



## INCONTRO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Docente: Dott.ssa Maria Grazia Zanni – Tecnologo Alimentare

- ✓ Le Linee Guida Nazionali e Regionali in materia di Ristorazione Scolastica
- ✓ Le abitudini alimentari dei bambini
- ✓ L'offerta nutrizionale del Convitto
- ✓ Alcuni trucchi casalinghi e scolastici per incrementare il consumo di certi alimenti «ostili»



Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione collettiva  
ed. 2020

Proposte operative per la ristorazione scolastica  
Regione Piemonte  
ed. 2007

LARN IV rev. 2014



Le Linee Guida hanno lo scopo di presentare modelli di alimentazione sana ed equilibrata sia in un contesto collettivo che casalingo



Le abitudini alimentari si instaurano in età infantile e condizionano lo stato di salute del bambino e del futuro adulto

© Academy of Nutrition and Dietetics Foundation

- ✓ Ruolo e finalità della Ristorazione collettiva
- ✓ Come trasformare la giornata alimentare a scuola in un intervento di educazione alimentare
- ✓ Equilibrio giornaliero tra pasto a scuola e pasto a casa
- ✓ Strategie per contenere gli sprechi



## 1. Prevenzione e cura delle malattie



alla ristorazione scolastica si chiede anche di garantire

## 2. Socialità

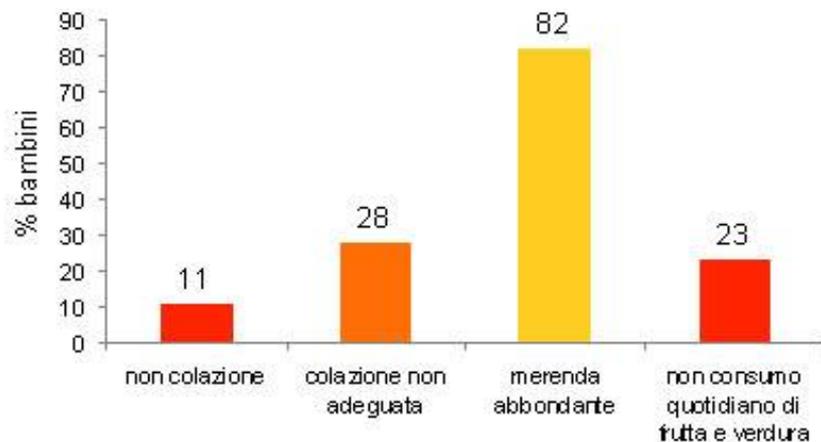
## 3. Uguaglianza

## 4. Integrazione e scambio culturale

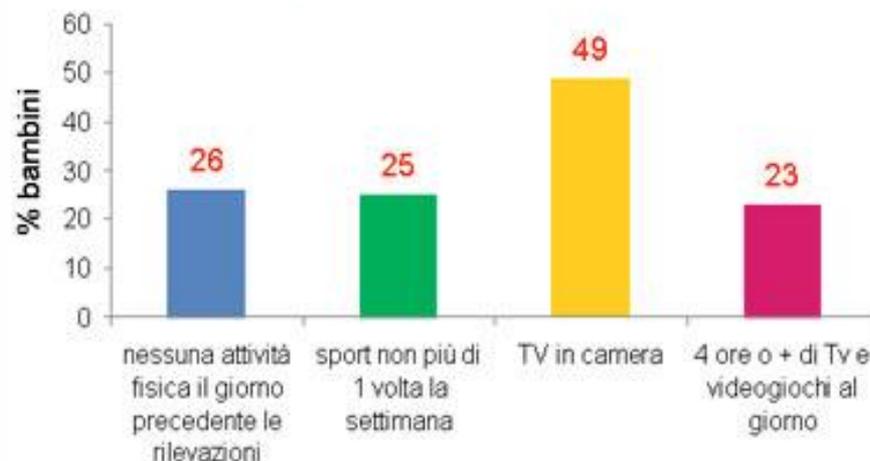
## 5. Consumo consapevole e sostenibile



### Cattive abitudini alimentari

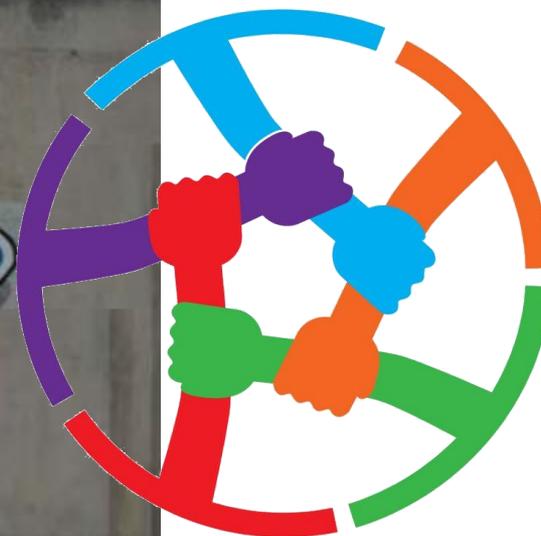


### Scarsa attività fisica e comportamenti sedentari



COSA PUÒ FARE LA SCUOLA

COSA PUÒ FARE LA FAMIGLIA



## PROPOSTA NUTRIZIONALE

### Menù adeguato

- Equilibrato in energia e nutrienti
- Stagionale
- Con materie prime di qualità certificata (bio, Km 0...)

### Merenda a base di frutta

### Disponibilità di verdura cruda prima e durante il pasto



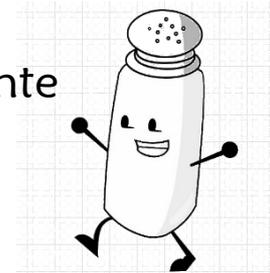
## PROPOSTA EDUCATIVA

Il ruolo dell'educatore

Progetti a tema

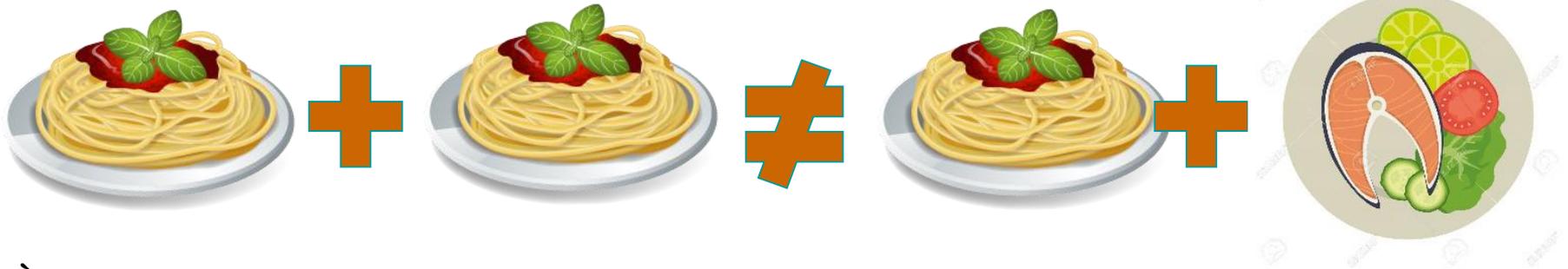
## ASPETTI QUALITATIVI

- ❑ Far conoscere **tutti** gli alimenti attraverso ricette appetibili e gustose
- ❑ Avvicinare i ragazzi al magico mondo della **frutta** e della **verdura**:
  - spuntini a base di frutta (intera o macedonia) e verdura cruda
  - presentando tutta la frutta di stagione
  - garantendo nel menù settimanale almeno 4 tipologie diverse di frutta e verdura
- ❑ Mettere le **patate** al loro posto! Le patate «bilanciano» i carboidrati del primo e non si sostituiscono alle verdure
- ❑ Il **sale** !! Si nasconde ovunque...
  - utilizzare il pane, a ridotto contenuto di sale, e proporlo preferibilmente dopo il consumo del primo piatto
  - utilizzando insaporitori «naturali» e non artificiali



## ASPETTI QUANTITATIVI

- ❑ Due primi non fanno un secondo...



- ❑ È consentito e raccomandato il bis di contorno



## IL BIS O IL TER DI FRUTTA E VERDURA: come fare?



## ASPETTI SENSORIALI ed EMOTIVI

- Colori e forme condizionano il gradimento
- Abbinare l'alimento nuovo o poco utilizzato a quello più noto e gradito (insalata di riso e legumi, pasta integrale con sugo di pomodoro...)
- Coinvolgere i ragazzi nella stesura del menù
- Essere presenti attivamente al momento del pranzo
- Essere di esempio: indirizzare i bambini noti come buoni "mangiatori di verdure" a tavoli diversi al momento del pasto per facilitare un maggior consumo di verdure nei cattivi mangiatori



## ASPETTI SENSORIALI ed EMOTIVI

- ❑ Proporre senza insistere: riproporre più volte nel tempo (anche 10-15 volte) piccoli assaggi (circa 25 grammi) di verdure rifiutate in precedenti occasioni
- ❑ Tagliare frutta e verdura in piccoli pezzi e a casa, quando c'è più tempo, trasformarla in qualcosa d'altro: uso delle formine, del temperaverdure, di attrezzature semplici ma divertenti (la spaghetteria di verdure)
- ❑ Consumare il pasto in famiglia seduti a tavola, con la famiglia (senza la TV, il cellulare o altre distrazioni)



- Non sostituire la frutta fresca con succhi di frutta «pronti»
- Provare gli estratti o i centrifugati
- Servire a pranzo e a cena frutta fresca e verdura di colori diversi (rosso, verde, giallo, bianco)
- Aggiungere un frutto fresco alla colazione e negli spuntini
- Condire abitualmente la pasta con sughi di verdure
- Alternare la pasta asciutta con zuppe di verdure



- ❑ Colazione
- ❑ Il pranzo a scuola o a casa
- ❑ La cena a casa: elaborazione di un prospetto riepilogativo



La composizione della colazione deve considerare le nostre abitudini ma anche i gusti specifici (dolce, salata?) e variare nell'arco della settimana

- 150 ml di latte o yogurt parzialmente scremato, 50 g di biscotti secchi, 1 spremuta d'arancia (100 ml)
- 150 ml di latte o yogurt parzialmente scremato, 4 fette biscottate, 30 g di marmellata, 1 spremuta d'arancia (100 ml)
- 220 ml di latte o yogurt parzialmente scremato, merendina ai cereali o torta casalinga(30 g), mela (200 g)
- Una tazza di latte parzialmente scremato con dei cereali o muesli. Oppure uno yogurt intero e una barretta di muesli.
- Una spremuta d'arancia con del pane tostato e una fettina di prosciutto cotto o una fettina di formaggio. Oppure la stessa spremuta d'arancia accompagnata da una fetta di torta margherita.



È il pasto principale della giornata e per questo può essere il più abbondante. Non devono mai mancare:

- Cereali sotto forma di pane e/o primi piatti e piatti unici (pasta, riso, orzo..)
- Verdure di stagione, crude e cotte
- Secondi scelti a rotazione: carne, pesce, prosciutto cotto o crudo, bresaola, uova, formaggio. Inserire almeno una volta alla settimana i legumi.
- Frutta fresca



Offrire una o più volte alla settimana un piatto unico (es cereali e legumi, pizza, lasagna) completando il pasto con frutta e verdura

Quando i bambini giocano e si muovono, uno spuntino pomeridiano è indispensabile. La merenda deve essere leggera, idratante, ricca di vitamine e sali minerali. Cosa scegliere?

- 1 bicchiere di latte + qualche biscotto
- 1 yogurt alla frutta + acqua fresca
- 1 budino al latte + acqua fresca
- 1 fetta di torta o 1 merendina con pochi grassi + acqua fresca
- qualche biscotto + spremuta d'arancia o banana
- 1 fetta di pane casereccio con marmellata o miele + una spremuta all'arancia
- 1 fetta di pane casereccio con pomodoro, origano, olio e sale + acqua



Per comporre il menù della cena valgono gli stessi suggerimenti del pranzo, con un accorgimento in più: tenere sempre presente quello che i bambini hanno mangiato a scuola. È sconsigliabile consumare due volte al giorno pasta al forno, o pizza, oppure carne, formaggio, o uova.

- Cereali, possibilmente diversi dal pranzo
- Piatto in brodo, se asciutto a pranzo
- Verdure di stagione, crude e cotte
- Piccole quantità di carne, o pesce, in alternativa uova o formaggio (anche abbinati insieme per preparare dei tortini di verdura) oppure legumi.
- Frutta fresca



Questi suggerimenti tengono conto sia dei pasti consumati a scuola, sia di quelli consumati a casa.



### Ogni giorno

#### **Acqua naturale**

Ai pasti e fuori pasto.

#### **Verdura di stagione**

A ogni pasto, una o due manciate, fresca o surgelata.

#### **Frutta di stagione**

A fine pasto, o come spuntino, fresca.

#### **Cereali**

A ogni pasto sotto forma di pane, fiocchi, prodotti da forno e/o primi (pasta, riso, mais)

#### **Latte e/o derivati**

Una tazza al mattino o a merenda (si può sostituire con 30-40 g di formaggio fresco, magro tipo ricotta, oppure con lo yogurt).

#### **Olio extravergine d'oliva**

Qualche cucchiaino come condimento per tutte le pietanze.

Questi suggerimenti tengono conto sia dei pasti consumati a scuola, sia di quelli consumati a casa.



### Tre-quattro volte alla settimana

#### Carne magra

In piccole quantità come secondo o, in porzioni ancora più ridotte, nei piatti unici insieme ai cereali, variare tra pollo, tacchino, vitello, manzo e maiale.

### Due- tre volte alla settimana

#### Legumi freschi, secchi, surgelati

Nelle minestre, in abbinamento ai cereali, o come secondo (frittate, polpette)

#### Pesce fresco o surgelato

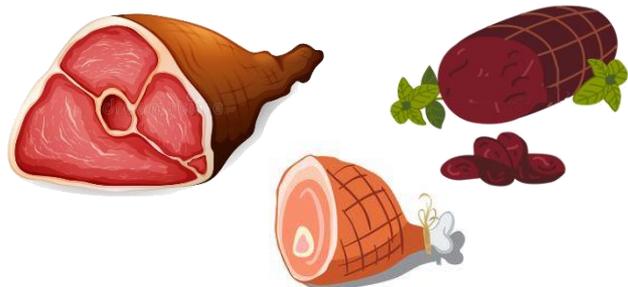
In piccole quantità, come la carne. Ottimo il pesce azzurro (alici, sardine) e d'acqua dolce (trota, salmone). Da usare ogni tanto il pesce in scatola (tonno).

#### Uova

Come secondo, eventualmente insieme a formaggio e verdure, per tortini o polpette



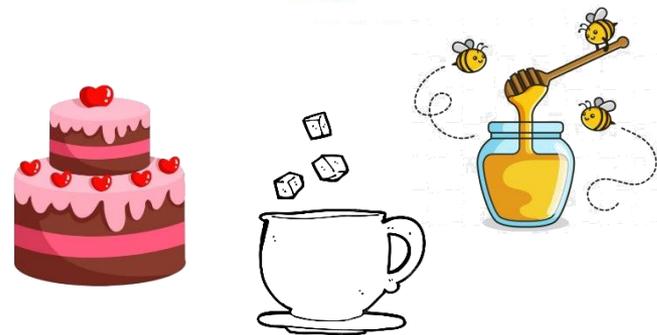
Questi suggerimenti tengono conto sia dei pasti consumati a scuola, sia di quelli consumati a casa.



Una – due volte alla settimana

### Salumi magri

In piccole quantità. Prosciutto crudo o cotto (senza polifosfati), bresaola.



Senza esagerare

### Zucchero o miele

Qualche cucchiaino per dolcificare le bevande oppure come ingrediente di dolci leggeri, con pochi grassi



Possibilmente mai

Bevande alcoliche e bevande dolci con le bollicine, caffè, dadi con glutammato, cibi conservati con additivi, colorati e aromatizzati artificialmente, dolcificanti artificiali.

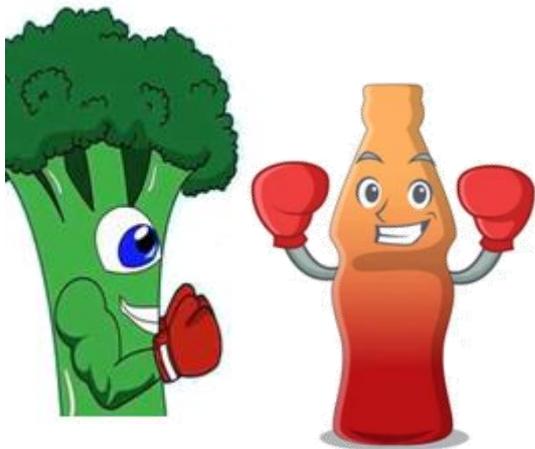


## TABELLA RIEPILOGATIVA DEL PRANZO A SCUOLA per impostare la cena a casa

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Pasta asciutta		✓				✓	
Riso			✓		✓		
Minestra	✓						✓
Passato				✓			
Carne			✓				
Pesce		✓					✓
Uova	✓					✓	
Legumi		✓			✓		

L'aumentato consumo di bevande zuccherate da parte dei bambini può avere conseguenze dannose per la salute come:

- ✓ la carie dentale
- ✓ l'eccessiva assunzione di calorie
- ✓ un ridotto appetito per il latte e per frutta e verdura
- ✓ problemi digestivi dovuti alla fermentazione batterica nel colon degli zuccheri in eccesso



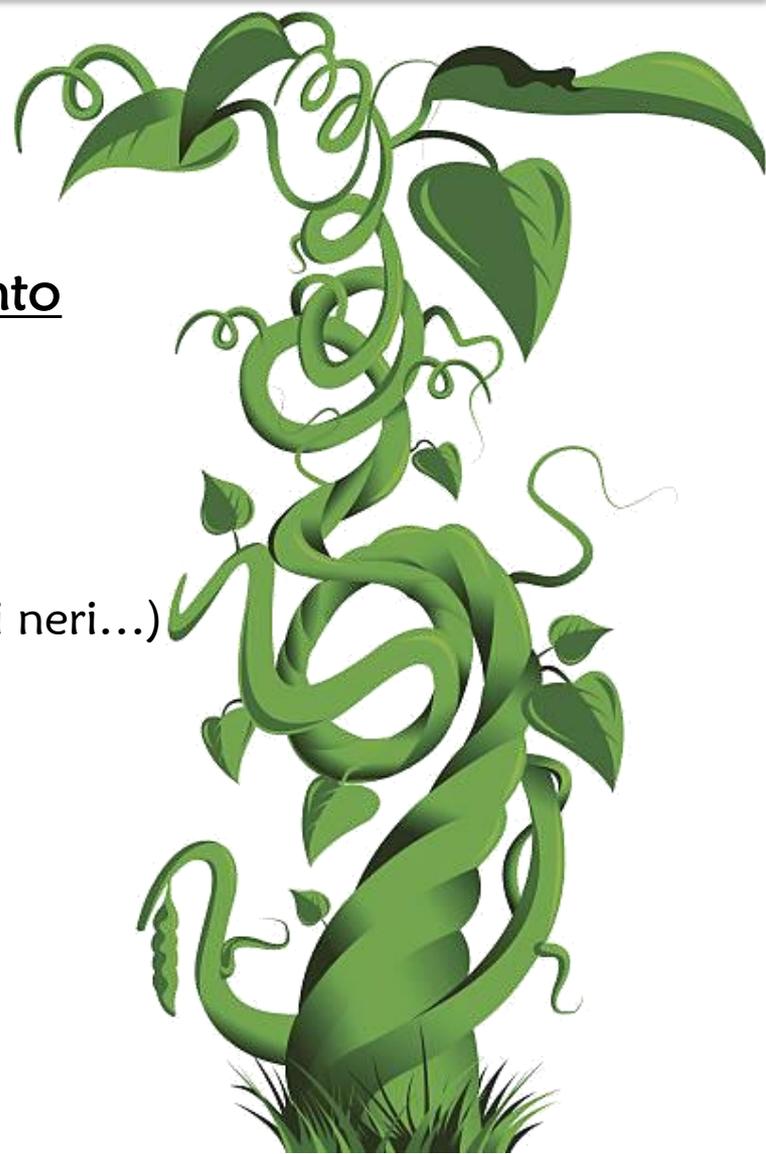
- ✓ Offrire acqua sia a pranzo che a cena e tutte le volte che i ragazzi hanno sete; la bevanda zuccherina e gasata **NON** sostituisce l'acqua
- ✓ Utilizzare negli spuntini frutta fresca, latte o yogurt parzialmente scremato
- ✓ Liberare la creatività: un frutto «simpatico» potrebbe avere più successo all'assaggio di uno semplice
- ✓ Dare l'esempio personale!



## IL MAGICO MONDO DEI LEGUMI la risposta dell'industria alimentare e dei blog di cucina

Non ci sono scuse al basso consumo e gradimento

- ✓ **Snack** (a base di legumi o cereali e legumi)
- ✓ **Biscotti e crackers** (a base di legumi e cereali)
- ✓ **Pasta** (di lenticchie gialle, rosse, piselli, ceci, fagioli neri...)
- ✓ **Pasta** (di lenticchie e cereali integrali)
- ✓ **Polpette e polpettoni**
- ✓ **Burgher e miniburgher**
- ✓ **Crema spalmabili**



## IPPOCRATE 460 A.C.

Lavorare, mangiare, bere e dormire:  
tutto deve essere misurato



GRAZIE PER L'ATTENZIONE