

Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento
Servizio di Dietetica Ospedale di Rovereto

Elaborazione dei menù nelle mense scolastiche: ruolo della dietista

Dott.ssa Patrizia Ziviani Dietista

Trento 19 maggio 2012



**Nutrire oggi gli adulti di domani
come strategia di prevenzione**

Come si alimenta il bambino in età evolutiva?

- **11%** non fa **colazione**
- **28%** fa colazione in modo non adeguato
- **82%** fa una **merenda di metà mattina** troppo abbondante
- **23%** consuma quotidianamente **frutta e verdura** (dichiarato dai genitori)
- Solo il **2%** dei bambini mangiano 4 o più porzioni giornaliere di frutta e/o verdura
- Il **41%** dei bambini beve ogni giorno **bevande zuccherate** e il **17%** le beve più volte al giorno



Campione di 45.000 bambini di tutt'Italia da 6 a 10 anni - Okkio alla Salute – report 2008

Diamogli una mossa!



- solo 1 bambino su 10 fa **attività fisica** in modo adeguato per la sua età (almeno 1 ora al giorno)
- 1 bambino su 2 trascorre più di due ore al giorno davanti alla televisione o ai videogiochi
- 1 bambino su 4 guarda la **televisione** per 4 ore o più al giorno

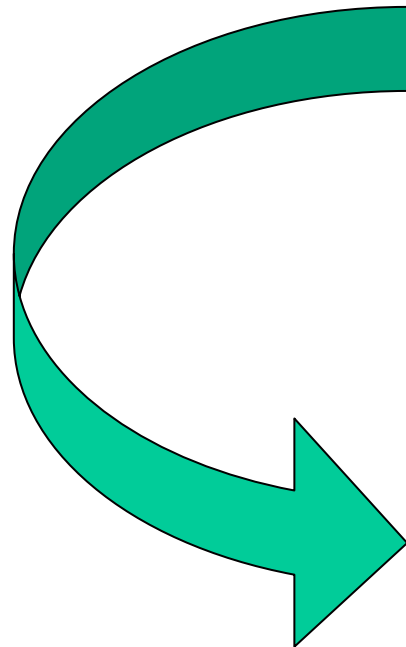
Un'alimentazione corretta e bilanciata associata a un'attività sportiva può contribuire in modo determinante, a una corretta crescita psicofisica.

Okkio alla Salute – report 2008

Iniziamo con le buone abitudini



Suddivisione dei pasti



colazione 20%



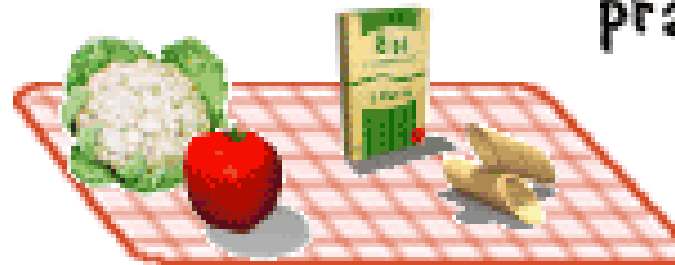
spuntino
5%



merenda
5%



pranzo 40%



cena 30%

La prima colazione



Requisiti per una buona colazione:

- 15-20% delle calorie della giornata
- Dedicare un tempo adeguato
- Essere appetibile, varia, gustosa come tutti i pasti
- Essere consumata in compagnia (non del televisore)
- Mantenere latte e yogurt come alimenti base

Gli spuntini



META' MATTINA

Se la colazione è stata adeguata è sufficiente interrompere la mattinata con un frutto fresco di stagione, o del succo 100% frutta.

META' POMERIGGIO – Merenda

Preferire alimenti semplici, sani e non troppo calorici.

Esempio: frutta, pane o fette biscottate + marmellata, latte o yogurt + fette biscottate o cereali/muesli o biscotti secchi.

Cosa evitare o consumare solo occasionalmente: brioches, pizzette, salatini, patatine, dolci con creme/panna, cioccolata, panini con salumi e affettati ricchi di grassi.

Il pranzo e la cena



I due pasti principali della giornata

Tutti i pasti che compongono i menù devono essere equilibrati, adatti all'alimentazione di un bambino nella fascia di età tra i 3 e 18 anni.

La visione dei menù adottati nella scuola può essere di aiuto per ottimizzare i pasti consumati a casa a cena o/e durante i fine settimana.

Quali frequenze di consumo e in che quantità?

Alimento	Frequenza sett.	3-5 anni	6-10 anni	11-13 anni	14-18 anni
Carne	2-3 volte	40-50 g	60-80	60-80 g	80-100 g
Pesce	2-3 volte	45-55 g	70-90 g	70-90 g	100-120 g
Formaggio	3 volte	30 g	40 g	40 g	50 g
Uovo	1-2 volte	n. 1	n. 1	n. 1	n. 1
Prosciutto	1-2 volte	30 g	40 g	40 g	50 g
Legumi secchi	Almeno 2-3 v.	30 g	40 g	40 g	50 g

Importanza della scelta dei secondi piatti :
Varia e proporzionata durante la settimana
Moderata (in linea con quantità raccomandate)

Alimentazione sana a scuola e in famiglia, APSS Provincia autonoma di Trento, 2009

MENÙ

Anno scolastico 2011/2012



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
 SETTIMANA NR. 13 dal 05.12 al 09.12 - 2011	pasta bio al pomodoro polpette di pesce piselli bio verdura cruda mista frutta di stagione	lasagne al forno goccia d'oro (pom. fontina, funghi, besciam) verdura cotta verdura cruda macedonia	risotto bio alla zucca hamburger verdura cotta verdura cruda frutta di stagione	LA CORRETTA ALIMENTAZIONE CI PUÒ AIUTARE A CONSERVARE LA SALUTE	pasta bio al tonno e pomodoro frittata con verdure verdura cotta verdura cruda mista frutta di stagione
SETTIMANA NR. 14 dal 12.12 al 16.12 - 2011	gnocchi alla romana prosciutto cotto verdura cotta verdura cruda frutta di stagione	risotto bio con radicchio filetto di trota verdura cotta verdura cruda macedonia	orzetto bio con verdure cotoletta di vitello patate bio al forno verdura cruda mista frutta di stagione	pasta bio con ragù coscette di pollo verdura cotta verdura cruda frutta di stagione	passato di verdura pizza con mozzarella e pomodoro verdura cruda frutta di stagione
SETTIMANA NR. 15 dal 19.12 al 22.12 - 2011	pasta bio alle cime di broccolo polpettine di manzo in umido verdura cotta verdura cruda frutta di stagione	pasta al forno con ragù e besciamella verdura cotta verdura cruda mista frutta di stagione	risotto bio ai formaggi filetto di trota fagiolini bio trifolati verdura cruda macedonia	passatelli in brodo petto di tacchino al forno patate bio al forno verdura cruda frutta di stagione	IL PIACERE DI DARE DA MANGIARE ALIMENTI SANI E BUONI
SETTIMANA NR. 16 dal 09.01 al 13.01 - 2012	risotto bio alla parmigiana pesce piselli bio verdura cruda macedonia	canederli olio e grana certosino verdura cotta verdura cruda frutta di stagione	pasta bio al burro e grana petto di pollo alla pizzaiola verdura cotta verdura cruda frutta di stagione	gnocchi di patate bio al pomodoro prosciutto verdura cotta verdura cruda frutta di stagione	pasta bio al pomodoro lenticchie bio in umido verdura cotta verdura cruda mista frutta di stagione
SETTIMANA NR. 17 dal 16.01 al 20.01 - 2012	minestrone con pasta bio brasato purè di patate bio verdura cruda frutta di stagione	pasta bio con ragù involtini di vitello verdura cotta verdura cruda macedonia	risotto bio al pomodoro cotoletta di pesce fagiolini bio verdura cruda frutta di stagione	strangolapreti agli spinaci bio con olio e grana ricotta verdura cotta verdura cruda frutta di stagione	passato di verdura pizza con mozzarella e pomodoro verdura cruda frutta di stagione
SETTIMANA NR. 18 dal 23.01 al 27.01 - 2012	pasta bio con verdure frittata con patate bio verdura cotta verdura cruda frutta di stagione	pasta al forno goccia d'oro (pom. fontina, funghi, besciam) verdura cotta verdura cruda macedonia	orzetto bio alla trentina cotoletta di maiale patate bio al forno verdura cruda frutta di stagione	risotto bio alla milanese petto di pollo al limone verdura cotta verdura cruda frutta di stagione	pasta bio al pomodoro polpette di pesce legumi bio verdura cruda frutta di stagione



Fabbisogno in carboidrati
Fonte di energia
deve coprire il 55-60% delle Kcal



Nelle nostre mense scolastiche utilizziamo pasta biologica

Frutta e verdura di stagione

**per coprire il fabbisogno giornaliero
di vitamine e Sali minerali**



Quali cibi aiutano a soddisfare i LARN per i minerali?



CALCIO



FERRO

Quali consigli per migliorarne l'assorbimento/biodisponibilità?

CALCIO

- Seguire le linee guida e le indicazioni sulle porzioni di latte/formaggi consigliati (2-3 porzioni al giorno)
- In caso di intolleranza al latte rivolgersi al pediatra e prendere in considerazione le bevande vegetali supplementate di calcio (es. soia, riso...), può essere utile anche un'acqua ricca di calcio.

FERRO

- Evitare il consumo di the e bevande contenenti teina/caffeina (es. cola, caffè, the freddo) ai pasti perché ne limitano l'assorbimento
- Condire la verdura con succo di limone o mangiare frutta ricca di vit C (es kiwi, arancia, ribes) alla fine del pasto
- Evitare l'eccesso di fibra soprattutto nelle prime età della vita.

- ***SOLO ATTRAVERSO L'EDUCAZIONE
A COMPORTAMENTI ALIMENTARI
CORRETTI, COSTRUIAMO LA SALUTE
DELL'ADULTO DI DOMANI!!***

Grazie per l'attenzione

