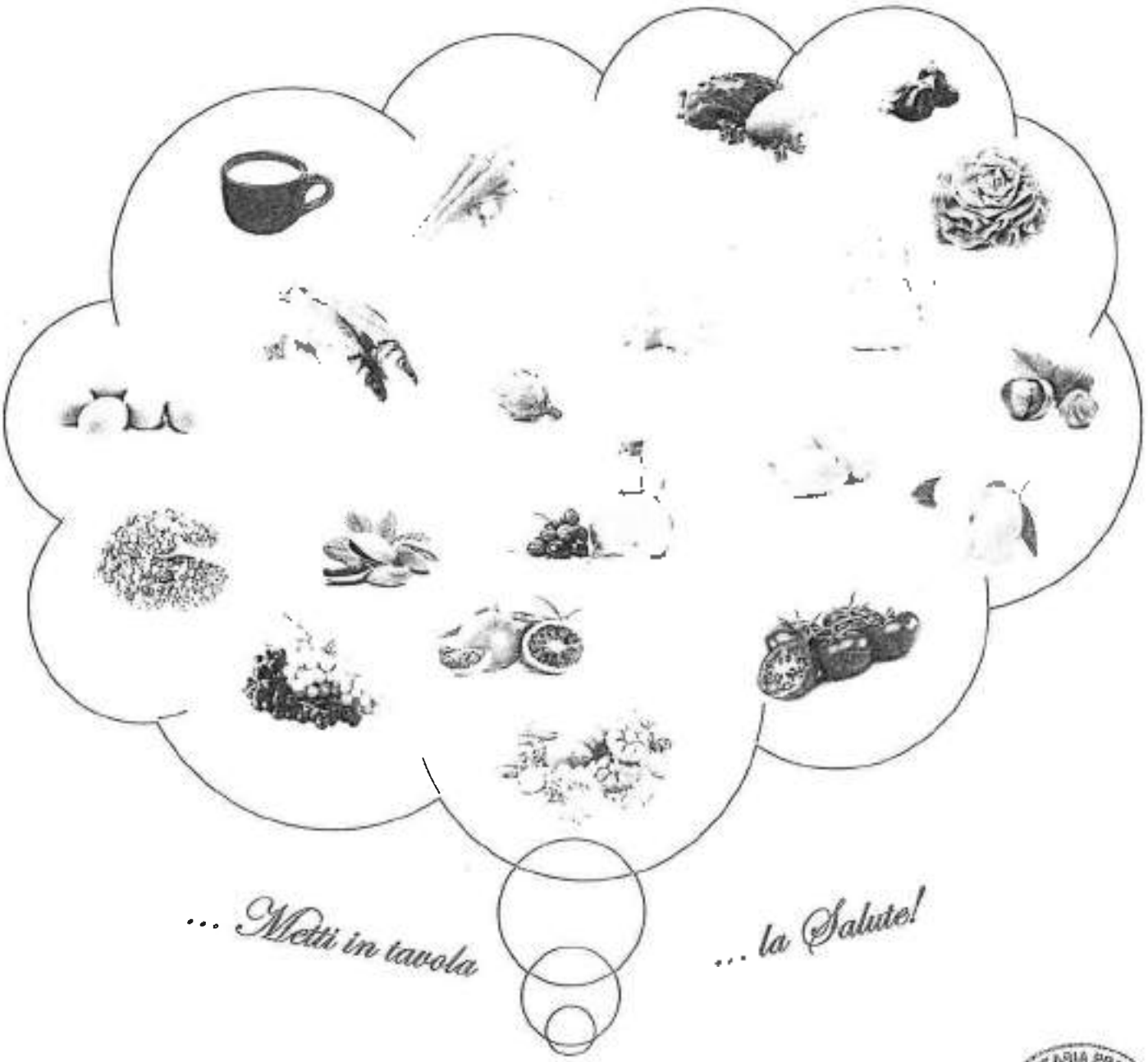
"LA SANA ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI"

Guida Pratica per la Famiglia



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

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

La Guida è stata redatta dal Personale Sanitario dell'UOC – SIAN - Dipartimento di Prevenzione dell'ASP di Messina

Direttore: Dott. G. Gennvese

Stesura del documento:

Dietiste SIAN:

D.ssa Maria Lidia Lo Prinzi

D.ssa Noemi Vacirca

Messina, Luglio 2024

INDICE

Introduzione 4

I dati di OKkio alla salute – Rilevazione 2023 5

La Dieta Mediterranea 6

La piramide alimentare e i gruppi alimentari 6

La giornata alimentare 9

Consigli per una giornata alimentare bilanciata 10

Suggerimenti per il pasto da consumare a casa 13

Guida ai metodi di cottura 14

Guida alla lettura delle etichette 15

Le porzioni standard dei principali alimenti – Misure casalinghe 16

Domande frequenti 17

Gli errori piu' comuni 18

L'importanza dell'attività fisica 18

Schema settimanale pasto in mensa "Scuola dell'Infanzia – Primaria – Secondaria I grado" 20

Le ricette con i colori della vita 21

Idee per chi cucina in famiglia! 21

Dalla teoria alla pratica 29

Bibliografia 30

Tabella stagionalità frutta 31

Tabella stagionalità verdura 32

Decalogo sicurezza nel frigorifero – Ministero della Salute 33

Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica – Ministero della Salute 34

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

INTRODUZIONE

Alimentazione equilibrata e movimento sono fondamentali per raggiungere e mantenere il benessere psico-fisico di ogni individuo. "*guadagnare salute*" è prevenire l'insorgere di numerose malattie croniche – degenerative (malattie cardiovascolari, diabete, tumori ...) che hanno come fattore di rischio comune l'obesità che si manifesta già nei primi anni di vita.

La prevenzione nutrizionale 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 corretto 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.**



Questo ruolo educativo nella scuola si mette in pratica con lo strumento della mensa scolastica. Il pasto a scuola del bambino infatti non deve essere visto soltanto come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali, ma deve essere considerato come un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, gestito dalla collaborazione integrata di Amministrazioni Comunali, Docenti e Genitori, avvalendosi anche dello strumento della Commissione Mensa (che ogni scuola deve attivare).

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.

Per evidenziare come e quanto il sovrappeso e l'obesità infantile costituiscano un problema sanitario in Italia e in Sicilia, si riportano di seguito i dati del sistema di sorveglianza "OKkio alla Salute" che il Ministero della Salute utilizza per monitorare la popolazione scolastica dall'anno 2008.

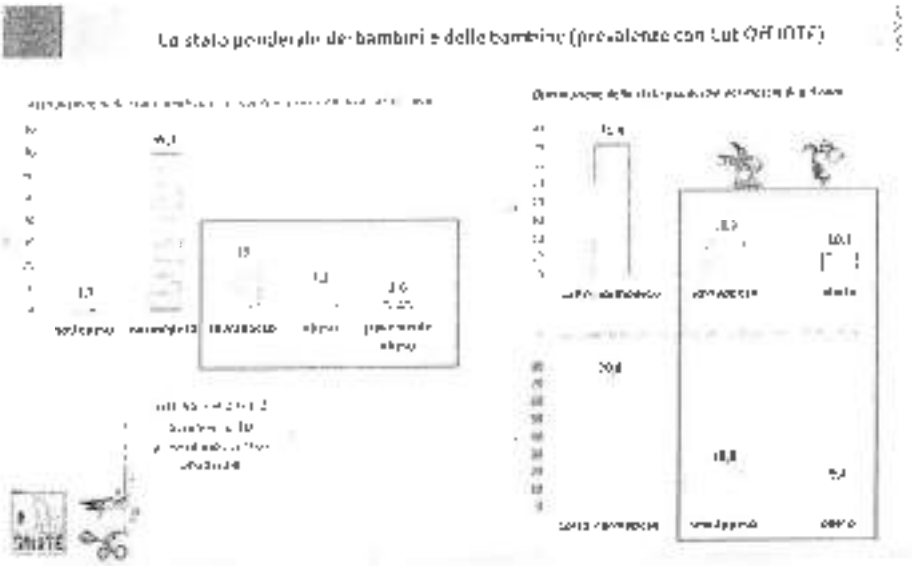


Regione Sicilia

OKkio alla SALUTE: risultati dell'indagine 2023

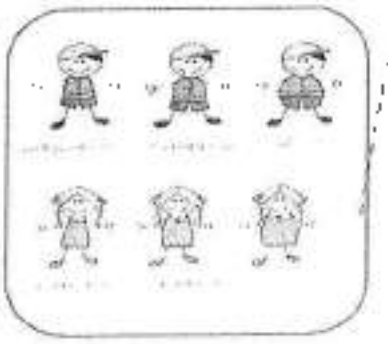
I DATI DI OKkio ALLA SALUTE rilevazione 2023

Il Ministero della Salute da 12 anni in Italia, tramite uno studio di rilevazione dati nazionale "OKkio alla Salute", monitora con cadenza biennale la percentuale di obesità rilevata nella popolazione scolastica per la fascia di età di 8 anni





Dati VIP rilevazione anno 2023: popolazione scolastica di 8 anni in SICILIA



TOTALE
SOVRAPPESO – OBESITA'
33,8%
DELLA POPOLAZIONE
SICILIANA STUDIATA

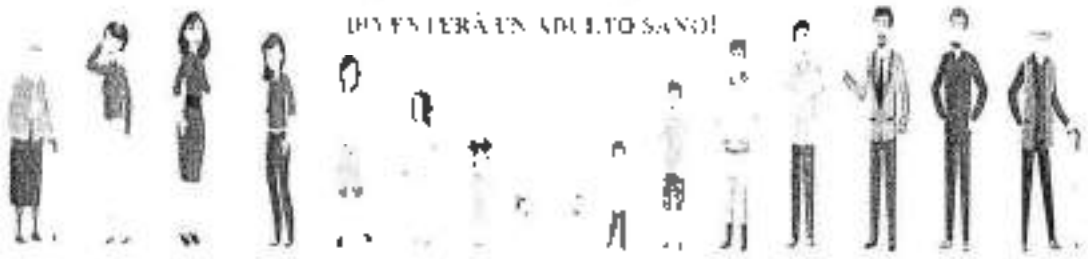
BAMBINI OBESI: 13,3%

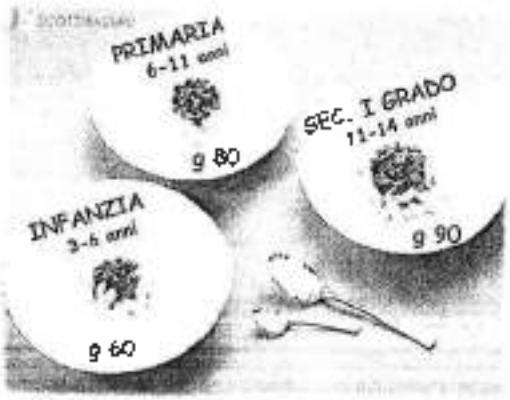


TROPPO CIBO NON VUOL DIRE PIÙ AMORE!!

AMATI E FIGLIE

NUTRILO CORRETTAMENTE E
DIVENTERÀ UN ADULTO SANO!







Per la corretta crescita dei vostri figli, ricordate sempre il ruolo importante che riveste il Pediatra da la nascita fino all'adolescenza dei ragazzi, consigliando scelte alimentari salutari e promuovendo stili di vita corretti per prevenire l'insorgenza di malattie nell'età adulta.
Il Pediatra segue la crescita del bambino e dell'adolescente avendo come strumento di riferimento le curve di crescita (PERCENTILI) rapportate all'età e alle caratteristiche morfologiche del bambino e dei genitori.

Dall'adolescenza, per problematiche nutrizionali importanti, rivolgetevi ai professionisti della nutrizione (medici nutrizionisti, dietisti) per consigli personalizzati sul corretto regime alimentare.





LA DIETA MEDITERRANEA



L'Italia è il paese d'origine della Dieta Mediterranea, riconosciuta come modello virtuoso di salute e Patrimonio Immateriale dell'Umanità da parte dell'UNESCO, e possiede una ricchezza alimentare unica nel mondo, frutto di una storia plurimillenaria che ha visto svilupparsi il rapporto "*uomo-cibo-salute e ambiente*".

La Dieta Mediterranea è uno stile di vita, più che un semplice elenco di alimenti.

La finalità della Dieta Mediterranea, ormai accertata, è quella di migliorare la salute dei cittadini, modificando comportamenti e stili di vita inadeguati che favoriscono l'insorgere di malattie cronico-degenerative: malattie cardiovascolari (infarto), malattie cerebrovascolari (ictus), tumori, diabete, che hanno tutte come fattore predisponente l'obesità e sono di grande impatto socio-economico oltre che di salute.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE E I GRUPPI ALIMENTARI

La Piramide Alimentare nasce come strumento grafico per acquisire le corrette abitudini alimentari alla cui base nel tempo si sono aggiunti altri consigli, non di pertinenza prettamente alimentare, da seguire per far sì che la prevenzione possa essere completa e cioè, **attività fisica e convivialità**, corpo e mente devono andare sempre di pari passo.
Alla base della Piramide Alimentare ci sono acqua, verdure, frutta e cereali (preferibilmente integrali). Salendo, troviamo il latte e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt), contemplati in 2-3 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, 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: una porzione a settimana per le carni rosse e una per le carni processate (affettati, salumi, ecc…). 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 prevenire il canto
(Anonimo)

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Elaborata da:
Dietiste SIAN
Dott.ssa M. L. Lo Prinzi
Dott.ssa N. Vacirca



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



VINO
OLIO DI OLIVA
ERBE AROMATICHE
Da usare con moderazione nel rispetto delle quantità

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



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



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



FORMAGGI
Fonte di calcio di proteine e grassi. Da consumare [illegible]



CARNE BIANCA
Fonte di proteine, minerali e vitamine del gruppo B. Consumare 3 porzioni tra: tacchino, coniglio, manzo magro, pollo, vitello.



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. Limitati [illegible] latte, uova e carne.
2-3 volte a settimana preferire la variante con cereali integrali.
Insieme ai cereali e legumi



GRASSI DA CONDIMENTO
Da consumare in quantità moderate.
PREFERIRE L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

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



ERBE AROMATICHE E SPEZIE
Per iniziare progressivamente l'utilizzo del sale, meglio se iodato!



[illegible]



PANE, PASTA, RISO, PATATE
Forniscono carboidrati energia indispensabile per svolgere numerose funzioni come lavorare, studiare, giocare e stare in salute!
3-5 porzioni al giorno di questi alimenti preferendo quelli integrali.



FRUTTA E VERDURA
"Mangiare" 5 porzioni al giorno. Variare i colori e rispettare le stagioni
Ricche di vitamine, minerali, fibre, antiossidanti





ACQUA
[illegible]



ATTIVITA' FISICA REGOLARE
Camminare, muoversi, giocare all'aria aperta. Andare in bicicletta, ballare...



CONVIVIALITA'
Dare priorità a cena come momento di condivisione e ritorno alle tradizioni



STAGIONALITA'
Conoscere il naturale alternarsi delle stagioni per poter compiere scelte alimentari consapevoli e rispettose dell'ambiente



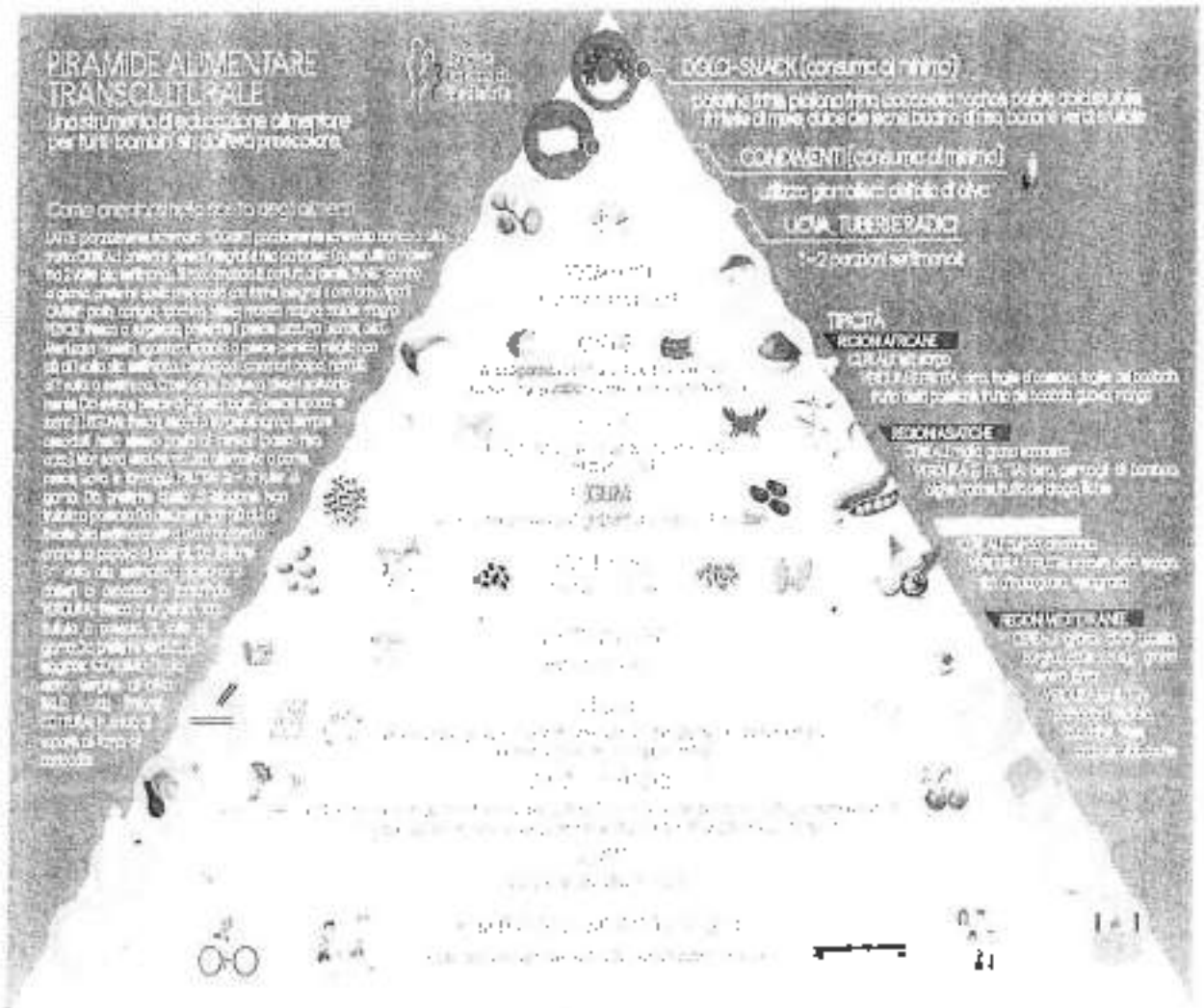
TERRITORIALITA'
Prediligere le produzioni locali, a km 0, valorizzando così la biodiversità e i prodotti stagionali





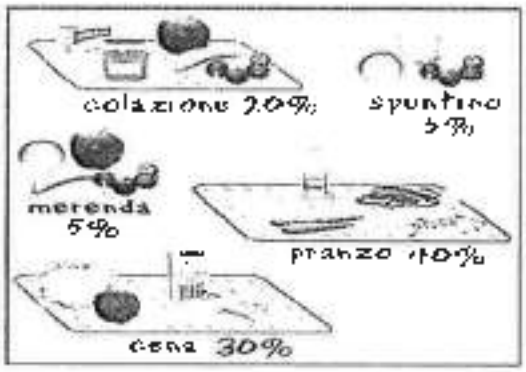
Società Italiana di **Pediatria**

Nel riquadro viene riportata anche la Piramide Transculturale elaborata dalla "Società Italiana di Pediatria", che illustra i consigli per una alimentazione salutare rispettando le tradizioni etniche.



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 arrivare 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

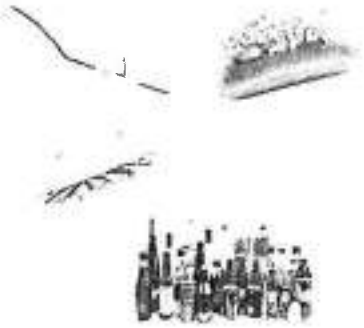
COLAZIONE

SBILANCIATO e/o ECCESSIVO

- ❑ 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



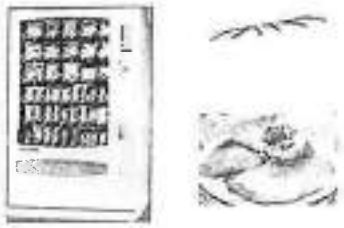
SPUNTINO

SBILANCIATO e/o ECCESSIVO

- ❑ Frutta di stagione
- ❑ Premuta di frutta o succo di frutta 100%, **senza zuccheri aggiunti**
- ❑ Barretta ai cereali
- ❑ Cracker senza sale in superficie
- ❑ Frutta secca non salata
- ❑ Bocconcino di semola o integrale o di 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



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

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



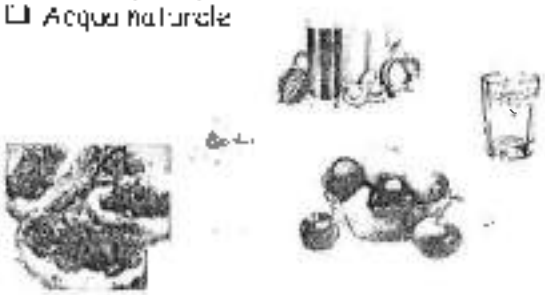
SBILANCIATO e/o ECCESSIVO

- ❑ Primo piatto con condimenti molto elaborati
- ❑ Secondo piatto con aggiunta di salse e sughi
- ❑ Assenza di contorno di verdure di stagione
- ❑ Assenza di frutta di stagione
- ❑ Bevande gassate e zuccherate



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



SBILANCIATO e/o ECCESSIVO

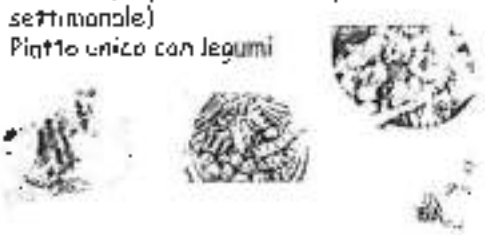
- ❑ Merendine confezionate
- ❑ Barrette di cioccolato
- ❑ Caramelle
- ❑ Patatine fritte
- ❑ Snack salati
- ❑ Panini con salumi, wurstel e salse
- ❑ Rustici
- ❑ Bevande energetiche e zuccherate



SBILANCIATO e/o ECCESSIVO

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 e 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 verdure di stagione o, se presenti, accompagnati da salse
- ❑ Assenza di frutta di stagione
- ❑ Bevande gassate e zuccherate



NOTA BENE:
LA FRUTTA NON PUÒ ESSERE SOSTITUITA DAL SUCCO DI FRUTTA!!
.... ECCO PERCHÉ:



COMPOSIZIONE FRUTTA	COMPOSIZIONE SUCCHI DI FRUTTA
Vitamine A - C - E - K	Assenti (distrutte dal processo di pastorizzazione per la conservazione)
Zuccheri - glucosio - fruttosio e saccarosio	Zuccheri aggiunti (per rendere più gradevole al palato la bevanda) si arriva a circa 9 cucchiaini di zuccheri aggiunti, come le varie bibite gasate
Fibre (necessarie per un corretto funzionalità intestinale)	Scarse (distrutte dal processo di maciniatura de la frutta)
Acqua (per raggiungere una corretta idratazione dell'organismo)	Aggiunta (per produrre volume)
Sali minerali	Assenti (distrutti dal processo di pastorizzazione per la conservazione)
	[illegible] (potenziale causa di allergie)
	[illegible] (potenziale causa di allergie)
	[illegible] (potenziale causa di allergie)
	Ingredienti non dichiarati in etichetta [illegible] anche queste sostanze potenziali cause di allergie
L'atto della masticazione dà il messaggio di sazietà al cervello	L'atto del bere non manda il messaggio di sazietà al cervello. Sono più calorici e meno nutrienti.

SUGGERIMENTI PER IL [illegible] 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..)

MANGIA BENE ...
...CRESCI MEGLIO!



GUIDA AI METODI DI COTTURA

Per un'alimentazione di qualità non è sufficiente soltanto l'utilizzo di materie prime adeguate ma anche le modalità con cui esse vengono cucinate. Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici e non troppo prolungati, che limitino 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 provvedendo 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.

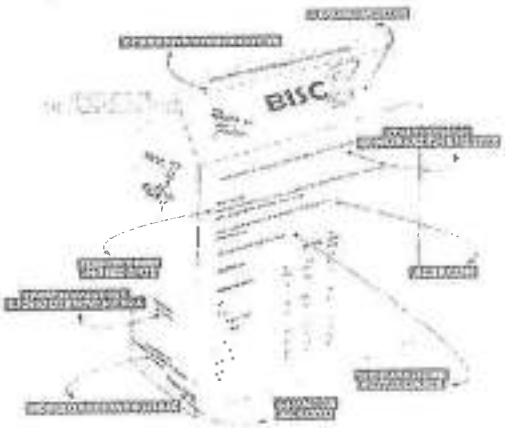
Sconsigliata la frittura: un metodo di cottura "poco sano" non solo per la quantità di olio assorbito dagli alimenti ma anche per la formazione di sostanze potenzialmente tossiche, come l'acroleina, se non prestiamo la dovuta attenzione.

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, condimenti o possibili contaminanti da pratiche di lavorazione del prodotto stesso.
Con il D. Lvo 8/2/2016 viene previsto che in etichetta vengano indicate tutte le sostanze aggiunte che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce.



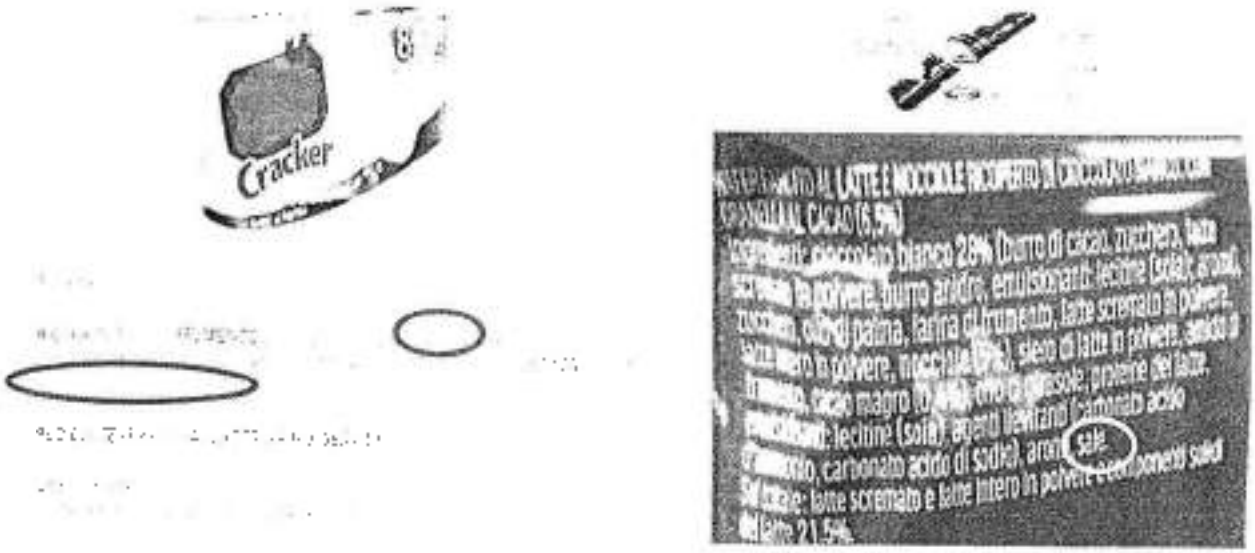
ELENCO DEGLI ALLERGENI ALIMENTARI
(AI SENSI DEL REG. CE 1169/11, D. LGS. 109/92, 58/2009 E S.M.I.)

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 (Latosio) * 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 genere alimentare, 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, fetta
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

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO PREVENZIONE
MESSINA

DOMANDE FREQUENTI

1. **E' possibile sostituire il contorno di verdura (es: zucchine) con delle patate?**
NO, perché le patate non rientrano nel gruppo delle verdure sono fonte di carboidrati, pertanto non hanno la stessa composizione delle verdure.

2. **E' possibile sostituire il contorno di verdura con dei legumi (es: piselli o fagioli)?**
NO, perché i legumi non rientrano nel gruppo delle verdure: apportano proteine vegetali e una quota di carboidrati e quindi hanno una composizione diversa da quella delle verdure

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, additivi, aromi, 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!

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 2-3 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, gassate e/o energetiche (cola, aranciata, tè)?**
SI', è un'ottima abitudine idratarsi giornalmente con acqua minerale naturale. Il fabbisogno giornaliero di acqua è di 1,5 - 2 l.o.i. almeno 6 - 8 bicchieri

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 miscele di zuccheri aggiunti oltre che aromi e coloranti.



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. Lo yogurt può essere consumato a colazione o agli spuntini, secondo la frequenza settimanale.

11. **E' consigliabile consumare tipi di frutta e verdura fuori stagione?**
NO, è consigliabile consumare frutta e verdura di stagione, colorata e del territorio locale perché ricche di sostanze protettive per la salute (vitamine, sali minerali, antiossidanti …) e a minore impatto ambientale.



GLI ERRORI PIU' COMUNI

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

- Saltare la prima colazione o consumarne una insufficiente
- Assumere troppe calorie rispetto al fabbisogno quotidiano e ripartirle in maniera sbilanciata nei cinque pasti della giornata
- Non variare le scelte alimentari mangiare spesso solo un primo piatto o consumare eccessivamente proteine animali
- Consumare alimenti ad elevato contenuto energetico, ricchi in zuccheri semplici, grassi, sale e con un ridotto valore nutritivo (fibre, vitamine e sali minerali)
- Non mangiare o assumere poca frutta e verdura cruda e cotta nell'arco della giornata
- Consumare per abitudine troppi snacks preparati industrialmente e fuori pasto in aggiunta ai normali cinque pasti giornalieri
- Mangiare spesso davanti alla TV questo favorisce l'obesità perché riduce la capacità di controllare consapevolmente la quantità di cibo ingerito
- Bere molte bevande zuccherate e poca acqua durante la giornata
- Avere uno stile di vita troppo sedentario: dopo la scuola, spesso i bambini fanno i compiti, guardano la TV o utilizzano i dispositivi elettronici, mentre avrebbero bisogno anche di muoversi e giocare.

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 44,5% dei bambini trascorre più di due ore al giorno davanti alla televisione e/o ai videogiochi e addirittura il 43,5% dei bambini ha la televisione nella propria camera. 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 [illegible] 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 invece le scale invece di prendere l'ascensore

RIASSUMENDO....

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Ultima Revisione Anno 2014

→ BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controllo il peso e mantieniti sempre attiva muoversi quotidianamente contribuisce al benessere fisico e mentale.

→ PIU' E' MEGLIO

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

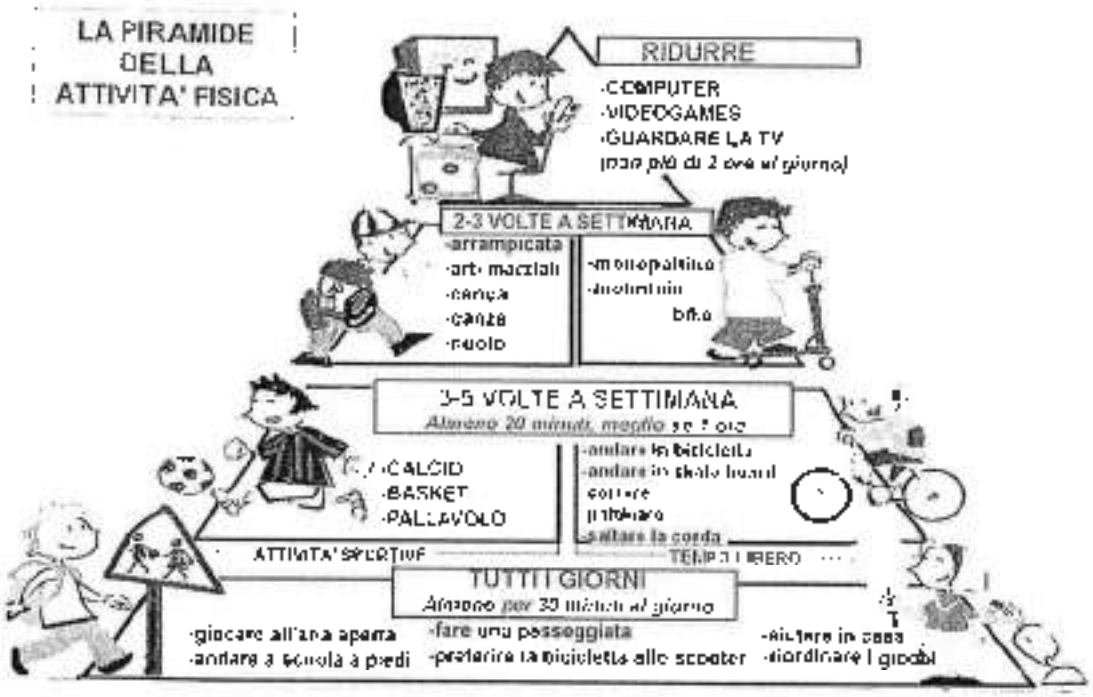
→ MENO E' MEGLIO

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!

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, a fermandoli 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: una 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... acquisto più vegetali di stagione, a km 0 e meno prodotti animali, riciclo e combatti lo spreco alimentare riscoprendo la cultura del valore del cibo





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

Menù Infanzia – Autunno					
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 settimana	• Pasta al pomodoro • Arrosto • Patate al forno • Insalata mista • Frutta di stagione	• Risotto alla milanese • Involtini di tacchino • Piselli • Pane • Frutta di stagione	• Pasta al ragù • Polpette di lenticchie Bastoncini di verdure • Finocchi • Frutta di stagione	• Pasta al pesto • Cotoletta di pollo Patate lesse Pane integrale • Frutta di stagione	• Pasta al pomodoro • Filetto di merluzzo • Insalata mista • Pane • Frutta di stagione
2 settimana	• Pasta al pomodoro • Cotoletta di pollo Patate lesse • Insalata mista • Pane • Frutta di stagione	• Pasta al ragù • Arrosto di tacchino • Fagiolini • Pane integrale • Frutta di stagione	• Pasta al pesto • Filetto di merluzzo • Piselli • Pane • Frutta di stagione	• Pasta al pomodoro • Polpette di lenticchie Bastoncini di verdure • Finocchi • Frutta di stagione	• Pasta al ragù • Arrosto di tacchino • Insalata mista • Pane integrale • Frutta di stagione
3 settimana	• Pasta al pomodoro • Filetto di merluzzo • Insalata mista • Pane • Frutta di stagione	• Pasta al pesto • Cotoletta di pollo • Piselli • Pane integrale • Frutta di stagione	• Pasta al ragù • Polpette di lenticchie Bastoncini di verdure • Finocchi • Frutta di stagione	• Pasta al pomodoro • Arrosto di tacchino • Patate lesse • Pane • Frutta di stagione	• Pasta al pesto • Filetto di merluzzo • Insalata mista • Pane integrale • Frutta di stagione
4 settimana	• Pasta al pomodoro • Cotoletta di pollo Patate lesse • Insalata mista • Pane • Frutta di stagione	• Pasta al ragù • Arrosto di tacchino • Fagiolini • Pane integrale • Frutta di stagione	• Pasta al pesto • Filetto di merluzzo • Piselli • Pane • Frutta di stagione	• Pasta al pomodoro • Polpette di lenticchie Bastoncini di verdure • Finocchi • Frutta di stagione	• Pasta al ragù • Arrosto di tacchino • Insalata mista • Pane integrale • Frutta di stagione

Menù Primavera – Estate					
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 settimana	• Insalata di riso con tonno • Prosciutto • Patate al forno • Pane • Frutta di stagione	• Pasta al pomodoro • Insalata di pomodoro • Pane • Frutta di stagione	• Risotto alla milanese • Arrosto di tacchino • Carote al forno • Pane integrale • Frutta di stagione	• Pasta al pesto • Cotoletta di pollo Patate lesse Pane integrale • Frutta di stagione	Pasta al pomodoro • Filetto di merluzzo • Insalata mista • Pane • Frutta di stagione
2 settimana	Pasta al pomodoro • Prosciutto • Insalata di riso con tonno • Pane • Frutta di stagione	• Pasta al pesto • Spezzatino di tacchino • Pane integrale • Frutta di stagione	Pasta al ragù Bastoncini di verdure Polpette di lenticchie • Pane • Frutta di stagione	• Pasta al pomodoro • Cotoletta di pollo Patate lesse Pane integrale • Frutta di stagione	• Pasta al pesto • Filetto di merluzzo • Insalata mista • Pane • Frutta di stagione
3 settimana	• Pasta al pomodoro • Cotoletta di pollo Patate lesse Pane integrale • Frutta di stagione	• Pasta al ragù • Arrosto di tacchino Bastoncini di verdure • Pane • Frutta di stagione	• Insalata di riso con tonno • Prosciutto • Insalata mista Pane integrale • Frutta di stagione	• Pasta al pomodoro Bastoncini di verdure Polpette di lenticchie Pane integrale • Frutta di stagione	• Pasta al pesto • Filetto di merluzzo • Insalata mista • Pane • Frutta di stagione
4 settimana	• Pasta al pomodoro • Cotoletta di pollo Patate lesse Pane integrale • Frutta di stagione	• Pasta al pesto Bastoncini di verdure Polpette di lenticchie • Pane • Frutta di stagione	• Pasta al ragù • Arrosto di tacchino • Insalata mista • Pane • Frutta di stagione	• Risotto alla milanese • Filetto di merluzzo • Insalata mista Pane integrale • Frutta di stagione	• Pasta al pomodoro • Prosciutto • Insalata di riso con tonno • Pane • Frutta 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	*PER I PIÙ GRANDI*
✦ CREMA DI LATTE O LATTE CON BISCOTTI	 ✦ 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
75 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 nella planetaria, 3 uova con lo zucchero e montatele insieme fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Senza planetaria utilizzate le fresche elettriche, il 75 g di olio extravergine 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. Ottenete bene uno stampo da ciambella e versatevi dentro il composto.
Infornate a 180° e cuocete per circa 30 minuti in forno ventilato, fino a quando la ciambella non sarà diventata ben dorata (fate la prova stecchino).
Fate intrepidire la ciambella, togliete dallo stampo e spolverizzate con lo zucchero a velo.

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 cepido
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 biscotti su una placca da forno e coperta di carta forno e infornare in forno preriscaldato statico a 180° per 10 minuti circa.

RICETTE PER I PRIMI PIATTI

"VELLUTATA DI ZUCCA E CAROTA"



INGREDIENTI per 4 persone
700 g di zucca (peso a pulita)
250 g di carote (pesate pulite)
1/2 cipolla piccola
2 cucchiai di olio extravergine di oliva + 1 per condire
Rosmarino, basilico
Sale, pepe

PROCEDIMENTO
Preparate circa 800 g di brodo vegetale con le verdure crude di stagione. Sbucciate la zucca e pelate le carote. Tagliate tutto a pezzetti. In una grossa pentola capiente, versate 2 cucchiai di olio e la cipolla affettata finemente per l'soffritto. Aggiungete le carote a pezzetti. Grattate a lamelle sottili un rametto di rosmarino e unitelo alle verdure insieme a qualche foglia di basilico. Aggiungete quindi la zucca a pezzetti e fate cuocere per 5 minuti, lasciando insaporire. Versate quindi il brodo vegetale caldo e portate a bollore. Abbassate la fiamma e lasciate cuocere per circa 30 minuti, fino a quando le verdure saranno ben cotte. Regolate di sale e pepe. Frullate con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Se necessario, aggiungete altro brodo caldo per ottenere la consistenza desiderata. Servite la vellutata di zucca e carote calda, con un filo di olio a crudo e qualche cucchiaio di parmigiano grattugiato.

"PASTINA CON POLPETTINE IN BRODO"



INGREDIENTI per 4 persone
250 g di pastina
150 g di carne bovina macinata mista
40 g di parmigiano
1 uovo
1 carota
1 costa di sedano
1 cipolla
Prezzemolo q.b.
Aglio e cipolla in polvere
Sale e pepe

PROCEDIMENTO
Mettete a bollire per circa 1 ora e 30 minuti la carota, il sedano, la cipolla e il prezzemolo in una pentola piena di acqua leggermente salata. Filtrate il brodo ottenuto e tenetelo da parte. Mettete la carne macinata in una ciotola capiente, aggiungete l'uovo, il parmigiano, un pizzico di aglio e cipolla in polvere, sale e pepe e impastate bene fino a ottenere un composto omogeneo. Formate delle piccole polpettine con le mani e disponetele su un piatto. Portate a bollore il brodo e cuocete la pastina per il tempo indicato sulla confezione. Aggiungete le polpettine nel brodo e cuocete per altri 5 minuti. Servite la pastina con le polpettine calde.

"RISOTTO CON FIORI DI ZUCCA"

INGREDIENTI per 4 persone



200 g di riso (possibilmente basmati)
300 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 rassemola 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 di oliva a crudo.

"PASTA CON MACCO DI FAVE"

INGREDIENTI per 4 persone



100 g di fave secche decorticate (meglio se fave di ribolegna Cottoni)
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 noce 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 tepida perché le fave tendono ad addensare il liquido in 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"

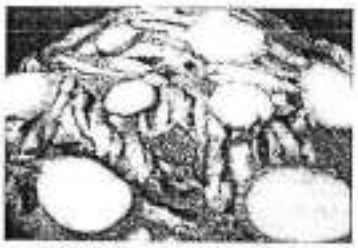
INGREDIENTI per 4 persone
600 g di totani freschi
Piselli verdi biologici
Prezzemolo q.b.
2 patate
1 e polli
5 e rodato
Olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO
Pulite e lavate i totani. Tagliateli a rondelle, mettete in cassetta a cuoi piselli verdi, la cipolletta e le patate tagliate e fate cuocere per circa mezz'ora. Contate con poco sale rodato 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 rodato



PROCEDIMENTO
Lavate e asciugate le alici. Formate degli strati alternati fra alici e zucchine in una terrina condite con basilico, olio extravergine di oliva e poco sale rodato. 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 limoni
Pomodorini di Pachino q.b.
Rosmarino q.b.
Olio extravergine di oliva
Sale rodato



PROCEDIMENTO
Pulite il dentice, mettetelo in una teglia insieme ai cuori, precedentemente puliti e tagliati, pomodorini, le mance e lavate con poco olio extravergine di oliva e sale rodato.
Avvolgetelo in carta da forno e cuocete in forno a 200° per circa 60-70 minuti. Difficile e servite accompagnato dalle verdure e un cigliotto di cotone.

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 unitelli 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 di 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 rozzico di aglio tritato.
Prima di infilare le braciolette sugli spiedi di legno, ricordate di lasciare questi ultimi in acqua e avvolgere le estremità con carta d'alluminio, per evitare che bruciino 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. Condite 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 i cubetti [illegible] le vecchie [illegible] con l'acqua e un filo di olio extravergine di oliva e fate [illegible] per circa 30 minuti.

"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 favoriscano il loro sviluppo e promuovano la salute nell'età adulta.
- Condividete il pasto in famiglia: raccontatevi la giornata vissuta, spegnendo la TV e i dispositivi 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 mangia un po' 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 abituate 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.

Ricordate 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)

BIBLIOGRAFIA

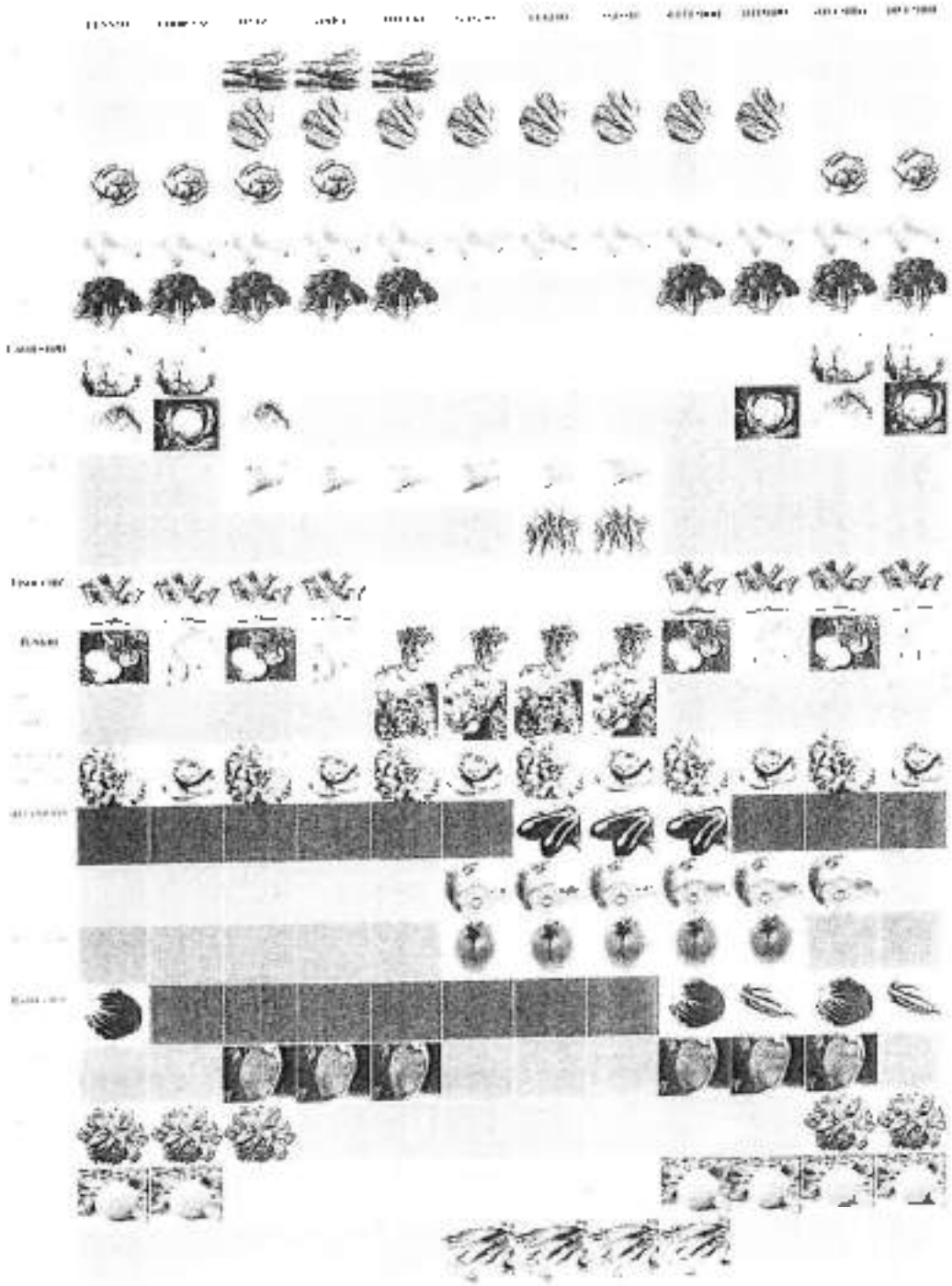
- OKkio alla Salute - Epicentro - Istituto Superiore di Sanità
- Atlante Fotografico delle Porzioni degli Alimenti - Istituto Scotti Bassani
- Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica - Ministero della Salute
- Mangia a colori – Frutta e verdura 5 porzioni al giorno anche fuori casa – 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)

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DIPARTIMENTO PREVENZIONE MESSINA

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												

TABELLA STAGIONALITÀ VERDURA



DECALOGO SICUREZZA NEL FRIGORIFERO – Ministero della Salute

LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETA' PEDIATRICA – Ministero della Salute

