DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE DELL'ASP DI MESSINA

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE (SIAN)



LA GUIDA PER LA FAMIGLIA È STATA REDATTA DALLE

DOTT.SSE MARIA LIDIA LO PRINZI E NOEMI VACIRCA

DIETISTE DELL'UOC - SIAN

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE DELL'ASP DI MESSINA

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

INDICE

INTRODUZIONE 2

OKkio ALLA SALUTE 3

LA DIETA MEDITERRANEA 4

LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA 4

LA GIORNATA ALIMENTARE 6

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO 8

A CASA, A SCUOLA, FUORI CON GLI AMICI…. 9

FREQUENZE DI CONSUMO DI ALIMENTI E GRUPPI DI ALIMENTI RIFERITI AL PRANZO NELL'ARCO DELLA SETTIMANA SCOLASTICA 10

GUIDA AI METODI DI COTTURA 15

GUIDA ALLA LETTURA DELLE ETICHETTE 16

IL MOVIMENTO: ALLEATO DELLA SALUTE 18

LO STILE DI VITA SANO IN FAMIGLIA: DALLA TEORIA ALLA PRATICA 22

LE RICETTE CON I COLORI DELLA VITA IDEE PER CHI CUCINA IN FAMIGLIA! 23

TABELLA STAGIONALITA' FRUTTA FRESCA E FRUTTA SECCA 33

TABELLA STAGIONALITA' VERDURE E ORTAGGI 34

DECALOGO SICUREZZA NEL FRIGORIFERO – Ministero della Salute 35

LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETA' PEDIATRICA - Ministero della Salute 36

SEZIONE POSTER 37

BIBLIOGRAFIA 41

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

INTRODUZIONE

Alimentazione equilibrata e movimento sono fondamentali per raggiungere e mantenere il benessere psico-fisico di ogni individuo, "*guadagnando salute*" e prevenendo l'insorgere di numerose malattie cronico - degenerative (malattie cardio e cerebrovascolari, diabete di tipo 2, tumori…) che hanno come fattore di rischio comune l'obesità che si manifesta già nei primi anni di vita.
L'aumento del sovrappeso e dell'obesità nei bambini e giovani è particolarmente allarmante alla luce del forte legame tra eccesso di adiposità e danni alla salute in età avanzata. L'alimentazione non corretta e la sedentarietà sono frequentemente associati al basso livello socioeconomico delle famiglie, al livello di istruzione, al costo degli alimenti, al marketing pubblicitario ed impattano negativamente sulla qualità della vita, nonché sulle condizioni psico-fisiche della popolazione.
La prevenzione nutrizionale e la promozione di un sano stile di vita assumono pertanto un ruolo fondamentale e risultano più efficaci se attuati precocemente: un'alimentazione corretta e varia è determinante per uno sviluppo sano a partire dalla fase prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita. E' necessario educare i bambini ad un corretto stile alimentare, iniziando dalla famiglia (i genitori rappresentano il primo modello per i figli) e creando con la scuola un'alleanza che permetta al bambino di acquisire abitudini salutari che permangano nel corso degli anni.



Questo ruolo educativo nella scuola si mette in pratica attraverso lo strumento della mensa scolastica.
Il pasto a scuola del bambino infatti non deve essere visto soltanto come semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali, ma deve essere considerato come un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute. A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e, a volte, mancanza di tempo per le preparazioni, non vengono consumati a casa. L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata se si supera l'eventuale iniziale rifiuto grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto che stimola il bambino allo spirito di imitazione verso i compagni. Pertanto, questo momento di educazione diretto ai bambini, vede la sinergia e la collaborazione integrata di Amministrazioni Comunali, Docenti e Genitori, avvalendosi dello strumento della Commissione Mensa (che ogni scuola deve attivare).
Nello specifico, questa guida è stata pensata per le famiglie, per offrire loro supporto e suggerimenti pratici nella gestione di una sana alimentazione a casa, a completamento dei pasti consumati a scuola.



OKkio ALLA SALUTE

OKkio alla SALUTE è un sistema di sorveglianza sul sovrappeso e l'obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). Obiettivo principale è descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, delle abitudini alimentari, dei livelli di attività fisica svolta dai bambini e delle attività scolastiche favorenti la sana nutrizione e l'esercizio fisico, al fine di orientare la realizzazione di iniziative utili ed efficaci per il miglioramento delle condizioni di vita e di salute dei bambini delle scuole primarie. È nato nel 2007 ed è coordinato dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e la Promozione della Salute (CNAPPS) dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) in collaborazione con le Regioni, il Ministero della Salute e il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.
Dall'ultima rilevazione nel 2023, in Italia 3 bambini su 10 presentano eccesso ponderale, con una percentuale del 28,8%: i maschi di 8-9 anni risultano in sovrappeso/obesità per il 28,6% mentre le femmine per il 29,2%. Dalla stessa rilevazione, la Sicilia si colloca al 7° posto rispetto alla media nazionale con una percentuale di eccesso ponderale pari al 33,8%.







Alla rete integrata impegnata nella promozione della salute e della prevenzione, si aggiunge la figura importante del Pediatra che contribuisce alla corretta crescita dei bambini, dalla nascita fino all'adolescenza dei ragazzi, consigliando scelte alimentari salutari e promuovendo stili di vita corretti per prevenire l'insorgenza di malattie nell'età adulta.
Il Pediatra segue la crescita del bambino e dell'adolescente avendo come strumento di riferimento i dati antropometrici (peso e altezza), le curve di crescita (Tabelle dei percentili), rapportate all'età e alle caratteristiche morfologiche del bambino e dei genitori, e il BMI (Body Mass Index) o Indice di Massa Corporea, che permette di evidenziare possibili stati di eccesso o difetto ponderale.
Dall'adolescenza, per problematiche nutrizionali importanti, è possibile rivolgersi ai professionisti della nutrizione che lavorano in team (medici nutrizionisti, dietisti, psicologi…) per consigli personalizzati sul corretto regime alimentare e stile di vita.

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

LA DIETA MEDITERRANEA



L'Italia è il paese d'origine della Dieta Mediterranea, riconosciuta come modello virtuoso di salute, Patrimonio Orale ed Immateriale dell'Umanità da parte dell'UNESCO, e possiede una ricchezza alimentare unica nel mondo, frutto di una storia plurimillenaria che ha visto svilupparsi il rapporto "***uomo-cibo-salute e ambiente***".

La Dieta Mediterranea è uno stile di vita, più che un semplice elenco di alimenti.

La Dieta Mediterranea è un modello alimentare che non demonizza alcun alimento, ma predilige la varietà e l'equilibrio nel rispetto di porzioni e frequenze diverse a seconda dei cibi.
E' un valido alleato della salute: seguirla vuol dire, ad esempio, ridurre il rischio di sviluppare patologie cronico – degenerative, come malattie cardio e cerebrovascolari, diabete di tipo 2, sovrappeso/obesità, tumori, malattie respiratorie, sarcopenia e malattie neurodegenerative, tra cui demenza, Alzheimer e Parkinson. I benefici della Dieta Mediterranea non sono attribuibili unicamente al significato nutrizionale degli alimenti, ma anche all'integrazione della dieta, ad esempio, con le comunità a livello sociale e culturale. Nella Dieta Mediterranea il cibo diventa uno strumento per creare relazioni sociali ed il momento del pasto condiviso rappresenta un'occasione di scambio, comunicazione e dialogo interculturale.
Seguire un'alimentazione corretta, equilibrata e varia, nel rispetto del modello mediterraneo, è determinante per lo sviluppo e il mantenimento dello stato di salute a partire dalla fase prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita.

LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA

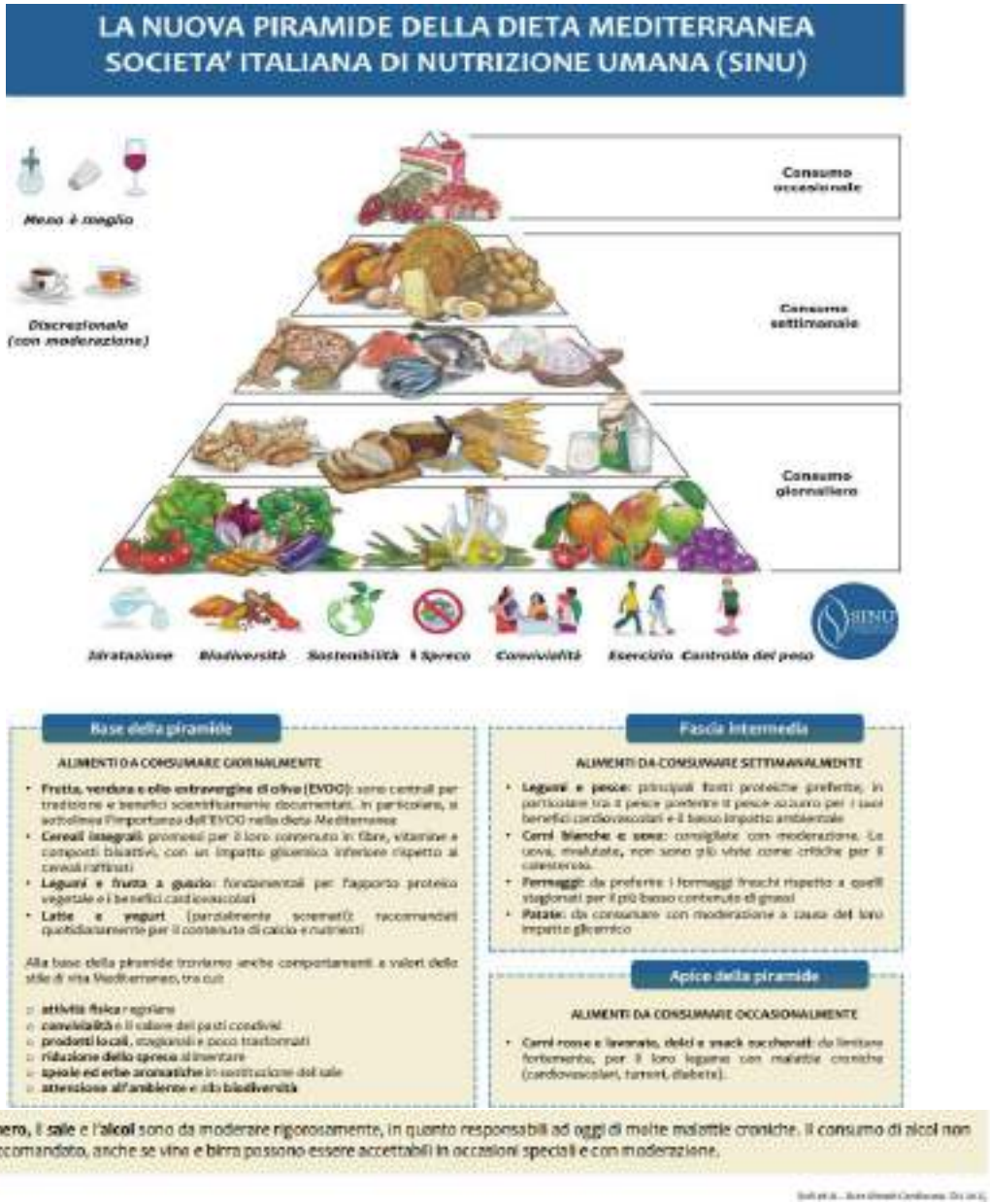
La Piramide Alimentare nasce come strumento grafico per acquisire corrette e sane abitudini alimentari, nel rispetto della varietà, dell'equilibrio e delle giuste frequenze di consumo. Negli anni, la Piramide Alimentare si è evoluta nella Piramide Alimentare Mediterranea vista la necessità di incorporare le evidenze scientifiche più recenti riguardo alla relazione tra Dieta Mediterranea e prevenzione delle malattie croniche e degenerative. Alla base della Piramide Alimentare Mediterranea, inoltre, sono stati inseriti sempre più consigli da attuare per fare prevenzione:

- Stile di vita attivo, attività fisica regolare
- Convivialità e valore dei pasti condivisi
- Uso di prodotti locali, stagionali e poco trasformati
- Riduzione dello spreco alimentare
- Uso di spezie ed erbe aromatiche in sostituzione del sale
- Attenzione all'ambiente e alla biodiversità



La nuova Piramide della Dieta Mediterranea attinge anche alle più recenti Linee guida per una sana alimentazione del CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) e alla V revisione dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), mantenendosi quindi perfettamente allineata ai più recenti documenti scientifici in tema di nutrizione e salute prodotti dalle istituzioni e dalle società scientifiche nel nostro paese. Prende chiaramente come riferimento le indicazioni della Dieta Mediterranea e tiene conto

dell'importanza di individuare diete salutari basate su sistemi alimentari sostenibili per il pianeta e per la nostra salute.
Alla base i fondamenti quotidiani: frutta (con particolare attenzione alla frutta secca), verdura, e olio EVO (fibre, vitamine antiossidanti, sostanze bioattive). Cereali integrali mantengono le stesse posizioni in virtù delle loro proprietà nutritive e necessità per l'organismo.
Altra attenzione è stata rivolta al latte e ai suoi derivati. Alla base inserito il latte parzialmente scremato e lo yogurt per un consumo quotidiano, formaggi freschi nella sezione centrale per un consumo settimanale.
Stessa posizione centrale è stata utilizzata per le fonti proteiche quali i legumi e il pesce, in particolare quello azzurro dei nostri mari protettivo per il nostro sistema cardiovascolare: fonte di omega 3.
La sezione superiore è stata dedicata a formaggi stagionati, carni bianche e uova.
Carni rosse e trasformate all'apice della piramide (insieme ai prodotti da forno trasformati), con consumo occasionale e non più settimanale soprattutto per il contenuto di sodio, nitriti e nitrati. Stessa posizione per le patate per l'indice glicemico molto alto (livelli riscontrati in fase postprandiale) e per il loro utilizzo errato in sostituzione ai contorni a base di verdure e ortaggi.



LA GIORNATA ALIMENTARE

In una dieta equilibrata sono fondamentali il numero e la frequenza dei pasti. Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e del Ministero della Salute, è opportuno suddividere il cibo della giornata in 5 pasti:



- **COLAZIONE:** è il primo pasto della giornata, rappresenta il 20% del fabbisogno totale energetico giornaliero ed è fondamentale per ricaricare l'organismo di energia e affrontare la giornata. Spesso i bambini saltano la colazione, andando così ad alterare la giornata alimentare e ad aumentare il rischio di sovrappeso/obesità in età adulta. Le proposte per una colazione sana ed equilibrata sono:



  - Latte parzialmente scremato/Latte vegetale
  - Yogurt
  - Frullato di frutta e latte
  - Spremuta, centrifugato di frutta e verdura
  - Succo di frutta 100% frutta
  - Frutta fresca di stagione e frutta secca
  - Pane, fette biscottate, biscotti secchi con farine non raffinate
  - Cereali per la colazione a ridotto contenuto di zuccheri
  - Torte o dolcetti fatti in casa con farine non raffinate (ciambella, muffin mandorle e carote, torta alle mele…)
  - Marmellata senza miscele di zuccheri aggiunti
  - Miele
  - Olio extravergine di oliva (EVO)
  - Acqua minerale naturale



- **SPUNTINO METÀ MATTINA:** rappresenta il 5% delle calorie totali giornaliere, deve essere leggero e nutriente così da far arrivare al pranzo con il giusto appetito e non scompensare la regolare giornata alimentare. Le proposte per uno spuntino sano ed equilibrato (da variare con le alternative della prima colazione) sono:

  - Frutta fresca di stagione e frutta secca
  - Yogurt
  - Spremuta, centrifugato di frutta e verdura
  - Succo di frutta 100% frutta
  - Crackers non salati (anche con farine di non raffinate o di legumi)
  - Bocconcino di pane con farine non raffinate con olio EVO e vegetali
  - Acqua minerale naturale



- **<u>PRANZO:</u>** è il pasto quantitativamente più importante della giornata, pari al 40% del fabbisogno energetico totale. Per essere equilibrato, il pranzo generalmente è rappresentato da:

  - Primo piatto (a base di verdure o con condimenti leggeri)
  - Secondo piatto a base di carne, pesce, uova, legumi, formaggi, salumi magri (nel rispetto delle frequenze settimanali)
  - Porzione di verdura cruda o cotta di stagione, colorata e preferibilmente del territorio
  - Porzione di frutta fresca di stagione, colorata e preferibilmente del territorio
  - Olio extravergine di oliva preferibilmente come condimento, meglio se a crudo
  - Acqua minerale naturale

  In alternativa, il pranzo può essere anche costituito da:

  - Piatto unico (come i legumi combinati con pasta, cereali misti o pane), seguita poi
  - Porzione di verdura cruda o cotta di stagione, colorata e preferibilmente del territorio
  - Porzione di frutta fresca di stagione, colorata e preferibilmente del territorio
  - Olio extravergine di oliva preferibilmente come condimento, meglio se a crudo
  - Acqua minerale naturale

- **<u>MERENDA DEL POMERIGGIO</u>:** è pari al 5% delle calorie totali giornaliere e, come lo spuntino, ha il compito fondamentale di evitare di arrivare ai pasti principali affamati e di recuperare le energie perse per proseguire nello studio, nel lavoro o nell'attività fisica. Le proposte per una merenda sana ed equilibrata (da variare con le alternative della prima colazione e dello spuntino) sono:

  - Frutta fresca di stagione e frutta secca
  - Yogurt
  - Frullato di frutta e latte
  - Spremuta, centrifugato di frutta e verdura
  - Succo di frutta 100% frutta

  - Torte o dolcetti fatti in casa con farine non raffinate (ciambella, muffin mandorle e carote, torta alle mele…)
  - Crackers non salati (anche con farine di non raffinate o di legumi)
  - Bocconcino di pane con farine non raffinate con olio EVO e vegetali
  - Acqua minerale naturale

- **<u>CENA</u>:** è il pasto, dopo il pranzo, più rappresentativo della giornata alimentare, pari al 30% del fabbisogno energetico totale. È importante che fornisca un'ampia varietà di alimenti alternati con il pranzo. Per essere equilibrata, la cena generalmente è rappresentata da:

  - Secondo piatto a base di carne, pesce, uova, legumi, formaggi, salumi magri (nel rispetto delle frequenze settimanali)
  - Pane con farine non raffinate
  - Porzione di verdura cruda o cotta di stagione, colorata e preferibilmente del territorio
  - Porzione di frutta fresca di stagione, colorata e preferibilmente del territorio
  - Olio extravergine di oliva preferibilmente come condimento, meglio se a crudo
  - Acqua minerale naturale

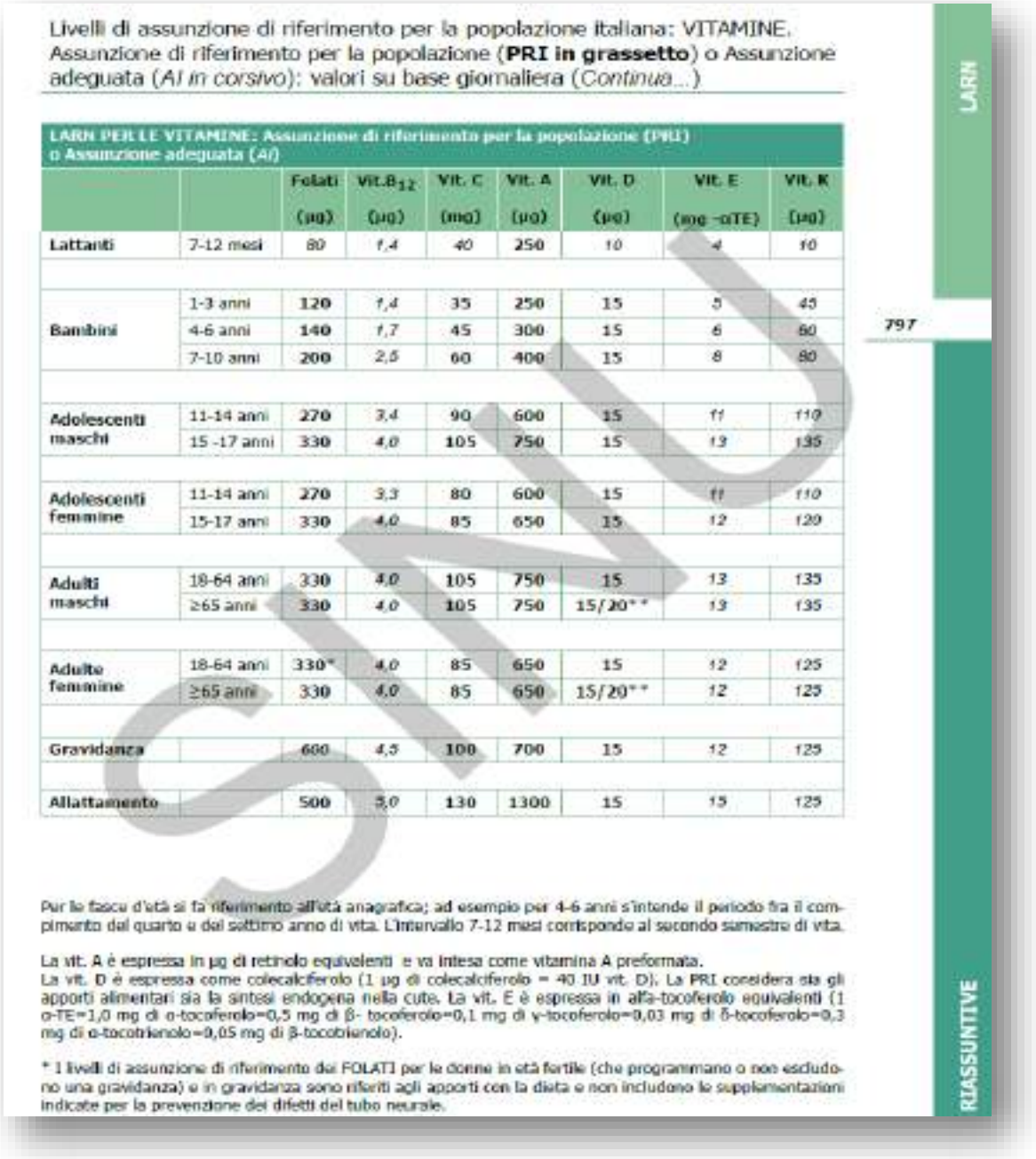
  

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



Copyright © 2011 Harvard University

➢ **COMPONI LA PARTE PRINCIPALE DEL TUO PASTO CON ORTAGGI E FRUTTA – ½ PIATTO:** mira al colore e alla varietà e ricorda che le patate non contano come ortaggi nel Piatto del Mangiar Sano, perché hanno un effetto negativo sulla glicemia (lo zucchero del sangue).



Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE. Assunzione di riferimento per la popolazione (**PRI in grassetto**) o Assunzione adeguata (*AI in corsivo*): valori su base giornaliera (*Continua...*)

LARN

LARN PER LE VITAMINE: Assunzione di riferimento per la popolazione (PRI) o Assunzione adeguata (AI)

		Folati (µg)	Vit.B_{12} (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg -αTE)	Vit. K (µg)
Lattanti	7-12 mesi	80	*1,4*	40	250	*10*	*4*	*10*
Bambini	1-3 anni	**120**	*1,4*	35	250	15	*5*	*45*
	4-6 anni	**140**	*1,7*	45	300	15	*6*	*60*
	7-10 anni	**200**	*2,5*	60	400	15	*8*	*80*
Adolescenti maschi	11-14 anni	**270**	*3,4*	90	600	15	*11*	*110*
	15 -17 anni	**330**	*4,0*	105	750	15	*13*	*135*
Adolescenti femmine	11-14 anni	**270**	*3,3*	80	600	15	*11*	*110*
	15-17 anni	**330**	*4,0*	85	650	15	*12*	*120*
Adulti maschi	18-64 anni	**330**	*4,0*	105	750	15	*13*	*135*
	≥65 anni	**330**	*4,0*	105	750	15/20**	*13*	*135*
Adulte femmine	18-64 anni	**330***	*4,0*	85	650	15	*12*	*125*
	≥65 anni	**330**	*4,0*	85	650	15/20**	*12*	*125*
Gravidanza		**600**	*4,5*	100	700	15	*12*	*125*
Allattamento		**500**	*5,0*	130	1300	15	*15*	*125*

797

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

La vit. A è espressa in µg di retinolo equivalenti e va intesa come vitamina A preformata.
La vit. D è espressa come colecalciferolo (1 µg di colecalciferolo = 40 IU vit. D). La PRI considera sia gli apporti alimentari sia la sintesi endogena nella cute. La vit. E è espressa in alfa-tocoferolo equivalenti (1 α-TE=1,0 mg di α-tocoferolo=0,5 mg di β- tocoferolo=0,1 mg di γ-tocoferolo=0,03 mg di δ-tocoferolo=0,3 mg di α-tocotrienolo=0,05 mg di β-tocotrienolo).

* I livelli di assunzione di riferimento dei FOLATI per le donne in età fertile (che programmano o non escludono una gravidanza) e in gravidanza sono riferiti agli apporti con la dieta e non includono le supplementazioni indicate per la prevenzione dei difetti del tubo neurale.

RIASSUNTIVE

SINU

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI. Fabbisogno medio (AR): valori su base giornaliera

LARN PER I MINERALI: Fabbisogno medio (AR)

		Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Lattanti	7-12 mesi		7	2,5
Bambini	1-3 anni	390	4	4
	4-6 anni	700	5	5
	7-10 anni	800	5	7
Adolescenti maschi	11-14 anni	950	7	10
	15 -17 anni	950	9	10
Adolescenti femmine	11-14 anni	950	7/10	8
	15-17 anni	950	10	8
Adulti maschi	18-64 anni	750	7	10
	≥65 anni	850	7	10
Adulte femmine	18-64 anni	750*	10/6	8
	≥65 anni	850*	6	8
Gravidanza		850	22	9
Allattamento		850	8	10

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Per Na, K, Mg, P, Cl, I, Cu, Se, Mn, Mo, Cr e F, l'evidenza scientifica non consente di definire l'AR per nessuno dei gruppi di interesse; nel gruppo dei lattanti l'AR è definibile solo per il Fe e lo Zn.

* Per il Ca, indipendentemente dall'età, l'AR è di 750 mg/die in pre-menopausa e di 850 mg/die in post-menopausa.

Per il Fe, nella fascia 11-14 anni i secondi valori di AR fanno riferimento alle adolescenti che hanno le mestruazioni; nelle femmine 18-64 anni, i secondi valori di AR fanno riferimento alle donne in menopausa.

SINU

➢ **SCEGLI CEREALI INTEGRALI – ¼ DEL TUO PIATTO:** cereali non raffinati, integrali e intatti - frumento integrale, orzo, chicchi di frumento, quinoa, avena, riso integrale- e alimenti che ne derivano, come la pasta di frumento integrale, sono da preferire rispetto al pane bianco, al riso bianco e ad altri chicchi raffinati.

LARN

792

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana per CARBOIDRATI totali, ZUCCHERI e FIBRA alimentare: valori su base giornaliera

LARN PER CARBOIDRATI TOTALI, ZUCCHERI E FIBRA ALIMENTARE

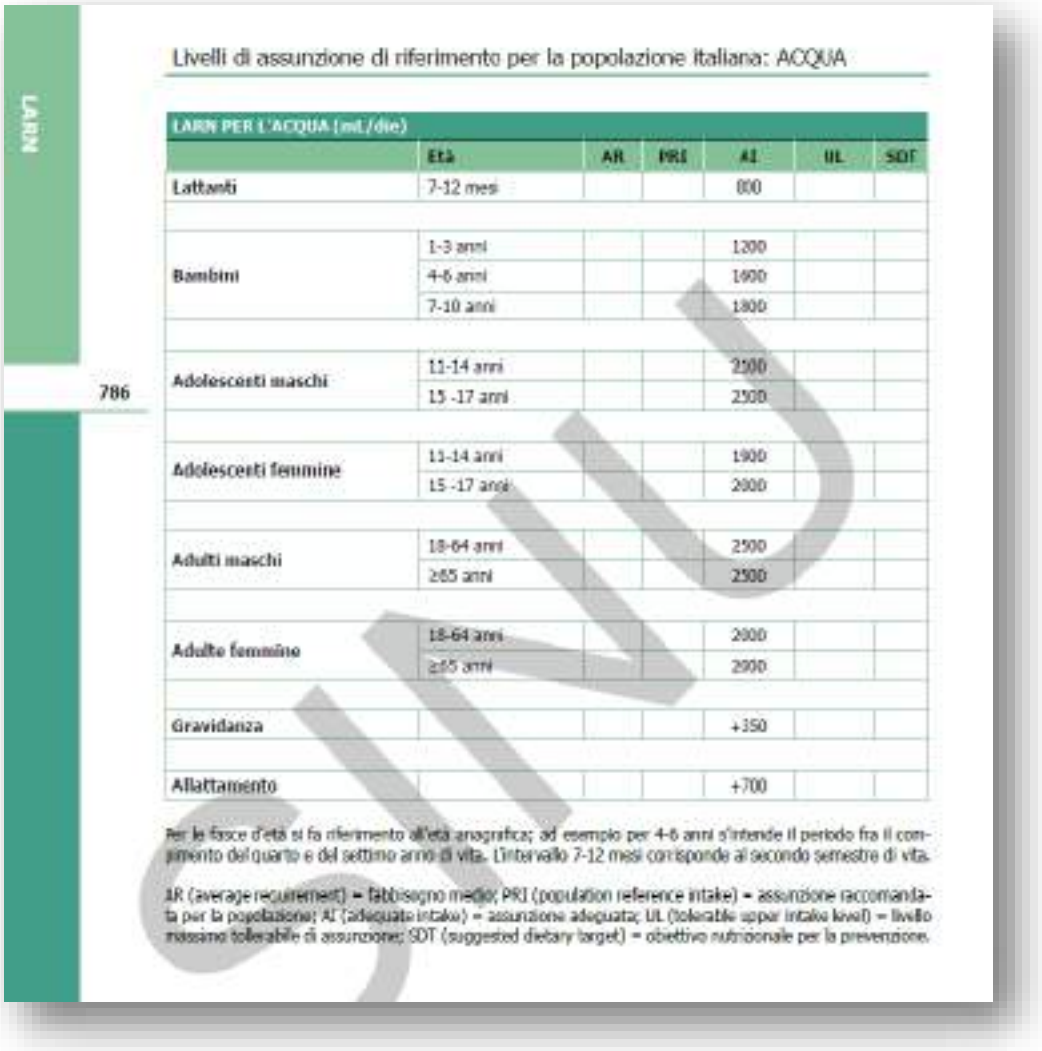
	SDT Obiettivo nutrizionale per prevenzione	AI Assunzione adeguata	RI Intervallo di riferimento per l'assunzione di nutrienti
Carboidrati totali	Prediligere fonti alimentari amidacee a basso GI, in particolare quando gli apporti di carboidrati disponibili si avvicinano al limite superiore dell'RI. Tuttavia, limitare gli alimenti in cui la riduzione del GI è ottenuta aumentando il contenuto in fruttosio o in lipidi.		45-60% En[1]
Zuccheri[2]	Limitare il consumo di zuccheri a <15% En. Un apporto totale >25% En (95° percentile di introduzione nella dieta italiana) è da considerarsi potenzialmente legato a eventi avversi sulla salute. Limitare l'uso del fruttosio come dolcificante. Limitare l'uso di alimenti e bevande formulati con fruttosio e sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio.		
Fibra alimentare	Preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra alimentare come fonte di fibra. Negli adulti, consumare almeno 25 g/die di fibra alimentare anche in caso di apporti energetici <2000 kcal/die.	Età evolutiva: 8,4 g/1000 kcal (2 g/MJ) Adulti: 12,6-16,7 g/1000 kcal; (3-4 g/MJ)	
Fonti alimentari	Consumare in modo continuativo almeno la metà degli alimenti a base di cereali in forma integrale, prevalentemente i prodotti intatti o poco processati; consumare almeno 5 porzioni/die di ortaggi e frutta, legumi e frutta a guscio; evitare o comunque ridurre al massimo il consumo di bevande zuccherate.		

SINU

➢ **LA POTENZA DELLE PROTEINE – ¼ DEL TUO PIATTO**: pesce, pollame, legumi e noci sono tutte fonti versatili di proteine – possono essere aggiunte alle insalate e si combinano bene con le verdure sul piatto. Limita la carne rossa ed evita le carni trasformate, come pancetta e salsicce.

➢ **OLI VEGETALI SANI – CON MODERAZIONE**: prediligi l'olio extravergine di oliva, e scegli oli vegetali sani, come soia, mais, girasole, arachide e altri. Evita gli oli parzialmente idrogenati, che contengono grassi trans, malsani. Ricorda che "povero in grassi" non significa "sano".

➢ **BEVI ACQUA:** evita le bevande gassate, zuccherate ed energetiche, limita il latte ed i latticini ad una o due porzioni al giorno, e limita i succhi ad un piccolo bicchiere al giorno.



LARN

786

Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ACQUA

LARN PER L'ACQUA (ml/die)	Età	AR	PRI	AI	UL	SDT
Lattanti	7-12 mesi			800		
Bambini	1-3 anni			1200		
	4-6 anni			1600		
	7-10 anni			1800		
Adolescenti maschi	11-14 anni			2500		
	15 -17 anni			2500		
Adolescenti femmine	11-14 anni			1900		
	15 -17 anni			2000		
Adulti maschi	18-64 anni			2500		
	≥65 anni			2500		
Adulte femmine	18-64 anni			2000		
	≥65 anni			2000		
Gravidanza				+350		
Allattamento				+700		

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 7-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

AR (average requirement) = fabbisogno medio; PRI (population reference intake) = assunzione raccomandata per la popolazione; AI (adequate intake) = assunzione adeguata; UL (tolerable upper intake level) = livello massimo tollerabile di assunzione; SDT (suggested dietary target) = obiettivo nutrizionale per la prevenzione.

SINU

➢ **MUOVITI:** mantenersi attivi è importante anche per il controllo del peso.

A CASA, A SCUOLA, FUORI CON GLI AMICI….

La **convivialità**, fondamento della Dieta Mediterranea e base della Piramide Alimentare, si attua a partire dalla tavola. **Condividere il pasto** con la famiglia, con i compagni a scuola e con gli amici rappresenta un momento unico nel quale si intrecciano valori relativi a sostenibilità, etica, legalità, intercultura e territorialità. Condividere il pasto significa condividere anche la propria giornata senza ricorrere all'utilizzo dei dispositivi elettronici (TV, cellulari, tablet…).

Di seguito alcune indicazioni per gestire il pasto serale, in combinazione con quello consumato a scuola e nel rispetto delle frequenze settimanale:

PRANZO A SCUOLA	**CENA A CASA**
	
Primo piatto asciutto*	Primo piatto in brodo**
Primo piatto in brodo	Primo piatto asciutto
Primo piatto di legumi	Primo piatto asciutto
Secondo piatto di carne	Secondo piatto di legumi, formaggi, pesce o uova (anche con verdure)
Secondo piatto di pesce	Secondo piatto di legumi, formaggi, carne, uova (anche con verdure) o insaccati
Secondo piatto di uova	Secondo piatto di legumi, carne, pesce
Piatto unico (pizza, lasagne, ravioli ecc…)	Legumi, carne, pesce, uova
Contorno di verdura cotta di stagione	Contorno di verdura cruda di stagione
Contorno di verdura cruda di stagione	Contorno di verdura cotta di stagione
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

*es.: pasta con passata di pomodoro, con verdure di stagione, con pesto…
** es.: vegetale, di carne, vellutate (es. zucca, zucchine, piselli, spinaci…)

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

FREQUENZE DI CONSUMO DI ALIMENTI E GRUPPI DI ALIMENTI RIFERITI AL PRANZO NELL'ARCO DELLA SETTIMANA SCOLASTICA

Le tabelle dietetiche elaborate per la ristorazione scolastica devono rispettare le indicazioni delle "Linee di Indirizzo Nazionale per la ristorazione scolastica" del Ministero della Salute, pertanto prevedere la varietà degli alimenti e dei gruppi alimentari nel rispetto delle frequenze di consumo.
A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e, a volte, mancanza di tempo per le preparazioni, non vengono consumati a casa. L'introduzione di alimenti nuovi può essere facilmente accettata se si supera l'eventuale iniziale rifiuto grazie alla collaborazione degli insegnanti e/o del personale addetto che stimola il bambino allo spirito di imitazione verso i compagni. Il menù deve essere elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, utilizzando anche alimenti tipici al fine di insegnare ai bambini il mantenimento delle tradizioni alimentari.

ALIMENTO/GRUPPO DI ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO
Frutta e vegetali*	1 porzione di frutta e 1 di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais…)	1 porzione tutti i giorni
Pane	1 porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

** L'OMS e il Ministero della Salute invitano a consumare almeno 5 porzioni al giorno (pari a circa 400 g) di frutta e verdura fresche, di stagione, colorate e del territorio*

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina



DEFINIZIONE DELLA PORZIONE STANDARD
UNITA' DI MISURA PRATICHE

Secondo la comunità tecnico/scientifica, la porzione standard è la quantità di alimento standard per la popolazione sana in considerazione del contenuto di energia e nutrienti e della tradizione alimentare italiana.

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE STANDARD	UNITA' DI MISURA PRATICA
 **LATTE E DERIVATI**	Latte	125 ml	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	Yogurt e altri latti fermentati	125 g	1 vasetto standard
	Formaggi freschi (<25% di grassi)	100 g Ricotta 150 g	1 mozzarella piccola, 4 ciliegine di mozzarella, 4 fettine tipo formaggio fuso, 2 e ½ di formaggio spalmabile
	Altri formaggi (>25% di grassi)	50 g	2 fettine tipo formaggio fuso, 2 e ½ cubetti di parmigiano, 2 cucchiai di formaggio cremoso, 2 e ½ formaggini 10 g – 1 cucchiaio di formaggio grattugiato
 **CARNE, PESCE E UOVA** **(comprese le alternative vegetali – ad es: seitan, burger vegetali…anche se con diversa composizione nutrizionale)**	Carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o di tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	Carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	Altre carni e frattaglie	100 g	1 fetta di petto di anatra, 1 fetta di carne di cervo, 5-6 pezzi di trippa, 1 fetta di fegato
	Salumi	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

 **CARNE, PESCE E UOVA**	Carne in gelatina	70 g	1 scatola piccola
	Pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	1 pesce piccolo, 1 filetto medio, 25 cozze, 3 gamberoni, 20 gamberetti
	Pesce, molluschi, crostacei conservati (peso sgocciolato)	50 g	1 scatola piccola di tonno sott'olio o in salamoia sgocciolato, 4-5 fette di salmone affumicato
	Uova	50 g	1 uovo di gallina
 **LEGUMI**	Legumi freschi o in scatola	150 g	½ piatto, una scatola piccola, 7-8 cucchiai
	Legumi secchi	50 g	3-4 cucchiai
 **CEREALI E DERIVATI, PSEUDOCEREALI E TUBERI**	Pasta, cous cous, riso, mais, farro, orzo, quinoa, farine…	80 g	circa 50 penne/fusilli, 6-8 cucchiai di pastina, 4 cucchiai di riso/farro/orzo/quinoa, 6-8 cucchiai di farina 100 g pasta fresca (es: tagliatelle all'uovo), 125 g pasta ripiena (es: ravioli, tortellini…), 250 g lasagna, 50 g pasta di legumi 100%, ½ porzione per minestre in brodo e semolini
	Pane	50 g	1 panino piccolo, 1 piccola rosetta o michetta (vuote)
	Sostituti del pane (cracker, grissini, friselle, tarallini, gallette…)	30 g	5 crackers, 1 frisella, 3-4 tarallini, 3-4 gallette
	Prodotti da forno dolci (brioche, croissant, cornetti, biscotti, merendine, barrette…)	30 g	1 brioche (o croissant) piccola o ½ brioche grande, 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi, una merendina, una barretta

 **CEREALI E DERIVATI, PSEUDOCEREALI E TUBERI**	Cereali per la colazione e fette biscottate	30 g	6-8 cucchiai di fiocchi di mais, 5-6 cucchiai di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiai di muesli, 3-4 fette biscottate
	Patate e altri tuberi	200 g	2 patate piccole, 200 g di gnocchi di patate
	Pizza (tipo Margherita)	200 g	½ Pizza Margherita, 50 g pizza bianca e focaccia
 **VERDURE E ORTAGGI**	Insalata a foglia	80 g	1 scodella grande
	Verdure e ortaggi	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle, ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane, ecc. cotti
 **FRUTTA**	Frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia, ecc.), 2-3 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini, ecc.)
	Frutta secca disidratata	30 g	3 albicocche/fichi secchi/ datteri, 2 cucchiai rasi di uvetta, 2 prugne secche, ecc.
 **FRUTTA SECCA A GUSCIO E SEMI OLEOSI**	Noci, nocciole, pistacchi, mandorle, semi di lino, semi di sesamo, semi di zucca, ecc.	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiai rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole, ecc.
 **GRASSI DA CONDIMENTO**	Oli (extravergine di oliva, di semi, di mais…)	9 g	1 cucchiaio (10 ml)
	Burro, strutto e lardo	10 g	½ noce, 1 unità di confezione alberghiera, 1 fetta sottile

 **CONDIMENTI E SUGHI**	Pesto (alla genovese, alla trapanese, ecc.)	40 g	2 cucchiai
	Sughi pronti (arrabbiata, ragù, ecc.)	90 g	4 cucchiai
 **ACQUA**	Acqua di rubinetto o imbottigliata	200 ml	1 bicchiere medio (da acqua)
 **BEVANDE ANALCOLICHE**	Spremute, succhi di verdura e di frutta 100%, tè, tisane ed altre bibite non zuccherate (senza zuccheri aggiunti)	200 ml	1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick piccolo o 1 bottiglietta in vetro media
	Bibite zuccherate (con zuccheri aggiunti)	150 ml	1 bicchiere di plastica medio o 1 lattina piccola
	Caffè/orzo	30 ml 50 ml	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka
 **DOLCIUMI**	Zucchero, miele, caramelle	5 g	1 cucchiaino raso, 1-2 caramelle medie
	Marmellata	10 g	1 cucchiaino colmo
	Torte, gelati, dolci al cucchiaio Budini e sorbetti	70 g 100 g	1 fetta, 1 coppetta
	Cioccolato, cioccolatini, creme spalmabili	10 g	1 quadretto, 1 cioccolatino, 1 cucchiaino colmo
 **SNACK SALATI**	Patatine, pop-corn, salatini	25 g	1 bustina monoporzione

GUIDA AI METODI DI COTTURA

Per una alimentazione di qualità non è sufficiente soltanto l'utilizzo di materie prime adeguate ma anche la modalità con cui esse vengono cucinate. Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici e non troppo prolungati, che limitino l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali e organolettiche degli alimenti.



Bollitura/Lessatura: la perdita parziale di sali minerali e vitamine che comporta tale metodica può essere limitata prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. pentola a pressione).



Cottura al vapore: consente una minore perdita di sali minerali e di vitamine rispetto alla lessatura.



Cottura al forno: consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati) e con qualche accorgimento (carta da forno, teglie in materiale antiaderente) permette di ridurre l'utilizzo di grassi da cottura.



Cottura alla griglia/alla piastra: scegliere griglie/piastre in materiale antiaderente in cui è possibile controllare la temperatura. Non consumare la "bruciacchiatura" degli alimenti. Evitare di salare gli alimenti prima di cuocerli.



Frittura: i grassi più adatti alla frittura risultano gli oli d'oliva e d'arachide perché più resistenti al calore. E' importante non superare la temperatura di 180° e non aggiungere sale e spezie durante la frittura per evitare l'alterazione degli oli. Dopo la frittura è bene agevolare, mediante scolatura, l'eliminazione dell'eccesso di olio assorbito dall'alimento e cambiare frequentemente l'olio. Il metodo di cottura della frittura è da utilizzarsi occasionalmente non solo per la quantità di olio assorbita dagli alimenti ma anche per la formazione di sostanze potenzialmente tossiche, come l'acroleina, dovuta ad alterazioni durante la cottura.

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina



GUIDA ALLA LETTURA DELLE ETICHETTE

L'etichetta è la carta di identità di un prodotto, serve ad avere informazioni utili sulla composizione degli alimenti e aiuta a fare delle scelte alimentari più consapevoli. L'etichetta riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata. Tra le indicazioni più importanti troviamo:

Elenco degli ingredienti: fondamentale per comprendere la qualità nutrizionale del prodotto. Gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente di peso, il primo ingrediente è quello presente in quantità maggiore.
Secondo le nuove norme di etichettatura, **gli alimenti che possono essere causa di insorgenza di allergie devono essere molto chiaramente indicati in etichetta – o in carattere più grande – o in grassetto – o in colore diverso –** sia se presenti come ingredienti che se contenuti come additivi, coadiuvanti o possibili contaminanti da pratiche di lavorazione del prodotto stesso.
Il Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori con lo scopo di tutelare ulteriormente la salute dei consumatori e assicurare un'informazione chiara e trasparente.
Con il D. Lgs. 8/2/2006 viene previsto che in etichetta vengano indicate tutte le sostanze aggiunte che hanno caratteristiche allergeniche, anche se contenute in tracce.

ELENCO DEGLI ALLERGENI ALIMENTARI
(AI SENSI DEL REG. CE 1169/11, D. LGS. 109/92, 58/2009 E S.M.I.)

CEREALI contenenti **GLUTINE** (grano, segale, orzo, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
UOVA e prodotti a base di uova
PESCE e prodotti a base di pesce
LATTE UHT (lattosio) * e prodotti a base di latte
SEDANO e prodotti a base di sedano
SENAPE* e prodotti a base di senape
SOIA e prodotti a base di soia
SEMI DI SESAMO e prodotti a base di semi di sesamo
ANIDRIDE SOLFOROSA SOLFITI
LUPINI e prodotti a base di lupini
MOLLUSCHI e prodotti a base di molluschi
CROSTACEI e prodotti a base di crostacei
ARACHIDI e prodotti a base di arachidi
FRUTTA A GUSCIO: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti



Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

Altro aspetto importante dell'etichettatura degli alimenti sono le **indicazioni nutrizionali e sulla salute** (**claims**), disciplinate dal Regolamento (CE) 1924/2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari. L'indicazione nutrizionale è qualunque indicazione che "affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute all'energia (valore calorico) che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta; e/o alle sostanze nutritive o di altro tipo che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene". Esempi di claims sono: *a basso contenuto calorico, senza grassi saturi, senza zuccheri aggiunti, ad alto contenuto di fibre*…

Il termine minimo di conservazione (TMC) e **la data di scadenza:** entrambi indicano la durata di un prodotto. Il TMC identifica il periodo entro cui il produttore o il confezionatore garantisce l'ottimale mantenimento delle caratteristiche nutrizionali e organolettiche del prodotto venduto, mentre la data di scadenza indica il termine oltre il quale il prodotto potrebbe alterarsi e diventare pericoloso per la salute di chi lo consuma. La data di scadenza è utilizzata per alimenti preconfezionati rapidamente deperibili dal punto di vista microbiologico (ad esempio, latte fresco, yogurt, ecc.) e indica che quel prodotto oltre quella data non può essere consumato.

Etichetta Nutrizionale: sono obbligatorie indicazioni sul valore energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale. La dichiarazione nutrizionale può essere integrata in maniera facoltativa con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, minerali, vitamine e fibre.



ATTENZIONE AGLI INGREDIENTI NASCOSTI!!

La lettura delle etichette alimentari permette di compiere scelte alimentari consapevoli, scegliendo prodotti alimentari con una qualità nutrizionale migliore.

Spesso nei prodotti confezionati ed ultra processati per renderli più palatabili vengono aggiunti grassi, spesso saturi, zuccheri e sale ma vengono aggiunti anche gli **additivi alimentari**, per dare delle caratteristiche particolari agli alimenti, come ad esempio mantenere o migliorare la conservazione, la freschezza, il gusto, la consistenza o l'aspetto. Molte sostanze impiegate come additivi sono presenti in natura (es: vitamina C, licopene, pectina…), altre sono di origine animale o minerale ma altre ancora possono essere anche sintetizzate chimicamente. Nell'Unione Europea (UE) tutti gli additivi alimentari sono identificati da un numero preceduto dalla lettera E e la loro sicurezza viene valutata prima che ne venga autorizzato l'impiego. Sono autorizzate nell'UE oltre 300 sostanze come additivi alimentari, tra i quali antiossidanti, coloranti, emulsionanti, stabilizzanti, gelificanti, addensanti, conservanti e dolcificanti. Scegliere alimenti freschi, naturali, di stagione e del territorio, che non abbiano subito tante fasi di lavorazione industriale, significa scegliere alimenti che contengano naturalmente dei nutrienti preziosi e che contribuiscano ad una crescita equilibrata e ad un mantenimento ottimale dello stato di salute.

IL MOVIMENTO: ALLEATO DELLA SALUTE

Movimento e alimentazione sono due facce della stessa medaglia e sono l'una per l'altra indispensabili e insostituibili. Movimento e alimentazione sana sono due dei fattori di rischio modificabili, sui quali si può agire per ridurre il rischio di sovrappeso/obesità e patologie cronico-degenerative associate (es: malattie cardio e cerebro vascolari, diabete mellito, dislipidemie, ipertensione arteriosa…).
La corretta alimentazione, varia ed equilibrata, permette di avere energie e forza per affrontare la giornata, favorire un buon metabolismo dei nutrienti, stimolare la crescita e il mantenimento del tono muscolare e garantire protezione verso i processi di ossidazione cellulare. Il movimento esplica numerosi benefici, tra cui:

- Contribuire a mantenere la salute
- Prevenire diverse malattie cronico-degenerative (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, cancro…)
- Ridurre l'accumulo di grasso corporeo, migliorando la sensibilità all'insulina
- Migliorare le capacità respiratorie e la circolazione sanguigna
- Migliorare il sistema digestivo e aumentare la velocità del transito gastrointestinale
- Prevenire l'osteoporosi e la sarcopenia (riduzione della massa muscolare)
- Potenziare il sistema immunitario
- Migliorare la qualità del sonno
- Favorire lo sviluppo e la coordinazione
- Aiutare la concentrazione
- Migliorare il tono dell'umore e favorire la socializzazione.

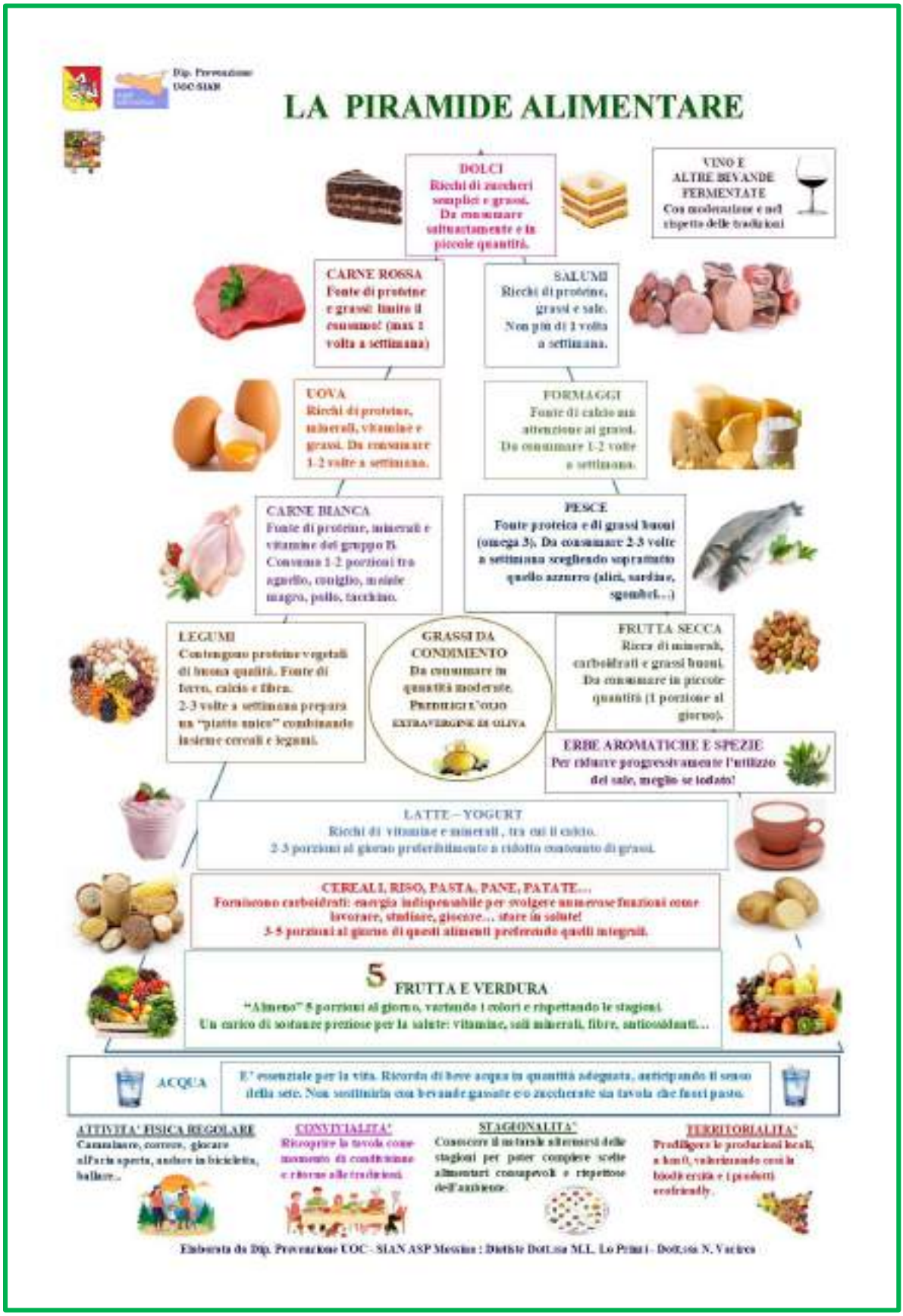


È importante chiarire che non c'è bisogno di praticare sport a livello agonistico per godere di questi vantaggi, mentre è essenziale indirizzare i bambini verso il piacere di muoversi abitualmente ogni giorno soprattutto nel proprio ambiente familiare oltre che scolastico. L'influenza della famiglia sullo stile di vita, le scelte alimentari e l'attività fisica è parte di un processo educativo che coinvolge il bambino già nei primi anni di vita. In famiglia il bambino non solo impara a relazionarsi con il mondo attraverso il modello e lo stimolo dei genitori, ma può apprendere uno stile di vita sano e attivo, necessario per poter crescere in salute e per far nascere le prime motivazioni che avvicinano all'attività sportiva. La famiglia svolge, pertanto, un ruolo fondamentale nella promozione dell'attività fisica, ma anche nel mantenimento dell'impegno e il proseguimento dell'attività sportiva. Lo sport può avere un ruolo rilevante nella vita familiare, poiché può svolgere una funzione di supporto all'attività educativa dei genitori. Inoltre, la condivisione di interessi e passioni sportive favorisce il dialogo tra i componenti familiari, permette di stare insieme e mette le generazioni a confronto.
A questo proposito possono essere utili pochi consigli da attuare in famiglia:

- Andare a scuola a piedi o in bici quando possibile
- Salire le scale invece di prendere l'ascensore
- Organizzare passeggiate o gite alla scoperta del territorio
- Fare ogni giorno attività motoria con i piccoli e giocare con loro possibilmente all'aria aperta



Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina



Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina


"IL MOVIMENTO"
ALLEATO DELLO STILE DI VITA MEDITERRANEO
Ridurre a non più di 1 ora al giorno
SEDENTARIETA'
UTILIZZO ECCESSIVO DEI DISPOSITIVI ELETTRONICI
Stare seduti per più di 30 minuti, guardare la TV...
...Utilizzare il PC, smathphone, tablet e videogiochi.
ATTIVITÀ DA SVOLGERE DURANTE IL TEMPO LIBERO
1 volta la settimana
Gite, conoscenza e riscoperta dei luoghi del territorio...
... Attività da svolgere all'aria aperta.
ATTIVITÀ MOTORIA ORGANIZZATA
3-4 volte la settimana
Tennis, basket, pallavolo, calcio...
...Nuoto, atletica, pallamano, danza, rugby.
ATTIVITÀ DI ROUTINE
4-5 volte la settimana
Aiutare in casa con le faccende domestiche...
... Giocare con i coetanei.
OGNI GIORNO
Andare a scuola o lavoro a piedi o in bici, camminare...
...Salire le scale, portare a passeggio il cane.



Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

LO STILE DI VITA SANO IN FAMIGLIA: DALLA TEORIA ALLA PRATICA



- Fate la lista della spesa e prediligete alimenti freschi, naturali e non processati o confezionati
- Imparate a leggere le etichette alimentari e scegliete gli alimenti confezionati con il minor numero di ingredienti
- Aumentate il consumo di prodotti vegetali sia a tavola che nei fuori pasto perché ricchi di sostanze preziose (acqua, vitamine, sali minerali, fibre e sostanze bioattive – antiossidanti)
- Rispettate la stagionalità e variate i colori (bianco, rosso, verde, giallo-arancione, viola)
- Variate i cibi, rispettando le frequenze di consumo, e non seguite piani alimentari monotoni
- Limitate il consumo di alimenti ultra processati perché ad elevato contenuto energetico, ricchi in zuccheri, grassi, sale e addizionati di altre sostanze (es: additivi, coloranti…) e scegliete prodotti non trattati, locali, del territorio e a km 0
- Ricordate di consumare la prima colazione e suddividete la giornata alimentare in 5 pasti sani, bilanciati ed equilibrati
- Non parlate di "dieta" ai bambini ma di buone abitudini alimentari che permangano per la vita: non ci sono cibi proibiti ma solo cibi che vanno combinati nel modo giusto e consumati con moderazione
- Bevete almeno 8-10 bicchieri di acqua minerale naturale al giorno e non sostituitela con succhi di frutta, bevande zuccherate e/o energetiche
- Condividete la tavola e momenti di socialità spegnendo i dispositivi elettronici
- Sperimentate in cucina le ricette della tradizione, insieme ai genitori e ai nonni
- Rendete l'attività fisica qualcosa di piacevole per tutta la famiglia: unite il movimento alla conoscenza del territorio e dei prodotti che lo caratterizzano
- Riducete il tempo davanti alla TV e ai dispositivi elettronici (cellulari, tablet, videogiochi…), fate movimento all'aria aperta o scegliete lo sport che più preferite!

DATE IL BUON ESEMPIO!

I BAMBINI HANNO BISOGNO DI IMPARARE DAGLI ADULTI CHE LI CIRCONDANO (GENITORI, NONNI, INSEGNANTI…) SANE ABITUDINI ALIMENTARI E STILI DI VITA CORRETTI, CHE FAVORISCANO IL LORO SVILUPPO E PROMUOVANO LA SALUTE.



Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

LE RICETTE CON I COLORI DELLA VITA…
IDEE PER CHI CUCINA IN FAMIGLIA!

IDEE PER LA COLAZIONE

PER I PIÙ PICCOLI	*PER I PIÙ GRANDI*
CREMA DI LATTE O LATTE CON BISCOTTI 	 **SPREMUTA DI ARANCE** **PANE CON FARINE RAFFINATE E MARMELLATA**
	 **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE** **PANE CON FARINE RAFFINATE E OLIO EVO** 
	 **LATTE E FETTA DI TORTA/CIAMBELLA FATTA IN CASA**

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

RICETTA
"CIAMBELLA ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA"

INGREDIENTI



340 g di farina
120 g di zucchero
125 g di yogurt bianco
70 g di olio extravergine d'oliva
3 uova
Buccia grattugiata di 1 limone
1 bustina di lievito per dolci
q.b. di zucchero a velo

PROCEDIMENTO

Mettete in una ciotola grande o in quella della planetaria le uova con lo zucchero e montatele insieme fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso (senza planetaria utilizzate le fruste elettriche). Unite l'olio extra vergine d'oliva e continuate a lavorare il composto con le fruste.
Quindi unite lo yogurt e la farina nella quale avrete unito il lievito. Aggiungete anche la buccia di limone grattugiata e mescolate bene il tutto con un cucchiaio di legno. Oliate bene uno stampo da ciambella e versatevi dentro il composto.
Infornate a 180° e cuocete per circa 30 minuti o comunque fino a quando la ciambella non sarà diventata ben dorata (fate la prova stecchino)
Fate intiepidire la ciambella, togliete dallo stampo e spolverizzate con lo zucchero a velo!

RICETTA
"BISCOTTINI FACILI FACILI FATTI IN CASA"

INGREDIENTI



250 g di farina
70 g di zucchero
60 ml di latte tiepido
30 g di olio extravergine di oliva
1 uovo
Buccia grattugiata di 1 limone
1 cucchiaino di lievito per dolci

PROCEDIMENTO

Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e lavorateli con un cucchiaio o con le fruste. Controllate di aver ottenuto un impasto omogeneo e lavorabile, se necessario impastare ancora. Stendere l'impasto in una sfoglia di circa 1 cm e, con le apposite formine o mano, ricavare le forme desiderate. Disporre i biscottini su una placca da forno ricoperta di carta forno e infornare in forno preriscaldato statico a 180° per 18 minuti circa.

IDEE PER SPUNTINI E MERENDE SALUTARI



- **FRUTTA E ORTAGGI DI STAGIONE**
  Es: banane, kiwi, mele, susine, carote, cetrioli…



- **YOGURT BIANCO CON AGGIUNTA DI CEREALI E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**
  Es: pesche, pere, melone, prugne durante i mesi estivi
  Es: mele, banane, arance durante i mesi invernali





- **MEZZO PANINO con olio EVO**
  oppure **con pomodoro fresco e origano**



- **CRACKERS preferibilmente con farine non raffinate e senza sale in superficie**

- **FRUTTA SECCA E SEMI**



RICETTE PER I PRIMI PIATTI

"VELLUTATA DI ZUCCA E CAROTA"

INGREDIENTI per 4 persone



750 g di zucca (pesata pulita)
250 g di carote (pesate pulite)
1/2 cipolla piccola
2 mestoli colmi di brodo vegetale
2 cucchiai di olio extravergine di oliva + 1 per condire
Rosmarino fresco q.b.
Sale iodato

PROCEDIMENTO

Preparate circa 500 g di brodo con verdure crude di stagione. Sbucciate la zucca e pelate le carote. Tagliate tutto a pezzettini. In una casseruola capiente, inserite 2 cucchiai di olio e la cipolla affettata. Fate rosolare per 1 minuto. Aggiungete le carote a pezzettini. Girate a fiamma veloce, per 1 minuto, in modo che le carote si insaporiscano. Aggiungete quindi 1 mestolo di brodo caldo e 2 rametti di rosmarino: lasciate cuocere 7 – 8 minuti. Aggiungete quindi la zucca a pezzetti, un altro mestolo di brodo, un altro rametto di rosmarino e girate. Richiudete con il coperchio e lasciate stufare per 10 minuti a fuoco basso. Trascorso il tempo indicato schiacciate con la forchetta. Se le verdure sono morbide allora il composto è pronto. Aggiungete poco sale iodato.
A questo punto realizzate la vellutata di zucca e carote, frullando il composto con un minipimer, avendo cura di eliminare prima i rami di rosmarino. Frullate bene affinchè otteniate una crema morbida e senza grumi o pezzettini. Se necessario aggiungete 1 cucchiaio di brodo. Servite la vellutata di zucca e carote calda con un filo d'olio e se gradite 2 cucchiai di parmigiano grattugiato.

"RISOTTO CON FIORI DI ZUCCA"

INGREDIENTI per 4 persone



200 g di riso (possibilmente basmati)
500 g di fiori di zucca
1 cipolla
Prezzemolo q.b.
Brodo vegetale q.b.
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
Sale iodato

PROCEDIMENTO

Mettete a rosolare in una casseruola la cipolla tritata e i fiori di zucca mondati e lavati con parte del brodo vegetale. Aggiungete il riso e poco per volta il rimanente brodo (precedentemente preparato con acqua, poco sale e prezzemolo). Servite a fine cottura con l'olio EVO a crudo.

"PASTA CON MACCO DI FAVE"

INGREDIENTI per 4 persone

500 g di fave secche decorticate (meglio se fave di tipologia Cottoia)
120 g di spaghetti spezzati
1 cipolla dorata piccola
1 carota
1 costa di sedano
Finocchietto selvatico q.b.
Poco rosmarino tritato finemente
Olio di oliva extravergine
Uno spicchio di aglio in camicia
Sale iodato



PROCEDIMENTO

Per preparare il macco di fave siciliano, sciacquate accuratamente le fave secche e mettetele a bagno per 2 ore in acqua fredda. Tagliate a dadini la carota e il sedano e a fettine sottili la cipolla. Soffriggete le verdure e l'aglio in camicia nell'olio extravergine di oliva, quindi rimuovete l'aglio e unite le fave secche ben scolate. Rosolate il tutto e coprire con acqua. Coprite il macco di fave con un coperchio e fate cuocere a fuoco basso finché le fave non inizieranno a disfarsi: mescolate spesso e aggiungete ogni tanto acqua tiepida perché le fave tendono ad addensare il liquido di cottura. Quando avrete ottenuto una crema densa e profumata, con piccoli pezzi di fave all'interno, aggiustate con poco sale iodato, unite il rosmarino e il finocchietto selvatico tritati finemente.
A questo punto aggiungete gli spaghetti spezzati fino a cottura e condite con un filo di olio extravergine di oliva crudo.

RICETTE PER SECONDI PIATTI DI PESCE

"TOTANI CON PISELLI"

INGREDIENTI per 4 persone



600 g di totani freschi
Piselli verdi biologici
Prezzemolo q.b.
n°2 Patate
1 cipolla
Sale iodato
Olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Pulite e lavate i totani. Tagliateli a rondelle, metteteli in casseruola con i pisellini verdi, la cipolletta e le patate tagliate e fate cuocere per circa mezz'ora. Condite con poco sale iodato e olio extravergine di oliva.

"ALICI GRATINATE AL FORNO CON ZUCCHINE"

INGREDIENTI



600 g di alici fresche
2 grosse zucchine
3 cucchiai di pane grattugiato
Basilico q.b.
Olio extravergine di oliva
Sale iodato

PROCEDIMENTO

Lavate ed asciugate le alici. Formate degli strati alternati fra alici e zucchine in una terrina; condite con basilico, olio extravergine di oliva e poco sale iodato. Aggiungete una manciata di pane grattugiato nell'ultimo strato e infornate a 180° per 30 minuti.

“DENTICE AL CARTOCCIO CON CARCIOFI”

INGREDIENTI



500 g di dentice
500 g di cuori di carciofi
2 arance
Pomodorini di Pachino q.b.
Rosmarino q.b.
Olio extravergine di oliva
Sale iodato

PROCEDIMENTO

Pulite il dentice, ponetelo in una teglia insieme ai carciofi precedentemente puliti e tagliati, i pomodorini, le arance affettate con poco olio extravergine di oliva e sale iodato.
Avvolgetelo in carta da forno e cuocete in forno a 200° per circa 60-70 minuti.
Diliscate e servite accompagnato dalle verdure e dal sughetto di cottura.

RICETTE PER SECONDI PIATTI DI CARNE

"SPEZZATINO DI CARNE CON PATATE"



INGREDIENTI



1 kg di carne di vitello
1 kg di patate
100 g di sedano, carota e cipolla tritati
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 mazzetto di aromi misti (salvia, rosmarino, timo)
Pomodori pelati q.b.
Brodo con acqua e verdure q.b.
Sale iodato

PROCEDIMENTO

Rosolate il misto di aromi nell'olio extravergine di oliva. Nel frattempo tagliate a cubetti di due centimetri la carne. Aggiungetela al misto di aromi, facendola rosolare bene su tutti i lati a fuoco vivace. Regolate con poco sale iodato. Aggiungete il brodo. Aggiungete anche le erbe aromatiche e i pomodori pelati. Cuocete il tutto per un'ora. Aggiungete poi le patate tagliate a tocchetti e uniteli in pentola. Cuocete per un'altra ora e servite.

"BRACIOLETTINE ALLA MESSINESE"



INGREDIENTI



400 g di braciole di vitello
Pangrattato circa 400 g
Prezzemolo fresco q.b.
Aglio q.b.
Sale iodato

PROCEDIMENTO

Dopo aver lavato e asciugato un mazzetto di prezzemolo fresco, tritatelo con un spicchio d'aglio e usate il trito per condire il pangrattato fine, aggiungendo poco sale iodato.
Ungete leggermente le fettine di carne con olio extravergine di oliva e mettete al centro della bracioletta un po' di mollica condita di pane ed un pizzico di aglio tritato.
Prima di infilare le braciolette sugli spiedi di legno, ricordate di lasciare questi ultimi in acqua o avvolgerne le estremità con carta d'alluminio, per evitare che brucino durante la cottura.
Le braciolette vanno cotte 2-3 minuti per lato (5 minuti circa in totale).

RICETTE PER CONTORNI/PIATTI UNICI

"INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI"





INGREDIENTI per 4 persone
4 grosse arance
2 finocchi
1/2 limone
1 cipolla
2 cucchiai di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO
Sbucciate le arance e tagliate gli spicchi a metà. Lavate i finocchi e spezzettateli per lungo per evitare la rottura delle fibre; lavate e tagliate la cipolla. Mettete il tutto in una ciotola, condite con olio extravergine di oliva e il succo di mezzo limone.

"INSALATA DI CAROTE E ZUCCHINE GRATTUGIATE"





INGREDIENTI
4 grosse carote
2 zucchine verdi
2 cucchiai di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO
Lavate e grattugiate le carote e le zucchine. Conditele con olio extravergine di oliva e servitele.

"CAPONATA SICILIANA SEMPLICE"





INGREDIENTI
200 g di zucchine
100 g di melanzane
100 g di pomodorini
1 cipolla
Basilico q.b.
Olio extravergine di oliva 4 cucchiai

PROCEDIMENTO
Tagliate a cubetti tutte le verdure, mettetele in casseruola con l'acqua e un filo di olio extravergine di oliva e fatele cuocere per circa 30 minuti.

"INSALATA ESTIVA (Piatto unico)"

INGREDIENTI per 2 persone
200 g di alici marinate
100 g di funghi freschi
2 medie patate
10 pomodorini di Pachino
1 cipolletta
Origano q.b.
Basilico fresco q.b.
Sale iodato



PROCEDIMENTO
Fate bollire le patate, spellatele e tagliatele a pezzetti. Aggiungete la cipolletta, i funghi precedentemente lavati e tagliati a fettine, i pomodorini e le alici marinate. Condite con olio extravergine di oliva, poco sale iodato, origano e abbondante basilico fresco e servite.

"CROCCHETTINE VERDI"

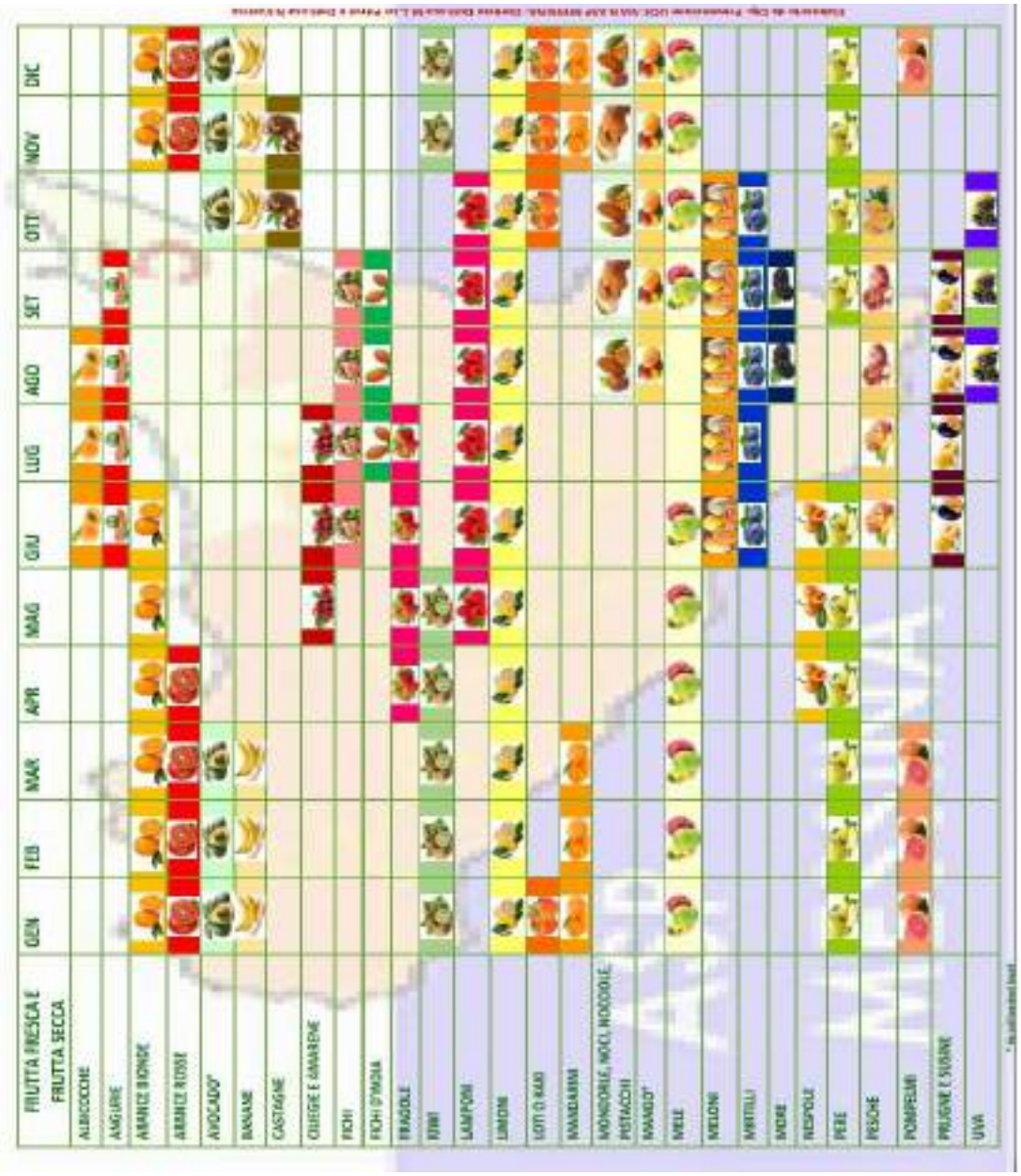
INGREDIENTI per 4 persone
400 g di spinaci
200 g di ricotta fresca vaccina
4 cucchiai di parmigiano grattugiato
2 uova
80 g di pangrattato
Sale iodato
Olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO
Frullate gli spinaci e mescolateli con la ricotta, il parmigiano, le uova e mezza dose del pangrattato. Salate il composto con poco sale iodato, formate delle polpettine passatele nel pangrattato rimanente. Disponete le polpettine su una teglia rivestita di carta da forno e cuocete per 20 minuti a 180°. A fine cottura aggiungete un filo di olio extravergine di oliva.

Per conoscere altre ricette tipiche della tradizione e caratterizzate dalla presenza di alimenti ricchi in iodio e a basso contenuto di sodio è possibile consultare la pubblicazione "Le ricette per la salute + iodio – sale" al seguente link: https://www.asp.messina.it/?p=488281

TABELLA STAGIONALITA' FRUTTA FRESCA E FRUTTA SECCA



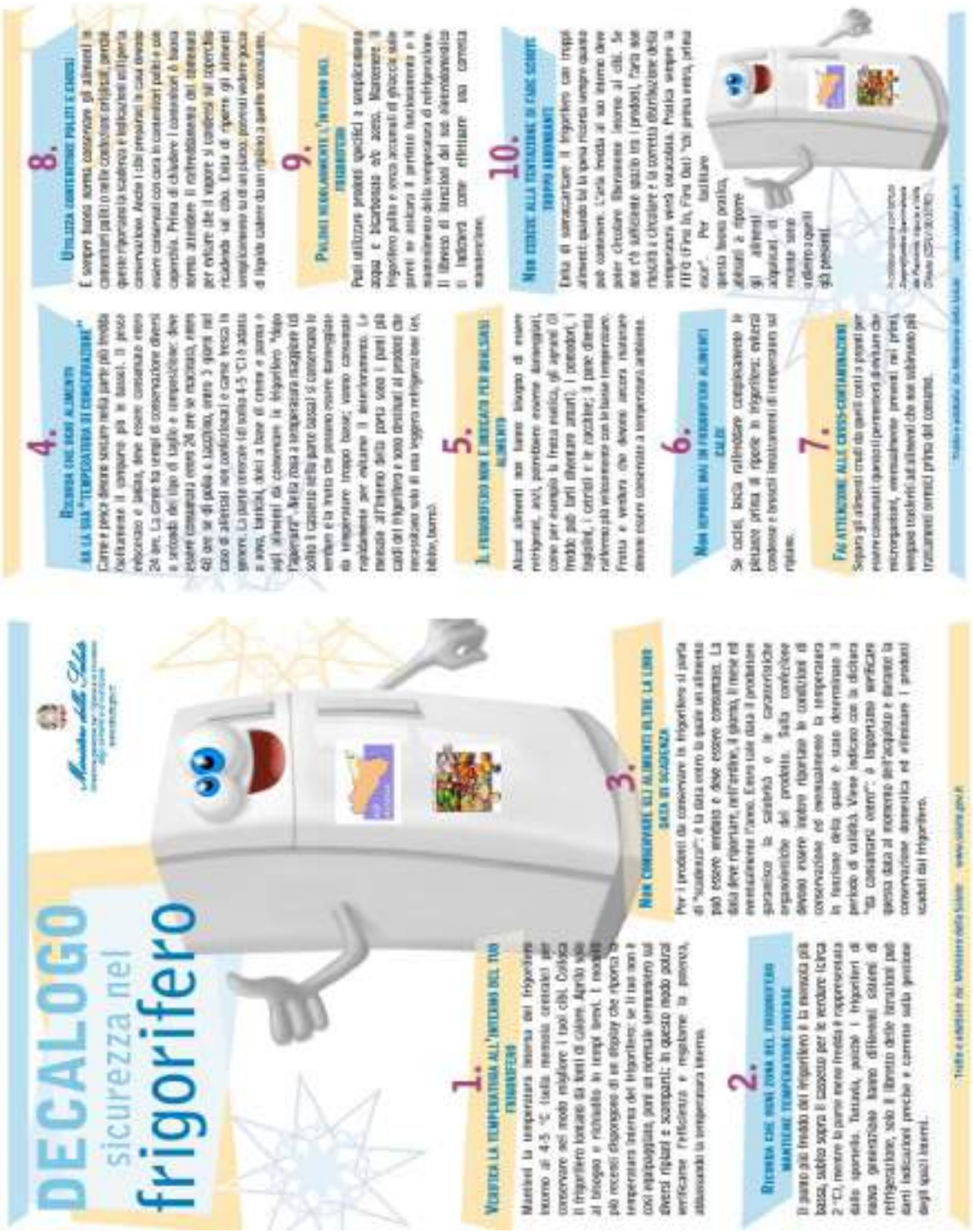
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

TABELLA STAGIONALITA' VERDURE E ORTAGGI



Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

DECALOGO SICUREZZA NEL FRIGORIFERO – Ministero della Salute



Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETA' PEDIATRICA

Ministero della Salute

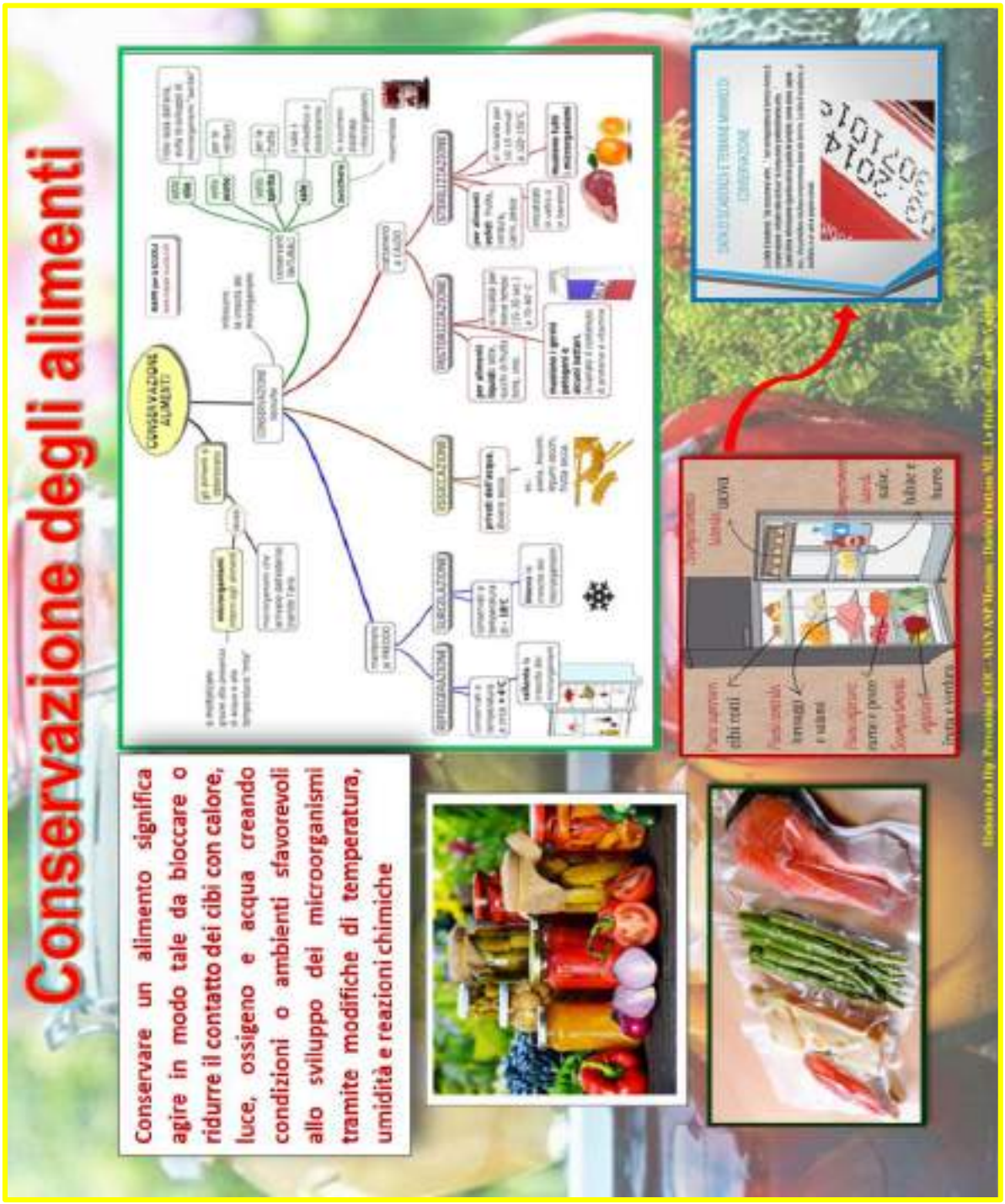


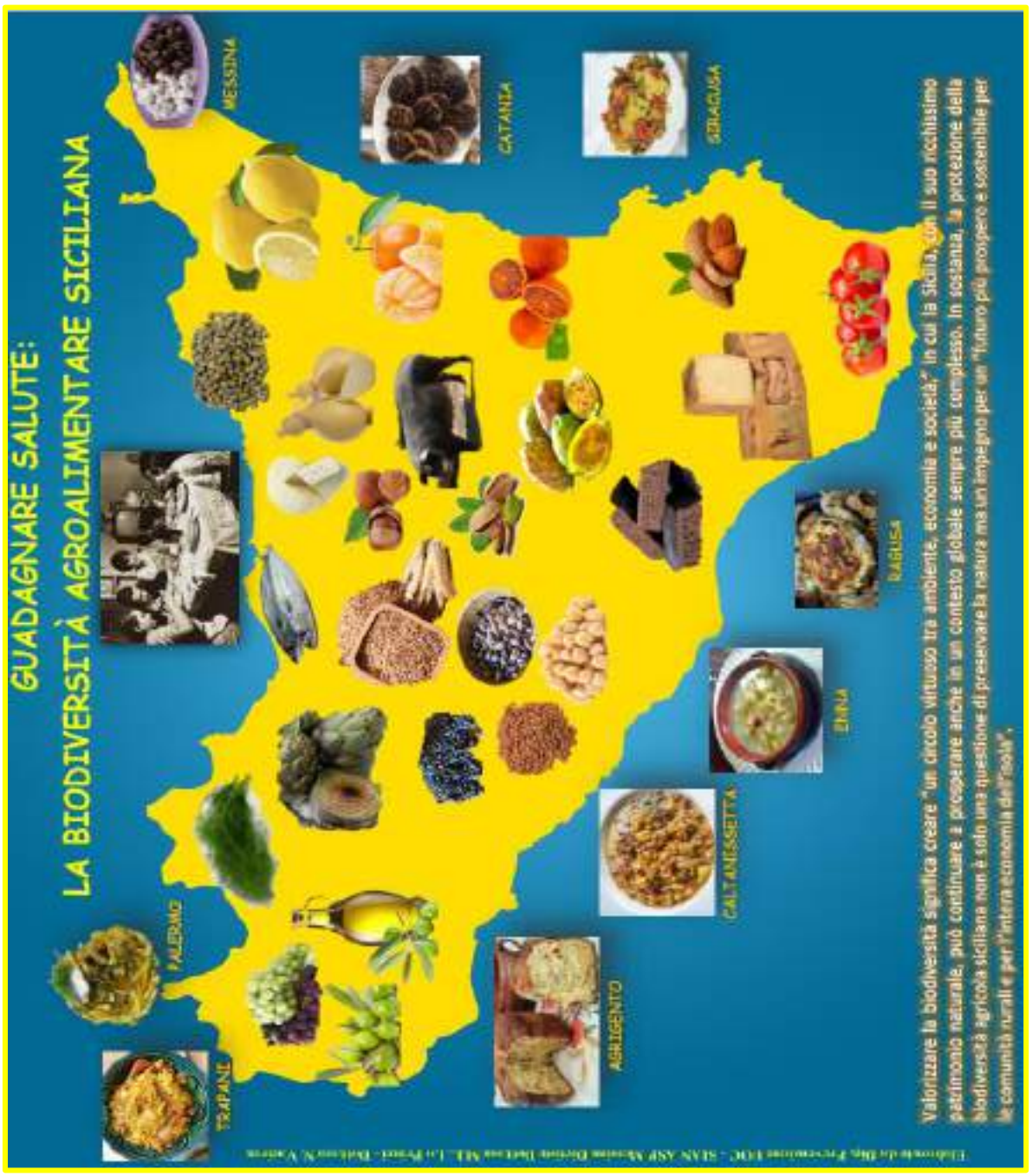
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina

SEZIONE POSTER



LA SOSTENIBILITA' ALIMENTARE
E ...AMBIENTALE
RISPETTA LA STAGIONALITÀ DEGLI ALIMENTI: FRUTTA E VERDURA RACCOLTI NEL GIUSTO MOMENTO DI MATURAZIONE GARANTISCONO MAGGIORE FRESCHEZZA E QUALITÀ NUTRIZIONALE (VITAMINE, SALI MINERALI, ANTIOSSIDANTI).
PREFERISCI PRODOTTI BIOLOGICI PERCHÉ VENGONO COLTIVATI SENZA L'USO DI PESTICIDI CHIMICI SINTETICI MA CON TECNICHE NATURALI (ES: ROTAZIONE DELLE COLTURE), ADOZIONE DI INSETTI BENEFICI), CHE RIDUCONO L'IMPATTO AMBIENTALE E SI IMPEGNANO A TUTELARE LA BIODIVERSITÀ DELLE SPECIE.
ACQUISTA PRODOTTI LOCALI 0 A Km 0. QUESTI CHE, COLTIVATI E RACCOLTI NELLE IMMEDIATE VICINANZE, GARANTISCONO MINORI EMISSIONI DI ANIDRIDE CARBONICA, MANTENGONO MEGLIO LE LORO PROPRIETÀ NUTRITIVE, SUPPORTANO ANCHE L'ECONOMIA LOCALE E NON SUBISCONO PERDITE FRESCHI RISPETTO A QUELLI CHE PERCORRONO LUNGHE DISTANZE PRIMA DI ARRIVARE SUGLI SCAFFALI DEI NEGOZI.
LIMITA IL CONSUMO DI CIBI ESOTICI... TANTO DI MODA MA POCO SOSTENIBILI! LA RICHIESTA CRESCENTE DI QUESTI PRODOTTI HA PORTATO AD UN AUMENTO DELLA DEFORESTAZIONE, ALLA PERDITA DI BIODIVERSITÀ E AL DETERIORAMENTO DELLE CONDIZIONI DI LAVORO NELLE REGIONI PRODUTTRICI.
RISPETTA IL GIORNO DI CARNE, SOPRATTUTTO QUELLA ROSSA, E PREFERISCI FONTI PROTEICHE DA ALLEVAMENTI BIOLOGICI, CHE PROMUOVONO LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE E PONGONO AL CENTRO DEL LORO OPERATO IL BENESSERE ANIMALE.
SEGUI LA STAGIONALITA' DEL PESCE: SCEGLIERE IL PESCE DI STAGIONE NON SOLO È VANTAGGIOSO PER L'AMBIENTE E L'EQUILIBRIO DELL'ECOSISTEMA MARINO, MA ASSICURA ANCHE FRESCHEZZA E QUALITÀ NUTRIZIONALE. INOLTRE, È SPESSO PIÙ CONVENIENTE DAL PUNTO DI VISTA ECONOMICO!!
SCEGLI LE UOVA BIOLOGICHE PROVENIENTI DA GALLINE ALLEVATE ALL'APERTO. QUESTO TIPO DI ALLEVAMENTO OFFRE CONDIZIONI PIÙ NATURALI AGLI ANIMALI, RENDENDO LE UOVA DI MIGLIORE QUALITÀ. PER RICONOSCERE LE UOVA BIOLOGICHE, BASTA OSSERVARE IL PRIMO NUMERO DEL CODICE ALFANUMERICO IMPRESSO SUL GUSCIO: QUELLE BIOLOGICHE SARANNO CONTRASSEGNATE CON UNO ZERO.
RIDUCI IL CONSUMO DI SNACK E CIBI INDUSTRIALI: SI TRATTA DI ALIMENTI SPESSO POCO NUTRIENTI MA RICCHI DI CONSERVANTI, COLORANTI, ALTRI ADDITIVI ED, INSIEME AL PACKAGING ELABORATO, CHE RICHIEDONO GRANDI QUANTITÀ DI RISORSE PER ESSERE PRODOTTI E CONSERVATI.


Conservazione degli alimenti
Conservare un alimento significa agire in modo tale da bloccare o ridurre il contatto dei cibi con calore, luce, ossigeno e acqua creando condizioni o ambienti sfavorevoli allo sviluppo dei microorganismi tramite modifiche di temperatura, umidità e reazioni chimiche


GUADAGNARE SALUTE:
LA BIODIVERSITÀ AGROALIMENTARE SICILIANA
MESSINA
CATANIA
SIRACUSA
RAGUSA
ENNA
CALTANISSETTA
AGRIGENTO
TRAPANI
PALERMO
Valorizzare la biodiversità significa creare "un circolo virtuoso tra ambiente, economia e società." In cui la Sicilia, con il suo inchiostro patrimonio naturale, può continuare a prosperare anche in un contesto globale sempre più complesso. In sostanza, la protezione della biodiversità agricola siciliana non è solo una questione di preservare la natura ma un impegno per un "futuro più prospero e sostenibile per le comunità rurali e per l'intera economia della Sicilia".

BIBLIOGRAFIA

- OKkio alla Salute - Epicentro - Istituto Superiore di Sanità
- La nuova piramide della Dieta Mediterranea - Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)
- Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica – Ministero della Salute
- Mangia a colori – Frutta e verdura 5 porzioni al giorno anche fuori casa – Ministero della Salute
- Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere – Ministero della Salute
- Linee guida per la ristorazione scolastica – Regione Sicilia G.U.R.S. n.134 del 11-6-2010
- V Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) 2024 - Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)
- Standard quantitativi delle porzioni- V Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) 2024 - Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)
- Linee guida per una Sana Alimentazione Revisione 2018 – CREA (Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione)
- Guida ai metodi per la cottura degli alimenti – ANDID (Associazione Nazionale Dietisti)
- The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, http://www.thenutritionsource.org e Harvard Health Publications, health.harvard.edu
- Circolare Ministero della Sanità 11 gennaio 1991, n. 1 Oli e grassi impiegati per friggere alimenti
- Attività fisica nei bambini e negli adolescenti – Ministero della Salute