

I nuovi menù 2023 e 2024



Dario Signorelli - Dirigente Medico Monica Maj - Dietista U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione U.O.S.D. Epidemiologia e Centro Screening Dipartimento di Sanità Pubblica

Elisa Carrai - Dietista Paola D'Ascanio - Dietista Servizio Dietetico Aziendale Direzione Assistenziale

Alimentazione e buona salute Un binomio indissolubile



La nutrizione adeguata e la salute sono da considerarsi diritti fondamentali correlati l'uno all'altro.

Una corretta alimentazione è un valido strumento di prevenzione di molte malattie (di quelle croniche in particolare) e di gestione del trattamento di molte altre.

Organizzazione Mondiale della Sanità - OMS 2010

Alimentazione e salute

Un' alimentazione equilibrata e sana può contribuire a evitare



✓ 1/3 delle malattie cardiovascolari

√ 1/3 dei tumori

L'alimentazione è un fattore di rischio MODIFICABILE delle nostre abitudini di vita



NON tutti gli alimenti sono uguali

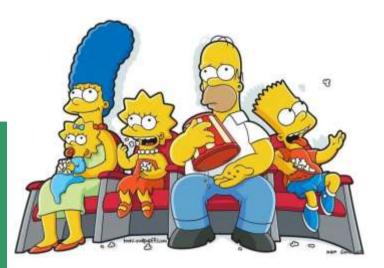
L'Alimentazione Mediterranea



Le abitudini alimentari acquisite nei primi anni di vita tendono a rimanere negli anni successivi

SVILUPPO
DEL GUSTO
ED
EDUCAZIONE
AL GUSTO





Mangiamo bene in famiglia?



Mangiamo bene negli spuntini?

Mangiamo bene a scuola?



Mangiamo bene "fuori"?





NUMERI





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza







OKkio alla SALUTE (2019)

Sovrappeso e obesità nei bambini

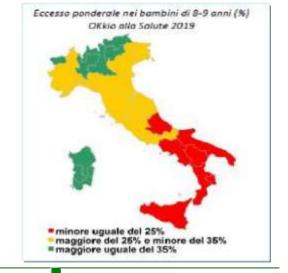
Nel 2019 si conferma il trend in lieve discesa per quanto riguarda la prevalenza di sovrappeso e obesità nei bambini della Regione Emilia-Romagna.

Confrontando i dati nazionali con i regionali, si evidenzia una minor tendenza al sovrappeso e all'obesità in Regione rispetto all'Italia.

> sovrappeso 20,4% obesità 9,4% obesità grave 2,4%

Sistema Sorveglianza bambini di età 8-9 anni classe III scuola primaria:

Sovrappeso e obesità Italia e Regione Emilia Romagna (%)



sovrappeso 19,2% obesità 5,6% obesità grave 1,6%

RegioneEmilia-Romagna

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza





OKkio alla SALUTE (2019)







> 60% dei bambini in sovrappeso lo saranno anche da adulti

Attività fisica

Il 16% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine.

L'11% dei bambini dorme meno di nove ore per notte.

Sedentarietà

I 31% dei bambini ha la TV nella propria camera da letto.

Il 40% dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV e/o videogiochi/tablet/cellulare.

FATTORI DI RISCHIO





Colazione

Non fa colazione quotidianamente il 7% dei bambini e il 36% la fa non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine.



Merenda abbondante

Il 46% dei bambini consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.



Consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il 24% consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.



Consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il 53% consuma frutta e/o verdura meno di due volte al giorno

news dal 2019

Consumo di legumi



Il 46% dei bambini non consuma mai legumi o meno di una volta a settimana.

Snack dolci e salati



Il 51% dei bambini consuma snack dolci più di tre giorni a settimana e l'8% consuma snack salati più di tre giorni a settimana.

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

10

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza







Sovrappeso e obesità in Emilia-Romagna: dati del sistema di sorveglianza PASSI (Anni 2017-2020)

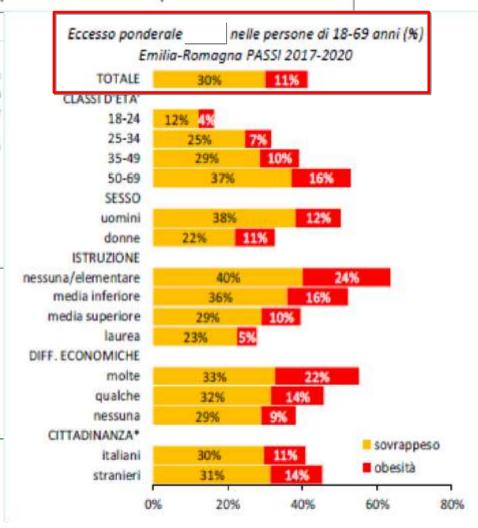
Adulti (18-69 anni)

Sulla base dei dati PASSI relativi al periodo 2017-2020, si stima che in Emilia-Romagna l'eccesso ponderale coinvolga una quota rilevante (41%) di adulti 18-69enni: in particolare il 30% è in sovrappeso e l'11% presenta obesità¹.

La stima rilevata corrisponde in regione a circa 885 mila persone adulte in sovrappeso e 337 mila con obesità.

L'eccesso ponderale è maggiore tra:

- i 50-69enni
- gli uomini
- le persone con basso titolo di studio
- coloro che hanno riferito difficoltà economiche.



ALIMENTAZIONE E SOSTENIBILITA'

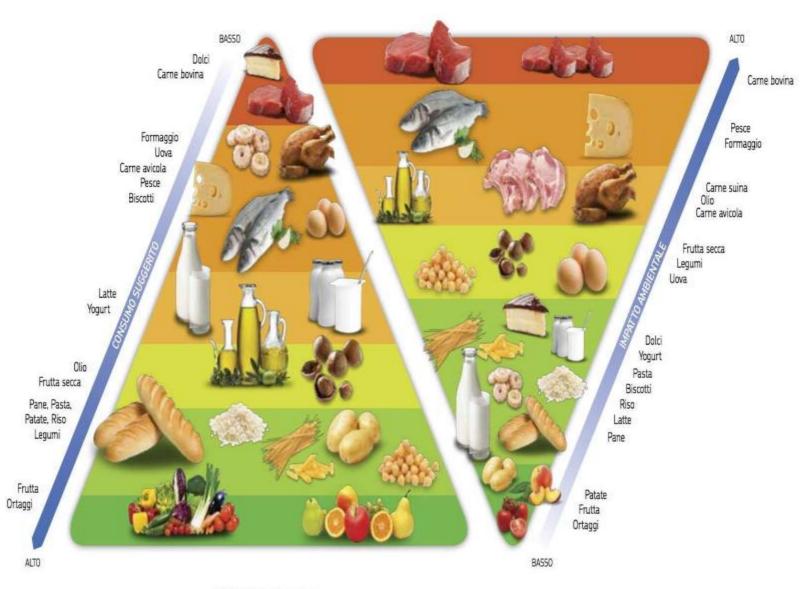
Produzione, trasformazione e distribuzione degli alimenti hanno un impatto sull'ambiente in diversi modi.

Sono attività che determinano riduzione della biodiversità, inquinamento, erosione del suolo, danni al paesaggio, consumo di riserve idriche, emissioni di gas a effetto serra, produzione di scarti e rifiuti...

La **produzione di carne** e suoi derivati contribuisce maggiormente all'emissione di gas serra, al consumo di risorse idriche e consumo del suolo.



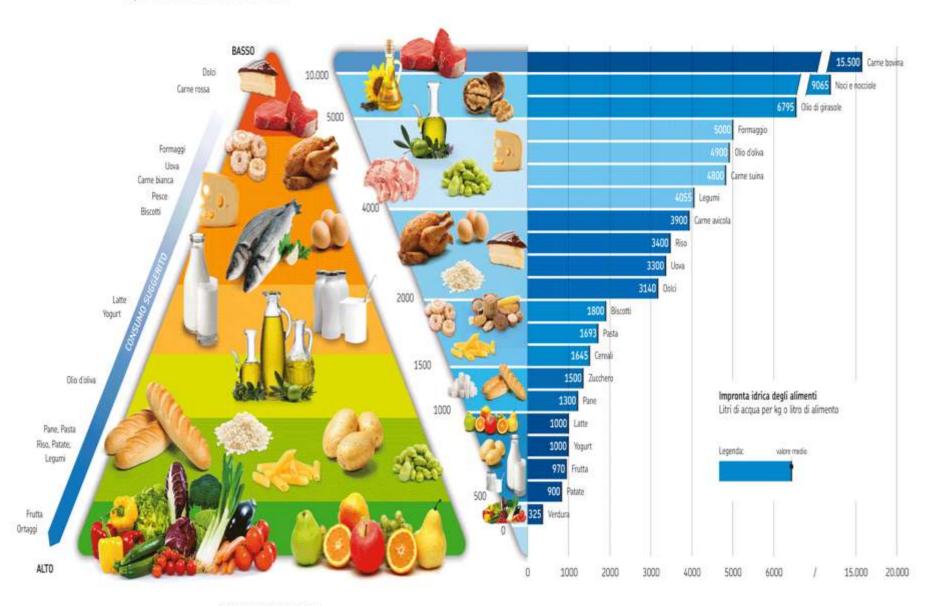
PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE

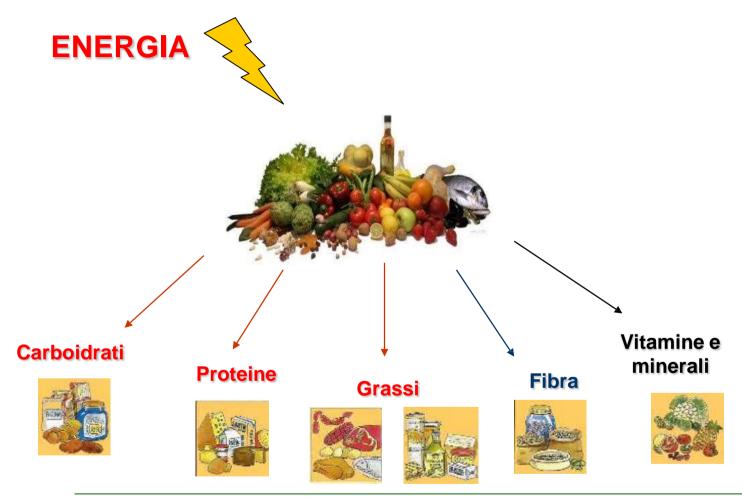
GBCFN FOUNDATION 2015

Impronta idrica della Piramide Alimentare



PIRAMIDE ALIMENTARE

Il nostro carburante: gli alimenti



Ripartizione calorie nei pasti



Colazione 15-20 %



Spuntino 5%



Pranzo 35-40%



Merenda 5-10%







Cena 30-35 %

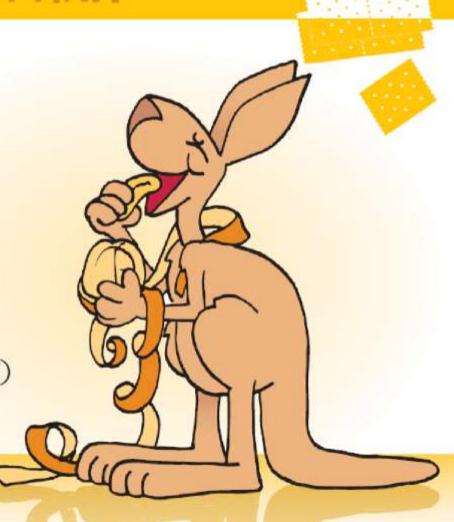
3 LA MERENDA DI META MATTINA

Deve essere

uno spuntino leggero e nutriente

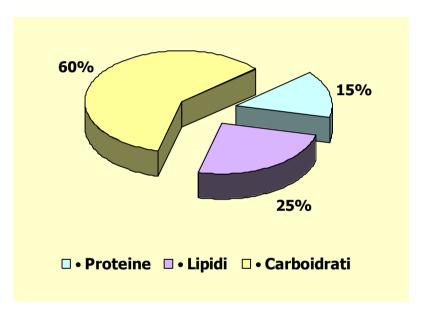
Bastano:

- 1 yogurt oppure
- 1 frutto oppure
- 1 piccolo panino (30/50g)
- FRUTTA SECCA



Fabbisogno energetico quotidiano (infanzia)

- Proteine 10-18%
- Lipidi* 20-40%
- Carboidrati** 45-60%



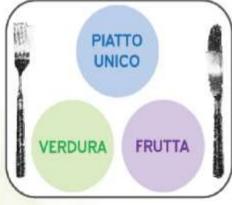
RIEMPIRE IL VASSOIO

Le olimpiadi della salute si giocano ogni giorno.
VINCI AD OGNI PASTO LA TUA MEDAGLIA!

GIALLO	ROSSO	BLU	VERDE	VIOLA
CARBOIDRATI Pasta, riso, orzo, farro, cereali, pane, polenta, patate, gnocchi, ecc.	PROTEINE Pesce, legumi, uova, yogurt, latte, formaggi, tofu, seitan, carne, salumi	CARBOIDRATI + PROTEINE in gluste dosi (pasta e fagioli, pizza, risi e bisi, lasagna, gnocchi al ragù, ecc.)	VERDURA Sia cruda che cotta. Meglio se fresca e di stagione	FRUTTA Meglio se fresca e di stagione
PRIMO	SECONDO	PIATTO	VERDURA	FRUTTA

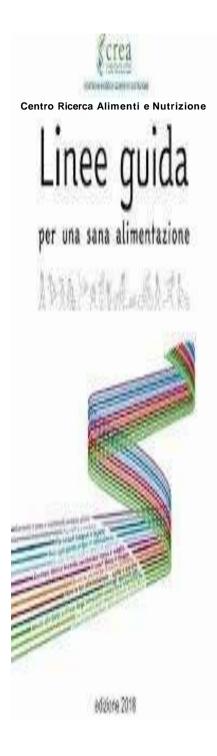
Alleniamoci a riempire il vassoio:





il nostro pasto





PIU' E' MEGLIO

Più frutta e verdura

Più cereali integrali e legumi

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

I vantaggi di verdura e frutta



L'OMS raccomanda di consumarne almeno 5 porzioni al giorno.

- potere nutrizionale rilevante (vitamine, minerali, antiossidanti)
- potere saziante elevato grazie al contenuto in fibra e acqua
- minore apporto calorico complessivo



frutta di stagione: ricca, gustosa ed economica!



I COLORI DEL BENESSERE

Salute comanda color...

BIANCO. Cipolle, aglio e porri contengono sostanze con azione antinfiammatoria, quantità significative di polifenoli e sostanze solforate cui sono attribuite proprietà antitumorali



GIALLO-ARANCIONE. Sono ricchi in carotenoidi, un vasto gruppo di pigmenti con varie funzioni biologiche tra cui quella antiossidante: proteggono dall'attacco dei radicali liberi



ROSSO. Il colore rosso è attribuibile al licopene, una molecola con importanti proprietà antiossidanti che protegge dai danni derivanti dall'esposizione ai raggi ultravioletti (UV), tumori e malattie cardiovascolari



BLU-VIOLA. Uva, prugne, lamponi, sambuco, mirtilli, melanzane: il colore è attribuibile alle antocianine, flavonoidi con riconosciute proprietà antiossidanti e preventive nei confronti di mutagenesi e carcinogenesi



GIALLO-VERDE. Luteina e xantina, appartenenti alle teofilline, sono correlate a un minor rischio di patologie associate all'invecchiamento, soprattutto in sede oculare. Ai glucosinolati, che liberano isotiocianati e indoli, è riconosciuta un'attività antitumorale



PROTEGGERSI TUTTO L'ANNO

Frutta e verdura di stagione:

Sono ricche in vitamine, minerali, fitocomposti; contribuiscono a proteggere la pelle dal danno dei raggi ultravioletti. Infatti mantengono idratata la pelle e ne rafforzano la «barriera antiossidante» contrastando i danni da esposizione e il photo aging (invecchiamento della pelle).



La pelle è una difesa "da prima linea" verso l'ambiente esterno esposta a rischi, soprattutto in estate! I raggi UV, infatti, causano uno squilibrio tra produzione di radicali liberi (una «scoria» del metabolismo) e la naturale barriera protettiva antiossidante (vitamine, enzimi, ecc).

Dove trovare gli antiossidanti naturali:



BETACAROTENE

Carote, zucca, albicocche, peperoncino, pomodori e in vegetali di colore verde



LICOPENE

Pomodoro, anguria, peperoni rossi



ASTAXANTINA

Alghe, salmone, crostacei



VITAMINA C

agrumi, peperoni, kiwi, fragole, melone



ANTOCIANINE (flavonoidi)

Arance rosse, ciliegie, mirtilli, radicchio, lamponi

Pelare*, se

necessario.

profondità

La verdura CRUDA, condita con poco olio extravergine d'oliva, erbe aromatiche e spezie mantiene intatto il proprio valore nutrizionale!

La COTTURA invece rende le verdure più morbide e digeribili, ma ne riduce le proprietà benefiche disperdendo vitamine, minerali, antiossidanti, ecc., ad eccezione del pomodoro, la cui cottura facilità l'attivazione e l'assorbimento del licopene, un potente antiossidante!

Alcuni consigli per cuocere senza perdere le proprietà nutritive.

SBOLLENTATURA

in una pentola cuocere le verdure, intere o a pezzi grandi, in poca acqua. poco o affatto salata, già portata a ebollizione coprire la pentola e lasciar cuocere dai 2 ai 10 minuti (in base al tipo) Ottimo per verdure ricche in carotenoidi una breve cottura ne aumenta l'assorbimento.

COTTURA A VAPORE

In pentola a pressione o in una pentola comune dotata di un cestello perforato. sollevato dal fondo dove è stata versata poca acqua. Portare a bollore e cuocere per qualche minuto. Anche per le verdure surgelate bastano pochi minuti di cottura in una pentola.

Quanto più la cottura è breve, tanto più sono mantenute le proprietà protettive

FACCIAMONE DI COTTE E DI CRUDE

Lavare*

con cura

sotto acqua

corrente.

"l'ammolio profungato in acqua e la pelatura

profonda possono

favorire la perdita di

preziosi micronutrienti.

LE CRUCIFERE O BRASSICACEE

Una grande famiglia ricca di micronutrienti e proprietà benefiche:

Azione Vitamine antiossidante Sali minerali Azione Isotiocianati antitumorale Ecc. Azione detossificante

CIME DI RAPA CAVOLO CAVOLFIORE BROCCOLL CAVOLO CAPPUCCIO VERZA RAPE CRESCIONI RAVANELLI RUCOLA SENAPE Ed altri ancora...

Isotiocianati

Gli isotiocianati sono le molecole responsabili dell'odore pungente e poco gradevole delle crucifere, ma nell'uomo possono ridurre il rischio di alcuni tumori, tra cui quello del colon.

Curiosità:

Gli isocianati sono facilmente inattivati dal calore. Per non perdere questi micronutrienti alcune cotture consigliate sono: breve cottura in poca acqua o al vapore, rapida scottatura in padella.



Per ridurre il cattivo odore: una breve cottura e un cucchiaio di aceto o di limone nell'acqua di ebollizione.

Standard di frequenza e qualità alimenti a pranzo (1-14 anni)

Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza di consumo	Standard qualitativo	
Verdura	- 1 porzione a pasto e comunque 5 porzioni settimanali (a rotazione tra - menù estivo e invernale: rispettivamente almeno 3 e 2 volte la verdura cruda	Sempre fresca la verdura cruda, preferibilmente fresca la verdura cotta, nel rispetto della stagionalità. Evitare prodotti di II, IV e V gamma escluse conserve di pomodoro	
Frutta fresca di stagione	1 porzione a pasto	Frutta fresca di stagione al naturale. Evitare II gamma,	

Riferimenti:

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica" (Ministero della Salute GU 11 novembre 2021)

Linee Guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo (Delibera ER n. 418/2012)

Linee Strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna (2009)



I vantaggi dei cereali

I cereali e i loro derivati sono da sempre nell'alimentazione italiana la principale fonte di carboidrati complessi.

I cereali integrali contengono più sali minerali, vitamine e fibre dei cereali raffinati.

Non solo pasta e riso!

I CEREALI

Grano, riso, mais...
Li mangio ogni giorno, una porzione ad ogni pasto!



Farro: ricco in fibre e con alto potere saziante

Miglio: senza glutine, facile da digerire, ricco in Sali minerali

Avena: ricca di proteine, ideale nei periodi di affaticamento e stress.

Ottima come minestra e per la prima colazione

Orzo: ha attività antinfiammatoria (soprattutto a livello intestinale e delle vie urinarie)

Segale: ricca in proteine. Si consuma spesso come pane, se in chicchi si cucina come farro e orzo

Grano saraceno molto proteico, ricco in lisina e magnesio. Non è un vero e proprio cereale

Quinoa: senza glutine, ricca in proteine e ferro. Non è un vero e proprio cereale

Amaranto: senza glutine e ricchissimo in calcio. Non è un vero e proprio cereale

Preferisci i cereali nella loro forma integrale!

LA TRAZIONE INTEGRALE

Scelgo cereali integrali e prodotti ottenuti da farine integrali!

PERCHÉ CONTENGONO:

Vitamine Minerali Proteine Carboidrati complessi Sostanze ad azione protettiva



Le principali funzioni delle fibre sono:

- POTERE SAZIANTE: contribuiscono alla riduzione dell'appetito, alla prevenzione di eccesso ponderale e al controllo del peso
- REGOLAZIONE DELLA FUNZIONE INTESTINALE
- EFFETTO PROTETTIVO sul rischio di neoplasie del colon-retto
- RIDUZIONE DEL RISCHIO di insorgenza di diabete di tipo 2



Standard di frequenza e qualità alimenti a pranzo (1-14 anni)

Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza di consumo	Standard qualitativo
Pane fresco	½ - 1 porzione al giorno (in considerazione dell'elevato scarto, si può proporre di base la ½ porzione che può essere completata con la porzione intera a richiesta)	Senza grassi e a ridotto contenuto di sale (Campagna regionale «pane meno sale»). Evitare prodotti salati da forno. Favorire l'introduzione di pane semi-integrale o integrale.
Primi piatti	1 porzione al giorno	Favorire l'introduzione di pasta semi-
(pasta di semola, cous-cous, riso, polenta, farro, orzo, ecc)	- cereale diverso dalla pasta di semola: almeno 1 volta a settimana e 2-3 tipologie diverse nell'arco di 4 settimane - passati/zuppe/brodi: 1-2 volte a settimana almeno per il menù autunno-inverno	integrale o integrale.

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica" (Ministero della Salute GU 11 novembre 2021)

Linee Guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo (Delibera ER n. 418/2012)

Linee Strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna (2009)



I vantaggi dei legumi

I legumi sono una valida fonte di proteine.

Le proteine dei legumi però non forniscono sufficienti aminoacidi solforati, è opportuno consumarli insieme ai cereali (es. pasta e fagioli) che ne sono invece ricchi per ottenere proteine di buon valore nutrizionale, in alternativa a carne, pesce, uova e formaggi.

Si raccomanda di alternare il consumo di queste diverse fonti proteiche alimentari.

I LEGUMI

Se consumati nella giusta proporzione aiutano a prevenire l'obesità e migliorano l'assetto lipidico



Alcuni consigli per ridurre gonfiore e flatulenza provocati dai legumi:

- Se acquistati secchi non decorticatiti, lasciare in ammollo 12-24 ore
 per ammorbidire la cuticola che riveste il seme; non aggiungere sale
 che indurirebbe l'involucro del seme e non usare l'acqua per la
 cottura. Così si accorciano i tempi di cottura e si aumenta la
 digeribilità.
- Cucinali con erbe aromatiche (vedi pagina seguente)
- Con il consumo più frequente gli "sgradevoli effetti" si riducono:
 - Cominciare dai legumi più «leggeri», come le lenticchie rosse decorticate
 - Introdurre, all'inizio, poche quantità di legumi per volta
 - Assumere i legumi sotto forma di purè

Consuma i legumi almeno 2-3 volte a settimana!



Standard di frequenza e qualità alimenti a pranzo (1-14 anni)

Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza di consumo	Standard qualitativo
Legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc)	alla settimana (proposti come primo piatto/secondo piatto) prevedendo ; 0-1 volta alla settimana come contorno *hanno diverso contenuto proteico, di ferro e calcio	Freschi o secchi o surgelati. Evitare prodotti di II gamma.

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica" (Ministero della Salute GU 11 novembre 2021)

Linee Guida per l'Offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo (Delibera FR n. 418/2012)

Linee Strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna (2009)



I GRASSI BUONI

L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, se estratto a freddo con metodi meccanici, è una vera spremuta di olive che conserva a lungo i preziosi nutrienti.

Protegge dalle malattie cardiovascolari

Per condire ne basta 1 cucchiaio da minestra (10ml)

L'OLIO DI OLIVA fa bene... ma

attenzione alle calorie!

Aiuta lo sviluppo del sistema nervoso

FORNISCE

- antiossidanti (vitamina E, acido oleico, polifenoli)
- sostanze con proprietà antinfiammatoria (oleocantale)
- acidi grassi essenziali
- supporto ideale per l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D e K



Riduce il rischio di Parkinson e Alzheimer

È elemento cardine nella dieta del diabete

Protegge da malattie della pelle come acne e psoriasi

È un alleato nella prevenzione dei tumori

È consigliato in gravidanza per la mamma e il suo bambino

Aiuta l'apparato digerente

Fai attenzione alla qualità dell'olio che usi ogni giorno!

OMEGA 3: ORIGINI ANIMALI E VEGETALI

Esistono tre tipi di OMEGA 3

EPA		27711110	
acido eicosapentaenoico	Nel pesce.	azzurro	
DHA acido docosaesaenoico	Nel pesce e nei prodotti algali.		
ALA acido alfa linoleico	Solo di origine vegetale, contenuto soprattutto nelle noci, nei semi oleosi (lino e colza) e negli oli vegetali (colza e soia). Si trova, in misura minore, anche in vegetali a foglia verde e nei legumi.		

Alimento	ALA			OMEGA 3 totals
Dio di semi di sole	7.60			7,60
Olio canola	9.08	-	- 1	9.08
Noci	6,64		+	6.64
Salmone	0,09	0.89	1,19	2,17
Sgombro	0,15	0,73	1,26	2,14
Trota	0,10	0,15	0,50	0,75
Cozze	0,04	0,27	0,11	0,42
Branzino	0.01	0.09	0.20	0.30
Tonno in scatola sgocciolato	10,0	0,05	0,22	0,28
Coscia di pollo	0,03	0.03	0,11	0,17
Meriuzzo	0.00	0,03	0,06	0,11
Uovo di gallina	0.04		0.05	0.09
Latte vaccino	0.05		(3)	0.05

Livelli
di OMEGA 3
(g/100 g)
in alcuni
alimenti

Fonte: OPPAN, Indeelle di
composizione depli
alimenti

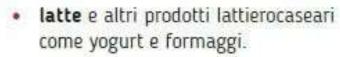
Perché è importante il Calcio per i bambini e gli adolescenti...



costituisce l'impalcatura dello scheletro e dei denti

il 45% della massa ossea definitiva si forma nell'adolescenza per le ragazze in particolare una NON buona mineralizzazione ossea aumenta il rischio di osteoporosi in menopausa

Il calcio proviene principalmente dal cibo, in particolare si trova in questi alimenti





 pesce, come quello azzurro, i polpi, i calamari e i gamberi

 molte verdure verdi come la rucola, il cavolo riccio, le cime di rapa, i broccoli, i carciofi, gli spinaci, i cardi. Tuttavia, il calcio delle verdure è molto meno assimilabile di quello dei latticini

 frutta secca (mandorle, arachidi, pistacchi, noci, nocciole). Non bisogna però esagerare con le quantità perché è molto calorica

 legumi, in particolare i ceci, le lenticchie, i fagioli cannellini, borlotti e occhio nero

 anche una buona spremuta d'arancia, oltre a tanta vitamina C, potassio e beta carotene, può fornirci la giusta quantità di calcio



LATTE E YOGURT
FORMAGGI
PESCE (AZZURRO)
VEGETALI RICCHI DI
CALCIO
(LEGUMI,CRUCIFERE)
FRUTTA SECCA
(mandorle)
SEMI OLEOSI
(sesamo, lino)



2 litri al giorno

Per le giuste quantità non servono integrazioni

Basta una dieta equilibrata

Due esempi di menù equilibrati, con circa 1.000 milligrammi di calcio al giorno, come da reccomandazioni Lam per gli adulti.

Come si nota, basta introdume pochi alimenti più ricchi di questo elemento e il fabbisagno si raggiunge senza grosse difficoltà (vedi pag.

23 per altri accorgimenti). Per i menù di siamo ispirati a nutrienti e quantitativi inclusi nelle nuove linee guida del ministero della Salute.

In accurre gli alimenti più ricchi di calcio con le relative possioni (anche gli alimenti non evidenziati ne contengono, ma in minor quantità)

MENÚ CON LATTICINI





ALTRI ALIMENTI RICCHI Di CALCIO i formaggi, come gli altri latticini, sono molto ricchi di calcio: una porzione (fino a 3 volte a settimana) apporta circa metà dei fabblesogno giornaliero (es. in 100 g di crescorza ci sono circa 560 mg di calcio). Tra le verdure, oltre a quelle sopra, tra le più ricche ci sono crescione e cavolo nero; e per il pesce, sardine sotti olto, polpo, calamari e gamberetti. Ricchessimi i semi di sesamo: circa 300 mg di calcio in una porzione da 30 grammi.

CONSUMA
REGOLARMENTE
ALIMENTI
RICCHI DI
CALCIO

FAI
ATTIVITA'
FISICA
ALL'APERTO
AL SOLE



SALI MINERALI: IL FERRO

Il ferro è uno dei minerali presenti nell'organismo in quantità più elevate.

Il ferro è un componente fondamentale dell'**emoglobina**, la proteina che trasporta l'ossigeno dai polmoni al resto del corpo, e della **mioglobina**, la proteina che rifornisce di ossigeno i muscoli per la contrazione, ma non solo.

Gli alimenti più ricchi di ferro sono il **fegato**, la **carne (rossa o bianca**; anche **cotta**) e il pesce.

Lo troviamo nei **legumi** (come fagioli, piselli e <u>lenticchie</u>), nei cereali, nella **frutta secca** e nei vegetali dalle foglie verde scuro (ad esempio gli spinaci).

Il ferro presente nei vegetali è però meno facilmente assorbibile rispetto a quella dei cibi di origine animale.

Accompagnare il pasto con alimenti ricchi di <u>vitamina C</u> (agrumi, kiwi, peperoni crudi) ne facilita l'assorbimento.

In generale le **donne** necessitano di assumere quantitativi maggiori di ferro rispetto agli uomini.

Elogio dell'uovo

Le uova di gallina sono un alimento a elevata densità di nutrienti (proteine, vitamine A, D, K, biotina, folato, riboflavina, vit. B12; minerali come fosforo, ferro, iodio e selenio), con un ridotto contenuto calorico, digeribile, pratico ed economico.

I grassi sono presenti esclusivamente nel tuorlo, si compone per lo il 65% di trigliceridi (AGS, AGM e, meno AGP); fosfolipidi, in *particolare la fosfatidil* colina (PC) e colesterolo (5%).

La colina è importante per lo sviluppo cerebrale, la funzionalità epatica e la prevenzione del cancro.

Il consumo di uova ha inoltre il vantaggio di promuovere il senso di sazietà e di aumentare la concentrazione di colesterolo-HDL.

Standard di frequenza e qualità alimenti a pranzo (1-14 anni)

Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza di consumo	Standard qualitativo
Carne	1-2 volte alla settimana come secondo piatto a rotazione carne bianca/rossa	Fresca /surgelata. Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) Evitare prodotti semilavorati di origine industriale con impanature, aggiunte di formaggi, oli, ecc (es. crocchette, cotolette, pepite, ecc).
Carni trasformate (prosciutto cotto, prosciutto crudo, coppa, bresaola, lonzino magro, fesa di pollo o tacchino)	O-1 volta ogni 15 giorni in sostituzione della carne rossa se proposta come secondo piatto.	Prosciutto cotto, fesa di pollo e tacchino senza polifosfati. Altri prodotti locali tipici (es. mortadella IGP, coppa) possono essere accettati 1 volta al mese solo nella fascia di età delle primarie e secondarie I e II grado.

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica" (Ministero della Salute GU 11 novembre 2021)

Linee Guida per l'Offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo (Delibera FR n. 418/2012)

Linee Strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna (2009)



Standard di frequenza e qualità alimenti a pranzo (1-14 anni)

Frequenza di consumo	Standard qualitativo
Pesce 1-2 volte alla settimana come secondo piatto.	Fresco/
	con
	impanature, aggiunte di formaggi, oli, ecc
	(es. crocchette, cotolette, pepite, ecc)
	Di norma pastorizzate; consentite fresche
piatto	solo per prodotti cotti. Evitare uova in polvere.
	powere.
Formaggio 0-1 volta alla settimana come secondo	Freschi o semi-stagionati (parmigiano
piatto	reggiano, grana padano.
	Evitare formaggi fusi (es. formaggini,
	fiocchi, sottilette, spalmabili a base di
	latte)
	1-2 volte alla settimana come secondo piatto. 0-1 volta alla settimana come secondo piatto 0-1 volta alla settimana come secondo

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica" (Ministero della Salute GU 11 novembre 2021)

Linee Guida per l'Offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo (Delibera FR n. 418/2012)

Linee Strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna (2009)



Standard di frequenza e qualità alimenti a pranzo (1-14 anni)

Alimenti/gruppi di alimenti	Frequenza di consumo
I piatti unici sono in grado di soddisfare i fabbisogni sia calorici che di macronutrienti del primo e del secondo piatto ad esempio: cereali + legumi (es. pasta e ceci); cereali + pesce; cereali + carne (pasta al ragù); cereali + uovo (tagliatelle al sugo); cereali + formaggio (pasta con ricotta, ecc), lasagne, pizza	
Di norma è completato dal c	
Ha il vantaggio di consentire una maggiore varietà e di essere più sostenibile, e lo svantaggio del possibile "salto del pasto" quando il bambino non gradisce il piatto offerto.	

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica" (Ministero della Salute GU 11 novembre 2021)

Linee Guida per l'Offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo (Delibera FR n. 418/2012)

Linee Strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna (2009)





MENO E' MEGLIO

Grassi: scegli quali e limita la quantità

Il sale? meno è meglio

Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio

Fonti di SALE
50% prodotti
trasformati/conservati
35% aggiunto agli alimenti
15% naturalmente presente
negli alimenti



Ipertensione arteriosa

Ogni anno nel mondo di sono 5,5 milioni di decessi per ictus e 17,5 milioni per malattie cardiovascolari. Più elevati sono i valori di pressione arteriosa, maggiore è il pericolo perché l'eccesso di sale aumenta la pressione arteriosa, non solo negli adulti ma già nei bambini e negli adolescenti.

icaus

In Italia colpisce circa 200 mila persone ogni anno e rappresenta una delle principali cause di invalidità. Poiché l'ipertensione arteriosa è una delle cause più importanti di questa malattia, l'elevata assunzione di sale è direttamente responsabile di molti casi di ictus.

Malattie del cuore

L'ipertensione arteriosa è uno dei principali fattori di rischio per la malattia aterosclerotica, causa di angina o infarto miocardico. L'infarto è ancora oggi la principale causa di morte nel nostro paese.

Cancro dello stomaco

Il consumo elevato di sale provoca danni alle pareti dello stomaco e favorisce la formazione di sostanze cancerogene. Un eccesso di sale può stimolare la crescita e l'azione dell' Helicobacter pylori, un batterio che può provocare ulcere gastriche e duodenali e favorire lo sviluppo del tumore allo stomaco.

Calcolosi renale

Il consumo elevato di sale aumenta la perdita di calcio nelle urine, favorendo la formazione dei calcoli renali, costituiti prevalentemente da ossalato e fosfato di calcio.

Malattie renali

Il consumo elevato di sale aumenta la pressione arteriosa e riduce il flusso di sangue ai reni indebolendone la capacità di filtrazione e favorendo la perdita di proteine nelle urine.

L'elevata assunzione di sale può aggravare una malattia renale già presente.

Osteoporosi

Il consumo elevato di sale aumenta la perdita di calcio nelle urine, sottraendolo all'osso. Si accresce così il pericolo di osteoporosi e si ha un rischio più elevato di fratture ed invalidità.

Altri effetti sulla salute

Il consumo elevato di sale potrebbe comportare un maggior rischio di sovrappeso perché gli alimenti salati stimolano la sete che, specie nei più giovani, viene spesso soddisfatta con bibite zuccherate o alcoliche di significativo contenuto calorico. L'elevata assunzione di sale contribuisce anche a trattenere acqua e quindi alla ritenzione idrica e potrebbe aggravare l'asma bronchiale, agendo sulla funzionalità polmonare e la reattività bronchiale.



5 grammi in meno di sale al giorno (dirca un cucchialno da caffè)

- potrebbero evitare in tutto il mondo più di 1 milione di morti per ictus e circa 3 milioni di morti per malattie cardiovascolari
- riducono del 23 % il pericolo di avere un ictus
- riducono del 17 % il pericolo di avere una malattia del cuore

F

enza

Zucchero: c'è, non lo vedo ma lo bevo!

Esiste una forte correlazione tra consumo di bevande zuccherate, obesità e diabete di tipo 2

ATTENZIONE ALL'ETICHETTA DELLE BEVANDE NON GASSATE



Anche il tè freddo, i succhi di frutta, gli «energy drink» spesso sono addizionati di zuccheri (saccarosio, glucosio, fruttosio)

Ricorda che le bevande zuccherate sono calorie «vuote»

ATTENZIONE ALL'ETICHETTA DELLE BEVANDE GASSATE



FRUTTA invece dei DOLCI

SCEGLI LA SALUTE: + acqua - zucchero nel tuo bicchiere!



OMOVICE DELLA SALUTE NELLIOCHI DI LAVORO







i nuovi menù

- un UNICO menù per Piacenza e provincia
- differenziato in AUTUNNO INVERNO e PRIMAVERA – ESTATE
- impostato su 4 settimane
- unificato per scuole infanzia, primaria e secondaria di I grado (nidi con specificità)
- ricettario
- sperimentazione nella scuole di Piacenza città



Piatti storicamente non graditi

- legumi
- pesce
- pasta integrale
- primi con ricotta
 - verdure

NUOVE IDEE







Nuove proposte

- hamburger vegetariano
- focaccia ai legumi
- frittata di ceci
- pepite di pesce impanate
- panino fishburger con mayo vegetariana
- pasta integrale con crema di zafferano e cavolfiori
- pasta al pesto di carote e ricotta
- polpettone di spinaci e ricotta
- carote e finocchi a bastoncino
- ratatouille

Alcuni criteri igienico-nutrizionali per la formulazione dei menù nella ristorazione scolastica

CARNI

Evitare la somministrazione di carni crude o non sufficientemente cotte.

Piatti come le polpette e l'hamburger devono essere preparate a partire da prodotto

<u>fresco e consumate in giornata.</u>

PESCI

Evitare il pangasio e la tilapia o altri pesci poveri in omega 3.

INSALATA di PESCE

Solo se costituita da ingredienti sottoposti a cottura, evitando crostacei e molluschi.

SURGELATI e CONGELATI

<u>Evitare</u> i cibi congelati e surgelati <u>a eccezione</u> di alcune verdure e pesci:

legumi, spinaci, fagiolini, cavolfiori, nasello, merluzzo, halibut, platessa, sogliola.

UOVA e prodotti a base di uova; salumi

Secondo ordinanze regionali è fatto divieto di somministrazione, nelle strutture ospitanti categorie a rischio (asilo nido), di prodotti alimentari contenenti uova crude ed insaccati freschi a base di carne suina e avicola non sottoposti, prima del consumo, a trattamento di cottura.

CONDIMENTI DEI PRIMI PIATTI

Tutti i condimenti utilizzati per i primi piatti (es. pesto, sughi a base di verdure, ragù...) devono essere preparati a partire da materie prime fresche, come da ricettario; in caso non sia possibile garantirlo (ad es. pesto), sostituire con condimento a base di verdure.

Alcune indicazioni relative all'applicazione di variazioni nel menù scolastico

PRIMI PIATTI

E' possibile sostituire le verdure previste come condimento per i primi piatti (anche il pesto) con altri ortaggi di stagione, garantendo comunque la varietà delle scelte nel mese; tali condimenti a base di verdure devono essere preparati in giornata, a partire da materie prime fresche;

SECONDI PIATTI

Rispetto ai condimenti dei secondi piatti, riferirsi a quanto riportato nel ricettario, prediligendo comunque l'olio extravergine d'oliva (NON AGGIUNGERE burro, panna, strutto, margarine ecc...) o preparazioni a base di verdure; tali condimenti a base di verdure devono essere preparati in giornata, a partire da materie prime fresche;

SECONDI PIATTI e CONTORNI

E' possibile cucinare uno stesso prodotto in forme diverse da quelle previste (ad es. tritato-spezzatino-arrosto; scaloppine-bocconcini-cosce-anche; rotolo di frittata anziché frittata), rispettando una giusta varietà delle preparazioni e i criteri di sicurezza alimentare;

E' possibile sostituire tra loro categorie di carne, nel caso in cui possiedano caratteristiche nutrizionali simili (SI' tacchino con pollo, e viceversa; NO manzo al posto del vitellone);

NON è possibile sostituire i secondi a base di legumi con altre preparazioni, anche contenenti verdure;

Le PATATE sono tuberi, ricchi di carboidrati e NON possono sostituire le verdure!

Indicazioni relative all'applicazione di variazioni nel menù scolastico

I menù dei diversi giorni della settimana possono essere scambiati tra di loro, ma solo integralmente e mantenendo comunque il menù settimanale (ad es. il menù del lunedì può essere applicato il mercoledì, e viceversa, o altre possibili combinazioni).

Tutte le variazioni sopracitate possono essere applicate autonomamente e quindi non comunicate, in quanto non apportano cambiamenti significativi dal punto di vista nutrizionale e non modificano sostanzialmente la varietà e l'alternanza dei piatti proposti dal menù in vigore.

Eventuali altre variazioni parziali invece dovranno essere comunicate e validate





Alimentazione sana

Scegli il pesce, meglio se azzurro, e le carni magre come pollo, tacchino e coniglio

in modo da alternare le fonti proteiche



Il sale: non aggiungerlo ai tuoi piatti

se vuoi dare più sapore scegli spezie ed erbe aromatiche



Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno, meglio se di stagione, di colore diverso eakm 0

fai il pieno di vitamine, acqua



Pane, pasta e cereali meglio se integrali

più ricchi di fibre e salutari



Acqua: bevi in abbondanza 1,5-2 litri (circa 8 o 10 bicchieri)

durante tutto l'arco della giornata



Evita di bere alcolici e riduc la quantità di caffè

il loro consumo potrebbe alterare la tua condizione psicologica e interferire con le medicine che assumi



fibre, sali minerali ed

Più legumi! Fagioli, ceci, lenticchie contengono pochi grassi e sono una buona alternativa alla came

non considerarli un contorno ma un secondo



Preferisci l'olio extravergine d'oliva per condire I tuoi piatti

ti regalerà sapore e salute



Salumi e formaggi sono ricchi di grassi e sale

meglio limitarne il consumo



Non riempire troppo il piatto

mangiare tanto non vuol dire mangiare



Dolci e bevande zuccherate il meno possibile

conceditele solo nei giorni di festa





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE **EMILIA ROMAGNA** Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

