliata la frittura: un metodo di cottura "poco sano" non solo per la quantità di olio assorbita dagli alimenti ma anche per la formazione di sostanze potenzialmente tossiche, come l'acroleina, se non prestiamo la dovuta attenzione.

GUIDA ALLA LETTURA DELLE ETICHETTE



L'etichetta è la carta di identità di un prodotto, ci serve ad avere informazioni utili su come è fatto un alimento e a scegliere con attenzione ciò che mangiamo. Tra le indicazioni più importanti troviamo:

Ingredienti: l'elenco degli ingredienti è fondamentale per comprendere la qualità del prodotto. Sono indicati in ordine decrescente di peso, il primo ingrediente è quello presente in quantità maggiore. Secondo le nuove norme di etichettatura, **gli alimenti che possono essere causa di insorgenza di allergie devono essere molto chiaramente indicati in etichetta – o in carattere più grande – o in grassetto – o in colore diverso** – sia se presenti come ingredienti che se contenuti come additivi, coadiuvanti o possibili contaminanti da pratiche di lavorazione del prodotto stesso.
Con il D. Lvo 8/2/2006 viene previsto che in etichetta vengano indicate tutte le sostanze aggiunte che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce.



REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA

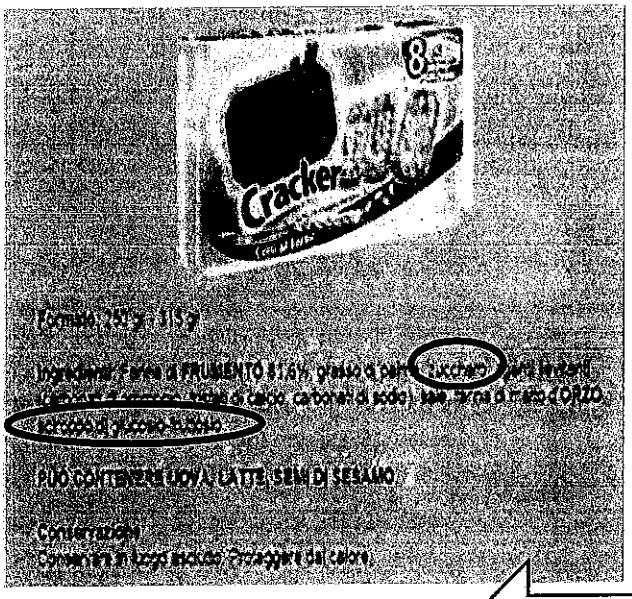
ELENCO DEGLI ALLERGENI ALIMENTARI
(AI SENSI DEL REG. CE 1169/11, D. LGS. 109/92, 58/2009 E S.M.I.)

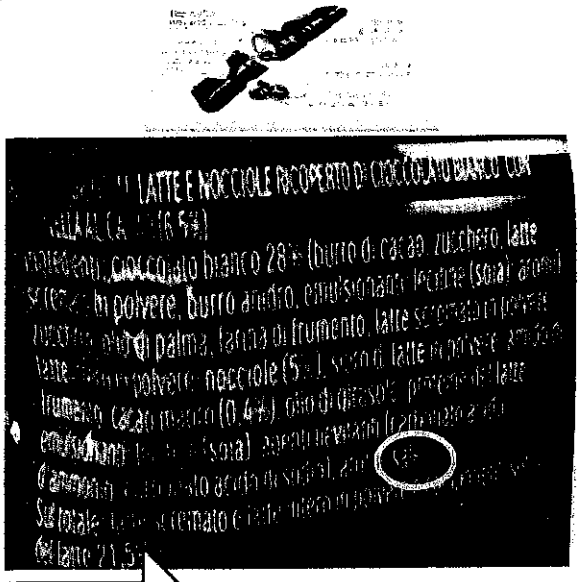
CEREALI contenenti GLUTINE (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
UOVA e prodotti derivati
PESCE e prodotti derivati
LATTE UHT (lattosio) * e prodotti derivati
SEDANO e prodotti derivati
SENAPE* e prodotti derivati
SOIA e prodotti derivati
SEMI DI SESAMO e prodotti derivati
ANIDRIDE SOLFOROSA SOLFITI (possibilmente contenuti nei vini)
LUPPINI e prodotti derivati
MOLLUSCHI e prodotti derivati
CROSTACEI e prodotti derivati
ARACHIDI e prodotti derivati
FRUTTA A GUSCIO, cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, Pistacchi, Noci del Queensland e prodotti derivati.

Il termine minimo di conservazione (TMC) e la data di scadenza: entrambi indicano la durata di un prodotto. Il TMC identifica il periodo entro cui il produttore o il confezionatore garantisce l'ottimale mantenimento delle caratteristiche nutrizionali e organolettiche del prodotto venduto, mentre la data di scadenza indica il termine oltre il quale il prodotto potrebbe alterarsi e diventare pericoloso per la salute di chi lo consuma. La data di scadenza è utilizzata per alimenti preconfezionati rapidamente deperibili dal punto di vista microbiologico (ad esempio, latte fresco, yogurt, ecc.) indica che quel prodotto oltre quella data non può essere consumato.

Etichetta Nutrizionale (facoltativa): indica la quantità dei principali nutrienti contenuti nei prodotti e l'energia, a volte anche il contenuto di alcuni minerali e vitamine.

ATTENZIONE AGLI INGREDIENTI E ALLE CALORIE NASCOSTE!!





Zuccheri… **Ingredienti nascosti** **Sale…**

LE PORZIONI STANDARD DEI PRINCIPALI ALIMENTI – MISURE CASALINGHE



Alimento Crudo	Porzione Standard	Unità di Misura Pratica
LATTE	125 ml	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
ZUCCHERO	5 g	1 cucchiaino medio raso
MIELE E MARMELLATE	20 g	2 cucchiaini colmi
YOGURT	125 g	1 vasetto
CEREALI PER LA COLAZIONE	30 g	6-8 cucchiai di fiocchi di mais, 5-6 cucchiai di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiai di "muesli"
FETTE BISCOTTATE	30 g	3-4 fette biscottate
FRUTTA FRESCA	150 g	1 frutto medio, 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
FRUTTA SECCA	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiai rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc.
PASTA DI SEMOLA /RISO/FARRO, ORZO ECC.	80 g	Circa n. 50 penne/fusilli, 4 cucchiai di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiai di pastina
PANE COMUNE	50 g	1 panino piccolo, 1 piccola rosetta o michetta vuota
PATATE	200 g	2 piccole patate
INSALATA A FOGLIA	80 g	1 scodella/ciotola grande (da 500 ml)
VERDURE/ORTAGGI CRUDI	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc.
FORMAGGI FRESCHI	100 g	1 mozzarella piccola
FORMAGGI STAGIONATI	50 g	
OLIO EVO	10 ml	1 cucchiaio medio
ACQUA NATURALE	200 ml	1 bicchiere medio (da acqua)
CARNI FRESCHE/SURGELATE (ROSSE E BIANCHE)	100 g	1 fettina, 1 hamburger 4-5 pezzi di spezzatino, 1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia
CARNI CONSERVATE (SALUMI INSACCATI E NON INSACCATI)	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette di bresaola
PESCE, MOLLUSCHI E CROSTACEI FRESCHI/SURGELATI	150 g	1 pesce piccolo, 1 filetto medio
UOVA	50 g	1 uovo
LEGUMI FRESCHI	150 g	Mezzo piatto
LEGUMI SECCHI	50 g	3-4 cucchiai

SICILIA - A.S.P. DI MESSINA - REGIONE



DOMANDE FREQUENTI

1. **E' possibile sostituire il contorno di verdura (es: zucchine) con delle patate?**

NO, perché la patate sono fonte di carboidrati, pertanto non hanno la stessa composizione della verdura.

2. **E' possibile sostituire il contorno di verdura con dei legumi (es: piselli o fagioli)?**

NO, perché i legumi apportano proteine vegetali e quindi hanno una composizione diversa da quella della verdura.

3. **E' possibile sostituire alimenti freschi (es: pesce, legumi, frutta...) con quelli in scatola?**

NO, è preferibile consumare alimenti freschi e di stagione. I prodotti in scatola sono ricchi di conservanti chimici, sale e zuccheri aggiunti.

4. **E' possibile consumare la frutta con la buccia?**

SI', perché aumenta il contenuto di fibra ma è raccomandato un lavaggio accurato! **E' raccomandato dall'OMS consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.**

5. **E' corretto consumare regolarmente i pasti durante la giornata?**

SI', è importante consumare 5 pasti al giorno (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) distribuiti regolarmente nell'arco della giornata.

6. **E' possibile sostituire il pesce con la carne?**

NO, i grassi del pesce sono diversi dai grassi della carne; il pesce deve essere sempre proposto almeno due volte alla settimana.

7. **E' possibile sostituire il pesce con il formaggio?**

NO, il pesce e il formaggio hanno una composizione di grassi diversa: il pesce è ricco di grassi buoni (omega 3), alleati della salute.

8. **E' buona abitudine bere acqua sia a tavola che nei fuori pasto anziché bevande zuccherate e/o gassate (cola, aranciate, tè)?**

SI', è un'ottima abitudine idratarsi giornalmente con acqua naturale. Il fabbisogno giornaliero di acqua è di 1,5 – 2 litri.

9. **E' possibile proporre il succo di frutta in sostituzione della frutta fresca?**

NO, perché il succo di frutta subisce delle lavorazioni che fanno perdere alla frutta parte di vitamine, sali minerali e fibra e a volte contengono zuccheri aggiunti.

10. **E' possibile sostituire lo yogurt con la frutta fresca di stagione?**

NO, perché lo yogurt è un derivato del latte dunque presenta una composizione nutrizionale diversa dalla frutta.

11. **E' consigliabile consumare tipi di frutta e verdura fuori stagione?**

NO, è consigliabile consumare frutta e verdura di stagione e colorata perché ricchi di sostanze protettive per la salute (vitamine, Sali minerali, antiossidanti...).

GLI ERRORI PIU' COMUNI

I dati recenti hanno evidenziato la necessità di evitare una serie di errori alimentari molto diffusi che se protratti nel tempo possono essere causa di vari problemi correlati al sovrappeso/obesità e di conseguenza alle malattie cronico- degenerative (diabete, infarto, ictus, ecc...).

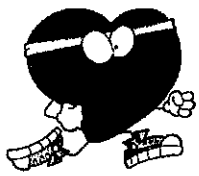
- Saltare la prima colazione o consumarne una insufficiente
- Mangiare sempre e solo gli stessi cibi senza variare le scelte alimentari
- Suddividere in modo sbilanciato i pasti della giornata con carenze al mattino ed eccessi la sera
- Non rispettare gli orari dei pasti e mangiare mentre si gioca o davanti alla televisione
- Mangiare sempre e solo un primo piatto
- Consumare alimenti troppo ricchi in zuccheri semplici, grassi, sale e con un ridotto valore nutritivo
- Non mangiare o assumere poca frutta e verdura cruda e cotta nell'arco della giornata
- Consumare per abitudine troppi snack e fuori pasto in aggiunta ai normali cinque pasti giornalieri
- Bere frequentemente bevande zuccherate
- Bere poca acqua nella giornata.

Agli errori nutrizionali si somma poi l'effetto negativo di uno stile di vita troppo sedentario.

L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA

Ha poco senso parlare di sana alimentazione se non la si colloca nel quadro di uno stile di vita che lasci ampio spazio all'attività fisica. Rispetto a una trentina di anni fa i bambini oggi giocano all'aperto meno frequentemente e per tempi più ridotti. I cambiamenti sociali e ambientali hanno fatto sì che il gioco all'aperto si sia trasformato sempre di più in attività strutturate svolte sotto la supervisione di un adulto e praticate principalmente in ambienti confinati, per tempi fissi durante la settimana. In casa, secondo i dati del sistema di sorveglianza nazionale Okkio alla Salute, il 35% dei bambini trascorre più di due ore al giorno davanti alla televisione e/o ai videogiochi e addirittura il 42% dei bambini ha la televisione nella propria cameretta. Questo quadro delinea una situazione sfavorevole alla salute del fisico e della mente, perché è assodato che la pratica quotidiana dell'attività fisica porti grandi vantaggi:

- Migliora le capacità respiratorie e la circolazione sanguigna
- Tonifica i muscoli
- Irrobustisce le ossa e mantiene efficienti le articolazioni
- Favorisce la depurazione dell'organismo
- Migliora la funzionalità dell'intestino
- Aiuta a scaricare lo stress e favorisce il buonumore.



È importante chiarire che non c'è bisogno di praticare sport a livello agonistico per godere di questi vantaggi, mentre è essenziale indirizzare i bambini verso il piacere di muoversi abitualmente ogni giorno soprattutto nel proprio ambiente familiare oltre che scolastico. Camminare, correre, saltare, andare in bicicletta sono attività naturali per l'organismo che praticate per almeno un'ora al giorno favoriscono una buona crescita e non richiedono sforzi eccessivi né stress da prestazione agonistica. A questo proposito possono essere utili pochi consigli per gli adulti, anche se sembrano banali e scontati:

- Andare a scuola a piedi o in bici quando possibile
- Organizzare passeggiate o gite con gli amici e i loro figli
- Fare ogni giorno attività motoria con i piccoli e giocare con loro possibilmente all'aria aperta
- Abituarsi a fare insieme le scale invece di prendere l'ascensore
- Stimolare i bambini a muoversi e a giocare con i fratellini.

REGIONE SICILIA A.S.P. DI MESSINA

RIASSUMENDO....

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Ultima Revisione Anno 2018

BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo... muoversi quotidianamente contribuisce al benessere fisico e mentale.

PIU' E' MEGLIO

2. Più frutta e verdura locale, colorata e stagionale!!
3. Più cereali integrali e legumi del territorio.
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza: almeno 8-10 bicchieri al giorno.

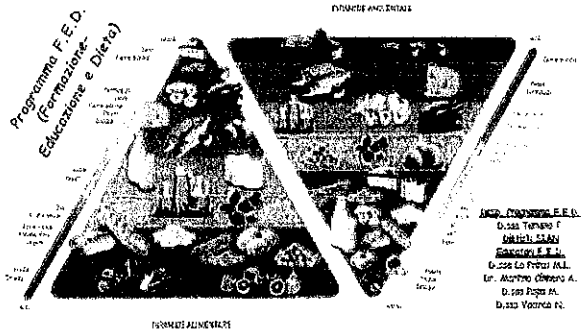
MENO E' MEGLIO

5. Grassi: scegli quali e limita la quantità. L'olio extravergine di oliva è l'unico grasso da condimento utile per la tua salute!!!
6. Zuccheri, dolci, bevande gassate e zuccherate (cola, succhi, thè...): meno è meglio... un eccesso può causare danni alla salute.
7. Il Sale? Meno è meglio: scegli quello iodato! Per insaporire i cibi utilizza le erbe aromatiche (rosmarino, timo, origano, maggiorana ...)
8. Bevande alcoliche: il meno possibile. Mai in infanzia, adolescenza, gravidanza e allattamento!

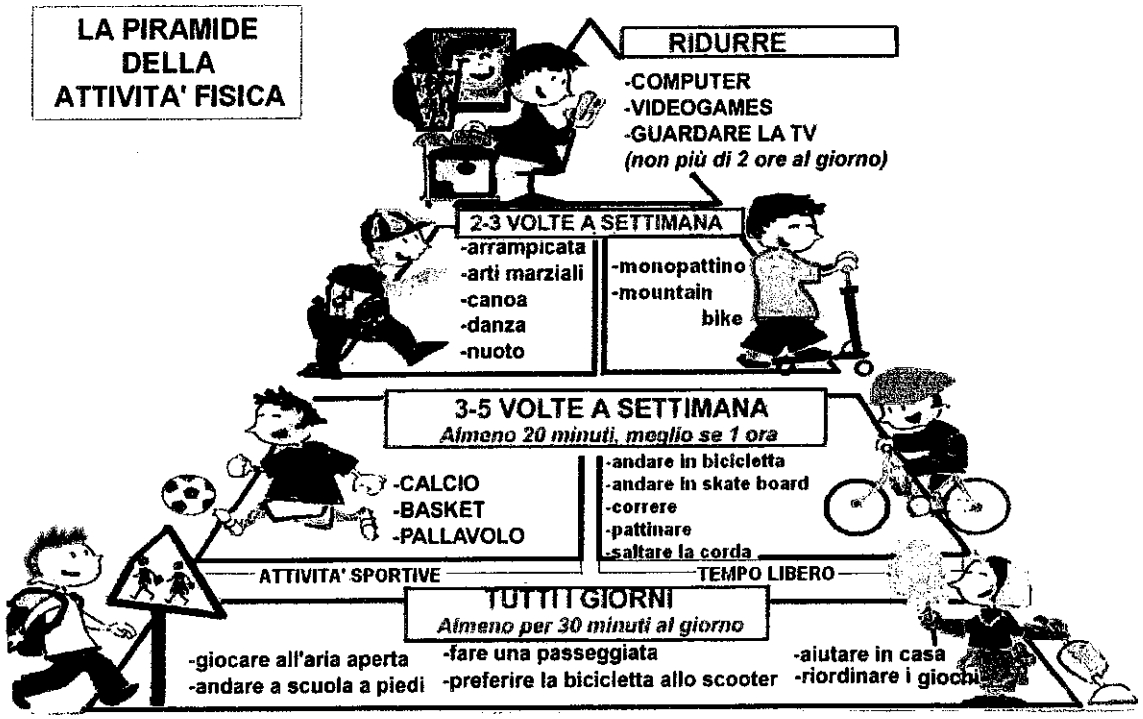
Tratto e adattato da: CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione
https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018

SCEGLI LA VARIETA', LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITA'

9. Varia la tua alimentazione: come e perché. Consuma porzioni adeguate di alimenti appartenenti ai diversi gruppi, alternandoli nei pasti della giornata.
10. Consigli speciali per .... donne in gravidanza, allattamento, bambini, adolescenti, donne in menopausa, anziani.
11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche: un'alimentazione varia e bilanciata serve a soddisfare le esigenze nutrizionali del tuo organismo.
12. La sicurezza dei cibi dipende anche da te: impara a leggere le etichette e rispettane le modalità di conservazione e di utilizzo.
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire.. acquista più vegetali di stagione, a km 0 e meno prodotti animali, ricicla e combatti lo spreco alimentare riscoprendo la cultura del valore del cibo.



LA PIRAMIDE DELLA ATTIVITA' FISICA



SCHEMA SETTIMANALE PASTO IN MENSA "ASILO NIDO"

Menù Autunno – Inverno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
1° Settimana	o Pasta/pastina con passata di pomodoro o Straccetti di pollo al pomodoro o Spinaci lessi o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con lenticchie o Insalata di carote grattugiate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto con zucca o Frittata al forno o Piselli al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con patate o Pollo gratinato al forno o Cavolfiore gratinato al forno o Frutta fresca di stagione	o Zuppa di cereali e verdure o Platessa gratinata al forno o Zucca al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta al forno o Bieta lessa o Pane comune o Frutta fresca di stagione
2° Settimana	o Pasta/pastina con ricotta o Polpettine di vitello al forno o Piselli al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di ceci con pastina o Insalata di carote grattugiate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Riso/pasta con passata di pomodoro o Frittata con spinaci al forno o Cavolfiore gratinato al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con patate o Zucca gratinata al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con zucca o Polpettine di merluzzo al forno o Carote al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Bieta lessa o Frutta fresca di stagione
3° Settimana	o Pasta/pastina con minestrone di verdure o Prosciutto cotto o Zucca gratinata al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con lenticchie o Insalata di carote grattugiate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con passata di pomodoro o Frittata al forno o Spinaci lessi o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con brodo di merluzzo o Merluzzo in umido o Zucca al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con zucca o Formaggio a pasta molle o Carote gratinate al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Timballo di riso al forno o Hamburger di vitello al forno con patate o Frutta fresca di stagione
4° Settimana	o Pasta/pastina con cavolfiore o Vitello in umido o Carote al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con fagioli o Zucca gratinata al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con passata di pomodoro o Prosciutto cotto o Carote al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con pesto alla genovese o Frittata al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con piselli o Sogliola in umido o Bieta lessa o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Insalata di carote grattugiate o Frutta fresca di stagione

Menù Primavera – Estate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
1° Settimana	o Pasta/pastina con pomodoro fresco e basilico o Tacchino gratinato al forno o Carote al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con lenticchie o Zucchine gratinate al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con zucchine o Sogliola in umido con pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con ragù di carne o Polpettine di vitello o Piselli al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con passato di verdure di stagione o Frittata al forno o Insalata di carote grattugiate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con pomodorini o Polpettine di merluzzo al forno con patate o Olio EVO o Frutta fresca di stagione
2° Settimana	o Pasta/pastina con fagioli borlotti o Zucchine gratinate al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con pomodoro fresco e basilico o Polpettine di vitello al forno o Insalata di carote grattugiate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Minestrone di verdure e cereali o Merluzzo in umido o Pomodorini gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Riso con zucchine o Frittata al forno o Piselli al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con pomodorini o Sogliola gratinata al forno o Fagiolini gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta al forno o Carote gratinate al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
3° Settimana	o Pasta/pastina con piselli verdi o Pollo al forno con patate o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con pesto di zucchine o Sogliola gratinata al forno o Zucchine gratinate al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con pomodoro fresco e basilico o Vitello in umido o Fagiolini al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con lenticchie o Insalata di carote grattugiate o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con minestrone di verdure o Frittata al forno o Zucchine gratinate al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con ragù di carne o Hamburger di vitello al forno o Pomodorini gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
4° Settimana	o Pasta/pastina con pomodoro fresco e basilico o Prosciutto cotto o Fagiolini al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con fagioli borlotti o Spinaci lessi o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con minestrone di verdure o Frittata al forno o Insalata di carote grattugiate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con pesto di basilico o Straccetti di pollo al pomodoro o Crocchette di patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta/pastina con pomodorini e zucchine o Merluzzo in umido o Carote al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Zucchine gratinate al forno o Frutta fresca di stagione

REGIONE SICILIA A.S.P. DI MESSINA Dipartimento di Prevenzione Area Igiene degli Alimenti e Nutrizione

SCHEMA SETTIMANALE PASTO IN MENSA "SCUOLA DELL'INFANZIA – PRIMARIA – SECONDARIA I GRADO"

Menù Autunno – Inverno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	o Pasta con passata di pomodoro o Frittata con cuori di carciofi al forno o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	oRisotto con zucca oProsciutto cotto oFinocchi gratinati al forno oPane comune oFrutta fresca di stagione	oVellutata di verdure con cereali oPollo ai ferri oInsalata mista oPane comune oFrutta fresca di stagione	oPasta con olio EVO e parmigiano oPolpette di merluzzo al forno oPatate al forno oFrutta fresca di stagione
2° Settimana	oPasta con cavolfiore oHamburger di vitello al forno oInsalata mista oPane comune oFrutta fresca di stagione	oPasta con passata di pomodoro o Formaggio a pasta molle o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	oPasta con fagioli oFinocchi gratinati al forno oPane comune oFrutta fresca di stagione	oPasta con patate oStraccetti di pollo panati al forno o Insalata verde o Frutta fresca di stagione	oRiso con passata di pomodoro oSogliola gratinata al forno oZucca gratinata al forno oPane comune oFrutta fresca di stagione
3° Settimana	oCrema di verdure con orzo oFrittata con spinaci al forno oInsalata mista oPane comune oFrutta fresca di stagione	oPasta con passata di pomodoro oPollo al forno oPatate al forno oFrutta fresca di stagione	o Pasta con ceci o Carote al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	oPasta con prosciutto cotto e piselli oScaloppine di tacchino con aromi naturali o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	oRisotto all'ortolana oPlatessa gratinata al forno oBroccoletti gratinati al forno oPane comune oFrutta fresca di stagione
4° Settimana	oPasta con cavolfiore oStraccetti di vitello al pomodoro oInsalata mista oPane comune oFrutta fresca di stagione	oPizza Margherita oInsalata verde oFrutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Zucca grigliata o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con riso o Cotoletta di tacchino al forno o Spinaci al parmigiano o Pane comune o Frutta fresca di stagione	oPasta con passata di pomodoro oMerluzzo gratinato al forno oPatate al forno oFrutta fresca di stagione

Menù Primavera – Estate

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° Settimana	o Insalata di farro con verdure o Pollo ai ferri o Fagiolini al vapore o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con piselli o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Risotto primavera o Frittata al forno o Cavolfiore gratinato al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Cotoletta di vitello al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pesto alla genovese o Platessa gratinata al forno o Insalata verde o Pane comune o Frutta fresca di stagione
2° Settimana	o Pasta con ragù di verdure o Hamburger di pollo al forno o Insalata di carote alla julienne o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con fagioli o Spinaci al parmigiano o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Mozzarella vaccina o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con pastina o Straccetti di tacchino panati al forno o Purè di patate o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Polpette di merluzzo al forno o Fagiolini gratinati al forno o Pane comune o Frutta fresca di stagione
3° Settimana	o Zuppa di cereali e legumi o Melanzane grigliate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con passata di pomodoro o Hamburger di vitello al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Vellutata di verdure con farro o Prosciutto cotto o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pomodorini e piselli o Sogliola gratinata al forno o Fagiolini al pomodoro o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pizza Margherita o Insalata verde o Frutta fresca di stagione
4° Settimana	o Pasta con prosciutto cotto e piselli o Pollo al limone o Insalata mista o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Riso con olio EVO e parmigiano o Merluzzo gratinato al forno o Patate al forno o Frutta fresca di stagione	o Pasta con lenticchie o Zucchine grigliate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Ravioli di carne con passata di pomodoro o Melanzane grigliate o Pane comune o Frutta fresca di stagione	o Pasta con pesto alla genovese o Frittata con zucchine al forno o Insalata di pomodorini o Pane comune o Frutta fresca di stagione

LE RICETTE CON I COLORI DELLA VITA...
IDEE PER CHI CUCINA IN FAMIGLIA!

E' importante sottolineare quanto sia fondamentale consumare ogni giorno alimenti di colore diverso, colore dato dai vegetali, indicativo delle preziose proprietà. Introdurre nella dieta più alimenti antiossidanti e, in generale, consumare più vegetali, preferibilmente da agricoltura biologica e rispettandone la stagionalità e la territorialità, è un ottimo metodo per mantenersi in salute.

IDEE PER LA COLAZIONE

PER I PIÙ PICCOLI

- **CREMA DI LATTE O LATTE CON BISCOTTI**



PER I PIÙ GRANDI



- **SPREMUTA DI ARANCE**
- **PANE CON MARMELLATA**



- **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**
- **PANE CON OLIO EVO**



- **LATTE E FETTA DI TORTA/CIAMBELLA FATTA IN CASA**

RICETTA
"CIAMBELLA ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA"

INGREDIENTI

340 g di farina
120 g di zucchero
125 g di yogurt bianco
70 g di olio extravergine d'oliva
3 uova
Buccia grattugiata di 1 limone
1 bustina di lievito per dolci
q.b. di zucchero a velo



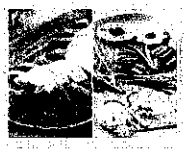
PROCEDIMENTO

Mettete in una ciotola grande o in quella della planetaria le uova con lo zucchero e montatele insieme fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso (senza planetaria utilizzate le fruste elettriche). Unite l'olio extra vergine d'oliva e continuate a lavorare il composto con le fruste.
Quindi unite lo yogurt e la farina nella quale avrete unito il lievito. Aggiungete anche la buccia di limone grattugiata e mescolate bene il tutto con un cucchiaio di legno. Oliate bene uno stampo da ciambella e versatevi dentro il composto.
Infornate a 180° e cuocete per circa 30 minuti o comunque fino a quando la ciambella non sarà diventata ben dorata (fate la prova stecchino)
Fate intiepidire la ciambella, togliete dallo stampo e spolverizzate con lo zucchero a velo!

REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA

IDEE PER GLI SPUNTINI/MERENDE

- **FRUTTA E ORTAGGI DI STAGIONE**
  Es: banane, kiwi, carote, mele



- **YOGURT BIANCO CON AGGIUNTA DI CEREALI E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**
  Es: pesche, pere, melone, prugne durante i mesi estivi
  Es: mele, banane, arance durante i mesi invernali



- **MEZZO PANINO con olio EVO**
  oppure **con pomodoro fresco e origano**





- **CRACKERS**

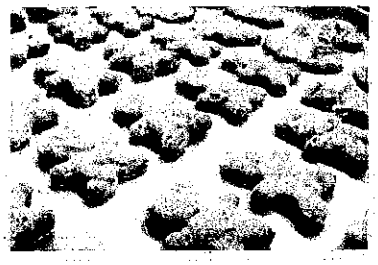


- **FRUTTA SECCA**



RICETTA
"BISCOTTINI FACILI FACILI FATTI IN CASA"

INGREDIENTI
250 g di farina
70 g di zucchero
60 ml di latte tiepido
30 g di olio extravergine di oliva
1 uovo
Buccia grattugiata di 1 limone
1 cucchiaino di lievito per dolci



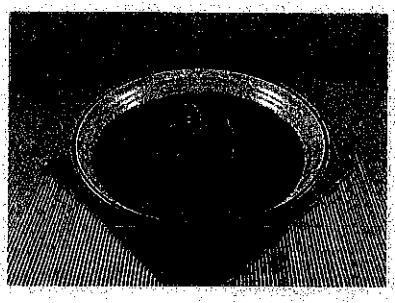
PROCEDIMENTO
Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e lavorateli con un cucchiaio o con le fruste. Controllate di aver ottenuto un impasto omogeneo e lavorabile, se necessario impastare ancora. Stendere l'impasto in una sfoglia di circa 1 cm e, con le apposite formine o mano, ricavare le forme desiderate. Disporre i biscottini su una placca da forno ricoperta di carta forno e infornare in forno preriscaldato statico a 180° per 18 minuti circa.

RICETTE PER I PRIMI PIATTI

"VELLUTATA DI ZUCCA E CAROTA"



INGREDIENTI per 4 persone



750 g di zucca (pesata pulita)
250 g di carote (pesate pulite)
1/2 cipolla piccola
2 mestoli colmi di brodo vegetale
2 cucchiai di olio extravergine di oliva + 1 per condire
Rosmarino fresco q.b.
Sale iodato

PROCEDIMENTO

Preparate circa 500 g di brodo con verdure crude di stagione. Sbucciate la zucca e pelate le carote. Tagliate tutto a pezzettini. In una casseruola capiente, inserite 2 cucchiai di olio e la cipolla affettata. Fate rosolare per 1 minuto. Aggiungete le carote a pezzettini. Girate a fiamma veloce, per 1 minuto, in modo che le carote si insaporiscano. Aggiungete quindi 1 mestolo di brodo caldo e 2 rametti di rosmarino: lasciate cuocere 7 – 8 minuti. Aggiungete quindi la zucca a pezzetti, un altro mestolo di brodo, un altro rametto di rosmarino e girate. Richiudete con il coperchio e lasciate stufare per 10 minuti a fuoco basso. Trascorso il tempo indicato schiacciate con la forchetta. Se le verdure sono morbide allora il composto è pronto. Aggiungete poco sale iodato.
A questo punto realizzate la vellutata di zucca e carote, frullando il composto con un minipimer, avendo cura di eliminare prima i rami di rosmarino. Frullate bene affinchè otteniate una crema morbida e senza grumi o pezzettini. Se necessario aggiungete 1 cucchiaio di brodo. Servite la vellutata di zucca e carote calda con un filo d'olio e se gradite 2 cucchiai di parmigiano grattugiato.

"PASTINA CON POLPETTINE IN BRODO"



INGREDIENTI per 4 persone



250 g di pastina
400 g di macinato di carne bovina o misto
60 g di parmigiano
1 uovo
1 carota
1 costa di sedano
1 cipolla
Prezzemolo q.b.
Aglio e cipolla disidrati q.b.
Sale iodato

PROCEDIMENTO

Mettete in una pentola capiente 5 litri di acqua con la cipolla, la carota e il sedano tagliati a tocchetti, un cucchiaio di sale iodato e accendere il fuoco. Amalgamate in una ciotola la carne con il parmigiano, l'uovo, il prezzemolo, poco sale iodato, l'aglio e la cipolla. Formate delle polpettine piccole e tuffatele nel brodo bollente, lasciandole sul fuoco per 15-20 minuti. Alla fine calate anche la pastina per il tempo necessario di cottura (in genere 5 minuti). Servite fumante con del parmigiano.

REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA

"RISOTTO CON FIORI DI ZUCCA"



INGREDIENTI per 4 persone



200 g di riso (possibilmente basmati)
500 g di fiori di zucca
1 cipolla
Prezzemolo q.b.
Brodo vegetale q.b.
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
Sale iodato

PROCEDIMENTO

Mettete a rosolare in una casseruola la cipolla tritata e i fiori di zucca mondati e lavati con parte del brodo vegetale. Aggiungete il riso e poco per volta il rimanente brodo (precedentemente preparato con acqua, poco sale e prezzemolo). Servite a fine cottura con l'olio extravergine d'oliva a crudo.

"PASTA CON MACCO DI FAVE"



INGREDIENTI per 4 persone



500 g di fave secche decorticate (meglio se fave di tipologia Cottoia)
120 g di spaghetti spezzati
1 cipolla dorata piccola
1 carota
1 costa di sedano
Finocchietto selvatico q.b.
Poco rosmarino tritato finemente
Olio di oliva extravergine
Uno spicchio di aglio in camicia
Sale iodato

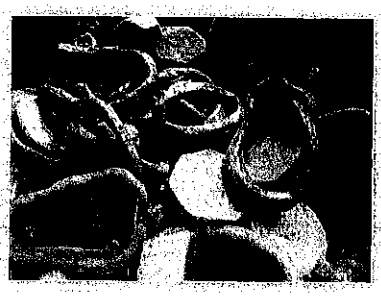
PROCEDIMENTO

Per preparare il macco di fave siciliano, sciacquate accuratamente le fave secche e mettetele a bagno per 2 ore in acqua fredda. Tagliate a dadini la carota e il sedano e a fettine sottili la cipolla. Soffriggete le verdure e l'aglio in camicia nell'olio extravergine di oliva, quindi rimuovete l'aglio e unite le fave secche ben scolate. Rosolate il tutto e coprire con acqua. Coprite il macco di fave con un coperchio e fate cuocere a fuoco basso finché le fave non inizieranno a disfarsi: mescolate spesso e aggiungete ogni tanto acqua tiepida perché le fave tendono ad addensare il liquido di cottura.
Quando avrete ottenuto una crema densa e profumata, con piccoli pezzi di fave all'interno, aggiustate con poco sale iodato, unite il rosmarino e il finocchietto selvatico tritati finemente. A questo punto aggiungete gli spaghetti spezzati fino a cottura e condite con un filo di olio extravergine di oliva crudo.

RICETTE PER SECONDI PIATTI DI PESCE

"TOTANI CON PISELLI"

INGREDIENTI per 4 persone



600 g di totani freschi
Piselli verdi biologici
Prezzemolo q.b.
2 patate
1 cipolla
Sale iodato
Olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Pulite e lavate i totani. Tagliateli a rondelle, metteteli in casseruola con i pisellini verdi, la cipolletta e le patate tagliate e fate cuocere per circa mezz'ora. Condite con poco sale iodato e olio extravergine di oliva.

"ALICI GRATINATE AL FORNO CON ZUCCHINE"

INGREDIENTI



600 g di alici fresche
2 grosse zucchine
3 cucchiai di pane grattugiato
Basilico q.b.
Olio extravergine di oliva
Sale iodato

PROCEDIMENTO

Lavate ed asciugate le alici. Formate degli strati alternati fra alici e zucchine in una terrina; condite con basilico, olio extravergine di oliva e poco sale iodato. Aggiungete una manciata di pane grattugiato nell'ultimo strato e infornate a 180° per 30 minuti.

"DENTICE AL CARTOCCIO CON CARCIOFI"

INGREDIENTI



500 g di dentice
500 g di cuori di carciofi
2 arance
Pomodorini di Pachino q.b.
Rosmarino q.b.
Olio extravergine di oliva
Sale iodato

PROCEDIMENTO

Pulite il dentice, ponetelo in una teglia insieme ai carciofi precedentemente puliti e tagliati, i pomodorini, le arance affettate con poco olio extravergine di oliva e sale iodato.
Avvolgetelo in carta da forno e cuocete in forno a 200° per circa 60-70 minuti. Diliscate e servite accompagnato dalle verdure e dal sughetto di cottura.

A.S.P. DI MESSINA · REGIONE SICILIA

RICETTE PER SECONDI PIATTI DI CARNE

"SPEZZATINO DI CARNE CON PATATE"



INGREDIENTI

1 kg di carne di vitello
1 kg di patate
100 g di sedano, carota e cipolla tritati
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 mazzetto di aromi misti (salvia, rosmarino, timo)
Pomodori pelati q.b.
Brodo con acqua e verdure q.b.
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Rosolate il misto di aromi nell'olio extravergine di oliva. Nel frattempo tagliate a cubetti di due centimetri la carne. Aggiungetela al misto di aromi, facendola rosolare bene su tutti i lati a fuoco vivace. Regolate con poco sale iodato. Aggiungete il brodo. Aggiungete anche le erbe aromatiche e i pomodori pelati. Cuocete il tutto per un'ora. Aggiungete poi le patate tagliate a tocchetti e uniteli in pentola. Cuocete per un'altra ora e servite.

"BRACIOLETTINE ALLA MESSINESE"



INGREDIENTI

400 g di braciole di vitello
Pangrattato circa 400 g
Prezzemolo fresco q.b.
Aglio q.b.
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Dopo aver lavato e asciugato un mazzetto di prezzemolo fresco, tritatelo con un spicchio d'aglio e usate il trito per condire il pangrattato fine, aggiungendo poco sale iodato.
Ungete leggermente le fettine di carne con olio extravergine di oliva e mettete al centro della bracioletta un po' di mollica condita di pane ed un pizzico di aglio tritato.
Prima di infilare le braciolette sugli spiedi di legno, ricordate di lasciare questi ultimi in acqua o avvolgerne le estremità con carta d'alluminio, per evitare che brucino durante la cottura.
Le braciolette vanno cotte 2-3 minuti per lato (5 minuti circa in totale).

RICETTE PER CONTORNI/PIATTI UNICI

"INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI"



INGREDIENTI per 4 persone
4 grosse arance
2 finocchi
1/2 limone
1 cipolla
2 cucchiai di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO
Sbucciate le arance e tagliate gli spicchi a metà. Lavate i finocchi e spezzettateli per lungo per evitare la rottura delle fibre; lavate e tagliate la cipolla. Mettete il tutto in una ciotola, condite con olio extravergine di oliva e il succo di mezzo limone.

"INSALATA DI CAROTE E ZUCCHINE GRATTUGIATE"



INGREDIENTI
4 grosse carote
2 zucchine verdi
2 cucchiai di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO
Lavate e grattugiate le carote e le zucchine. Conditele con olio extravergine di oliva e servitele.

"CAPONATA SICILIANA SEMPLICE"



INGREDIENTI
200 g di zucchine
100 g di melanzane
100 g di pomodorini
1 cipolla
Basilico q.b.
Olio extravergine di oliva 4 cucchiai

PROCEDIMENTO
Tagliate a cubetti tutte le verdure, mettetele in casseruola con l'acqua e un filo di olio extravergine di oliva e fatele cuocere per circa 30 minuti.

REGIONE SICILIA
A.S.P. DI MESSINA

"INSALATA ESTIVA (Piatto unico)"

INGREDIENTI per 2 persone

200 g di alici marinate
100 g di funghi freschi
2 medie patate
10 pomodorini di Pachino
1 cipolletta
Origano q.b.
Basilico fresco q.b.
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Fate bollire le patate, spellatele e tagliatele a pezzetti. Aggiungete la cipolletta, i funghi precedentemente lavati e tagliati a fettine, i pomodorini e le alici marinate. Condite con olio extravergine di oliva, poco sale iodato, origano e abbondante basilico fresco e servite.

"CROCCHETTINE VERDI"

INGREDIENTI per 4 persone

400 g di spinaci
200 g di ricotta fresca vaccina
4 cucchiai di parmigiano grattugiato
2 uova
80 g di pangrattato
Sale iodato
Olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO

Frullate gli spinaci e mescolateli con la ricotta, il parmigiano, le uova e mezza dose del pangrattato. Salate il composto con poco sale iodato, formate delle polpettine passatele nel pangrattato rimanente. Disponete le polpettine su una teglia rivestita di carta da forno e cuocete per 20 minuti a 180°. A fine cottura aggiungete un filo di olio extravergine di oliva.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA...

- Date il buon esempio! Fate voi stessi quello che dite di fare ai vostri figli. I bambini hanno bisogno di imparare buone abitudini alimentari e stili di vita corretti, che proteggano il loro sviluppo ma anche la loro vita futura.
- Condividete il pasto in famiglia: raccontatevi la giornata vissuta, spegnendo la TV e i dispostivi elettronici (cellulari, smartphone, tablet e giochi elettronici).
- Non parlate di dieta ai bambini ma di buone abitudini alimentari che rimangono per la vita: non ci sono cibi proibiti ma solo cibi che vanno combinati nel modo giusto e consumati con moderazione.
- Seguite un'alimentazione variata, la monotonia impedisce di assaporare nuovi gusti e non aiuta la salute.
- Non utilizzate il cibo come premio o ricompensa.
- Date attenzione ai bambini non al cibo, insegnate ai bambini a masticare lentamente e ad apprezzare il cibo: se qualche giorno si mangia un po' di meno non preoccupatevi.
- Offrite porzioni appropriate al bambino, non confrontate il suo piatto con quello di un adulto
- Preparate piatti semplici, gustosi e sani coinvolgendo i bimbi in cucina.
- Insegnate a bere l'acqua sia durante i pasti che nei vari momenti della giornata, non abituateli a bere bevande zuccherate, gassate meno dissetanti e ricche di calorie.
- Adottate stili di vita corretti è fondamentale: fate ogni giorno un po' di movimento. Rendete l'attività fisica qualcosa di piacevole per tutta la famiglia.
- Coinvolgete i nonni e le insegnanti nel modificare l'alimentazione del bambino in modo più sano.

- ***Elogiate i vostri figli per ogni comportamento salutare....***

...e loro vi diranno:



"I bambini imparano più da come ti comporti che da cosa gli insegni"
(W. E. Burghardt Du Bois)

REGIONE SICILIA - A.S.P. DI MESSINA

BIBLIOGRAFIA

- Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica – Ministero della Salute
- Mangia a colori – Frutta e verdura 5 porzioni al giorno anche fuori casa – Ministero della Salute
- Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere – Ministero della Salute
- Linee guida per la ristorazione scolastica – Regione Sicilia G.U.R.S. n.134 del 11-6-2010
- IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) 2014 - Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)
- Standard quantitativi delle porzioni- IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) 2014 - Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)
- Linee guida per una Sana Alimentazione Revisione 2018 – CREA (Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione)
- Piramide Alimentare Transculturale – Società Italiana di Pediatria
- Guida ai metodi per la cottura degli alimenti – ANDID (Associazione Nazionale Dietisti)

TABELLA STAGIONALITÀ FRUTTA

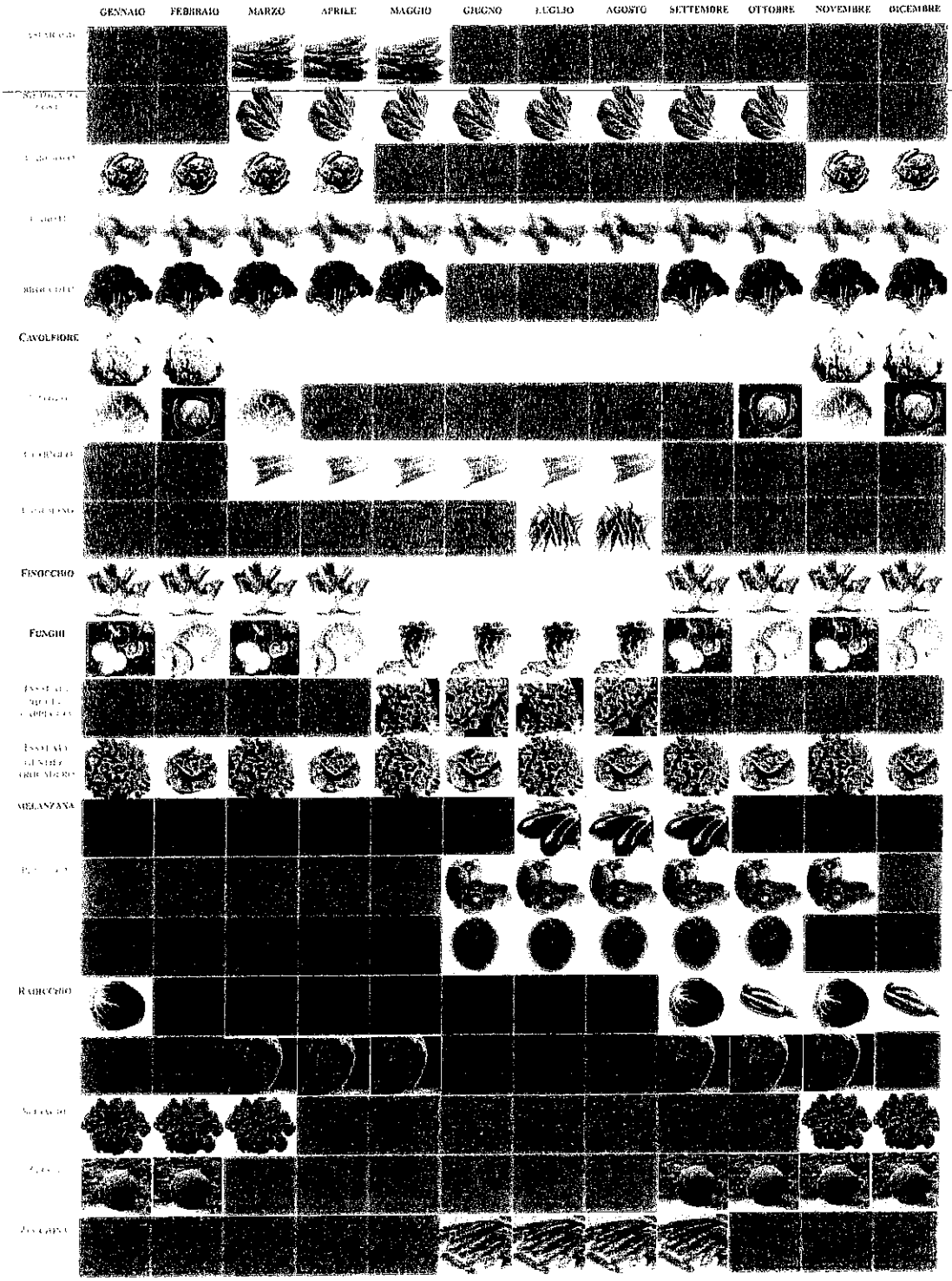
	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCHE												
ANGURIE												
ARANCE												
CACHI												
CASTAGNE												
CILIEGIE												
FICHI												
FRAGOLE												
KIWI												
LAMPONI												
MANDARANCI												
MANDARINI												
MELE												
MELONI												
PERE												
PESCHE												
SUSINE												
UVA												

A.S.P. MESSINA - REGIONE SICILIA

TABELLA STAGIONALITÀ VERDURA

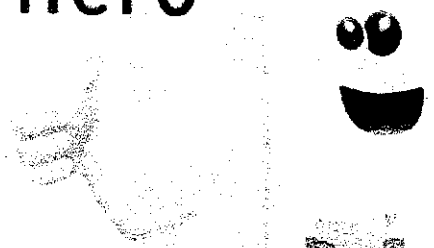






DECALOGO
sicurezza nel
frigorifero

Ministero della Salute





1.
Verifica la temperatura all'interno del tuo frigorifero

Mantieni la temperatura interna del frigorifero intorno ai 4-5 °C (sulla mensola centrale) per conservare nel modo migliore i tuoi cibi. Colloca il frigorifero lontano da fonti di calore. Aprilo solo al bisogno e richiudilo in tempi brevi. I modelli più recenti dispongono di un display che riporta la temperatura interna del frigorifero: se il tuo non è così equipaggiato, poni un normale termometro sui diversi ripiani e scomparti: in questo modo potrai verificarne l'efficienza e regolarne la potenza, abbassando la temperatura interna.

2.
Ricorda che ogni zona del frigorifero mantiene temperature diverse

Il punto più freddo del frigorifero è la mensola più bassa, subito sopra il cassetto per le verdure (circa 2 °C), mentre la parte meno fredda è rappresentata dallo sportello. Tuttavia, poiché i frigoriferi di nuova generazione hanno differenti sistemi di refrigerazione, solo il libretto delle istruzioni può darti indicazioni precise e corrette sulla gestione degli spazi interni.

3.
Non conservare gli alimenti oltre la loro data di scadenza

Per i prodotti da conservare in frigorifero si parla di "scadenza": è la data entro la quale un alimento può essere venduto e deve essere consumato. La data deve riportare, nell'ordine, il giorno, il mese ed eventualmente l'anno. Entro tale data il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche del prodotto. Sulla confezione devono essere inoltre riportate le condizioni di conservazione ed eventualmente la temperatura in funzione della quale è stato determinato il periodo di validità. Viene indicata con la dicitura "da consumarsi entro": è importante verificare questa data al momento dell'acquisto e durante la conservazione domestica ed eliminare i prodotti scaduti dal frigorifero.

REGIONE SICILIA - ASP DI MESSINA

Tratto e adattato da: Ministero della Salute www.salute.gov.it

4.
Ricorda che ogni alimento ha la sua "temperatura di conservazione"

Carne e pesce devono sostare nella parte più fredda (solitamente il comparto più in basso). Il pesce eviscerato e lavato, deve essere consumato entro 24 ore. La carne ha tempi di conservazione diversi a seconda del tipo di taglio e composizione: deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere. La parte centrale (di solito 4-5 °C) è adatta a uova, latticini, dolci a base di creme e panna e agli alimenti da conservare in frigorifero "dopo l'apertura". Nella zona a temperatura maggiore (di solito il cassetto nella parte bassa) si conservano le verdure e la frutta che possono essere danneggiate da temperature troppo basse; vanno consumate rapidamente per evitarne il deterioramento. Le mensole all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. bibite, burro).

5.
Il frigorifero non è indicato per qualsiasi alimento

Alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero esserne danneggiati, come per esempio la frutta esotica, gli agrumi (il freddo può farli diventare amari), i pomodori, i fagiolini, i cetrioli e le zucchine; il pane diventa rafferma più velocemente con le basse temperature. Frutta e verdura che devono ancora maturare devono essere conservate a temperatura ambiente.

6.
Non riporre mai in frigorifero alimenti caldi

Se cucini, lascia raffreddare completamente le pietanze prima di riporle in frigorifero: eviterai condense e bruschi innalzamenti di temperatura sul ripiano.

7.
Fai attenzione alle cross-contaminazioni

Separa gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati: questo ti permetterà di evitare che microrganismi, eventualmente presenti nei primi, vengano trasferiti ad alimenti che non subiranno più trattamenti termici prima del consumo.

8.
Utilizza contenitori puliti e chiusi

È sempre buona norma conservare gli alimenti in contenitori puliti o nelle confezioni originali, perché queste riportano la scadenza e indicazioni utili per la conservazione. Anche i cibi preparati in casa devono essere conservati con cura in contenitori puliti e con coperchio. Prima di chiudere i contenitori è buona norma attendere il raffreddamento del contenuto per evitare che il vapore si condensi sul coperchio ricadendo sul cibo. Evita di riporre gli alimenti semplicemente su di un piatto: potresti vedere gocce di liquido cadere da un ripiano a quello sottostante.

9.
Pulisci regolarmente l'interno del frigorifero

Puoi utilizzare prodotti specifici o semplicemente acqua e bicarbonato e/o aceto. Mantenere il frigorifero pulito e senza accumuli di ghiaccio sulle pareti ne assicura il perfetto funzionamento e il mantenimento della temperatura di refrigerazione. Il libretto di istruzioni del tuo elettrodomestico ti indicherà come effettuare una corretta manutenzione.

10.
Non cedere alla tentazione di fare scorte troppo abbondanti

Evita di sovraccaricare il frigorifero con troppi alimenti: quando fai la spesa ricorda sempre quanto può contenere. L'aria fredda al suo interno deve poter circolare liberamente intorno ai cibi. Se non c'è sufficiente spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la corretta distribuzione della temperatura verrà ostacolata. Pratica sempre la FIFO (First In, First Out) "chi prima entra, prima esce". Per facilitare questa buona pratica, abituati a riporre gli alimenti acquistati di recente sotto o dietro a quelli già presenti.





In collaborazione con l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta (CSAV 06/2010)

Tratto e adattato da: Ministero della Salute www.salute.gov.it

SICUREZZA IN TAVOLA PER I BAMBINI (Misure anti-soffocamento),
pubblicato da OMCEO (Ordine Provinciale di Roma dei Medici- Chirurghi e degli Odontoiatri).

OMCEO
ORDINE PROVINCIALE DI ROMA
DEI MEDICI-CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI

Be different.
L'inizio di una vera Rivoluzione

TAGLIO ALIMENTI PER BAMBINI IN SICUREZZA

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI

UVA
Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza

CILIEGIA
Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti

WURSTEL
Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitareil taglio trasversale (a rondella).

MOZZARELLA
Tagliare in piccoli pezzetti; evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)

POMODORINI E OLIVE
Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli

KIWI
Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavarne pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella)

DA EVITARE:
CARAMELLE GELATINOSE

ALIMENTI DURI O SECCHI

CAROTE
Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)

FINOCCHIO CRUDO, SEDANO
Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi

ARACHIDI, NOCI E FRUTTA A GUSCIO
Sminuzzare in piccoli pezzi

DA EVITARE: POPCORN,CARAMELLE DURE, FRUTTA CANDITA, CONFETTI

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI

GNOCCHI
Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'"effetto colla"

PASTA
Scegliere i formati più piccoli

ALIMENTI APPICCICOSI O COLLOSI

CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO
Tagliare in piccoli pezzetti

PROSCIUTTO CRUDO
Rimuovere il grosso, evitare la fetta intera che deve essere ridotta a piccoli pezzetti

BURRO, FORMAGGI DENSI
Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino)

MELA, PERA
Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare

PESCA, PRUGNA, SUSINA
Rimosso il nocciolo, tagliare in pezzetti piccoli, omogeneizzare o frullare

UVETTA E FRUTTA SECCA
Tagliare in pezzetti piccoli

DA EVITARE: CARAMELLE GOMMOSE, GOMME DA MASTICARE, MARSHMALLOWS



Un piccolo gesto d'amore, in cucina, può proteggere davvero la Vita di tuo figlio. Fa la cosa giusta, non commettere errori.
LE ATTENZIONI NON SONO MAI TROPPE!

"Da soli immaginiamo il mondo, insieme lo illuminiamo"
Emanuele Gisci
Assessore alla Scuola
Municipio Roma 2

ROMA
Municipio II
Assessorato alle Politiche Educative, Scolastiche e per la Famiglia

Scarica gratuitamente il manuale della **SIPPS** e i poster dal sito
www.manovredisostruzionepediatriche.com
info@manovredisostruzionepediatriche.com

Da una idea del Dott. Marco SQUICCIARINI, Medico Esperto in tecniche di rianimazione pediatriche di base. Grafica: Uliano BRUNER e Cristiano CAPOBIANCO.

From Canadian Pediatric Society Injury Prevention Committee - Abridged version: Paediatric Child Health 2012;17 (2):91-92.