



1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

Approfondimento: EQUILIBRIO IN TAVOLA

Equilibrio in tavola significa garantire il fabbisogno calorico con la giusta quantità di nutrienti.

Ad esempio i **carboidrati** devono fornire il **55% dell'energia totale**, i **grassi** corrispondono a circa il **30%** dell'introito energetico ed il restante **15%** deve essere dato dalle **proteine**.

Oltre a questi nutrienti che forniscono energia devono essere presenti anche l'**acqua**, le **vitamine**, gli **oligoelementi**, la **fibra** ed i **fitonutrienti**.

Sia bambini che ragazzi, per le attività svolte durante la giornata e per la crescita, necessitano di un costante rifornimento di energia. Le indicazioni dei LARN (revisione 2012) prevedono i seguenti fabbisogni di riferimento:

	Kcal/die
NIDO 1 – 3 anni	1010 – 1486
SCUOLA INFANZIA 3 – 6 anni	1218 – 1757
SCUOLA PRIMARIA 6 – 11 anni	1372 – 2448
SCUOLA SECONDARIA 11 – 17 anni	2124 – 3468

Per facilitare la formulazione di menù equilibrati gli alimenti sono stati divisi in 6 gruppi:

1° GRUPPO = FRUTTA E VERDURA

alimenti che forniscono acqua, vitamine, fibre, sali minerali e fitonutrienti.

Ogni giorno occorre mangiarne 5-6 porzioni, preferibilmente di 5 colori diversi.

Per **porzione** si intende:

- Insalate a foglia 50g
- Ortaggi 250g (es. 1 finocchio o 2 carciofi)
- Frutta o succo 150g (es. 1 frutto medio o 2 frutti piccoli)

2° GRUPPO = CEREALI E DERIVATI (riso, pane, pasta, polenta, prodotti da forno, ecc...)

alimenti che forniscono carboidrati, fibre e vitamine del gruppo B.

Ogni giorno occorre mangiarne 4-5 porzioni e sono da preferire quelli di tipo integrale.

Per **porzione** si intende:

- Pane 50g (es. 1 rosetta)
- Prodotti da forno 20g (es. 2/4 biscotti – 2/3 fette biscottate)
- Pasta o riso 80g
- Pasta fresca all'uovo 120g
- Patate 200g (es. 2 patate piccole)



3° GRUPPO = CONDIMENTI (burro e olio)

Il burro è costituito dall'82% di grassi ed è ricco di vitamina A e colesterolo.

L'olio extravergine d'oliva presenta una equilibrata composizione in acidi grassi e fornisce sostanze come la clorofilla, i polifenoli e la vitamina E che svolgono funzione protettiva.

Si consigliano 2-3 porzioni al giorno di olio extravergine d'oliva e non più di 5 porzioni alla settimana per il burro (che non dovrebbe essere consumato tutti i giorni!!!).

Per **porzione** si intende:

- Olio extravergine d'oliva 10g (1 cucchiaino)
- Burro 10g (una "noce")

4° GRUPPO = LATTE E DERIVATI

alimenti che forniscono proteine, grassi, calcio e vitamine.

Se ne consigliano 2- 3 porzioni al giorno e sono da preferire i prodotti a minor apporto di grassi.

Si consiglia di consumare ogni giorno 1 porzione di latte e 1 di yogurt, con un massimo di 14 porzioni settimanali tra yogurt e latte e non più di 3-4 porzioni di formaggio a settimana.

Per **porzione** si intende:

- Latte 125g (1 bicchiere)
- Yogurt 125g (1 vasetto)
- Formaggio fresco 100g
- Formaggio stagionato 50g

5° GRUPPO = CARNE PESCE UOVA LEGUMI

alimenti che forniscono proteine, grassi, sali minerali e vitamine.

Nell'arco della giornata le porzioni consigliate sono 1-2.

Per **porzione** si intende:

- Carne fresca 70g (es. 1 fettina piccola)
- Carne stagionata 50g (es. 3-4 fette medie di prosciutto)
- Pesce 100g
- Uova 60g (1 uovo medio)
- Legumi secchi 30g
- Legumi freschi 80-120g

L'alternanza delle fonti proteiche richiede di mangiare la carne fresca al massimo 5 volte alla settimana e quella conservata non più di 3 volte. Sono da prevedere 2 porzioni a settimana di pesce e 2 di uova (comprese quelle usate per cucinare) e 2 porzioni di legumi secchi/freschi.

6° GRUPPO = DOLCI (miele e zucchero)

alimenti che forniscono in prevalenza zuccheri semplici, utili come carburante per le cellule dei muscoli e del cervello.

Si consiglia di consumarne non più di 3 porzioni al giorno e di non superare le 21 porzioni settimanali.

Per **porzione** si intende:

- Zucchero 5g (1 cucchiaino da caffè)
- Miele 5g (1 cucchiaino da caffè)

Nel conteggio della porzione giornaliera occorre tenere presente che lo zucchero viene assunto non solo tal quale, ma anche come componente di bevande, biscotti, dolciumi, caramelle, gelati, ecc....



È una iniziativa di 

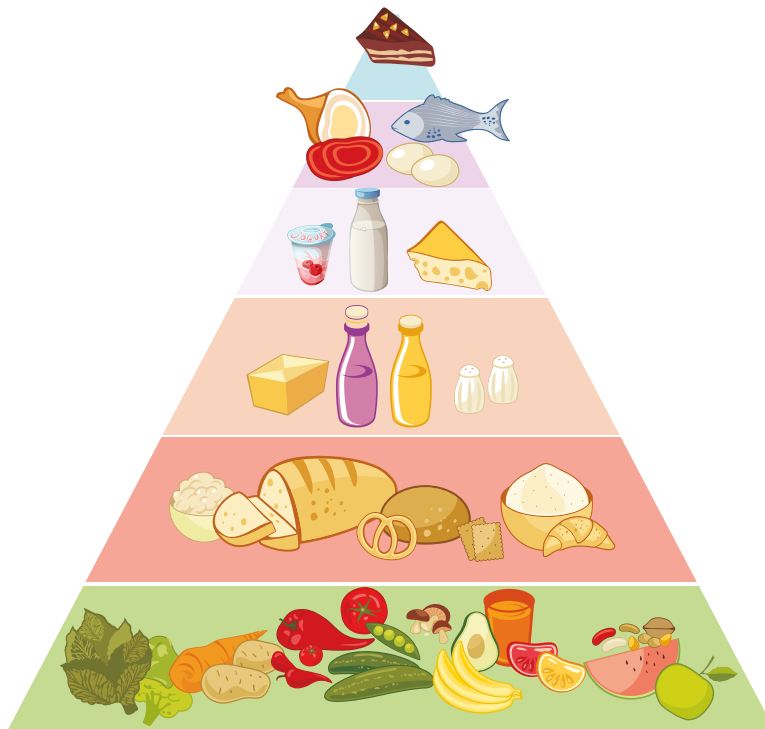
1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

Approfondimento: LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Nella dieta di tutti i giorni devono essere presenti tutti i gruppi di alimenti nelle giuste proporzioni.

Una rappresentazione grafica molto efficace che suggerisce in modo immediato la frequenza e la varietà dei cibi da utilizzare giornalmente è la Piramide Alimentare Italiana.

Da: Sezione di Scienze dell'Alimentazione, Dipartimento di Fisiopatologia Medica, Università di Roma "La Sapienza", 2005



La Piramide si articola su 6 piani su cui sono disposti a scalare i vari gruppi di alimenti con colori diversi per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede diverse frequenze di consumo.

Alla base si trovano gli alimenti di origine vegetale tipici della dieta mediterranea, ricchi di nutrienti non calorici (vitamine, sali minerali, acqua, fibra) e di composti protettivi. Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti a maggior densità energetica, fino ad arrivare al vertice della piramide "abitato" da alimenti ad alta densità calorica da consumare con frequenza ridotta ed in modiche quantità.

Occorre non dimenticare che **ogni giorno** si consiglia di praticare almeno 1 ora di attività fisica moderata, ad esempio 60 minuti di camminata o di bicicletta ed è indispensabile reidratare correttamente l'organismo attraverso l'assunzione di 8 bicchieri di acqua e di alimenti che ne sono ricchi.





1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

Approfondimento: A PROPOSITO DI COLAZIONE

Dopo il digiuno notturno, il nostro corpo ha bisogno di essere rifornito di energia e di nutrienti, in particolare di carboidrati, calcio, vitamine del gruppo B, vitamina C ed una certa quantità di proteine. Risulta quindi indispensabile una buona colazione che deve, inoltre, garantire un buon senso di sazietà per alcune ore.

Nel caso dei bambini in età scolare una buona colazione permette una maggiore attenzione ed una migliore concentrazione, un migliore umore e di conseguenza un maggior rendimento scolastico.

Una sana e completa colazione comprende 5 cose:

1 Una porzione di latticini

Latte, yogurt o formaggio, perché sono una miniera di Calcio, elemento fondamentale per la formazione del tessuto osseo e per mantenerlo in buona salute. Forniscono proteine, vitamine del gruppo B e vitamine liposolubili A e D.

2 Una porzione di farinacei

Pane bianco e scuro, prodotti da forno, cereali soffiati, alimenti ricchi di carboidrati complessi che rilasciano energia in maniera graduale nell'arco della mattinata. Nei biscotti, nella torta e negli snack dolci da forno, i carboidrati complessi sono spesso associati a zuccheri semplici e a grassi.

3 Una porzione di frutta/verdura fresca e frutta secca oleosa

La prima perché fornisce un mix di vitamine, minerali e antiossidanti, utili per rafforzare il sistema immunitario. La seconda perché è ricca di grassi "buoni" come gli Omega 3, efficaci per mantenere sotto controllo il livello di colesterolo "cattivo" del sangue; fornisce inoltre proteine, sali minerali e oligoelementi.

4 Bevande non zuccherate

Acqua del rubinetto, acqua minerale, tisane non zuccherate, spremute, centrifugati di verdura, spremute e succhi di frutta al 100%. Bere regolarmente è importante per favorire il metabolismo e la digestione.

5 Un po' di tempo a disposizione

Una buona prima colazione si può preparare anche in tempi rapidi, ma non vanno dimenticati quei segnali che le danno importanza. Ad esempio la tavola deve essere ben apparecchiata e la scelta alimentare deve essere molto varia, alternando le colazioni dolci a quelle salate.

Numerosi sono i motivi che portano i bambini a "saltare" la colazione: uno dei più frequenti è la mancanza di tempo, che può essere in parte superata apparecchiando la tavola e disponendo quanto possibile già la sera prima. Quando invece la colazione non viene fatta perché manca l'appetito conviene sollecitare i sensi con odori, rumori, oppure preparare uno spuntino di metà mattina un po' più ricco con gli alimenti non consumati a colazione (es. yogurt/frutta/fette biscottate/pane e marmellata). Da evitare anche una cena molto abbondante per evitare l'assenza di appetito al mattino. Infine, se appena svegli si ha la sensazione di nausea conviene preferire qualcosa di secco ed attendere qualche minuto prima di fare colazione (es. dedicarsi all'igiene personale).

Per stimolare l'appetito, è consigliabile preparare in anticipo bevande come il caffè e cibi come il pane tostato che emanano un piacevole profumo.



Ecco alcune colazioni equilibrate sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo:

CLASSICA

- 1 tazza di latte intero fresco pastorizzato
- 2 fette di pane, meglio se integrale
- 2 cucchiaini di marmellata
- 1 frutto

Fornisce circa 390 kcal; è ricca di sali minerali e vitamine.

NATURALE

- 1 yogurt intero
- 1 frutto di stagione
- 1 cucchiaino di miele
- 1 fetta di torta di mele
- 2 gherigli di noce

Fornisce circa 370 kcal; l'equilibrio nutrizionale è buono.

ALTERNATIVA

- 1 Frutto di stagione
- 1 bicchiere di the verde
- 1 cucchiaino di miele
- 1 panino, meglio se integrale, con crema di ricotta (ricotta + miele)

Fornisce 350 Kcal, è una colazione povera di grassi.

IDEE PER LA TAPPA:

› Colazioni di altri tempi:

Al tempo dei Romani la colazione era chiamata "lenticulum". Fare una piccola indagine su come era composta oppure esplorare le colazioni in altri periodi storici.

› Colazione ad arte:

Colazione in giardino di Giuseppe De Nittis, Colazione sotto la tenda di Claude Monet, La colazione dei canottieri di Pierre-Auguste Renoir, La colazione sull'erba di Paul Cezanne sono soltanto alcuni dei famosi dipinti a tema colazione.

Prendete pennelli e tavolozza e dipingete la vostra colazione.

› Colazioni in giro per il mondo:

Cosa si mangia nel mondo a colazione? Brioche e cappuccino ovunque o i diversi popoli fanno scelte differenti? Scegliere un bambino di un altro paese o continente e preparargli la tavola della colazione secondo i suoi gusti.

› Colazione in rima:

Sveglia sveglia in tutta fretta
c'è qualcosa che ti aspetta
Anche se sei un dormiglione
non scordar la colazione!
Ora continua tu....



È una iniziativa di 

1) EQUILIBRIO IN TAVOLA **Approfondimento: SANE E GUSTOSE MERENDE**

La merenda, anzi le merende, quella del mattino e quella del pomeriggio, rappresentano un piccolo rifornimento di energia pronta, una sorta di veloce pit-stop, in grado di aiutare i bambini ad arrivare al pranzo e alla cena con il giusto appetito.

Lo spuntino di metà giornata deve fornire dalle 100 alle 200 Kcal, pari al 5-10% della quota calorica giornaliera totale. Inoltre non deve contenere né troppi zuccheri semplici, né troppo sale o troppi grassi, che impegnano a lungo nella digestione, riducendo l'attenzione e la concentrazione. Deve essere costituito prevalentemente da carboidrati complessi accompagnati da una piccola quota di zuccheri semplici e proteine, con un significativo apporto di sali minerali, vitamine e fibre.

Tutto questo si traduce in:

- frutta fresca di stagione;
- un frappè di latte e frutta;
- un pacchetto di crackers senza sale in superficie o una manciata di taralli;
- un piccolo panino farcito con prosciutto crudo di Parma e qualche foglia di insalata;
- uno spicchio piccolo di pizza margherita;
- una fetta di pane spalmata di ricotta e cacao, miele o marmellata;
- una coppetta di macedonia con una pallina di gelato;
- uno yogurt;
- un pezzetto di crostata, ciambella, torta allo yogurt;
- un pezzetto di pane e qualche gheriglio di frutta secca.

