

La corretta alimentazione per **crescere** meglio.

Informazione alimentare:
la ristorazione nella scuola dell'infanzia



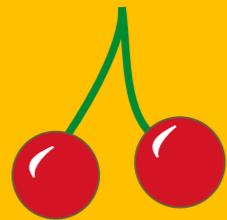
Città di Bolzano
Stadt Bozen

Servizio Scuole dell'Infanzia
Dienststelle für Kindergärten

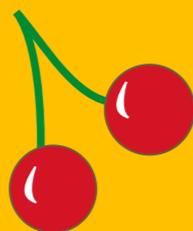
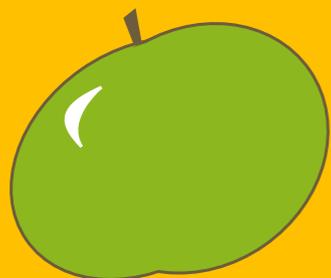


Azienda Sanitaria
di Bolzano

Servizio di Dietetica
e Nutrizione Clinica

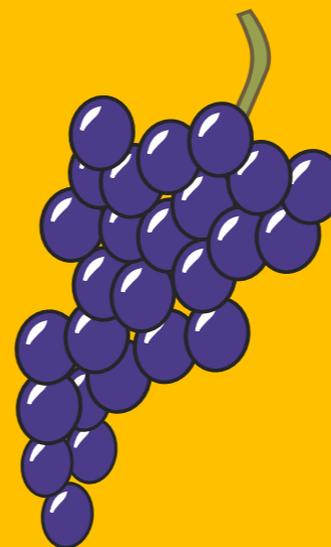
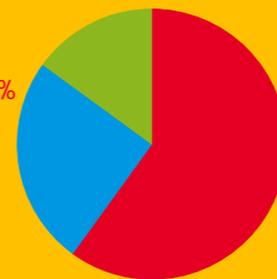


**“Mamma, ne voglio ancora...”.
Come rispondere.**



**La distribuzione equilibrata
dei nutrienti nell'alimenta-
zione del bambino**

Proteidi 10 - 15%
Lipidi 25 - 30%
Glucidi 60 - 65%



**Suddivisione del fabbisogno
calorico totale giornaliero
nell'ambito dei singoli pasti**

L'apporto energetico va opportuna-
mente frazionato nell'arco della giornata.

**Bambino anni 3-6 fabbisogno
calorico giornaliero: 1600 - 1800
media 1700 Kcal**

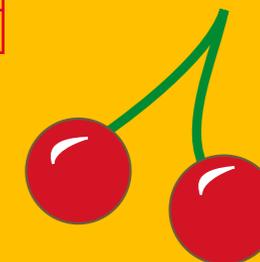
Colazione	20%	340 Kcal
Merenda e pranzo	35%	595 Kcal
Merenda	15%	255 Kcal
Cena	30%	510 Kcal

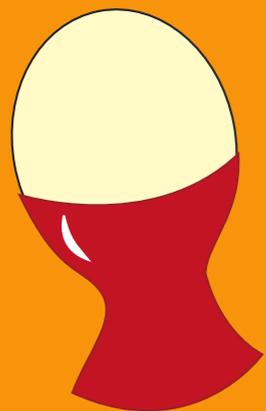
La merenda di mezza mattina
è compresa nel calcolo calorico
con il pranzo.

Si ringrazia:



Via Dr. Streiter 4 – 39100 Bolzano





L'importanza dei pasti nella giornata

La prima colazione

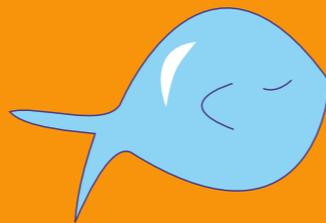
Alla prima colazione va riservato il 20% della quota calorica (340 Kcal circa). È importante far consumare al bambino la prima colazione a casa e con i familiari. È il primo pasto della giornata.

La merenda a mezza mattina

Se il bambino ha consumato un'adeguata prima colazione, è sufficiente interrompere la mattinata con un frutto fresco di stagione, o del succo di frutta naturale (mela o altri) e del pane tipo integrale o fette biscottate o altri cereali. Eventualmente se il bambino non avesse consumato latte e yogurt a colazione, gli possono essere dati a merenda.

Il pranzo

Al pranzo va riservato il 35% della quota calorica totale (600 Kcal circa). È il pasto principale e viene consumato di regola nella scuola dell'infanzia. Tutti i pasti che compongono i menù devono essere equilibrati, adatti all'alimentazione di un bambino nella fascia di età tra i 3 e 6 anni. La visione dei menù adottati nella scuola può essere di aiuto per attuare i pasti consumati a casa per cena o/e durante i fine settimana. I genitori sono



comunque liberi di comporre il menù a piacimento nel rispetto delle loro abitudini, secondo i fabbisogni nutrizionali del bambino.

La merenda di mezzo pomeriggio

La merenda del pomeriggio può essere preparata con una grande varietà di cibi. È importante far consumare ai bambini spuntini a base di alimenti semplici, sani e non troppo calorici. Cosa evitare per merenda: brioches, pizzette, salatini, patatine, dolci con creme, panna, cioccolata, panini con salumi e affettati ricchi di grassi, all'infuori di quelli consigliati. Per quei bambini che frequentano la scuola dell'infanzia con tempo prolungato, la merenda è fornita regolarmente durante il pomeriggio.

La cena

Dopo colazione e pranzo è il terzo pasto principale della giornata. Alla cena va riservato il 30% della quota calorica totale. Valgono le medesime indicazioni fatte per il pranzo, con l'attenzione di non riproporre alimenti già consumati nel pasto della scuola dell'infanzia.

Variazioni e sostituzioni di alimenti da utilizzare alternativamente nei pasti

I piatti asciutti

60g di pasta possono essere sostituiti da 50g di riso.

Piatti in brodo

Pastina, riso, avena, orzo, farro e miglio sono sostituibili nella stessa quantità.

Il piatti

40g di carne possono essere sostituiti con:

- 50g di pesce o
- 30g di prosciutto o
- 30g di formaggio o
- 50g di ricotta o
- 20g di parmigiano o
- 55g di uovo (1 uovo, 1 volta alla settimana)

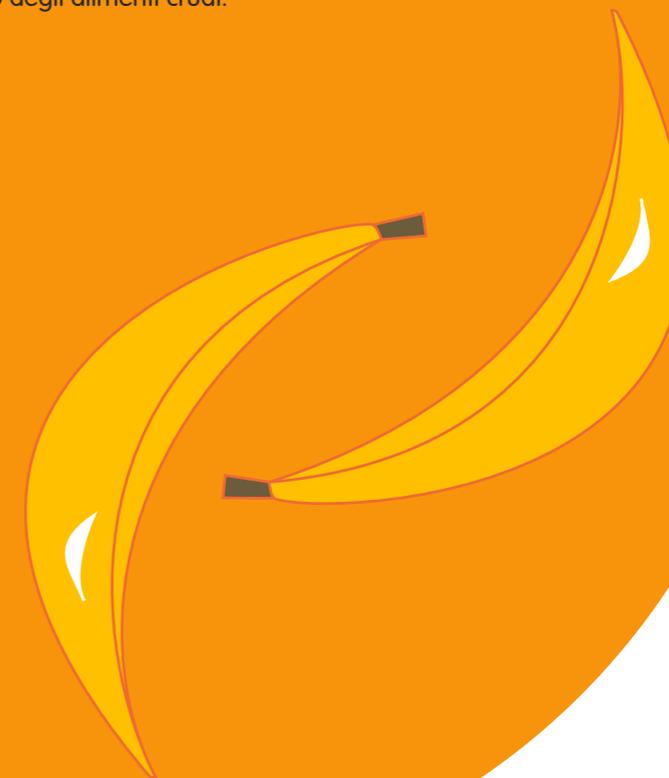
Contorni

La verdura può essere sostituita liberamente, scegliendo tra quelle disponibili e di stagione. Il contorno di patate (150g) può essere sostituito con riso o polenta nella quantità di 30g.

Dessert / Frutta

La frutta presente nel menù può essere sostituita scegliendo liberamente tra quella disponibile o di stagione.

Tutte le grammature si riferiscono al peso degli alimenti crudi.



Un'alimentazione equilibrata deve sempre essere associata ad un **adeguato apporto di liquidi** e ad una **costante e moderata attività fisica**.

È compito dell'ASL tradurre nella realtà quotidiana le indicazioni nutrizionali del pasto in mensa. La variabilità degli alimenti proposta nei menù ha inoltre una diretta funzione di educazione del gusto dei piccoli che diverranno consumatori di domani.

La piramide alimentare



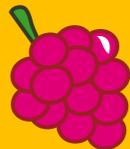
Alcuni suggerimenti per la **preparazione dei pasti principali** della settimana attuabili sia nella scuola dell'infanzia sia in famiglia

- È bene che a pranzo e a cena ci sia sempre una pietanza a base di carboidrati come primo piatto o come contorno (esempio: polenta, riso, pasta, cereali, orzo, grano, avena) o minestre di cereali o di legumi o gnocchetti vari.
- La verdura deve essere presente ad ogni pasto (cruda e/o cotta).
- La carne può essere consumata tre volte in settimana nella quantità indicata (40g) = evitare di consumarla a pranzo e cena.
- Il pesce può essere consumato due o tre volte in settimana nella quantità indicata (50-60g).
- Il formaggio può essere consumato tre volte alla settimana.
- Il prosciutto cotto o crudo può essere consumato una volta alla settimana.
- L'uovo può essere consumato 1 o 2 volte alla settimana.
- I piatti unici possono essere consumati 4 o 5 volte in settimana.
- Il formaggio, le uova, i salumi compresi i prosciutti, sono da considerare sostituti della carne o del pesce. Vanno consumati con moderazione e nelle quantità consigliate.

Si consiglia a cena l'utilizzo più frequente di piatti unici come riso, polenta, patate, pasta assieme a legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave) o carne (gulasch, spezzatino ecc.). Bene anche la pizza, sformati vari, omelette, gnocchetti, Spätzle, Knödel, minestre di cereali vari (orzo, avena, grano, miglio) o di grano saraceno con verdure, minestrone di verdure e legumi, minestre a base di latte con l'aggiunta di vari cereali (semolino, riso, avena, mais). Il pasto può essere accompagnato con pane, verdura e frutta. Meglio riservare i dolci alle festività. L'importante è non abituare il bambino ai dolci a fine pasto sia perchè potrebbe evitare di assumere adeguate quantità delle altre pietanze, sia per il contenuto calorico ed in zuccheri semplici.



Perchè nei menù adottati dalla scuola **le verdure** sono presenti sia nel primo piatto che nel contorno?



Un'alimentazione che preveda un consumo regolare di **verdura e legumi** permette all'organismo di crescere meglio e aumenta la sua protezione verso malattie croniche quali diabete, malattie cardiovascolari, tumori. Le ultime linee guida sulla corretta alimentazione ci consigliano di mangiare **7-8 porzioni di frutta e verdura al giorno**. La necessità di consumare giornalmente tali alimenti è dovuta alle sostanze benefiche in essi contenute: vitamine, minerali, fibre e acqua, nessun apporto di grassi e colesterolo (quindi meno calorie), e all'apporto di sostanze cosiddette "antiossidanti" che migliorano numerose funzioni del corpo umano con specifica funzione protettiva. Patate e legumi non sono associabili agli altri tipi di ortaggi (vedi la **Piramide Alimentare** a pagina 6).

Le **patate** contengono amido e quindi più energia, ma non sono verdure. I **legumi** apportano proteine, amido ed energia, inoltre possiedono tutte le altre qualità nutrizionali delle verdure.

Purtroppo dalle varie indagini alimentari effettuate emerge che il gruppo delle verdure e dei legumi è quello meno consumato dai bambini; proponendogli spesso le verdure e i legumi e variandoli tra di loro, nei pasti della mensa della scuola ci si pone l'obiettivo di portare il bambino a consumarne la quantità consigliata, sempre che a domicilio si seguano le medesime indicazioni.

Le minestre, i passati e i sughi vegetali rappresentano una valida modalità di offrire verdure e legumi che spesso vengono rifiutati sotto forma di contorno. Permettono, inoltre, di introdurre nell'organismo una maggiore quantità d'acqua (spesso il bambino a scuola non beve a sufficienza). Infine il consumo di questi piatti "anche" a scuola, avvicina il bambino ai sapori tradizionali della nostra tavola.



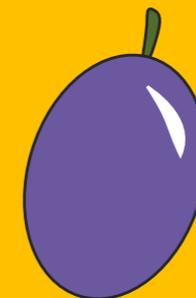
Cos'è il **piatto unico**?

È una singola preparazione costituita da cereali abbinati a legumi, formaggi o carne (pasta e fagioli, gulasch con patate o polenta, Speckknödel, Spätzle al prosciutto, pizza ecc.) che racchiude gli apporti di carboidrati, proteine e grassi nella quantità della quale il bambino abbisogna. Nel medesimo tempo riduce l'eccessiva assunzione che otterremmo distintamente da un primo e un secondo piatto.

Per completare il pasto, al piatto unico è consigliabile far seguire o procedere della verdura e a fine pasto la frutta. È auspicabile che il bambino si abitui, sin da piccolo, a consumare almeno una volta alla settimana un piatto unico per imparare a riconoscere le quantità degli alimenti che vanno a comporre i pasti (non eccessivamente abbondanti).

Le diete speciali: la continuità dalla famiglia alla scuola dell'infanzia

Per dieta speciale si intende un'alimentazione diversificata da quella prevista dal menù comunemente adottato dalla scuola; viene fornita per particolari esigenze cliniche, comprovate da un certificato medico o per motivi etico-religiosi.



Imparare a conoscere gli alimenti... **giochiamo con i sensi... a scuola e a casa**

Spesso il bambino ha un rapporto difficile con alimenti nuovi soprattutto con le verdure e frutta e, come già detto, tende a rifiutare quelle con componenti amarognole. Per abituare il piccolo a conoscerli e ad accettarli, si può stimolarlo a utilizzare i 5 sensi, giocando.

Vista

Accostare gli alimenti con colori contrastanti e in forma divertente. Coinvolgere il bambino nelle fasi di preparazione delle pietanze.

Gusto

Esperimentare le caratteristiche dei cibi e gustare i diversi sapori (dolce, salato, acido, amaro) con il gioco "di che cosa sa?". Cominciare soprattutto con piccole quantità riproponendole poi gradualmente in quantità maggiori secondo il gradimento. Se poi le verdure vengono completamente rifiutate, riproporle dopo un lasso di tempo di ca. 2-3 settimane e sempre in piccole quantità.

Olfatto

Far odorare al bimbo i cibi che mangia, assume il significato di giocare con gli odori identificandoli prima sugli alimenti crudi poi sugli stessi cotti. Giocare anche "agli odori" con le erbe aromatiche che stimolano questo senso.

Udito

Ascoltare il rumore degli alimenti quando vengono messi in bocca, es. il crack delle carote o dello spicchio di finocchio o della mela, le costole dell'insalata, ed il silenzio delle stesse verdure cotte, il crack del grissino e della fetta biscottata, ecc.

Tatto

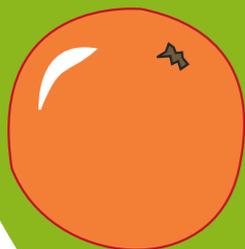
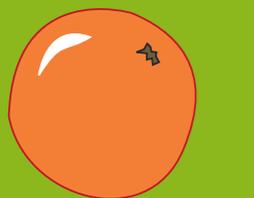
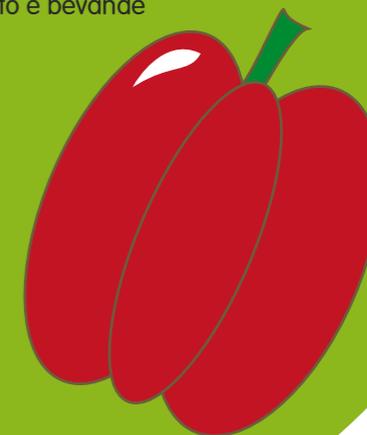
Imparare a sentire, toccando, le forme degli alimenti, la morbidezza e la setosità di alcune foglie, la rugosità di certe bucce, le forme tonde e schiacciate del pane, ecc.

Consigli per casa Strategie di una **mamma... dietista**

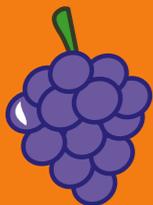
- Assicurarsi che il bimbo all'ora del pasto non sia troppo stanco ed assonnato per mangiare.
- Assicurarsi che abbia fame (devono essere passate almeno due ore dall'ultimo spuntino); è la fame che determina il gradimento al pasto!
- Rispettare la regolarità dei pasti.
- Servire le verdure sempre all'inizio del pasto.
- Anche l'occhio vuole la sua parte: accostare le verdure per es.: l'insalata, alla pietanza, in maniera fantasiosa, ev. farsi aiutare dal bambino stesso a scegliere le forme.
- Coinvolgere il bambino nella preparazione della verdura cotta o cruda, oppure dello spuntino pomeridiano di frutta, fargli usare anche il coltello (con punte arrotondate e poco affilato) – oggetto di solito proibito!
- I genitori o chi per loro consuma i pasti con i bimbi, devono dare il buon esempio assumendo in presenza del bambino frutta e verdura! Evitare tutte le espressioni di non gradimento verso gli alimenti; anche le espressioni non verbali e solamente mimiche po-

trebbero influenzare la scelta del bambino.

- Evitare ogni tipo di distrazioni (televisione, fiabe alla radio, giocattoli, libri).
- Permettergli di usare le mani per mangiare, se è ancora piccolo, abituandolo gradualmente all'uso delle posate.
- Indagare in modo tranquillo sul perchè del rifiuto di un'alimento e riproporlo in successive occasioni.
- Educare nonni e parenti al non abuso di alimenti voluttuari (dolciumi, merendine, caramelle, cioccolato e bevande zuccherate).



Quali gli obiettivi della ristorazione nella scuola dell'infanzia?



- **Garantire la sicurezza igienica** al fine di ridurre il rischio di tossinfezioni attraverso la scelta degli alimenti e delle preparazioni.
- **Orientare**, attraverso un approccio di tipo educativo, il comportamento alimentare verso modelli corretti.
- **Incrementare** il consumo di frutta, verdura, legumi e pesce.
- **Ridurre** l'utilizzo del sale.
- **Utilizzare** preferibilmente grassi di condimento di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale, possibilmente a crudo.
- **Ridurre** l'uso di alimenti ricchi di additivi.

Nell'elaborazione delle tabelle dietetiche e dei menù adottati nelle scuole per l'infanzia si tiene conto delle indicazioni riportate da:

- 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 fascia 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).

Bibliografia

- "Sinergia casa e scuola per la mensa scolastica", Augusta Alberini, Report 31, anno V., 2001
- "In forma a tavola", Eugenio Del Toma, 2002
- "L'alimentazione nell'infanzia e adolescenza", Alberto Vierucci, Piccin Ed. 1990
- "La nutrizione del bambino sano", G. Faldella et al, Il pensiero Scientifico ed., 2004
- "100 domande sull'alimentazione del bambino", PAB, Assessorato per gli affari sociali e la Sanità, uff. 23.2, Servizio di Educazione alla Salute, Bolzano, 1995

Testo

Dietiste Marisa Perina e Sabine Ciliberto

- Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica
- AS Bolzano – Ospedale Centrale – Dir. Prof. a c. Dr. L. Lucchin

Traduzione testo in tedesco

Dietista Sabine Ciliberto

