

La corretta alimentazione nell'infanzia



Dedicato ai genitori

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento Prevenzione Medica,
A.S.L. di Pavia, V.le Indipendenza,3 ☎ 0382 432451

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 cronico-degenerative (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. Come genitori potete giocare un ruolo fondamentale nell'insegnare ai vostri figli 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 nostri figli 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 tutta la famiglia alla ricerca di un corretto ed equilibrato regime alimentare.



FOOD IS FUN

ovvero **L'ALIMENTAZIONE È UN PIACERE !**

Anche imparare cosa c'è dentro gli alimenti e qual è l'alimentazione migliore per tutti noi può essere divertente. Mangiare secondo quanto ci insegna la PIRAMIDE ALIMENTARE (vedi pagg. seguenti) e mantenere un buon livello di attività fisica aiuterà i vostri bambini a crescere sano e forte.

1. A MANGIARE BENE SI INCOMINCIA AL NIDO!!!



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.

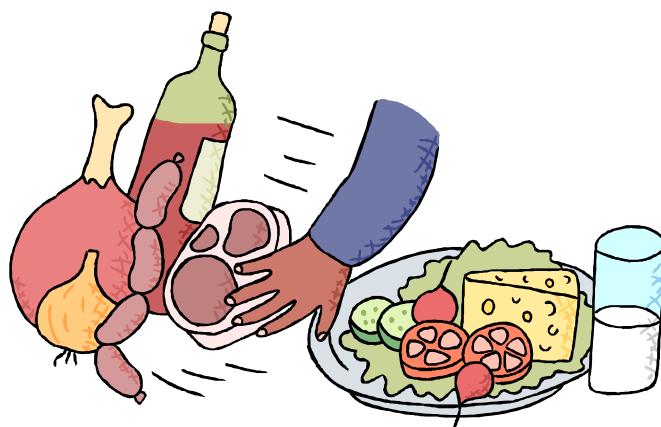
Questi sono alcuni dei motivi alla base dei menù che l'A.S.L. propone agli asili nido e alle scuole della provincia di Pavia.

I principi scientifici su cui si basa l'elaborazione dei menù sono riportati in:

- ✓ L.A.R.N. (1996) - Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana, che indicano la quantità di energia e nutrienti necessari giornalmente per sesso e fasce d'età.
- ✓ LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE (2003) promulgate dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.
- ✓ LINEE GUIDA DELLA REGIONE LOMBARDIA PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA (2002).

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.
- ❗ Ridurre l'uso di alimenti ricchi di additivi.



PIANO DIETETICO ASILO NIDO

A cura del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, Dip. di Prevenzione, ASL Pavia, V.le Indipendenza 3, ☎0382/432451, 📠. 0382/432461

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|--|---|--|--|---|
| 1° Settimana Riso con spinaci e fagiolini Polpettone di tonno④ Contorno Frutta - Pane | Pasta al pesto Stufato di manzo con cavolfiore③ Contorno Frutta - Pane | Passato di verdure con fiocchi d'avena Frittata con mozzarella① Contorno Frutta - Pane | Gnocchi al pomodoro Petti di pollo trifolati⑤ Contorno Frutta - Pane | Risotto con piselli Bocconcini di formaggi misti② Contorno Frutta - Pane |
| 2° Settimana Pasta al tonno Strapazzata di zucchine① Contorno Frutta - Pane | Risotto verde al gorgonzola Crocchette di fagioli⑥ Contorno Frutta - Pane | Pasta al ragù vegetale Torta di formaggio② Contorno Frutta - Pane | Minestra di miglio e zucca Polpette di tacchino con sedano e carote⑤ Contorno Frutta - Pane | Pasta con broccoli Palombo al forno con impanatura alle erbe④ Contorno Frutta - Pane |
| 3° Settimana Trancio di Pizza Margherita Contorno gratinato Frutta - Pane | Risotto allo zafferano Polpette pesce④ Contorno Frutta - Pane | Zuppa di legumi con farro Sformato di verdure① Contorno Frutta - Pane | Pasta all'olio e grana Lonza alla pizzaiola③ Contorno Frutta - Pane | Crema di verdure con crostini Coscette di pollo agli aromi⑤ Contorno Frutta - Pane |
| 4° Settimana Pasta al timo e zafferano Sformato di ceci⑥ Contorno Frutta - Pane | Minestra d'orzo con verdure Spezzatino di tacchino⑤ Contorno Frutta - Pane | Pasta al sugo passato di lenticchie Polpettine di ricotta e spinaci② Contorno Frutta - Pane | Risotto alla zucca Tortino di pesce④ Contorno Frutta - Pane | Pasta in salsa di carciofi Rotolo di uova① Contorno Frutta - Pane |

Il menù è corredato da un ricettario (fornito ad ogni asilo nido), riportante diverse ricette sia per i primi piatti che per i secondi piatti. Questi ultimi sono suddivisi in categorie sulla base della numerazione a fianco della ricette: 🍳 a base di uova, 🧀 a base di formaggio, 🍖 a base di carne rossa (manzo/maiale), 🐟 a base di pesce, 🍗 a base di carne bianca (pollo/tacchino), 🌿 a base di legumi

NOTA: Il presente menù è stato proposto agli asili nido nell'anno scolastico 2001/2002

- ✓ Ogni pasto è completato con una porzione di **pane non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro)** e da acqua.
- ✓ Qualora non fosse possibile preparare la **pizza**, la sostituzione prevista è: pasta al pomodoro, bocconcini di formaggi misti, contorno, frutta.
- ✓ E' consigliabile, per i primi, utilizzare anche **pasta integrale, riso integrale o parboiled, farro, orzo, miglio, avena, couscous, ecc.**
- ✓ La scelta dei **formaggi** deve essere tra: ricotta, primo sale, bel paese, quartirolo, mozzarella, fontina, taleggio ,asiago, caciotta, gorgonzola, crescenza, grana, scamorza, robiola, ecc .
Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi.
- ✓ La scelta del **pesce** deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...tutti senza lische. **Da escludere i crostacei e i molluschi.**
- ✓ Per il **contorno** scegliere tra verdure fresche e surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. E' da evitare la verdura in scatola; **patate e legumi non sono verdure.**
- ✓ È bene **consumare frutta** fresca di stagione, **evitare quella in scatola e i succhi di frutta zuccherati.**
- ✓ Per ogni portata del Piano Dietetico sono previste alcune ricette alternative, riportate nei **RICETTARI** (PRIMI e SECONDI). I secondi piatti sono suddivisi in 6 categorie (contraddistinti nel menù dai corrispondenti numeri):
 - ❶ secondi a base di UOVA CON O SENZA VERDURE E/O LEGUMI
 - ❷ secondi a base di FORMAGGI CON VERDURE E/O LEGUMI
 - ❸ secondi a base di MANZO O LONZA
 - ❹ secondi a base di PESCE
 - ❺ secondi a base di POLLO/TACCHINO
 - ❻ secondi a base di LEGUMI
- Per la **merenda dell'asilo nido** si alternerà tra le seguenti tipologie (dosi per 1 bambino):
 - 1/2 pacchetto di crackers con succo di frutta (125 ml)
 - 2 fette biscottate con succo di frutta (125 ml)
 - 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata
 - 1/2 pacchetto di crackers con 1/2 banana
 - 1/2 panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata
 - 1 frutto piccolo con 3 biscotti secchi
 - 1/2 panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di miele
 - frullato di frutta: 100 ml di latte + 1/2 frutto a scelta
 - 1 bicchiere di spremuta d'arancia (100 ml) con 3 biscotti
 - 1 vasetto di yogurt con 1 cucchiaino di cereali
 - 1 bicchiere di latte (100 ml) con 3 biscotti
 - gelato
 - 1/2 panino (20 gr circa) con 3 quadretti di cioccolato al latte (15 gr)
 - merendina tipo pan di Spagna o crostatine alla frutta/marmellata (30 gr circa).

PIANO DIETETICO BASE
A cura del S.I.A.N. , ASL Pavia,
V.le Indipendenza 3, Tel. 0382/432451, Fax. 0382/432461

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|--|---|--|---|---|
| <u>1° Settimana</u> | | | | |
| Pasta al pomodoro | Risotto allo zafferano | Gnocchi al ragù | Pasta olio extravergine d'oliva e parmigiano | Minestrone d'orzo con verdure |
| Polpettone di tonno | Bocconcini di formaggi misti | Sformato di verdure | Pollo alla cacciatora | Lonza al forno con purè di zucca e patate |
| Contorno crudo- Frutta | Contorno cotto- Frutta | Contorno crudo -Frutta | Contorno cotto - Frutta | Frutta |
| <u>2° Settimana</u> | | | | |
| Risotto all'ortolana | Crema di piselli con crostini | Risotto con carote e crescenza | Trancio di pizza margherita ½ porzione di formaggio Contorno cotto - Frutta | Pasta al pomodoro e olive |
| Frittata con mozzarella | Tacchino dorato al mais | Arrosto di vitellone | oppure Minestrina primavera Trancio di pizza margherita Contorno cotto - Frutta | Sogliola dorata al forno |
| Contorno crudo- Frutta | Contorno crudo- Frutta | Contorno cotto- Frutta | Contorno cotto - Frutta | Contorno crudo - Frutta |
| <u>3° Settimana</u> | | | | |
| Pasta al tonno | Pasta al sugo vegetale | Risotto alla parmigiana | Pasta e fagioli | Pasta allo zafferano con zucchine |
| Bocconcini di formaggi misti o polpettine vegetariane | Merluzzo al limone | Bocconcini di pollo con verdure | Frittata allo yogurt | Scaloppine di lonza al vino bianco o al limone |
| Contorno cotto - Frutta | Contorno crudo - Frutta | Frutta | Contorno crudo- Frutta | Contorno cotto - Frutta |
| <u>4° Settimana</u> | | | | |
| Trancio di pizza margherita ½ porzione di formaggio Contorno cotto - Frutta oppure Minestrina primavera Trancio di pizza margherita Contorno cotto - Frutta | Risotto alla crema di carciofi Spezzatino di manzo con piselli Frutta | Minestra di miglio e zucca o vellutata di zucca con pasta Tacchino agli aromi Patate al forno - Frutta | Pasta alla pizzaiola Braciole di palombo al forno Contorno crudo - Frutta | Pasta al pesto Uova strapazzate Contorno crudo - Frutta |

*Qualora non fosse possibile preparare la **pizza**, la sostituzione prevista è: pasta al pomodoro, bocconcini di formaggi misti, contorno, frutta.

NOTA: Il presente menù è stato proposto alle scuole nell'anno scolastico 2004/2005

- ✓ Ogni pasto è completato con una porzione di **pane non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro)** e da acqua.
- ✓ E' consigliabile per i primi, utilizzare anche **pasta integrale, riso integrale o parboiled, farro, orzo, miglio, avena, couscous, ecc.**
- ✓ Le ricette a base di formaggio possono essere sostituite, da bocconcini di formaggi misti.
La scelta dei **formaggi** deve essere tra: ricotta, primo sale, bel paese, quartirolo, mozzarella, fontina, taleggio, asiago, caciotta, gorgonzola, crescenza, grana, scamorza, robiola, ecc. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi.**
- ✓ La scelta del **pesce** deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...tutti senza lische. **Da escludere i crostacei e i molluschi.**
- ✓ Per il **contorno** scegliere tra verdure fresche e surgelate, alternando i tipi durante la settimana e **rispettando il più possibile la stagionalità.** E' da evitare la verdura in scatola; **patate e legumi non sono verdure.**
- ✓ E' bene **consumare frutta** fresca di stagione, **evitare quella in scatola e i succhi di frutta zuccherati.**

- ✓ Per ogni portata del Piano Dietetico sono previste alcune ricette alternative, riportate nei **RICETTARI** forniti dall'Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione (PRIMI e SECONDI PIATTI).

- Per la **merenda della scuola materna** alternare tra le seguenti tipologie (dosi per 1 bambino):
 - 1/2 pacchetto di crackers con succo di frutta (125 ml)
 - 2 fette biscottate con succo di frutta (125 ml)
 - 3 fette biscottate con 1 cucchiaino di marmellata
 - 1 pacchetto di crackers con 1 banana piccola
 - 1/2 panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata
 - 1 frutto piccolo con 3 biscotti secchi
 - 1/2 panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di miele
 - frullato di frutta: 100 ml di latte + 1 frutto a scelta
 - 1 bicchiere di spremuta d'arancia (150 ml) con 4 biscotti
 - 1 vasetto di yogurt con 1 cucchiaino di cereali
 - 1 bicchiere di latte (120 ml) con 3 biscotti
 - gelato
 - 1/2 panino (20 gr circa) con 3 quadretti di cioccolato al latte (15 gr)
 - merendina tipo pan di spagna o crostatine alla frutta/marmellata (30 gr circa)

2. LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare (vedi pag. 8) traduce in *comportamenti alimentari* i concetti di *dieta adeguata* e di *equilibrio nutrizionale*, mostrando come ognuno di noi possa operare scelte corrette per una sana alimentazione.

La piramide divide gli alimenti in 6 grandi famiglie:

- **FRUTTA E VERDURA**
- **PATATE, CEREALI E DERIVATI**
- **LATTE E DERIVATI**
- **CARNI, PESCI, UOVA E LEGUMI**
- **GRASSI DI CONDIMENTO E ZUCCHERI AGGIUNTI**
- **SNACK SALATI, DOLCI E BIBITE**

Ogni alimento di ciascun gruppo fornisce alcuni, ma non tutti i nutrienti di cui il bambino ha bisogno.

Nessun gruppo è più importante di un altro. Solo l'ultimo (snack, dolci, ecc.) può essere considerato superfluo.

Per una buona salute e una crescita ottimale il bambino ha bisogno di variare gli alimenti ogni giorno.

Nessun alimento va eliminato dalla dieta ma consumato con moderazione all'interno di un regime equilibrato e variato al fine di soddisfare il bilancio energetico e nutrizionale.

NON CI SONO
"BUONI" O "CATTIVI"
ALIMENTI, MA È
VERO CHE CI SONO
BUONE O CATTIVE
ABITUDINI
ALIMENTARI.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

SNACK SALATI, DOLCI E BIBITE

alimenti che devono essere consumati saltuariamente e in piccole quantità. Sono ricchi di energia, provenienti da grassi e zuccheri semplici, ma poveri di vitamine e minerali. Contengono spesso additivi.

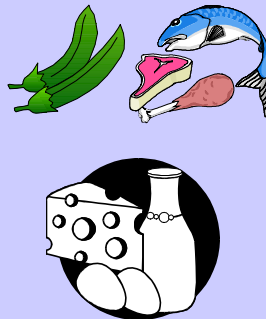


GRASSI DI CONDIMENTO E ZUCCHERI AGGIUNTI:

non devono essere aboliti ma consumati in piccole quantità, in quanto fonte energetica altamente concentrata.



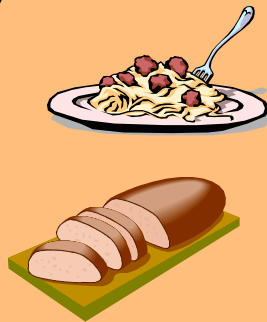
LATTE E DERIVATI: almeno 2 consumi al giorno sono indispensabili come fonte di calcio, per una corretta formazione scheletrica del bambino, e di proteine.



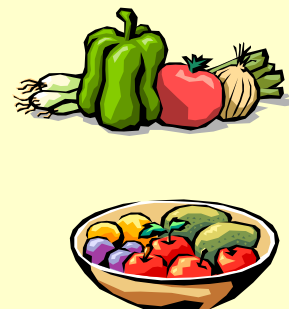
CARNI, PESCI, UOVA E LEGUMI sono gli alimenti che apportano all'organismo proteine ad elevato valore biologico ma anche ferro, zinco e vitamine.

1-2 consumi al giorno, alternando tra i diversi alimenti del gruppo, sono sufficienti per una crescita ottimale.

PATATE, CEREALI E DERIVATI: devono essere presenti sulla tavola almeno 4 volte al giorno. Forniscono soprattutto carboidrati complessi, che rappresentano la più importante fonte energetica. Apportano anche vitamine, minerali e fibra



FRUTTA E VERDURA: formano la base della piramide perché il maggior numero di porzioni necessarie ogni giorno deve provenire da questo gruppo. Il tuo bambino dovrà consumare vegetali almeno 5 volte al giorno, perché sono fonte di importanti vitamine, sali minerali e fibra



Per i più piccoli Anche per i bambini che non riescono a masticare bene si possono variare gli alimenti nell'ambito familiare ,proponendo alcuni cibi in piccole quantità o in una preparazione (polpette, sformati di verdure, ecc.) più adatta a loro.

3. LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Fra tanti messaggi, spesso contraddittori, c'è un grande bisogno di indicazioni chiare e precise che ci dicano come comportarci per seguire una sana alimentazione. Ed è proprio questa la funzione delle **Linee Guida per una sana alimentazione** promulgate dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Gli stessi suggerimenti, forniti per gli adulti, possono essere adattati al bambino (vedi capitolo successivo).

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

• **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**



• **Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**



• **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**



• **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti**



• **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**



• **Il sale? Meglio poco**



• **Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**



• **Varia spesso le tue scelte a tavola**



• **Consigli speciali per persone speciali**

(gravidanza, allattamento, bambini, adolescenti, donne in menopausa, anziani)



• **La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te**



Tratto da : Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, 2003

4. QUALI REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO

È importante che i genitori conoscano le necessità nutrizionali del bambino, anche se l'alimentazione viene seguita e impostata dal pediatra. I più frequenti errori alimentari dei bambini in età scolare si riconducono principalmente a:

- ✓ mancanza o inadeguatezza della 1^a colazione
- ✓ consumo di alimenti troppo ricchi in energia e dal ridotto valore nutritivo nello spuntino a scuola e a merenda.
- ✓ scarsità nelle porzioni e nella varietà di frutta e verdura.
- ✓ predilezione del consumo di alimenti come salumi, cioccolato, merendine farcite, patatine fritte, caramelle, ecc. con i rischi legati all'eccessiva introduzione di zuccheri semplici e di grassi saturi
- ✓ abitudine alla frequenza dei fast-food, già in età prescolare, con consumo, anche al di fuori dei pasti principali, di preparazioni ad elevato contenuto di energia, grassi saturi, sale e zuccheri semplici ma poveri di fibra e vitamine.

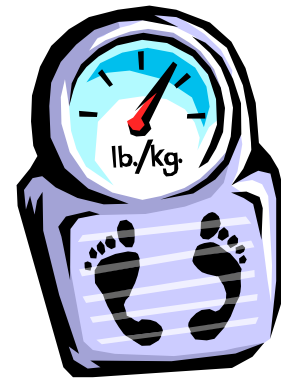
I cardini principali per favorire l'instaurarsi di abitudini alimentari salutari possono essere così riassunti:

① MANTENERE UN PESO CORPOREO ADEGUATO E RIDURRE LA SEDENTARIETÀ

Il peso adeguato per un bambino che cresce dipende da molti fattori: sesso, altezza, attività fisica e fattori ereditari. Essere in sovrappeso in giovane età significa aumentare il rischio di esserlo anche in età adulta. Questa condizione può favorire l'instaurarsi di malattie cardiovascolari, diabete, ecc.

In effetti è difficile definire se un bambino mangia troppo. Per molte mamme ciò che mangia il figlio non è mai abbastanza rispetto ai loro desideri. Un bambino in sovrappeso è comunque un bambino che mangia troppo rispetto a ciò che consuma: cercare di farlo muovere di più, lasciando invariato il tipo di alimentazione, il più delle volte non è sufficiente; è necessario anche abituarlo a mangiare di meno e di tutto.

Non dimentichiamo poi che una *regolare attività fisica* e un po' di movimento sono indispensabili per il benessere dell'organismo e sono anche utili per aumentare il dispendio di energia.





② SEGUIRE UNA DIETA VARIATA

Il bambino ha bisogno di diversi nutrienti per stare in buona salute e non esiste un alimento singolo che possa soddisfare le esigenze di un'alimentazione equilibrata e completa, né vi è alcun dubbio sul fatto che un'alimentazione monotona possa portare a disturbi e a malattie da carenze e squilibri. Oltre a soddisfare adeguatamente le esigenze plastiche, energetiche e di regolazione dell'organismo, l'alimentazione variata permette di controllare l'assunzione di sostanze estranee ed antinutrienti eventualmente presenti negli alimenti.

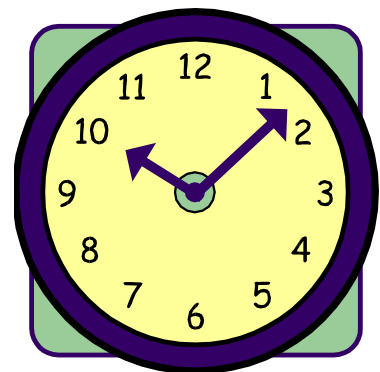
Bisogna cercare di bilanciare sempre le scelte nell'ambito della giornata. Stili alimentari che aboliscono o riducono drasticamente certe componenti dell'alimentazione sono sconsigliabili anche nell'adulto, ma dovrebbero essere bandite nei bambini che sono in fase di accrescimento.

③ EVITARE DI MANGIARE CONTINUAMENTE

Dopo l'anno di vita, il bambino può andare incontro a due diversi destini alimentari:

- ✓ si inserisce progressivamente ma rapidamente nelle abitudini alimentari della famiglia;
- ✓ continua a mangiare cibi preparati appositamente per lui, che sono più vicini a quelli del primo anno di vita (biberon, frullati).

La prima strada è senz'altro preferibile, sia dal punto di vista nutrizionale che psicologico ed educativo. Nel secondo caso si rischia che il bambino assaggi anche piccole quantità di cibo degli altri famigliari in orari diversi. Il bambino che non sta ai pasti e che mangiucchia continuamente va spesso incontro a sovrappeso e a squilibri alimentari.





Ripartizione dell'energia durante la giornata (in percentuale)

| | |
|----------------------------|--------|
| ☉ Prima colazione | 15-20% |
| ☉ Spuntino di metà mattina | 5% |
| ☉ Pranzo | 35-40% |
| ☉ Merenda | 10% |
| ☉ Cena | 30% |

④ RIPARTIRE CON EQUILIBRIO LE CALORIE DURANTE LA GIORNATA

Saltare i pasti, in particolare la prima colazione, può portare a pericolosi squilibri metabolici.

La prima colazione è significativa sia per i vantaggi sul piano nutrizionale, sia quale occasione di incontro con gli altri familiari; un incontro che, data la vita di oggi, si ripete spesso solo la sera a cena.

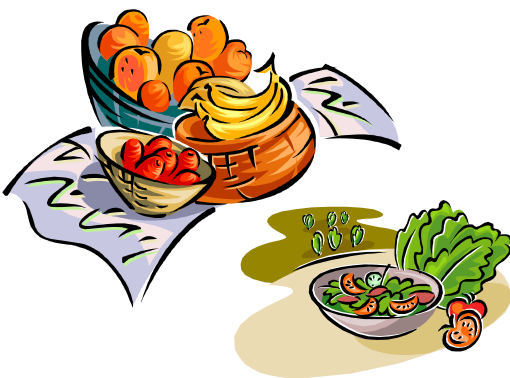
È corretto anche fare degli spuntini tra i pasti principali, per evitare che questi ultimi siano troppo abbondanti. Non bisogna però dimenticare di tenere conto dell'introito calorico dei fuori pasto nell'intera giornata e che questi possono diventare occasione per consumare cibi poco salutari quali alimenti confezionati ricchi di grassi, zuccheri e additivi.

⑤ ALTERNARE LE FONTI PROTEICHE

Sorgenti preziose, ma spesso dimenticate nell'alimentazione dei bambini, sono i legumi associati ai cereali, e il pesce, le cui proteine non hanno nulla da invidiare a quelle delle carni. I grassi del pesce sono inoltre ricchi in acidi grassi essenziali, ω -3 o ω -6. Anche il formaggio, preziosa fonte di calcio, e le uova, ricche in ferro e di proteine ad elevato valore biologico, costituiscono valide alternative alla carne.

FREQUENZA DI CONSUMO SETTIMANALE CONSIGLIATA dei secondi piatti

- ♥ **Carne:** 3 volte alla settimana di cui 2 volte bianca
- ♥ **Pesce:** 2-3 volte alla settimana
- ♥ **Uova:** 2-3 volte alla settimana
- ♥ **Legumi:** 1-2 volte alla settimana
- ♥ **Formaggi:** 2-3 volte alla settimana
- ♥ **Salumi:** non più di 1 volta alla settimana



⑥ CONSUMARE REGOLARMENTE VERDURA E FRUTTA

È un punto basilare della dieta del bambino, per la ricchezza in minerali, oligoelementi preziosi, vitamine, fibre, utili anche a promuovere una congrua masticazione. Se il bambino non ama particolarmente la verdura, prova nuove ricette, coinvolgendolo nell'acquisto e nella preparazione.

⑦ PREFERIRE CARBOIDRATI COMPLESSI A QUELLI SEMPLICI ED I GRASSI VEGETALI A QUELLI ANIMALI

Pasta, pane, riso e derivati sono le maggiori fonti di **carboidrati complessi** della nostra alimentazione. Ogni giorno metà dell'energia necessaria al nostro organismo deve provenire da questi alimenti. I cereali integrali, inoltre, possono essere d'aiuto per aumentare l'apporto di fibra.

L'utilizzo di **condimenti** di origine vegetale, in particolare olio extra-vergine d'oliva, serve a ridurre l'apporto degli acidi grassi "saturi" (presenti invece nei grassi di origine animale o in quelli vegetali idrogenati) che sono i più pericolosi per la salute delle nostre arterie.



⑧ LIMITARE IL CONSUMO DI SNACK E DI DOLCIUMI AD ALTA DENSITÀ CALORICA E A BASSA QUALITÀ NUTRIZIONALE.

Si tratta spesso di cibi ricchi di grassi, zuccheri o sodio, poveri invece di altri importanti nutrienti. Pensare di abolirli è utopistico, ma si deve insegnare ai bambini a limitarne l'assunzione o almeno le occasioni di consumo. Un tempo i dolci si preparavano in occasione di festività o cerimonie più o meno distanziate nel tempo, mentre oggi il consumo è quotidiano ed è più spesso rivolto a prodotti confezionati.

Riscoprire il piacere di preparare insieme ai propri figli un dolce, anche semplice, rende più prezioso il momento della colazione o della merenda oltre ad avvicinare i bambini e i ragazzi a sapori più genuini e meno "standardizzati", tipici dei prodotti industriali.



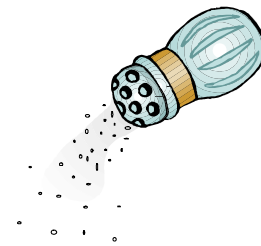
⑩ *AVVICINARSI AL CIBO CON PIACERE*

Mangiare deve essere un momento di gioia: è necessario insegnare al bambino che nessun alimento è di per sé buono o cattivo e che mangiare è una questione di varietà e di armonia. Non bisogna colpevolizzare il bambino se ama gli alimenti più "trasgressivi", piuttosto invitarlo a consumarli con moderazione aiutandolo a scegliere altri alimenti che possano bilanciare la giornata alimentare. Se la "trasgressione" alimentare è saltuaria ...sarà anche un'occasione più piacevole!

⑩ *LIMITARE IL SALE*

La predisposizione a sviluppare l'ipertensione arteriosa in età adulta può essere influenzata da un eccessivo consumo di sodio, presente soprattutto nel sale da cucina.

Ridurre l'uso del sale in cucina e a tavola, diminuire la frequenza di consumo degli alimenti conservati sotto sale (cibi in scatola, salumi, ecc.), preferire prodotti a basso contenuto di sale (es. pane senza sale), esaltare il sapore delle pietanze con erbe aromatiche piuttosto che con dadi da brodo aiuterà ad abituare il palato a cibi meno salati. Tutto ciò sarà più salutare per tutta la famiglia.



11 INTEGRARE CON LIQUIDI (bere ogni giorno acqua in abbondanza)



Ancora più che gli adulti, i bambini devono bere molta acqua durante il giorno, almeno 1 litro e 1/2, o di più se fa molto caldo (anche in inverno l'ambiente può essere surriscaldato) o si fa un'attività fisica intensa.

I liquidi devono essere reintegrati soprattutto con acqua naturale - in bottiglia o del rubinetto -; i succhi di frutta e le spremute zuccherate sono da considerarsi veri e propri spuntini piuttosto che bibite dissetanti, in quanto contengono zuccheri, fibra, vitamine.

Ricorda anche che l'acqua viene fornita dagli alimenti vegetali: frutta e verdura, minestre, zuppe aiutano l'organismo del tuo bambino a non rimanerea secco.

12 UN CONSUMATORE INFORMATO UN CONSUMO PIÙ ATTENTO

Imparare a leggere e interpretare le **etichette** dei prodotti alimentari è un ottimo strumento per scegliere bene al momento dell'acquisto ma anche per conservare, manipolare e consumare gli alimenti adeguatamente, in modo da evitare rischi per tutta la famiglia.

La presenza di additivi (spesso utili - conservanti -, a volte superflui -coloranti, aromi-), la lista degli ingredienti o l'etichetta nutrizionale, ci permettono di confrontare alimenti simili e decidere qual è il migliore senza farci influenzare troppo dal marchio o dalla pubblicità; inoltre sarà cura di ognuno di noi conservare e preparare i pasti con comportamenti adeguati anche dal punto di vista igienico (vedi anche pag. 24 e 25).



5. LA GIORNATA ALIMENTARE

Quali dovrebbero essere i consumi alimentari compatibili con una salute ottimale a lungo termine?

Gli **obiettivi nutrizionali** per la popolazione italiana prevedono, fin dall'età scolare:

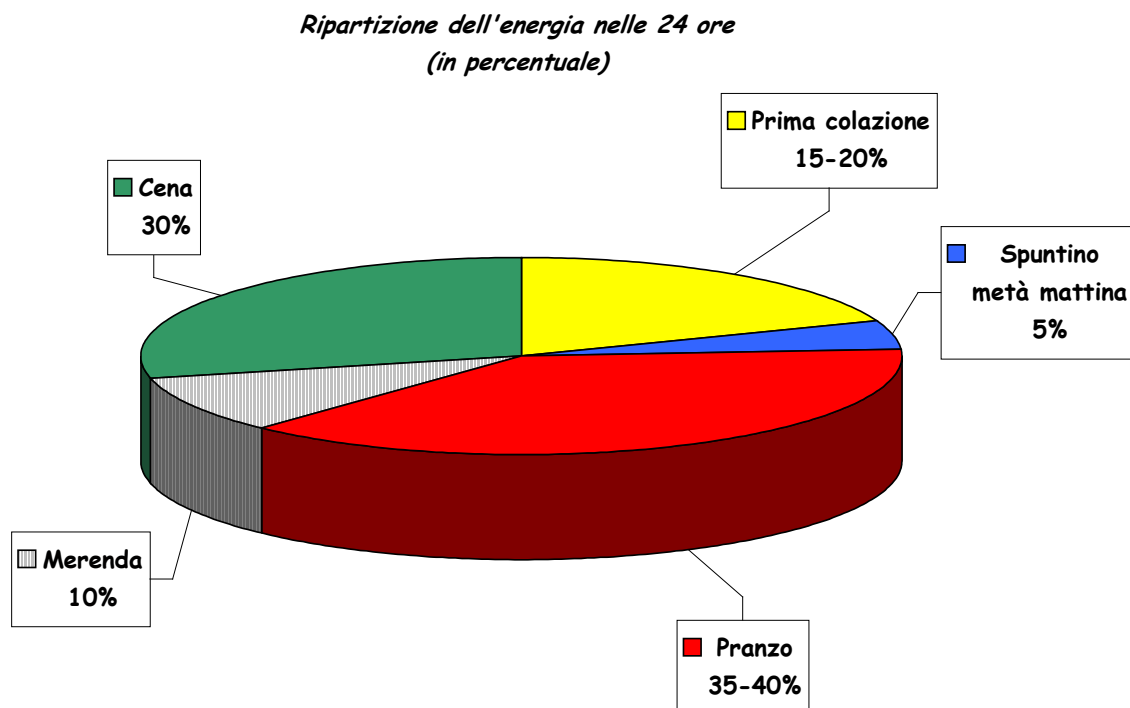
- ☞ non più del 30% dell' energia della giornata proveniente dai grassi; questi sono rappresentati dai condimenti (olio, burro, ecc.) ma anche da quelli nascosti negli snack salati (patatine, pop-corn, focacce ecc.), dolciumi, carni, formaggi, salumi ecc.....
- ☞ un apporto di energia del 10% proveniente da proteine (carne, pesce, uova, formaggio, legumi).
- ☞ più del 50% di energia proveniente dai carboidrati complessi (pasta, riso e altri cereali, pane, patate, prodotti da forno e legumi).
- ☞ Non più del 10% di energia dai carboidrati semplici :zucchero, dolci, bevande zuccherate, ecc.,

e ancora:

- ☞ incremento del consumo di frutta e verdura ,
- ☞ aumento dell' apporto di fibra .

SCHEMA DEI PASTI

La migliore suddivisione dei pasti nella giornata dovrebbe essere la seguente:



COLAZIONE (15-20% delle calorie giornaliere)

È un pasto importantissimo ed indispensabile, indipendentemente dall'età della persona, per il rifornimento energetico e metabolico dell'organismo. Durante la notte, infatti, il nostro corpo utilizza le sue riserve di zucchero (glicogeno), per cui se al mattino non viene reintegrato quanto utilizzato, si potrebbe verificare un abbassamento della glicemia e la comparsa di sintomi quali stanchezza, affaticabilità, scarsa capacità di concentrazione, nausea....

Una colazione adeguata inoltre permetterà al bambino di riuscire a raggiungere l'ora di pranzo consumando solo uno spuntino a metà mattina.

Alcune proposte per una prima colazione equilibrata:

Le quantità e la tipologia della colazione (più o meno complessa) sono variabili a seconda dell'età e delle caratteristiche individuali del bambino:



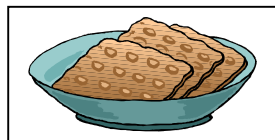
- ☺ Latte con biscotti
- ☺ Latte + fette biscottate con marmellata
- ☺ Latte o yogurt + cereali vari o muesli
- ☺ Yogurt con biscotti secchi (anche integrali) + 1 frutto
- ☺ Yogurt con banana o altro frutto + fette biscottate o biscotti secchi
- ☺ Frullato di frutta mista di stagione con biscotti integrali
- ☺ Latte + pane con miele
- ☺ Latte + 1 piccola fetta di torta casalinga alle mele o allo yogurt
- ☺ Spremuta d'arancia + pane con marmellata o miele

SPUNTINO DI METÀ MATTINA (5% delle calorie giornaliere)

È importante non esagerare con lo spuntino per non compromettere l'appetito all'ora di pranzo. Lo spuntino "intelligente" è rappresentato da qualcosa di nutriente e preferibilmente non confezionato....

Alcune proposte per uno spuntino equilibrato:

Le quantità sono variabili a seconda dell'età e delle caratteristiche individuali del bambino.

**☺ Spuntino SI**

- ☺ Frutta
- ☺ Fette biscottate
- ☺ Biscotti senza farciture
- ☺ Succo di frutta
- ☺ Crackers

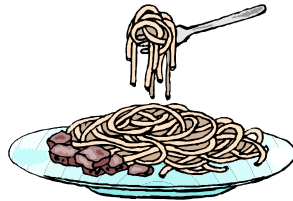
☹ Spuntino NO

- ☹ focaccia o pizza
- ☹ patatine
- ☹ panino con salumi
- ☹ bibite o bevande a base di tè zuccherato
- ☹ snack al cioccolato

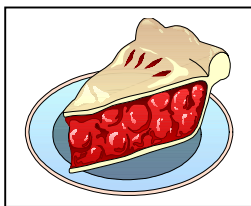
PRANZO (35-40% delle calorie giornaliere)

Rappresenta il pasto in cui si ha la maggiore assunzione calorica della giornata, risulta perciò fondamentale il corretto apporto degli alimenti in base al loro contenuto nutritivo e la scelta accurata di frutta e verdura in base alla loro stagionalità.

Il pranzo ha uno scopo sia dietetico che educativo. Il pasto consumato in mensa, puntando sulla varietà, offre ai bambini la possibilità di avvicinarsi a nuovi sapori e ricette magari non presenti nel menu' familiare.

**MERENDA** (10% delle calorie giornaliere)

Andrebbe regolata sulla base dell'attività fisica svolta dal bambino, ma allo stesso tempo non deve impegnare troppo la digestione.

**Merenda SI**

- ☺ frullato di latte e frutta
- ☺ pane con marmellata / miele
- ☺ yogurt
- ☺ latte o yogurt con cereali
- ☺ una piccola fetta di torta casalinga
- ☺ latte con biscotti secchi
- ☺ fette biscottate + succo di frutta
- ☺ pane con quadretti di cioccolato
- ☺ pane noci e miele
- ☺ piccola porzione di gelato

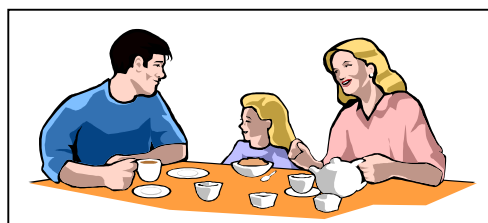
**Merenda NO**

- ☹ panini con salumi o formaggi
- ☹ pizze; focacce
- ☹ patatine fritte;
- ☹ snack vari farciti;
- ☹ dolci elaborati con creme
- ☹ bibite gassate zuccherate
- ☹ panini con hamburger
- ☹ gelati con panna

Le quantità e la tipologia (più o meno complessa) della merenda sono variabili a seconda dell'età e delle caratteristiche individuali del bambino.

CENA (30% delle calorie giornaliere)

La conoscenza da parte dei genitori della composizione del menu' scolastico, permetterà loro di scegliere la cena più opportuna, al fine di soddisfare l'apporto di tutti i nutrienti.



ALCUNI CONSIGLI SU COME INTEGRARE LA GIORNATA ALIMENTARE CON LA CENA:

➤ Se il pranzo prevede un **primo piatto asciutto** (pasta, riso, polenta) ed un secondo a base di **carne** (manzo, pollo o tacchino), potete seguire le indicazioni sotto riportate:

Cena A



- ✓ Pasta o riso in brodo oppure passato di verdure/minestrone con pasta o riso o orzo o altri cereali
- ✓ Formaggio oppure uovo oppure pesce oppure polpette con verdure o legumi
- ✓ Verdura cotta o cruda di stagione
- ✓ Frutta fresca di stagione
- ✓ Pane (anche integrale)

oppure

Cena B



- ✓ Piatto unico, come ad esempio:
Pizza *oppure*
Pasta e fagioli *oppure*
Riso e piselli *oppure*
Insalate fredde di riso o pasta *oppure*
Polenta con spezzatino *oppure*
Tortino con patate *oppure*
Pasta con sugo di pesce *ecc.*
- +
- ✓ Verdura cotta o cruda di stagione
- ✓ Frutta fresca di stagione
- ✓ Pane (anche integrale)

➤ Se a pranzo il secondo piatto è preceduto da un **primo piatto in brodo**, ecco 2 proposte per la cena :

Cena A



- ✓ Pasta asciutta con sugo di pomodoro o di verdure o pesto ecc. oppure risotto con zafferano o con verdure
- ✓ Formaggio oppure uovo oppure pesce oppure polpette con verdure o legumi, oppure fettina di pollo/ tacchino/ vitellone/ coniglio ecc. (evitando di ripetere il secondo consumato a pranzo)
- ✓ Verdura cotta o cruda di stagione
- ✓ Frutta fresca di stagione
- ✓ Pane (anche integrale)

oppure

Cena B




- ✓ Piatto unico come, ad esempio:
Pizza *oppure*
Pasta e fagioli *oppure*
Riso e piselli *oppure*
Insalate fredde di riso o pasta *oppure*
Polenta con spezzatino *oppure*
Tortino con patate *oppure*
Pasta con sugo di pesce...ecc
- +
- ✓ Verdura cotta o cruda di stagione
- ✓ Frutta fresca di stagione
- ✓ Pane (anche integrale)


6. RUOLO DEI GENITORI

L'educazione alimentare comincia a scuola ma finisce.....a casa! Incoraggiate quindi vostro figlio/a a scegliere una sana alimentazione. Come? Con la vostra esperienza e... alcuni consigli:

→ **SIATE PAZIENTI**I gusti e le preferenze dei bambini sono solo in parte innati; non sono imm modificabili. Infatti il comportamento alimentare è il risultato dell'esperienza e dell'apprendimento. È importante non scoraggiarsi se i piccoli non sembrano essere interessati nel provare nuovi cibi. E' necessario fare più tentativi e riproporre il nuovo alimento più di una volta, cucinato in modi diversi , quasi come fosse un gioco , mostrando come il resto della famiglia lo apprezza. L'alimento potrà essere accettato quando diventerà più familiare.

→ **SIATE UN BUON MODELLO**....."Quello che fai è più importante di quello che dici!", i genitori sanno che i bambini imparano dal loro esempio, per questo è importante che loro stessi adottino per primi stili di vita e alimentari corretti:


 Consumate i pasti con i vostri figli appena è possibile (soprattutto la prima colazione)


 Provate nuovi alimenti e nuove ricette per preparare quelli meno accettati da vostro figlio (un esempio? le verdure!?). Sarete tutti più sani consumando più frequentemente verdure a foglia verde scuro, verdure rosso-giallo, frutta e prodotti integrali.


→ **SIATE COINVOLGENTI** Coinvolgere il figlio nel provare nuovi cibi e nuovi metodi di preparazione potrebbe aiutarlo a scoprire e ad apprezzare nuovi sapori. Al supermercato i genitori potrebbero invitare il proprio figlio a scegliere un nuovo tipo di frutta o verdura e farsi aiutare poi a casa nella sua preparazione .

→ **SIATE CREATIVI**.....Quando sarà più grande, incoraggiate il vostro bambino a inventare nuove ricette a partire da tre o quattro ingredienti provenienti dalla PIRAMIDE. Oppure, provate un nuovo biscotto o un nuovo tipo di pane, descrivete il gruppo di alimenti a cui appartiene nominandone altri insieme; cercate di capire insieme perché è buono: è croccante? ha un buon sapore? o è il colore che attira?

→ **SIATE BUONI PROGRAMMATORI NELLE SCELTE ALIMENTARI**È bene conoscere il menù offerto a scuola per proporre una cena nutrizionalmente adeguata (come esemplificato a pag. 14). Prestate attenzione nella scelta degli alimenti sia per la colazione che per gli spuntini, che spesso vanificano l'equilibrio cercato nell'impostare i pasti principali.

 Offrite a colazione una ampia scelta di alimenti dai principali gruppi della PIRAMIDE: non solo latte e biscotti ma anche cereali diversi, frutta, ecc.

 Programmate gli spuntini in modo che non siano troppo ricchi di energia (ricordate? Solo il 5% delle calorie giornaliere), variando anche in questo caso la provenienza degli alimenti dai diversi gruppi della PIRAMIDE

 Offrite varietà nei pasti principali, alternando nella settimana gli alimenti dei principali gruppi della PIRAMIDE.

→ **CHI ACCONTENTO OGGI?**.... Tutta la famiglia dovrebbe consumare lo stesso tipo di piatto (a meno che non esistano esigenze mediche specifiche di allergie, ecc.). Si cercherà, a rotazione, di soddisfare i gusti dei componenti della famiglia nell'arco della settimana. Se però il bambino rifiuta di consumare il primo o il secondo non occorre cucinare un'alternativa: non si indebolirà se salta qualche volta una portata e la vostra azione educativa sarà più incisiva.

→ **OGGI SI FESTEGGIA!** Lasciate che i prodotti o le preparazioni più "sfiziose", ma anche nutrizionalmente più sbilanciate, rappresentino un'occasione saltuaria e quindi diano una connotazione di "FESTA" al momento alimentare.

7. QUANTO DEVE MANGIARE UN BAMBINO?

Mangerà abbastanza? Questa è la domanda che spesso si pone una mamma. Ricordatevi che i bambini, soprattutto i più piccoli, riescono ancora ad autoregolarsi se gli vengono presentati cibi semplici e fondamentali. Sforzarli a mangiare nella convinzione che non abbiano mangiato a sufficienza è un errore ed è spesso controproducente.

In termini di fabbisogni giornalieri, riportiamo le indicazioni degli esperti (L.A.R.N., 1996) per la fascia d'età prescolare e scolare per quanto riguarda l'energia e i macronutrienti (proteine, lipidi e glucidi).

| 1-3 anni | Energia (kcal) min-max | Proteine (gr) | Lipidi (gr) | Glucidi (g) |
|---------------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Colazione 15% | 145-207 | 5.7 | 6 | 24 |
| Spuntino 5% | 50-70 | 2 | 2 | 8 |
| Pranzo 40% | 386-552 | 15 | 16 | 64 |
| Merenda 10% | 96-138 | 3.8 | 4 | 16 |
| Cena 30% | 290-415 | 11.4 | 12 | 48 |
| TOTALE | 965-1380 | 38 | 39 | 161 |



| 3-6 anni | Energia (kcal) min-max | Proteine (gr) | Lipidi (gr) | Glucidi (g) |
|---------------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Colazione 15% | 188-274 | 7 | 7.6 | 32 |
| Spuntino 5% | 62-91 | 2.3 | 2.5 | 10 |
| Pranzo 40% | 501-732 | 18.6 | 20 | 84 |
| Merenda 10% | 125-183 | 4.6 | 5 | 21 |
| Cena 30% | 375-550 | 14 | 15 | 63 |
| TOTALE | 1252-1829 | 46 | 51 | 211 |



| 6-11 anni | Energia (kcal) min-max | Proteine (gr) | Lipidi (gr) | Glucidi (g) |
|---------------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Colazione 15% | 235-341 | 11 | 10 | 40 |
| Spuntino 5% | 78-114 | 3.5 | 3 | 13 |
| Pranzo 40% | 626-910 | 28 | 26 | 106 |
| Merenda 10% | 156-228 | 7 | 6 | 26 |
| Cena 30% | 469-682 | 21 | 19 | 79 |
| TOTALE | 1565-2275 | 70 | 64 | 264 |



| 11-15 anni | Energia (kcal) min-max | Proteine (gr) | Lipidi (gr) | Glucidi (g) |
|---------------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Colazione 15% | 298-357 | 16 | 11 | 45 |
| Spuntino 5% | 99-119 | 5 | 3.6 | 15 |
| Pranzo 40% | 794-952 | 43 | 29 | 120 |
| Merenda 10% | 198-238 | 10.7 | 7.3 | 30 |
| Cena 30% | 595-714 | 32 | 22 | 90 |
| TOTALE | 1984-2380 | 107 | 73 | 300 |

8. CONOSCERE MEGLIO QUELLO CHE SI MANGIA: LEGGIAMO LE ETICHETTE!

L'etichetta è la carta d'identità di un prodotto confezionato. E' importante saper leggere le informazioni che ci servono per scegliere bene. Tra le indicazioni più importanti troviamo:


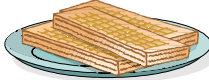
Il termine minimo di conservazione e la data di scadenza indicano la durata di un prodotto, per cui sono importantissimi per valutare la freschezza di un cibo.

Etichetta nutrizionale indica la quantità dei principali nutrienti contenuti nei prodotti e l'energia, a volte anche il contenuto di alcuni minerali e vitamine. Può essere utile per chi ha problemi di salute, per sapere quanti grassi o energia sono presenti in quel prodotto.

INGREDIENTI: l'elenco degli ingredienti è fondamentale per individuare la qualità di un prodotto. Questi sono sempre indicati in ordine decrescente di peso; quindi il primo ingrediente è quello presente in quantità maggiore.! Questo può essere utile per valutare bene la composizione del prodotto prima di acquistarlo!

Additivi: Sono sostanze aggiunte intenzionalmente agli alimenti in fase di produzione, trasformazione, preparazione, imballaggio o immagazzinamento. Sono diverse centinaia, suddivise in numerose categorie (acidificanti, addensanti, agenti lievitanti, antiossidanti, coloranti, conservanti, emulsionanti ecc.).

In conclusione... meglio scegliere prodotti il più semplice possibile, con ingredienti ben identificabili, possibilmente senza additivi e aromi. Ad esempio nella scelta di un **formaggio** preferire un formaggio "vero" (ingredienti: latte, caglio, sale) piuttosto che preparazioni a base di formaggi fusi e altri componenti; invece di **pesce** impanato e fritto con grassi non specificati, preparare l'impanatura a casa e cuocere il pesce al forno. Anche nell'acquisto di una **merendina** si può fare una scelta di qualità (anche se l'analogo fatto in casa è sempre preferibile.....):

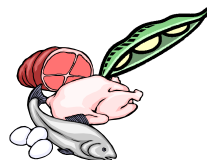
| | | | | |
|---|--|--|---|--|
|  | <p>PRODOTTO DOLCIARIO DA FORNO CON FARCITURA AL CACAO</p> |  | <p>PRODOTTO DOLCIARIO DA FORNO</p> | |
| <p><u>Ingredienti:</u> zucchero, farina di grano tenero tipo 0, uova, sciroppo di glucosio, margarina vegetale, destrosio, cacao in polvere, (2,7%), oli vegetali raffinati ed idrogenati, latte scremato in polvere, alcool, lattosio, nocciole, proteine del latte, agenti lievitanti (sodio pirofosfato acido, sodio bicarbonato, calcio fosfato monobasico), emulsionanti mono e digliceridi degli acidi grassi e lecitine, sale, aromi</p> | | <p><u>Ingredienti:</u> farina di grano tenero tipo 00, uova, zucchero, confettura di albicocche 18% (zucchero, sciroppo di glucosio, polpa di albicocca 35%, gelificante: pectina, correttore di acidità: acido citrico), cacao magro, emulsionanti mono e digliceridi degli acidi grassi, agenti lievitanti (carbonato acido di ammonio, difosfato disodico e carbonato acido di sodio), miele, sale . Senza coloranti e conservanti.</p> | | |
| ↓ | | <p>Adesso fai il confronto !!!</p> | ↓ | |
| <p>Questa merenda abbonda di zucchero, e contiene margarina e grassi vegetali idrogenati (quindi saturi) non identificati</p> | | <p>Questa invece non contiene grassi aggiunti e il primo ingrediente è la farina (come dovrebbe essere un prodotto da forno!!)</p> | | |

ALTRE DICITURE CHE TROVIAMO SULLE ETICHETTE

D.O.P. (denominazione d'origine protetta) e **I.G.P.** (indicazione d'origine protetta): sono marchi che, oltre alla tutela e alla valorizzazione della tipicità, promuovono la qualità dei prodotti alimentari e garantiscono la "tracciabilità" dell'intero processo produttivo in quanto garantiscono che tutte le fasi del processo produttivo (D.O.P.) o alcune (I.G.P.) vengono realizzate nella zona di origine

...e il **biologico**? Il termine "biologico" o "proveniente da produzione biologica" identifica un prodotto, fresco o trasformato, ottenuto attraverso pratiche agricole o di allevamento che non utilizzano prodotti di sintesi chimica e che rispettano l'ambiente. I prodotti biologici, prima di essere definiti tali, sono sottoposti a controlli da parte di enti certificatori; quindi quando acquisti prodotti derivanti da agricoltura biologica controlla che in etichetta sia riportato il marchio dell'ente certificatore (attualmente 9 autorizzati in Italia) e il numero dell'autorizzazione ministeriale.

Un recente Regolamento europeo prevede l'indicazione obbligatoria della presenza di **organismi geneticamente modificati (OGM)** o da questi derivati (ma solamente se la percentuale supera l'1% per ciascun ingrediente). Attualmente gli unici prodotti sicuramente privi di ingredienti da ingegneria genetica sono gli alimenti per l'infanzia e quelli ottenuti da agricoltura biologica, in forza di specifica regolamentazione.

DENTRO GLI ALIMENTI.....

| NUTRIENTI | NECESSARI PER... | FORNITI DA ... |
|----------------------------|--|---|
| PROTEINE | Costruire, riparare e far funzionare il nostro corpo | carni fresche e conservate, pesce, uova, latte e derivati, legumi e cereali |
| CARBOIDRATI | Fornire energia di immediato utilizzo e mantenere costante la temperatura corporea | Miele, marmellate, zucchero, pane, pasta, riso, patate, legumi, dolci in generale, frutta |
| GRASSI | Fornire energia di riserva, costruire e far funzionare il nostro corpo | Burro, strutto, lardo, panna, formaggi grassi, oli, margarine |
| FIBRA | Facilitare tutte le funzioni intestinali | Tutti i vegetali: frutta, verdura, legumi e cereali integrali |
| ACQUA | Trasportare nutrienti, eliminare le scorie, regolare la temperatura del corpo, lubrificare | Acqua, bibite, latte, verdura, frutta |
| VITAMINE | | |
| Vit. A e caroteni | Regolare la funzione visiva. Combattere le infezioni, regolare lo sviluppo osseo | Frutta e ortaggi di colore giallo-arancio (albicocche, meloni, zucche, carote, peperoni, etc.), burro, latte, uova, fegato |
| Vitamine del gruppo B | Metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine. Funzionamento del sistema nervoso. Formazione eritrociti | Carni, pesci, molluschi, uova, latte, cereali integrali, germe di grano, lievito di birra, vegetali verdi, funghi, piselli, banane. |
| Vit. C o acido L-ascorbico | Fortificare il tessuto connettivo, proteggere dalle infezioni | Ortaggi e frutta: pomodori, arance, limoni, pompelmi, mandarini, etc. |
| Vit. D o calciferolo | Consentire la calcificazione delle ossa e dei denti | Tonno, salmone, latte, tuorlo d'uovo |
| Vit. E o tocoferolo | Proteggere i tessuti dai processi di ossidazione | Oli di semi, olio extra-vergine d'oliva, burro, uova, latte, carni, ortaggi verdi |
| Vit. K | Consentire la coagulazione del sangue e l'assorbimento del calcio | Vegetali a foglie verdi e della famiglia dei cavoli, latte, etc. |
| MINERALI | | |
| Calcio, fosforo, magnesio | Formare il tessuto osseo, nervoso e muscolare | Latte, formaggio, ortaggi verdi, legumi, cereali integrali, cibi trattati (fosforo) |
| Ferro | Trasportare l'ossigeno nel sangue | Carne, pesce, fegato, uova, latte |
| Iodio | Formare gli ormoni tiroidei | Pesce, frutti di mare, acqua |
| Zinco | Formare molti enzimi e l'insulina | Carne, fegato, uova, frutti di mare |

e..... i "consigli per gli acquisti"**FRUTTA E VERDURA**

Norme per l'acquisto: 1) non fare grosse scorte di prodotti freschi perché il contenuto in vitamine si riduce in pochi giorni
2) un'ottima alternativa ai prodotti freschi è rappresentata dai vegetali surgelati.

Preparazione e cottura: 1) Le vitamine possono diminuire sensibilmente se durante la preparazione e la cottura non si seguono modalità corrette.
2) Preparare frutta e verdura al momento di cucinarle e/o consumarle e non lasciare a lungo la verdura in acqua per evitare la perdita di vitamina C e quelle del gruppo B.
3) Cuocere i vegetali in poca acqua già bollente e riutilizzarla per le minestre per non perdere i minerali.
4) Per le cotture dei vegetali la regola generale è: più breve la cottura, minori saranno le perdite nutrizionali. Preferire la cottura a vapore o quella a pressione o a microonde! Le verdure cotte devono risultare "al dente".

**CEREALI E PATATE**

Preparazione e cottura: 1) La pasta e il riso "al dente" sono più digeribili;
2) Il riso parboiled è più ricco di minerali e vitamine;
3) Cuocere le patate con la buccia.

4) Si può fare il "soffritto" senza olio e burro facendo appassire la cipolla in poca acqua o brodo vegetale;
5) Per insaporire i sughi dei primi piatti aggiungere a fine cottura erbe aromatiche (basilico, origano, ecc.).

**LATTE E DERIVATI**

Norme per l'acquisto: 1) È preferibile acquistare latte fresco pastorizzato perché più ricco di vitamine rispetto a quello a lunga conservazione

Preparazione e cottura: 1) Il latte pastorizzato non deve essere bollito

**CARNI, PESCI, UOVA E LEGUMI**

Preparazione e cottura: 1) Le cotture devono essere veloci per ridurre al minimo le perdite di sostanze nutritive e con pochi, o meglio senza, grassi per non affaticare il processo digestivo.

2) Le tecniche di cottura consigliate per carni, pesce, uova, sono quelle con pochi o senza grassi: ai ferri, in padella antiaderente, alla griglia, al cartoccio, al vapore.
3) Limitare l'uso di sale e dadi perché in eccesso sono dannosi; insaporire i cibi con spezie ed erbe aromatiche fresche o essiccate.
4) Gli alimenti fritti (cotolette, patatine, pesce, ecc.) vanno consumati solo saltuariamente, utilizzando per la cottura l'olio extra-vergine d'oliva perché resiste meglio alle alte temperature. Non riutilizzare mai l'olio della frittura. Meglio evitare, quindi, i cibi fritti in ristoranti o fast-food in cui non si è certi della qualità dell'olio.

**GRASSI DI CONDIMENTO:**

Norme per l'acquisto: 1) Preferire i condimenti di origine vegetale (gli oli) utilizzandoli a crudo; il migliore è quello extra-vergine d'oliva.

2) I grassi di origine animale (per esempio il burro), devono essere consumati saltuariamente.

3) Le alternative ai grassi possono essere: brodo vegetale, latte parz. scremato, salsa al pomodoro o allo yogurt o di soya, vino bianco o rosso, senape, aceto.

**DOLCI:**

1) Non tenerli sempre in dispensa! Vanno consumati in occasioni particolari e/o ricorrenze;
2) Dai la preferenza ai dolci semplici fatti in casa rispetto a quelli del commercio.

I SURGELATI

1. Utilizza una borsa termica per trasportare i surgelati dal negozio a casa; quindi riponili subito nel freezer.
2. Conserva gli alimenti surgelati in freezer osservando le indicazioni sui tempi di conservazione riportate sulle confezioni in riferimento alla potenza del frigorifero.
3. I prodotti devono essere in confezioni chiuse, soprattutto se si tratta di precotti, carni, pesci.
4. Lo scongelamento deve essere lento, in frigorifero a + 4°C, oppure al microonde
5. I prodotti scongelati devono essere consumati in tempi brevi e mai ricongelati.
6. Tutti i vegetali vanno cucinati ancora surgelati