



LA GIORNATA ALIMENTARE DEL BAMBINO IN **ETÀ SCOLARE**

“Scorrette abitudini alimentari e inadeguati stili di vita possono favorire il sovrappeso e l’obesità con ripercussioni negative sulla salute”

A cura di
D.ssa Anna Maria Marrocu
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
ASL Oristano

Ha collaborato:
Prof. Salvatore Ferraro
U.S.P. Oristano

Opuscolo scaricabile dal sito internet www.asloristano.it

Studio e realizzazione Grafica:
NERO a COLORI di Marcello Rosano · Oristano

Stampa:
Tipografia Ghilarzese

Presentazione

L'Assessorato Regionale alla Sanità e Assistenza Sociale ha reso noti i dati relativi ad un'indagine di sorveglianza nutrizionale condotta dalle Asl della Sardegna su un campione rappresentativo di bambini delle terze classi della scuola primaria.

Lo studio, realizzato in collaborazione con le istituzioni scolastiche e con le famiglie, ha evidenziato che anche nella popolazione sarda il sovrappeso e l'obesità sono un fenomeno in crescita e che già in giovane età sono presenti abitudini alimentari e stili di vita non corretti che richiedono attenzione.

Un dato particolarmente rilevante riguarda la non corretta ripartizione del cibo nell'arco della giornata e lo scarso equilibrio in termini di qualità e quantità degli alimenti assunti.

Questo opuscolo ha l'obiettivo di fornire un semplice e pratico strumento informativo, utilizzabile per armonizzare la giornata alimentare e favorire l'acquisizione di corrette abitudini alimentari.

Il Direttore Generale della ASL Oristano
Dott. Bruno Palmas

I primi anni di vita sono fondamentali per la formazione di una corretta educazione alimentare. La scuola, insieme alla famiglia, riveste un ruolo di primo piano nel veicolare modelli culturali corretti. Questo opuscolo nato dalla collaborazione di più enti, vuole essere uno strumento di informazione per le famiglie per ribadire l'importanza che riveste una sana alimentazione per la crescita dei propri figli. Nel testo sono riportati gli elementi essenziali per l'acquisizione di regole base da applicare nell'ambito familiare, in particolare l'importanza della varietà degli alimenti durante l'arco della giornata e della settimana. L'opuscolo verrà distribuito alle famiglie, ma anche agli insegnanti che vorranno utilizzarlo come strumento di supporto nell'ambito della loro attività didattica di educazione alla salute.

Il Direttore Coordinatore dell'USP di Oristano
Dott. Vincenzo Tortorella

Promuovere una corretta e sana alimentazione in un periodo in cui l'allarme sociale per sovrappeso e obesità è alto, deve diventare uno degli obiettivi primari anche della Pubblica Amministrazione. Per questo motivo l'Assessorato al Lavoro e Politiche Sociali della Provincia di Oristano, da sempre sensibile alla diffusione di buone prassi in termini di salute e prevenzione, ha preso parte con entusiasmo e convinzione alla realizzazione dell'opuscolo informativo dedicato alla corretta alimentazione infantile. Proporre un calendario alimentare sano ed equilibrato può essere uno strumento utile per le famiglie e tutti gli enti coinvolti nella sana crescita dei bambini.

L'Assessore alle Politiche Sociali della Provincia di Oristano
Mario Matta

PREMESSA

Rispetto al passato la necessità di consumare pasti fuori casa e, soprattutto per i bambini, il ricorso ai servizi di ristorazione collettiva è sempre più frequente. E' dimostrato che il gusto si modifica nell'arco della vita anche in relazione alla possibilità di conoscere ed assaggiare fin dalla tenera età cibi diversi; di conseguenza un'alimentazione monotona e ripetitiva può rappresentare una limitazione al normale processo di crescita e sviluppo del gusto. Inoltre un'alimentazione poco corretta o non equilibrata può avere ripercussioni negative sullo stato di salute in età adulta. E' condiviso il concetto che la consumazione del pasto a scuola non dovrebbe rappresentare solo un momento dedicato al soddisfacimento della sensazione di fame, ma sarebbe utile ed opportuno venisse sfruttato come occasione educativa per l'acquisizione di corrette abitudini alimentari, nonché di crescita culturale e relazionale, con il coinvolgimento di tutti coloro che a vario titolo sono interessati (scuola, famiglie, ASL, responsabili dei servizi mensa etc.), dalla cui positiva interazione, condivisione di obiettivi e collaborazione potrà dipendere l'efficacia dell'intervento.



L'ORGANISMO E' UNA MACCHINA PERFETTA: IMPARARE A SCEGLIERE IL CARBURANTE CON LA REGOLA DELLE 3Q

Per gli esseri viventi il cibo è molto di più che il carburante per l'automobile; infatti variando per tipologia e composizione, gli alimenti forniscono all'organismo, oltre all'energia anche tutto quanto è necessario per crescere, fabbricare nuove cellule e tessuti, riparare i danni, etc.

Inoltre, poiché una volta avviato, il funzionamento di un organismo vivente prosegue ininterrottamente per spegnersi solo alla fine del ciclo vitale, ne consegue che esso necessita di una corretta, adeguata e regolare assunzione di cibo.

Perché l'organismo sia messo in condizioni di funzionare al meglio è necessario adottare fin dalla giovane età alcune semplici abitudini alimentari che si possono riassumere nella





QUANDO

I MOMENTI DELLA GIORNATA ALIMENTARE

L'assunzione di cibo nell'arco della giornata deve essere distribuita in modo razionale: una buona prima colazione, uno spuntino leggero, un pranzo equilibrato, una merenda nutriente e una cena variata.



PRIMA COLAZIONE (circa 15 % delle calorie totali giornaliere)

Troppo spesso, già in età infantile, anche per l'esempio dei genitori, questo momento della giornata alimentare viene trascurato. Saltare la prima colazione, oltre a causare un basso livello di zuccheri nel sangue (ipoglicemia) a causa del digiuno, con conseguente riduzione della concentrazione mentale, si correla positivamente con l'obesità. Infatti una prima colazione assente o scarsa induce l'instaurarsi di circoli viziosi che oltre a portare squilibri nella dieta giornaliera del bambino, possono avere ripercussioni negative sullo stato di salute nell'età adulta.

Alcuni esempi di colazione adeguata:

- Latte con orzo o malto accompagnato da pane o fette biscottate con miele o marmellata
- Latte con biscotti secchi o integrali oppure con fiocchi di cereali
- Yogurt, con frutta fresca e pane
- Latte con una piccola fetta di torta casalinga
- Una spremuta fresca di agrumi e pane con marmellata o miele
-



SPUNTINO DI META' MATTINA (circa 5 % delle calorie totali giornaliere)

Dopo una colazione adeguata si può arrivare al pranzo con il giusto appetito consumando solo uno spuntino nutriente ma leggero.



Alcuni esempi di spuntino adeguato:

- **Un frutto di media grandezza**
- **Uno yogurt**
- **Un piccolo panino (normale o integrale) con farcitura leggera**
- **Una porzione di grissini**
-



PRANZO (circa 40% delle calorie totali giornaliere)

Rappresenta il pasto principale che deve fornire la maggiore quantità di calorie della giornata. E' fondamentale che esso preveda una ragionata introduzione e ripartizione dei principi nutritivi di cui l'organismo necessita. Tradizionalmente il pranzo italiano è costituito da un primo piatto, un secondo, un contorno, pane e frutta, ma, se gradito, ci si può orientare anche verso i piatti unici accompagnati da verdura e frutta.



MERENDA POMERIDIANA (circa 5/10% delle calorie totali giornaliere)

La merenda pomeridiana deve essere nutriente ed equilibrata, calibrata anche in relazione all'attività fisica svolta.

Alcuni esempi di merenda adeguata:

- **Latte con pane oppure con fette biscottate e marmellata**
- **Un prodotto da forno**
- **Frullato di latte e frutta fresca**
- **Yogurt alla frutta**
- **Una fetta di torta casalinga o di crostata con marmellata**
- **Budino alla vaniglia o cacao fatto in casa**
- **Gelato preferibilmente alla frutta**
-



CENA (circa 30/35% delle calorie totali giornaliere)

Il pasto serale rappresenta il momento conclusivo e di riequilibrio della giornata alimentare. Possibilmente deve essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo. Ad esempio, se a pranzo è stato consumato un primo piatto asciutto, la sera si può proporre una minestra (es. passato di verdure con pastina, riso o farro, oppure una minestra vegetale etc.). Se a pranzo è stata consumata la carne, a cena è consigliabile utilizzare altre fonti proteiche (pesce, uova, legumi, formaggio, etc.).



QUALE

I GRUPPI ALIMENTARI

- I Gruppo: cereali, loro derivati e tuberi
- II Gruppo: frutta e ortaggi
- III Gruppo: latte e derivati
- IV Gruppo: carne, pesce, uova e legumi
- V Gruppo: grassi da condimento e dolci

LE SCELTE ALIMENTARI

Non è corretto definire i cibi come buoni o cattivi, tutti forniscono, in misura diversa, elementi nutritivi indispensabili quali proteine, carboidrati, grassi, vitamine, acqua e tanto altro ancora. Poiché l'organismo ha bisogno di questi nutrienti nelle giuste proporzioni, è importante imparare ad assumerli in maniera equilibrata. Per facilitare l'orientamento della popolazione sana, a partire dagli anni '90, esperti nutrizionisti hanno elaborato uno schema di riferimento, coerente con lo stile di vita attuale e con la nostra tradizione alimentare, conosciuto come "*Piramide Alimentare Italiana*", che ha la funzione di una semplice guida e che traduce visivamente ed in termini pratici le scelte alimentari da adottare per seguire una sana ed equilibrata alimentazione.

Per soddisfare in maniera ottimale il fabbisogno nutrizionale, è necessario variare spesso gli alimenti attingendo ai diversi gruppi alimentari rappresentati nella piramide, ricordando che alla base si trovano gli alimenti che si possono utilizzare più liberamente (quelli di origine vegetale che sono propri della dieta mediterranea) mentre al vertice quelli più ricchi di calorie da consumarsi con limitazione (grassi, dolci, snacks).



Esempi di Piramide Alimentare



www.provincia.ps.it



Piramide regione Toscana



QUANTO

IL FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO

La quantità di energia necessaria per svolgere le funzioni vitali e le attività quotidiane, viene indicata come “*Fabbisogno Energetico Giornaliero*”, che viene espresso di solito in Kilocalorie. Il fabbisogno energetico non può essere indicato come valore assoluto, infatti esso varia in relazione a età, sesso, stato di salute, attività fisica svolta etc . Il rapporto fra energia introdotta con gli alimenti ed energia consumata definisce il Bilancio Energetico. Quando col cibo si introduce più energia di quanta se ne consuma, si parla di Bilancio Energetico Positivo, e poiché l’energia in eccesso non viene persa, viene accumulata sotto forma di grasso. Esistono studi scientifici predittivi riferiti ad una popolazione generale, in buono stato di salute, in base ai quali sono stati definiti, per fasce d’età, i Livelli Raccomandati di Assunzione giornaliera di Energia e Nutrienti (LARN). A titolo di esempio nella tabella che segue viene riportata la stima del fabbisogno energetico giornaliero per tre differenti fasce d’età, ripartito in cinque pasti:

Ripartizione giornaliera dei pasti	3- 6 anni	6-11 anni	11-15 anni
	Energia(kcal)	Energia(kcal)	Energia(kcal)
Colazione 15%	188 – 274	235 – 341	298 – 357
Spuntino 5%	62 – 91	78 – 114	99 – 119
Pranzo 40%	501 – 732	626 – 910	794 – 952
Merenda 10%	125 – 183	156 – 228	198 – 238
Cena 30%	375 – 550	469 – 682	595 – 714
TOTALE	1252 – 1829	1565 – 2275	1984 – 2380

Da linee guida della regione Veneto per la sicurezza e qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica



L'energia fornita dagli alimenti deve derivare in misura adeguata ed equilibrata da carboidrati, grassi e proteine, indispensabili per consentire all'organismo il regolare svolgimento dei processi di crescita/rinnovamento/riparazione dei tessuti. In situazioni normali, si considera equilibrata un'alimentazione che soddisfi il fabbisogno energetico con circa il 55% di carboidrati (cereali, legumi, tuberi, ortaggi e frutta), il 30% di grassi (di origine vegetale e animale), e il 15% di proteine (di origine animale e vegetale).

Tutto ciò si deve tradurre in quantità da consumare, cioè in porzioni di alimenti. Il concetto di porzione non meglio precisato, come è ovvio, può non trovare tutti d'accordo in quanto può essere influenzato da numerosi fattori quali, le abitudini personali, le tradizioni locali, la capienza degli utensili utilizzati, etc. A questo proposito si sta tentando di introdurre il concetto di porzioni alimentari consigliate, cioè di tradurre il peso in grammi di una porzione adeguata di alimento, in una quantità più facile da misurare visivamente. In pratica, stabilito qual è il peso in grammi di una porzione "standard" si può riportare la quantità corrispondente ad unità di misura casalinghe di uso comune (piatto, bicchiere, tazza, mestolo, cucchiaino, etc. aventi misure standard). Ad esempio un bicchiere di latte corrisponde a circa 125 ml, un cucchiaino d'olio a circa 10 grammi, un frutto medio a circa 150 grammi etc. Ciò può permettere di imparare, per l'uso domestico, a riconoscere visivamente porzioni quantitativamente adeguate di alimento, e di modificare eventualmente abitudini non corrette (Es. porzioni troppo abbondanti).





LA RISTORAZIONE SCOLASTICA: GLI ATTORI

Sono numerosi gli attori che a diverso titolo possono essere coinvolti nel sistema della ristorazione scolastica:

Il responsabile del Servizio mensa (Comune, provincia, scuola privata, altro):

- programma l'azione e investe risorse
- gestisce le gare d'appalto
- esercita il controllo sul rispetto delle clausole di capitolato

Il gestore del Servizio Ristorazione:

- effettua una valutazione tecnica preliminare delle strutture e delle attrezzature da utilizzare per lo svolgimento dell'attività
- propone, in sede di appalto, un progetto organizzativo e gestionale del servizio
- provvede alla formazione ed aggiornamento del personale addetto
- eroga il servizio nel rispetto del capitolato e delle norme di sicurezza e di qualità

Il dipartimento di Prevenzione ASL (tramite il SIAN):

- registra le Imprese alimentari
- svolge attività di vigilanza e controllo ufficiale sulle strutture e sugli alimenti in conformità al Reg. CE 852/2004
- effettua la sorveglianza, con ruolo complementare a quello dell'Ente responsabile della mensa, sulla qualità igienico – nutrizionale dei pasti serviti
- fornisce indicazioni per un graduale miglioramento delle abitudini alimentari attraverso linee di indirizzo sulla predisposizione dei dietetici
- valuta e valida i programmi dietetici
- fornisce consulenza sotto l'aspetto igienico sanitario per la valutazione dei capitolati d'appalto

Gli Utenti/ Consumatori:

Devono rappresentare il fulcro delle scelte e delle azioni svolte dagli altri soggetti coinvolti

La Commissione Mensa *(presenza e funzione di questo organismo non sono riconducibili ad alcun riferimento normativo, ma la sua attività, se specificata da un apposito e dettagliato regolamento, può svolgere il positivo ruolo di osservatorio):*

- svolge un ruolo di collegamento fra l'utenza e il Responsabile del Servizio Mensa
- monitora l'accettabilità del pasto e la qualità del Servizio attraverso idonei e preordinati sistemi di valutazione (da specificare in dettaglio nel regolamento della commissione mensa)



LE SCELTE ALIMENTARI PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Il capitolato d'appalto costituisce uno strumento determinante per il controllo della corretta esecuzione del contratto, quindi esso deve essere completo ed esauriente e deve contenere tutte le clausole che disciplinano il servizio da un punto di vista tecnico, merceologico, economico finanziario etc..

La ristorazione scolastica oltre a garantire alimenti sicuri sul piano igienico – nutrizionale, deve svolgere anche un ruolo educativo, cercando di ottimizzare l'offerta di pasti contenenti anche alimenti considerati "difficili" perché tradizionalmente poco accettati dai piccoli consumatori.

Per garantire l'adeguatezza sotto l'aspetto nutrizionale, un programma alimentare destinato alla ristorazione scolastica, deve tenere conto delle raccomandazioni fornite dalle principali Istituzioni e Società scientifiche che operano nel campo, in particolare:

- Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana (LARN) - SINU (ultimo aggiornamento 1996)
- Linee guida per una sana alimentazione italiana – INRAN (revisione 2003)
- Linee guida Ministero della Salute sulle strategie per l'educazione alimentare

Partendo dalla considerazione che ogni alimento ed ogni piatto contengono elementi nutritivi diversi e necessari in proporzioni variabili, ciò che conta è la combinazione e la varietà degli alimenti, in modo che sia corretto l'apporto nutrizionale valutato nel suo insieme.

Per favorire la varietà nell'alimentazione è utile e consigliabile predisporre menù articolati su quattro settimane, possibilmente con versioni stagionali dei prodotti utilizzati (autunnale, invernale, primaverile).

È abbastanza comune per chi a vario titolo assiste al momento del pasto in mensa, riscontrare la presenza di alimenti poco graditi. Un'alta e ricorrente percentuale di rifiuti deve far riflettere sulle cause e sulla possibilità di rimodulare le offerte alimentari, tenendo presente però che in molti casi il gradimento di un alimento dipende dalla capacità degli addetti di modificare con fantasia la preparazione e presentazione del medesimo.

D'altro canto si sa, il compito di far acquisire corrette abitudini alimentari è un percorso lungo e talvolta faticoso!



LA GESTIONE DELLA GIORNATA ALIMENTARE DEL BAMBINO IN ETA' SCOLARE: COLLABORAZIONE SCUOLA-FAMIGLIA

Il pasto a scuola può rappresentare un veicolo di proposta e acquisizione di modelli culturali e comportamentali che influenzeranno le scelte del bambino e del ragazzo, oltre a favorire il cambiamento di comportamenti alimentari eventualmente non corretti. La scuola in collaborazione con le famiglie e con le altre istituzioni coinvolte, può contribuire in maniera significativa alla promozione/mantenimento di corrette abitudini alimentari, nonché all'acquisizione di competenze che aiutino i bambini ad orientarsi nelle scelte alimentari ed a distinguere fra i contenuti, non sempre corretti, dei messaggi pubblicitari.

Di norma il bambino in età scolare usufruisce del servizio di ristorazione collettiva una o più volte a settimana per la consumazione del pranzo.

Per consentire le scelte più opportune per la cena, fermo restando quanto già detto riguardo la corretta ripartizione dell'assunzione di cibo nell'arco della giornata, è indispensabile che le famiglie siano informate sulla composizione del menù scolastico, al fine di facilitare il completamento e il riequilibrio della giornata alimentare.

Poiché le quantità di consumo per persona (livelli raccomandati di assunzione giornaliera di energia e nutrienti - LARN), non necessariamente devono essere assunte quotidianamente, in quanto rappresentano la media dei consumi riferiti ad un periodo di tempo determinato (settimana), a titolo di promemoria, allegata a questo opuscolo, si riporta una scheda che riassume, per le principali tipologie di alimenti, il numero delle porzioni consigliate per settimana. La scheda può essere utilizzata per facilitare l'orientamento nella scelta degli alimenti da consumare, spuntando di volta in volta la casella verde corrispondente alla porzione di alimento già consumata fra quelle disponibili e scegliendo, per differenza, fra quelle restanti.

Alimento	Peso in grammi per porzione			Porzioni consumate per settimana <small>(tempo con cui si consuma l'alimento possibile in caso di assunzione)</small>	
	Minima	Eccellenza	Modi		
Latte/yogurt		125	11		

Come utilizzare la scheda porzioni di riferimento e consumi settimanali



OBESITA': UN'EPIDEMIA GLOBALE

L'eccesso di peso corporeo costituisce una delle sfide più impegnative per la salute pubblica del XXI secolo. I risultati delle indagini di sorveglianza nutrizionale condotti in Italia nel 2007-2008 su bambini delle terze classi delle scuole primarie hanno evidenziato che quasi 3 bambini su 10 sono in sovrappeso e 1 su 10 obeso. Il fenomeno è in evoluzione e si può spiegare in larga misura per la concomitanza di comportamenti alimentari non corretti e di scarsa attività fisica. Dai dati riguardanti la nostra Regione è emerso che solo poco più della metà dei bambini esaminati fa una colazione adeguata, solo 2 bambini su 100 consumano una merenda adeguata a metà mattina e solo 3 su 100 consuma cinque o più porzioni complessive di frutta e verdura al giorno. Relativamente al livello di attività fisica, i dati raccolti hanno evidenziato che sono molto diffuse le attività sedentarie come trascorrere molto tempo a guardare la TV o giocare ai videogiochi, mentre sono pochi i bambini che svolgono un livello di attività fisica raccomandato per l'età (almeno un'ora al giorno). Il sovrappeso e l'obesità sono in gran parte il risultato dell'evoluzione delle società occidentali. Il problema si è



sviluppato negli ultimi decenni ed al momento attuale ha un'inerzia importante, con un peggioramento prevedibile nei prossimi anni, quindi combatterlo è un fatto di civiltà. Non esistono soluzioni miracolo capaci di invertire bruscamente la tendenza della nostra popolazione ad aumentare di peso, ma sarebbe importante acquisire la coscienza dei comportamenti non corretti ed impegnarsi per modificarli.



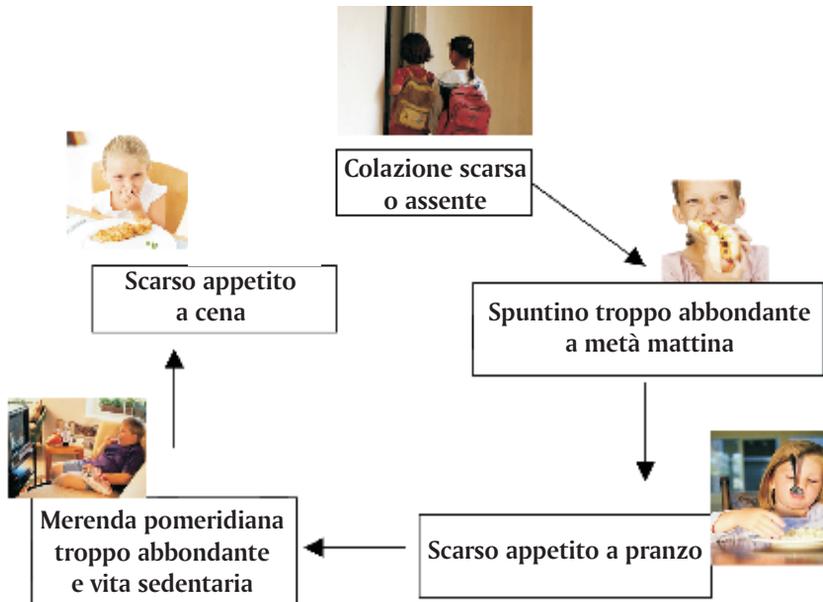
I COMPORTAMENTI DA EVITARE

Alcuni comportamenti non corretti hanno effetti che possono favorire il sovrappeso e l'obesità:

COMPORAMENTO NON CORRETTO	EFFETTO SFAVOREVOLE
Colazione assente o inadeguata	Ripercussione sullo stimolo della fame e del ritmo alimentare
Spuntino a scuola e/o merenda pomeridiana troppo ricchi di energia ma di ridotto valore nutritivo	Eccesso di calorie rispetto alla spesa energetica
Eccessivo consumo di zuccheri ad alto indice glicemico (succhi di frutta, snacks patate) e di proteine e grassi animali (troppo formaggio, carne e salumi, ma poco pesce, pochi legumi)	Alterazione dell'equilibrio metabolico, accumulo di grasso
Scarso consumo di alimenti ricchi di fibre e proteine vegetali (frutta, verdura, legumi, cereali)	Carenza di nutrienti essenziali: possibile cattivo stato nutrizionale
Alimentazione monotona e poco variata	Possibile cattivo stato nutrizionale
Porzioni troppo abbondanti	Eccesso di calorie rispetto al fabbisogno energetico
Condizionamento pubblicitario nelle scelte alimentari con preferenza per cibi di "tendenza" spesso ad alto contenuto energetico ma scarso contenuto nutrizionale	Eccesso di calorie rispetto al fabbisogno energetico
Troppi spuntini "premiati" con cibi ad elevato contenuto energetico ma scarso contenuto nutrizionale	Alterazione dell'equilibrio metabolico
Abitudine a consumare pasti e/o spuntini davanti alla TV con scarso controllo delle quantità assunte	Eccesso di calorie rispetto al fabbisogno energetico
Stili di vita sedentari (molta TV e PC e poco movimento)	Bilancio energetico positivo (l'energia consumata è inferiore a quella introdotta)



IL CIRCOLO VIZIOSO CHE FAVORISCE IL SOVRAPPESO



Pensarci in tempo conviene!



RICAPITOLANDO:

- 1) Non esistono alimenti completamente buoni o cattivi. Ogni singolo alimento ed ogni piatto contengono, in proporzioni variabili, elementi nutritivi diversi e necessari all'organismo;
- 2) La dieta deve assicurare all'organismo tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno, fornendo in giusta misura gli alimenti riportati nella piramide alimentare italiana.
- 3) Gli alimenti forniscono l'energia necessaria per il funzionamento dell'organismo e andrebbero assunti secondo lo schema della corretta giornata alimentare
- 4) Bisogna prestare attenzione alle quantità: le calorie assunte con gli alimenti, in eccesso rispetto alle esigenze dell'organismo vengono accumulate sottoforma di grasso.
- 5) Variare le preparazioni rispettando il giusto equilibrio quali-quantitativo degli alimenti permette di soddisfare i fabbisogni nutrizionali senza dover ricorrere ad alcun tipo di integrazione
- 6) Il fabbisogno nutrizionale di un soggetto può essere soddisfatto entro un intervallo di tempo (mediamente una settimana), per cui eccessi o carenze in un singolo pasto possono essere ripianati nell'intervallo di tempo di riferimento.
- 7) Limitare le occasioni di consumo di bevande zuccherate gassate, di snacks ricchi di grassi, zuccheri o sodio, limitare il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, specialmente le caramelle, preferire i dolci di produzione casalinga con più amido, ridotto contenuto di grassi, assenza di additivi e conservanti.
- 8) Le abitudini alimentari acquisite da giovani, spesso persistono anche da adulti.
- 9) Incoraggiare l'attività fisica per favorire il consumo di energia, ridurre gli accumuli e contrastare il sovrappeso
- 10) I genitori rappresentano un esempio ed un modello per i figli.



BIBLIOGRAFIA E FONTI DI APPROFONDIMENTO:

- Linee guida per una sana alimentazione italiana rev. 2003 – INRAN
- Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana rev. 1996 - SINU
- Linee guida regione Veneto per la sicurezza e la qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica
- Linee guida della Regione Lombardia per la ristorazione scolastica
- L'alimentazione del bambino in età scolare – D.ssa Teresa Canali
- Proposte operative per la ristorazione scolastica - Regione Piemonte
- Relazione conclusiva “Elaborazione del tipo di dieta verso cui indirizzare il cittadino, consigliando le opportune variazioni”– giugno 2004 – COMMISSIONE SALUTE
- “OKKIO ALLA SALUTE”–Risultati dell’indagine 2008 – Regione Sardegna
- Quaderni di sanità pubblica n°146 Anno 30, giugno 2007

**Per alimentarsi correttamente
e tenersi in buona salute
la prima regola da imparare
è imparare a rispettare qualche regola**

