

Cari genitori,

una corretta alimentazione assicura un'adeguata crescita, evita carenze nutrizionali e contribuisce a prevenire le malattie che trovano nella dieta, già a partire dai primi anni di vita, una delle maggiori cause (*obesità, diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari, sindrome metabolica*). Mangiare bene e creare una buona relazione con il cibo aiuta anche a prevenire i disturbi della condotta alimentare. La famiglia è la prima istituzione che influenza il bambino e molti fattori di rischio per malattie legate all'alimentazione hanno le loro radici nel contesto familiare. La maggior parte di questi fattori di rischio sono modificabili il che vuol dire che, genitori informati e motivati, possono cambiare le proprie abitudini per divenire i migliori modelli per i loro figli.

È importante quindi che i genitori conoscano ciò di cui i bambini hanno bisogno, imparino a scegliere gli alimenti adeguati alle necessità delle diverse età, cucinarli e proporli correttamente. Sia quantità che qualità sono rilevanti, è necessario stimolare la curiosità dei bambini per il cibo offrendo una alimentazione varia e salutare. A tale scopo viene proposto un menù equilibrato elaborato tenendo conto del menu del pranzo proposto dalla scuola.

Buona lettura!

1 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>CENA</b>	*PASTA E LEGUMI ( <i>lenticchie, fagioli o ceci</i> )	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>zucca</i> )	PASTA E LEGUMI ( <i>lenticchie, fagioli o ceci</i> )	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>broccoli</i> )	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>cavolo</i> )	<b>PRANZO</b>  PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>zucchine</i> ) UOVO CONTORNO FRUTTA	<b>PRANZO</b>  PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>pomodoro</i> ) RICOTTA O PARMIGIANO CONTORNO FRUTTA
	CONTORNO ( <i>verdura di stagione</i> )	PESCE  CONTORNO	CONTORNO  FRUTTA	PESCE  CONTORNO	CARNE BIANCA  CONTORNO	<b>CENA</b>  PASTA E LEGUMI ( <i>lenticchie, fagioli o ceci</i> ) CONTORNO FRUTTA	<b>CENA</b>  CARNE BIANCA PATATE CONTORNO FRUTTA
FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA		
2 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>CENA</b>	* PASTA E LEGUMI ( <i>lenticchie o ceci</i> ) CONTORNO	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>cavolo</i> )	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>broccoli</i> )	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>zucca</i> )	PASTA E LEGUMI ( <i>lenticchie o ceci</i> )	<b>PRANZO</b>  PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>zucchine</i> ) PESCE CONTORNO FRUTTA	<b>PRANZO</b>  PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>pomodoro</i> ) RICOTTA O PARMIGIANO CONTORNO FRUTTA
	FRUTTA	CARNE BIANCA  CONTORNO	PESCE  CONTORNO	CARNE BIANCA  CONTORNO	CONTORNO  FRUTTA	<b>CENA</b>  PASTA CON VERDURE ( <i>minestrone</i> ) PROSCIUTTO COTTO CONTORNO FRUTTA	<b>CENA</b>  PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>zucca</i> ) UOVO CONTORNO FRUTTA
		FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA			

\*La pasta può essere sostituita da riso, riso integrale, pasta integrale, farro, avena, miglio ecc. è possibile consumare un panino piccolo a pranzo e cena.

3 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>CENA</b>	* PASTA E LEGUMI ( <i>lenticchie, fagioli o piselli</i> )	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>zucca</i> )	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>broccoli</i> )	PASTA E LEGUMI ( <i>lenticchie, fagioli o piselli</i> )	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>cavolo</i> )	<b>PRANZO</b> PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>zucchine</i> ) UOVO CONTORNO PANE FRUTTA	<b>PRANZO</b> PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>pomodoro</i> ) FORMAGGIO O PARMIGIANO CONTORNO, PANE FRUTTA
	CONTORNO  FRUTTA	CARNE BIANCA  CONTORNO  FRUTTA	PESCE  CONTORNO  FRUTTA	CONTORNO PANE  FRUTTA	CARNE BIANCA  CONTORNO PANE  FRUTTA	<b>CENA</b> PASTA E LEGUMI ( <i>lenticchie, fagioli o piselli</i> ) CONTORNO FRUTTA	<b>CENA</b> PESCE PATATE CONTORNO FRUTTA
4 SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>CENA</b>	* PASTA E LEGUMI ( <i>lenticchie, fagioli o ceci</i> )	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>cavolo</i> )	PASTA E LEGUMI ( <i>lenticchie, fagioli o ceci</i> )	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>broccoli</i> )	PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>zucca</i> )	<b>PRANZO</b> PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>zucchine</i> ) UOVO CONTORNO FRUTTA	<b>PRANZO</b> PASTA CON VERDURA DI STAGIONE ( <i>broccoli</i> ) PESCE CONTORNO FRUTTA
	CONTORNO  FRUTTA	CARNE BIANCA  CONTORNO  FRUTTA	CONTORNO  FRUTTA	PESCE  CONTORNO  FRUTTA	PROSCIUTTO COTTO  CONTORNO  FRUTTA	<b>CENA</b> PASTA CON VERDURE ( <i>minestrone</i> ) PARMIGIANO o FORMAGGIO CONTORNO FRUTTA	<b>CENA</b> PASTA E LEGUMI ( <i>lenticchie, fagioli o ceci</i> ) CONTORNO FRUTTA

\*La pasta può essere sostituita da riso, riso integrale, pasta integrale, farro, avena, miglio ecc. è possibile consumare un panino piccolo a pranzo e cena.

# FREQUENZA SETTIMANALE DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI

Per facilitare adeguate scelte alimentari si propone qui di seguito un elenco delle frequenze di un consumo ideale settimanale di alimenti:

- **CARNE:** 3 volte bianca (*es. coniglio, pollo, tacchino*) e 1 volta rossa (*es. manzo, cavallo, vitello*)
- **PESCE:** almeno 2/3 volte alla settimana, fresco o surgelato
- **UOVA:** 1/2 volte alla settimana di gallina, preferire quelle di qualità A extra
- **LEGUMI:** almeno 2/3 volte alla settimana secchi, freschi o surgelati (*fave, ceci, lenticchie, piselli, fagioli*)
- **CEREALI:** tutti i giorni a pranzo e a cena (*pasta, pane, polenta, riso, farro, orzo, fiocchi di avena, ecc. raffinati o integrali*). I tuberi come le patate vanno consumate 1/2 volte a settimana in sostituzione di pasta e pane
- **VERDURA:** tutti i giorni, 2/3 porzioni al giorno fresca, di stagione o surgelata, da utilizzarsi cruda o cotta, scegliendo sempre colori diversi
- **FRUTTA:** tutti i giorni, 2/3 porzioni al giorno, preferire quella di stagione, variando nella scelta di qualità e colori
- **FORMAGGI:** non più di 2 volte alla settimana, come secondo piatto (*es. ricotta, parmigiano, formaggi*)
- **SALUMI:** non più di 2 volte alla settimana (*preferire prosciutto crudo magro, bresaola, prosciutto cotto senza polifosfati, eliminare il grasso visibile, evitare gli insaccati*)
- **LATTICINI:** 2 volte al giorno, latte e yogurt, da preferire il latte parzialmente scremato e lo yogurt magro.

**ACQUA:** bere almeno 1,5/2 l di acqua al giorno, frequentemente e in piccole quantità ma lentamente. Evitare bevande gassate o zuccherate.

**SALE:** ridurlo il più possibile e preferire quello iodato. L'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (*dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.*) deve essere limitato. Un'ottima alternativa è quella di insaporire i cibi con erbe aromatiche (*come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, ecc.*) e spezie (*come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano*) ma anche succo di limone e aceto.

**CONDIMENTI:** preferire i grassi da condimento di origine vegetale, soprattutto olio extravergine d'oliva, preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti. Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare utilizzando eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio o al vapore. Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (*burro, lardo, strutto, panna*).

